

ІНСТИТУТ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСВІТИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ім. К. Д. УШИНСЬКОГО

На правах рукопису

ЛЕОНОВ ОЛЕКСІЯ ЗАХАРОВИЧ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ПОЗАКЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ
І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ В V—IX КЛАСАХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

13.00.04.— Теорія і методика фізичного виховання,
спортивного тренування і оздоровчої фізичної
культури

Дисертація на здобуття вченого ступеня
кандидата педагогічних наук
у формі наукової доповіді

Одеса 1994

АВ 30.345

Робота виконана в Інституті системних досліджень освіти України
на кафедрі дефектології і фізичної реабілітації Одеського державного
педагогічного інституту ім. К. Д. Ушинського.

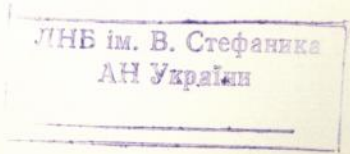
ЛННБ України ім. В. Стефаніка
00777522 (U)

- Наукові керівники — доктор педагогічних і біологічних наук, професор Сермеев Б. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент Казанжи Ф. І.
- Офіційні опоненти — доктор педагогічних наук, професор Вільчковський Е. С., кандидат педагогічних наук, професор Васін Ю. Г.
- Ведуча організація — Волинський державний університет ім. Л. Українки.

Захист дисертації відбудеться «29» *червня* . 1994 р.
о год. на засіданні спеціалізованої ради К.05.08.04 по присудженню вченого ступеня кандидата педагогічних наук в Одеському державному педагогічному інституті ім. К. Д. Ушинського (270020, м. Одеса-20, вул. Старопортофранківська, 27).

З дисертацією у формі наукової доповіді можна ознайомитися в бібліотеці Одеського державного педагогічного інституту ім. К. Д. Ушинського.

Автореферат розіслано « » 1994 р.



Вчений секретар спеціалізованої ради, кандидат педагогічних наук, доцент

Начинова О. В.

4В - 30.345

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. Державна національна програма "Освіта" ("Україна XXI століття") важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти ставить необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаційної спрямованості навчання і виховання дітей з вадами психофізичного розвитку, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини.

Останнім часом, як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність дітей поступово знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нерво-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про "омолодження" і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник - позбавлений рухів або значно обмежений спосіб життя.

Як свідчать роботи Ю. Г. Васіна, В. Г. Григоренка, А. Д. Дубогай, Ї. І. Ляха, О. В. Начинової, Ю. В. Павлова, Г. П. Свистунова, В. С. Язловецького та ін., у масових школах навчаються 30-50% учнів з відхиленнями у фізичному і функціональному розвитку, з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, із затримкою психічного розвитку, з порушеннями зору та ін. Діти з відхиленнями у фізичному і психічному розвитку мають особливу потребу в заняттях фізичними вправами для зміцнення здоров'я.

На сьогоднішній день за навчальним планом загальноосвітньої школи фізичній культурі відведено два уроки на тиждень, які компенсують лише 11% необхідного добового обсягу рухів. Середньодобовий обсяг рухової активності більшості учнів на 35-45% нижчий від гігієнічних норм, щр, звичайно, не-

достатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота, діти мають одержувати певну норму фізичного навантаження кожний день (А. Д. Дубогай, В. А. Запорожанов, Д. В. Колесов, Г. Г. Манке, Б. В. Сермеєв). Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність перебудови і вдосконалення організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Важливу роль у цьому процесі відіграє позакласна фізкультурно-масова робота.

Питання вдосконалення методики фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи стали предметом досліджень багатьох авторів, але переважна кількість цих досліджень присвячена підвищенню ефективності академічних занять. Нам не вдалося зустріти жодної роботи з питань змісту форм і методики організації позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями, зокрема, середніх класів, саме тих, на які припадає найбільша кількість учнів.

Актуальність цієї проблеми і недостатня її теоретична розробленість зумовили вибір теми дослідження - "Організаційно-методичні основи позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи".

Мета дослідження - розробити організаційно-методичні основи позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в V - IX класах загальноосвітньої школи.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження - організаційно-методичні основи позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V - IX класів загальноосвітньої школи.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що цілеспрямоване фізичне виховання в середньому шкільному віці шляхом раціонального поєднання урочних і позакласних форм занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури і формування вмій і навичок в організації самостійних занять фізичними вправами, дозволить забезпечити безперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів, які відмічаються в цьому віковому періоді.

У дослідженні вирішувалися такі завдання:

1. Вивчити стан фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи;
2. Експериментально обґрунтувати організаційно-методичні основи фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів;
3. Розробити рекомендації щодо вдосконалення фізкультурно-масової і спортивної роботи в загальноосвітній школі.

Методологічною основою дослідження є провідні положення педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, Державної національної програми "Освіта" ("Україна XXI століття")

У процесі роботи над проблемою дослідження широко використовувалися ідеї й теоретичні положення, викладені в працях А. С. Макаренка, Ю. К. Бабанського, В. В. Білорусової, Е. С. Вільчковського, Є. Г. Горбачова, В. А. Запорожанова, В. М. Заціорського, А. В. Киричука, В. Н. Миньова, В. Н. Парфьонова, В. М. Платонова, Б. В. Сермеєва, В. О. Сухомлинського, М. Д. Ярмаченка та ін.

У процесі експериментальної роботи застосовувалися такі методи дослідження: аналіз архівних матеріалів, програмно-методичних і нормативних документів; вивчення і аналіз літературних джерел і експериментальних даних; анкетування, педагогічні спостереження, опитування, бесіди з учнями, вихователями, класними керівниками, батьками, спеціалістами фізичного

виховання; вивчення й узагальнення досвіду шкіл в організації та проведенні фізкультурно-масової і спортивної роботи; оцінювання рівня фізичного розвитку, рухових здібностей учнів за даними тестування; перевірка рівня знань теоретичних відомостей з фізичної культури, гігієни, самоконтролю; вивчення практичної діяльності учнів у фізкультурно-масовій і спортивній роботі школи; педагогічний експеримент; медичні методи: пульсометрія, динамометрія, анамнез, антропометричні вимірювання; методи математичної статистики та порівняльного аналізу.

Дослідження проводилися протягом 1975-1993рр., у три етапи.

На першому етапі (1975-1979рр.) основна увага зосереджувалася на вивченні теоретичного і практичного значення проблеми, аналізі літератури з питань позакласної роботи з фізичного виховання, вивченні передового педагогічного досвіду, визначенні гіпотези, формулюванні мети і завдань, виборі об'єктів і визначенні методики дослідження.

На другому етапі (1979-1983 рр.) проводився констатуючий експеримент, у процесі якого досліджувались теоретичні основи і стан фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів. При цьому проводились констатуючі зрізи в школах Долинського району Івано-Франківської області, Кременчуцького району Полтавської області, Богодухівського району Харківської області, м. Севастополя. Досліджувались також можливості переходу до більш оптимальної організації позакласної роботи, під час якої забезпечується значне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів, придбання вмінь і навичок в організації самостійних занять фізичними вправами та формування звичок здорового способу життя. Розроблялись заходи по удосконаленню системи позакласної роботи з фізичного виховання. Уточнювалася основна гіпотеза.

На третьому етапі (1983-1993рр.) проводився формулючий

експеримент. В експериментальних школах апробувалася запропонована нами система фізкультурно-масових і спортивних заходів з метою оптимізації організаційно-методичних основ позакласної роботи з фізичного виховання учнів V-IX експериментальних класів, у результаті чого були вироблені методичні рекомендації по підбору найбільш ефективних засобів, форм і методів організації й проведення позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи, удосконаленню планування діяльності педагогів і учнів, підвищенню організаційно-методичного рівня вчителів. На цьому етапі було завершено перевірку гіпотези, узагальнено результати дослідження, запропоновано методичні рекомендації керівникам шкіл по створенню необхідних умов для ефективної роботи з фізичного виховання учнів; учителям-класоводам, учителям-предметникам, фізкультурним активістам, вихователям груп продовженого дня по організації фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня; учням школи по самостійним заняттям фізичними вправами; учителям фізичної культури по оптимізації процесу позакласної роботи з фізичного виховання учнів.

Апробація і впровадження результатів дослідження проводилися шляхом обговорення на: розширеному засіданні творчої групи Науково-дослідного Інституту фізіології дітей і підлітків Академії педагогічних наук СРСР (Москва, 1984 р.); Всеукраїнській науковій конференції з проблем фізичного виховання і шкільної гігієни (Кам'янець-Подільський, 1987 р.); республіканській науково-практичній конференції з питань формування у школярів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою (Канів, 1982 р.); обласній науково-практичній конференції з проблем військово-патріотичного виховання молоді, що навчається (Кіровоград, 1990 р.); засіданні комісії з фізичного виховання Науково-методичної ради Міністерства освіти України (Київ, 1991 р.); серпневих педагогічних конференціях учителів фізичної культури

(Київ, 1982-1992р.); під час виступів автора на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, організаторів позакласної та позашкільної виховної роботи, вихователів груп продовженого дня при Київському, Харківському, Івано-Франківському, Чернівецькому, Луганському, Полтавському, Вінницькому обласних інститутах удосконалення вчителів, керівників шкіл і завідуючих кабінетами ОІУВ при Центральному інституті удосконалення вчителів; в загальноосвітніх школах і оздоровчих таборах.

Основні положення дослідження викладено в навчальних посібниках, методичних рекомендаціях на допомогу керівникам шкіл, вчителям фізичної культури, вихователям груп продовженого дня, працівникам літніх оздоровчих таборів школярів, учням та їх батькам; у статтях, опублікованих у науково-методичних журналах; у наочно-методичних посібниках та ін.

На підставі результатів дослідження, а також особистого багаторічного досвіду практичної роботи вчителем фізичної культури в загальноосвітній школі в процесі експериментальної роботи пошукачем підготовлено і видано понад 100 найменувань друкованих праць (книги, брошури, альбоми, таблиці, діафільми, журнальні статті та ін.) загальним обсягом біля 200 друкованих аркушів. Розроблені автором рекомендації по удосконаленню системи позакласної роботи з фізичного виховання учнів V-IX класів впроваджені в практику роботи шкіл Київської, Полтавської, Івано-Франківської, Харківської областей, м. Севастополя. Результати дослідження було глибоко проаналізовано, що дало можливість пошукачеві науково обґрунтувати шляхи удосконалення організаційно-методичних основ системи позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи і сформувати результати дослідження у вигляді дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук у формі наукової доповіді.

Наукова новизна і теоретична значущість роботи полягає в розкритті специфічних особливостей змісту фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів; розкритті критеріїв визначення ефективності фізкультурно-масової і спортивної роботи; обґрунтуванні організаційно-методичних основ фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи; теоретичній розробці та обґрунтуванні удосконаленої організаційної структури внутрішньоскільної системи фізкультурно-масових і спортивних заходів з учнями середніх класів.

Практична значущість дослідження полягає в розробці і впровадженні в практику роботи шкіл науково обґрунтованих методичних рекомендацій щодо організації та проведення позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів. Впровадження результатів дослідження в практику сприяло більш раціональному визначенню й підбору найбільш ефективних шляхів, засобів, форм і методів педагогічного впливу на розвиток і виховання учнів у процесі позакласних занять фізичною культурою і спортом, а також раціональному використанню одержаних даних у формуванні звичок здорового способу життя.

Результати дослідження використовувалися при підготовці навчально-методичних посібників для вчителів фізичної культури, при читанні лекцій, проведенні семінарів і практичних занять з керівниками шкіл і вчителями, а також у роботі з батьками, класними керівниками і вихователями груп продовженого дня щодо організації занять "спортивної години", самостійних занять фізичними вправами, планування домашніх завдань з фізичної культури і контролю за їх виконанням, підбору й виконання загартовуючих процедур, самоконтролю за станом фізичного розвитку учнів.

Вірогідність і обґрунтованість результатів дослідження підтверджується ефективністю навчально-виховної роботи загальноосвітніх шкіл Київської, Івано-Франківської, Полтавської,

Харківської, Херсонської областей, м. Севастополя, в яких впроваджувались рекомендації по організації й проведенню позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів; збільшення кількості учнів з високим рівнем рухової підготовленості, фізичного розвитку, з стійкою звичкою до систематичних занять фізичними вправами.

На захист вносяться:

- науково обгрунтовані й експериментально перевірені рекомендації по удосконаленню форм і методів організації позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи;

- рекомендації по підбору найбільш ефективних засобів та їх раціональному використанню під час підготовки й проведення шкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів (спортивних свят, спартакіад, ігор, спортивних вечорів і фізкультурних вікторин, туристських походів тощо) з учнями V-IX класів.

ОСНОВНІ ПИТАННЯ ЗМІСТУ І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

На основі аналізу літературних даних, змісту навчального предмета "Фізична культура", існуючої постановки фізичного виховання школярів та результатів проведених нами досліджень встановлено, що основними недоліками в організації фізичного виховання в школах є:

- недостатній обсяг рухової активності дітей, який для більшості учнів обмежується двома уроками фізкультури;

- низький рівень поінформованості, знань вихователів груп продовженого дня, класних керівників, учителів-предметників з питань проведення оздоровчо-фізкультурних заходів на уроках, подовжених перервах, в групах продовженого дня, під час підготовки домашніх завдань і у вільний від уроків час;

- незадовільна організація загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів, що негативно позначається на формуванні

в учнів інтересу до фізичної культури і спорту.

Дослідження показало, що в структурі інтересів учнів середніх класів інтерес до фізичної культури і спорту посідає високе місце, але, на жаль, у більшості дітей він не реалізується в активній практичній діяльності. За результатами анкетних даних фізичною культурою і спортом цікавляться 70-80% учнів, але тільки 20-30% з них дійсно займаються фізичною культурою і спортом у позаурочний час, лише 15-20% учнів середніх класів відвідують спортивні гуртки і секції, а 5-8% дітей цього віку займаються фізичними вправами самостійно.

Результати дослідження підтвердили, що програмний матеріал з фізичної культури для учнів V-IX класів, де подано різноманіття вправ для формування рухових навичок і умінь, не реалізується в практичній діяльності значної кількості (40-45%) учнів, особливо тих, що мають низький рівень фізичної підготовленості. Недостатня рухова активність цих учнів призводить до того, що на кінець навчального року вони не оволодівають багатьма вправами, які мають прикладне значення; або оволодівають ними на низькому рівні. Все це негативно відбивається на фізичному розвитку дітей, призводить до порушень постави, функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, сприяє зниженню працездатності організму і підвищенню стомлюваності. Такий фізичний стан відбивається і на формуванні характеру дітей: з'являється невпевненість у собі, в своїх силах, замкненість, небажання займатися фізичними вправами.

Отже, виконане дисертаційне дослідження підтверджує висновок і про те, що відсутність взаємозв'язку урочних і позакласних форм занять, теоретична і практична нерозробленість основних напрямків, змісту і форм позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями середніх класів стає причиною того, що в учнів не формується звичка до здорового

способу життя, позитивне ставлення до фізичної культури, не забезпечується компенсація недостатньої рухової активності, не формується розвинена гармонійна особистість в цілому.

У відповідності до програми дослідження апробувалась модель теоретичних основ позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів.

У світлі сучасних вимог до комплексного підходу в вирішенні навчальних і виховних завдань позакласну роботу з фізичного виховання в школі ми розглядаємо як складну, багатоспрямовану діяльність, яка забезпечує єдність урочних і позаурочних форм впливу на учнів і є фактором розвитку й удосконалення їх фізичного стану і рухових здібностей.

Дослідження показало, що в цілому позакласна робота з фізичного виховання в школі має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в області гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційної сфери, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; розширення комунікативних можливостей учнів у процесі позакласних занять фізичними вправами, іграми і спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці і захисту Вітчизни.

Встановлено, що важливою педагогічною умовою успішності процесу фізичного виховання учнів є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи з

дітьми, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація учнів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в школі.

Нами були обстежені 280 учнів V-IX класів. Результати досліджень (5) виявили три групи учнів: з низьким рівнем фізичної підготовленості (36% від числа досліджуваних), із середнім рівнем (45%) і з високим рівнем (19%). Учні з низьким рівнем фізичної підготовленості істотно поступаються дітям з високим і середнім рівнем: у показниках сили відставання складає 5-8%, швидкісно - силових якостей - 8-10%, витривалості - 15-20%, гнучкості (рухливості в суглобах) - 25-30%.

Ослаблення функціонального стану м'язової системи і зниження функцій опорно-рухового апарату негативно позначаються на фізичному і функціональному розвитку учнів. Так, діти з низьким рівнем фізичної підготовленості за всіма параметрами фізичного розвитку і показниками функцій серцево-судинної і дихальної систем поступаються своїм одноліткам з високим рівнем підготовленості (18, 25).

Таблиця 1

Вплив занять фізичною культурою в позаурочний час на фізичний розвиток і рухову підготовленість хлопчиків 11-12 років.

Досліджувані	Учні, які не займаються систематично фізкультурою	Учні, які займаються фізкультурою в позаурочний час	Різниця в %
--------------	---	---	-------------

Довжина тіла(см)	144	146	1,4
Маса тіла (кг)	33	35	6,1

О Г К (см)	69	73	5,8
Пульс за 1 хв.	91	89	2,2
Частота дихання за 1хв.	21	19	9,5
Кистьова динамометрія (кг)	18	21	16,7
Частота рухів ніг за 5с	20	23	15
Стрибучість (стрибок у дов- жину з місця, в см)	145	153	5,5
Витривалість (крос 500м, в с)	100	90	10
Віг на 60м (в с)	10	8,9	11

Для диференційованої оцінки рівня рухової підготовленості учнів на основі масових досліджень нами розроблені нормативи, які дозволяють оцінити фізичну підготовленість і здатність хлопчиків і дівчаток 11-14 років до виконання основних рухів. Програма досліджень включала визначення рівня розвитку фізичних якостей за результатами бігу на 60 м, стрибків у довжину та висоту з розбігу, метання м'яча на дальність, проходження дистанції на лижах (2000м), кросу (на 500 м), плавання (на 50м).

Матеріали наших досліджень (5,13,15,18,25,85) дозволяють учителям шкіл, вихователям і батькам з'ясувати конкретний рівень фізичної підготовленості кожного учня і з урахуванням цих показників будувати позакласну роботу з фізичної культури і спорту. Крім того, результати досліджень послужили основою для розробки різних варіантів змісту позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями середніх класів загально-освітньої масової школи.

Актуальним є визначення допустимих фізичних навантажень різного характеру при самостійних заняттях учнів фізичними вправами. Учні з різним рівнем фізичної підготовленості мають неоднакові можливості безперервного чи повторного виконання вправ, що сприяють загальній фізичній підготовці й розвитку

основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності). У зв'язку з цим під час планування фізичних навантажень виникає питання, як довго виконувати ту чи іншу вправу. Справа в тому, що малі навантаження не дають бажаного ефекту, а великі - небезпечні для здоров'я. Все це важливо враховувати під час планування фізичних навантажень для учнів, які займаються фізичними вправами в позаурочний час і особливо для тих, хто займається самостійно. З метою визначення допустимих фізичних навантажень для таких учнів ми користувались методом, запропонованим Б. В. Сергеевим.

Сутність цього методу полягає в повторному або безперервному виконанні вправ заданої інтенсивності, у ході якого здійснюється пульсовий контроль. Під час виконання фізичних вправ чітко виділяються три фази стану працездатності: збільшення, відносна стабілізація і зниження працездатності. У дослідженнях виявлено, що під час виконання фізичного навантаження момент різкого підвищення ЧСС (частоти серцевих скорочень) після фази високої працездатності характеризує розвиток 1-ої стадії стомлення, стабілізація її на новому, більш високому рівні свідчить про розвиток 2-ої стадії стомлення, а 3-я стадія стомлення характеризується зниженням працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Виявлено (18, 25), що нижньою межею допустимих навантажень у вправах на гнучкість, швидкість, м'язову силу, функцію рівноваги є досягнення 2-ої фази працездатності, а верхньою межею-кінєць 2-ої фази працездатності. У вправах же на витривалість верхньою межею є момент зниження працездатності, тобто розвиток 1-ої стадії стомлення. Користуючись цим методом, ми визначили діапазони допустимих навантажень у вправах швидкісного, швидкісно-силового характеру, вправах на силу, точність рухів і функцію рівноваги для хлопчиків 11-14 років.

Таблиця 2

Межі допустимих навантажень для хлопчиків 11-14 років, які займаються фізичними вправами в позаурочний час.

ВИДИ ВПРАВ	11-12 років	13-14 років
	! Кількість повторень не менше, ніж	
на гнучкість хребта	22-26	28-30
на рухомість у плечовому суглобі	14-16	18-20
на рухомість у кульшовому суглобі	22-26	26-30
на швидкість	4-5	4-6
на функцію рівноваги	2-3	3-4
на силу	2-3	3-4
на точність рухів	6-8	8-10
на стрибучість	6-8	8-10

Як показали дослідження, у всіх випадках момент зниження працездатності (результату в секундах, метрах, градусах і т. д.) і підвищення ЧСС свідчить про розвиток стомлюваності, що служить сигналом до припинення фізичного навантаження. Учні середніх класів можуть скористатися цим методом при визначенні оптимальних навантажень самостійно після відповідної підготовки їх учителем фізичної культури.

Нами встановлено, що основу фізичного виховання в процесі позакласної роботи становить базовий зміст фізичної культури, складовими частинами якого є:

1. Теоретичні й методичні знання, спрямовані на формування у дітей звичок здорового способу життя, творче оволодіння учнями способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяль-

ності, самовизначення у виборі засобів і форм занять фізичною культурою і спортом.

2. Вправи, що сприяють загальній фізичній підготовці учнів: вправи загальнорозвиваючого характеру (з предметами і без предметів); вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей; вправи, які впливають на різні ланки опорно-рухового апарату та м'язові групи.

3. Вправи, які сприяють корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату.

4. Вправи і процедури, спрямовані на загартування організму учнів.

Друга частина змісту позакласної роботи (варіативна, диференційована) складається з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, умов занять, спеціалізації вчителя фізичної культури і, найголовніше, з урахуванням інтересів учнів.

Як показали спостереження, учням середніх класів більше подобаються рухливі й спортивні ігри, плавання, біг, стрибки, лазіння, метання малих м'ячів, катання на ковзанах, заняття лижним спортом, туристські походи. Матеріали досліджень щодо змісту позакласної роботи з фізичного виховання в школі ввійшли до книг (1, 2, 4, 5, 7) та ін. публікацій.

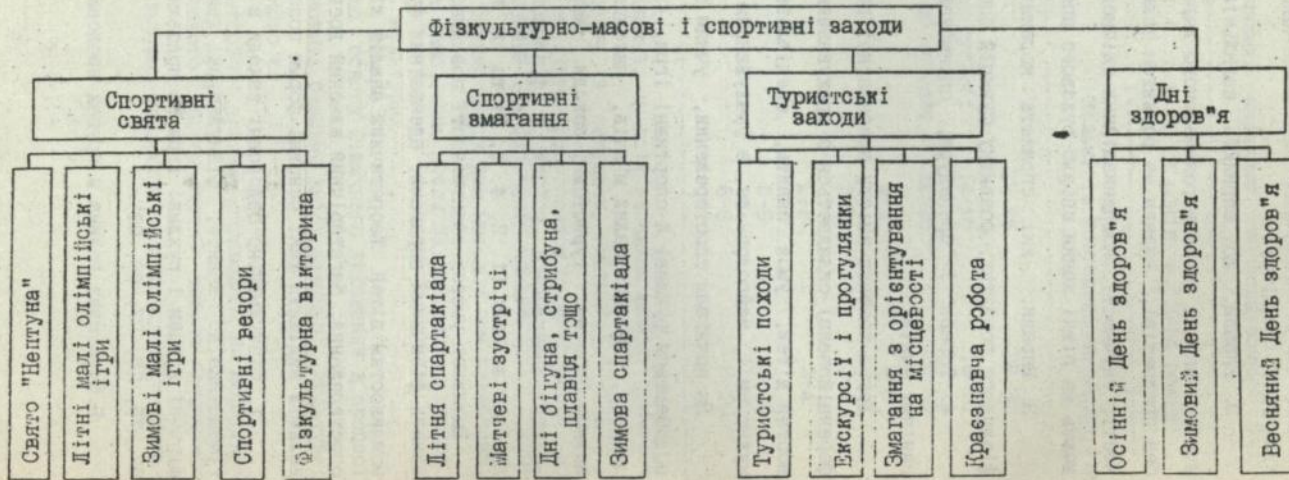
Важливою умовою ефективності позакласної роботи є вибір форм занять фізичними вправами, адекватних функціональним і руховим можливостям дітей. Теоретичний аналіз літератури, педагогічні спостереження, багаторічний власний досвід роботи в школі дозволяють виділити такі основні форми позакласної роботи в школі:

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня: ранкова гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультпаузи, фізичні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах (10, 27, 62, 76, 78, 87, 88, 92).

2. Спортивна година в групах продовженого дня (24, 68, 78, 81, 88).

Таблиця 3

Фізкультурно-масові і спортивні заходи в системі позакласної роботи з фізичного виховання учнів У-ІХ класів



3. Заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я, (1, 5, 6, 7, 13, 55, 68, 74).

4. Загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, фізкультурні вікторини, дні здоров'я (1,5,6,11,58,61,63,66,67,87,93).

5. Система самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури (1, 5, 18, 25).

6. Система гігієнічних і загартовуючих процедур (1, 2, 5, 7, 9, 16, 26, 33, 52).

7. Туристська робота (2, 5, 6, 16, 17, 28, 77).

Розроблена нами система організації позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи побудована на основі вивчення стану функціональних і рухових можливостей учнів 11-14 років, сучасних науково-теоретичних положень про механізми розвитку організму дітей і корекції рухових порушень та недоліків фізичного і функціонального розвитку. Враховувалися також думки і пропозиції учнів, батьків, учителів і вихователів, передовий педагогічний досвід роботи кращих шкіл і спеціалістів з фізичного виховання України та інших країн.

Проведені нами дослідження показали найбільш раціональні шляхи організації позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи, дозволили розробити принципи, зміст, форми і методи її проведення, які дають можливість залучити до систематичних занять фізичною культурою і спортом всіх учнів незалежно від рівня їх фізичної підготовленості, рухових умінь і навичок, стану здоров'я. На основі досліджень по темі дисертації розроблені програми і плани позакласної роботи, навчальні посібники, методичні рекомендації, створені діафілми і т. п., які широко використовуються в школах України.

Проведене анкетування керівників шкіл, класних керівників, вихователів груп продовженого дня показало, що пе-

реважна їх більшість (91,8%) відмічають позитивний вплив реалізації запропонованих нами шляхів підвищення ефективності позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи. Розроблені рекомендації сприяють конкретизації й оперативності управлінської роботи керівників шкіл, підвищенню рівня організаційно-методичної діяльності вчителів і вихователів, максимальному залученню учнів V-IX класів до занять фізичними вправами, зниженню рівня захворювань. Це, в свою чергу, сприяє удосконаленню рухових умінь і навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості, організованості і вихованості учнів, зменшенню випадків порушення дисципліни, підвищенню успішності.

Проблема оптимізації організаційно-методичних основ фізкультурно-масової і спортивної роботи з учнями V-IX класів не вичерпується розглянутими в нашому дослідженні питаннями. Зокрема, подальшого дослідження вимагає організація спільної роботи школи й сім'ї по вихованню у школярів потреби в здоровому способі життя, участі батьків у організації систематичних занять фізичними вправами учнів у домашніх умовах.

На нашу думку, дослідження названих та інших аспектів проблеми сприяло б підвищенню ефективності позакласної роботи з фізичного виховання учнів V-IX класів як необхідної умови подальшого вдосконалення навчального і виховного процесу в умовах реформування освіти України.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ПО ТЕМІ ДОСЛІДЖЕННЯ.

1. Книги і брошури:

1. Спортивне свято в школі. -К.: Здоров'я, 1976. -126 с.
2. Фізкультурно-масова і спортивна робота в піонерському таборі. К.: Рад. школа, 1978. -192 с.
3. Фізичне виховання учнів 4-8 класів (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1978. -160 с.
4. Школярам - фізичний гарт (у співавторстві). -К.: Рад.

школа, 1980.-125с.

5. Старті надій.-К.: Молодь, 1981.-158с.

6. Спортивне свято в піонерському таборі.: -К.: Здоров"я, 1982.-87с.

7. Юным - физическую закалку.-К.: Здоров"я, 1987.-64с.

8. Методичні поради щодо роботи за комплексом ГПЮ в школі.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1974.-56с.

9. Методичні вказівки до таблиць "Готовий до праці та оборони СРСР (у співавторстві).-К.: Рад. школа, 1979.-46с.

10. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1982.-18с.

11. Організація спортивних свят у школі.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1982.-16с.

12. Організація спортивного свята "Веселі старті".-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1983.-17с.

13. Планирование физкультурно-массовой и спортивной работы в школе.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1985.-22с.

14. Внедрение комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1986.-17с.

15. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в пионерском лагере.-Метод. рекомендації.-К.: РУМК МО УРСР, 1986.-20с.

16. Методичні вказівки до альбому таблиць "Вчимо школярів плавати".-К.: Рад. школа, 1989 - 42с.

17. Методичні вказівки до альбому таблиць "Комплекс ГПЮ".-К.: Рад. школа, 1988.-48с.

18. Домашні завдання з фізичної культури в 1-4 кл.-Метод. рекомендації. (у співавторстві).-К.: РУМК МО УРСР, 1990.-36с.

19. Організація фізичного виховання у таборах праці та відпочинку і підготовка комплексів ГПЮ.-Метод. рекомендації.-К.:

РУМК МО УРСР, 1980-19 с.

20. Поурочні розробки з лижної підготовки в 1-3 класах (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1972-64с.

21. Поурочні розробки з лижної підготовки в 4-10 класах (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1974-68с.

22. Внедрение комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. -Метод. рекоменд. -К.: РУМК МО УРСР, 1986-18с.

23. Організація фізичного виховання у таборах праці та відпочинку: Метод. рекоменд. -К.: РУМК МО УРСР, 1980-21с.

24. Организация занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня: Метод. рекоменд. -К.: РУМК МО УРСР, 1984-30с.

25. Домашні завдання з фізичної культури в 5-9 кл. -Метод. рекоменд. (у співавторстві). -К.: РУМК МО УРСР, 1991 - 46с.

2. Наочні навчально-методичні посібники

26. Обучение школьников плаванию и предупреждение несчастных случаев на воде (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1982

27. Комплексы упражнений гимнастики до уроков (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1985.

28. Нестандартное спортивное оборудование в школе (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1988.

29. Перша допомога на воді (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1990.

30. Туристські походи школярів (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1991.

31. Вчимось плавати (діафільм). -К.: Укркінохроніка, 1992.

32. Багатоборства комплексу ГПО (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

33. Перша допомога при нещасних випадках (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 друк. арк.

34. Біг на короткі дистанції (таблиця). (у співавторстві). -К.: 1979-1 др. арк.

35. Крос і марш-кидок (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

36. Стрибки у висоту з розбігу (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

37. Стрибки у довжину з розбігу (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

38. Метання (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

39. Смуга перешкод (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

40. Лижний спорт (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

41. Плавання (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

42. Вправи на перекладині (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

43. Права на канаті та гімнастичній лаві (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

44. Акробатичні вправи (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

45. Вправи на колоді (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

46. Опорні стрибки (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

47. Вправи на брусах (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

48. їзда на велосипеді і крос (таблиця). (у співавторстві). -К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

49. Біг на простих ковзанах (таблиця). (у співавторстві).

торстві). - К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

50. Туристський похід (таблиця). (у співавторстві. - К.: Рад. школа, 1979-1 др. арк.

51. Комплекс ГЮ (альбом таблиць). - К.: Рад. школа, 1988-18 др. арк.

52. Вчимо школярів плавати (альбом таблиць). - К.: Рад. школа, 1989-16 др. арк.

3. Статті в журналах:

53. Світло "Факела". - Старт, 1971, N 7, - С. 7-8.

54. Про зміни в навчальній програмі з фізичної культури. - Радянська школа, 1972, - N 8, - С. 62.

55. ГТО на льоду. - Физическая культура в школе, 1974, - N 12, - С. 33-36.

56. Праздник ГТО в школі, - Физическая культура в школе, 1974, - N 12, - С. 33-35.

57. У творчому пошуку. - Старт, 1974, N 3, С. 13-14.

58. ГТО в "пятой четверти". - Физическая культура в школе, 1975, - N 5, - С. 50-52.

59. ГТО по-севастопольски. - Физическая культура в школе, 1975, - N 10, - С. 50-51.

60. Творчий пошук. - У зб.: Перші номери. - К.: Здоров'я, 1974, - С. 54-61.

61. Спортивний КВН. - Физическая культура в школе, 1975, - N 12, - С. 50-52.

62. ГЮ в піонерському таборі. - Рад. школа, 1975, - N 5, - С. 94-97.

63. Складання норм ГЮ з лижнього спорту. - Рад. школа, 1975, - N 1, - С. 62-66.

64. Зрослі вимоги до уроків фізичної культури. Рад. школа, 1975, - N 9, - С. 94-97.

65. Старт для всіх. Початкова школа, 1975, - N 6, - С. 48-53.

66. Сила и мужество. - Физическая культура в школе, 1977, - N 2, - С. 63-64.
67. Марш-бросок в комплексе ГТО. - Физическая культура в школе, 1977, - N1, - С. 38-42.
68. В основе - комплекс ГТО. - Рад. школа, 1978, - N 7, - С. 70-72.
69. Наглядная пропаганда комплекса ГТО. - Физическая культура в школе, 1978, - N3, - С. 42-45.
70. В основе - комплекс ГТО. - Физическая культура в школе, 1978, - N 3, - С. 42-45.
71. Школа, общественность, шефы. - Физическая культура в школе, 1979, - N2, - С. 44-47.
72. Игры весной. - Физическая культура в школе, 1979, - N 3, - С. 53-54.
73. Актив в действии. - Физическая культура в школе, 1979, - N 9, - С. 46-49.
74. Будни учителя физкультуры. - Народное образование, 1979, - N1 - С. 36-39.
75. Пропаганда комплекса ГТО в пионерском лагере. - Физическая культура в школе, 1980, - N5, - С. 46-48.
76. На великий перерв! - Радянська школа, 1980, - N3, - С. 60-63.
77. Кожені школі-спортивний комплекс. - Радянська школа, 1981, - N8, - С. 58-59.
78. Щоб активізувати рухливий режим школярів. - Радянська школа, 1982, - N2, - С. 53-57.
79. Впроваджуючи нову програму з фізичної культури. - Радянська школа, 1983, - N11, - С. 58-62.
80. В духе высокой гражданственности. - Народное образование, 1983, - N3, - С. 58.
81. В режиме школьного дня. - Физическая культура в школе, 1983, - N2, - С. 31.

82. Методический центр. - Физическая культура в школе, 1984, - N10, - С. 8-10.

83. Первые успехи. - Физическая культура в школе, 1985, - N4, - С. 41-43.

84. Важнейшая обязанность методических центров. - Физическая культура в школе, 1985, - N10, - С. 50-51.

85. Планування фізкультурно-масової та спортивної роботи в школі. - Радянська школа, 1985, - N6, - С. 45-48.

86. Уроки фізкультури В. І. Семеринського. - Радянська школа, 1985, - N11, - С. 79-82.

87. По плану. - Физическая культура в школе, 1985, - N7, - С. 37-41.

88. Четкое планирование - залог успеха, - Физическая культура в школе, 1986, - N4, - С. 33-37.

89. Творческое отношение к делу. - Физическая культура в школе, 1986, - N11, - С. 58-62.

90. Больше внимания начальной школе. - Физическая культура в школе, 1987, - N6, - С. 2-6.

91. Многогранная работа ДЮСШ. - Физическая культура в школе, 1987, - N6, - С. 57-58.

92. Труд учителя - здоровью детей. - Физическая культура в школе, 1988, - N6, - С. 32.

93. Готовить физически и морально крепкое поколение. - Физическая культура в школе, 1989, - N10, - С. 2-6.

94. К благородной цели - объединенными усилиями. - Физическая культура в школе, 1990, - N6, - С. 2-6.

Підп. до друку 05.05.94. Формат 60×84/16. Папір друк. № 3.
Спосіб друку офсетний. Умовн. друк. арк. 1,39. Умовн. фарбо-відб. 1,62.
Обл.-вид. арк. 1,0. Тираж 100. Зам. № 4-2164.

Фірма «ВІПОЛ»
252151, Київ, вул. Волинська, 60.

457596

AB 30.345

AB 30.345