

**ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ АПН УКРАЇНИ**

**Гурман Леонід Дмитрович**

**УДК 371.037**

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ  
РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ  
РОБОТИ**

*13.00.01 — теорія та історія педагогіки*

**А в т о р е ф е р а т**  
**дисертації на здобуття наукового ступеня**  
**кандидата педагогічних наук**

**Київ — 1997 р.**

№. 38.485

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті педагогіки АПН України.

**Науковий керівник** — кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник *Зубалій Микола Дмитрович*, Інститут проблем виховання АПН України, старший науковий співробітник.

**Офіційні опоненти:** — доктор педагогічних наук, професор *Волков Леонід Вікторович*, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.Сковороди, завідуючий кафедрою;  
— кандидат педагогічних наук, доцент *Козленко Олег Миколайович*, національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, доцент.

**Провідна установа** — Рівненський державний педагогічний інститут.

Захист відбудеться “ 24 ” жовтня 1997 року о 14 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д01.32.02 в Інституті педагогіки АПН України за адресою: 252151, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 53.

З дисертацією можна ознайомитись у науковій частині Інституту педагогіки АПН України.

Автореферат розіслано “ 23 ” вересня 1997 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

Легкий М.П.

ЛННБ України ім.В.Стефаника



00738013 (М)

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

*Актуальність дослідження.* З утворенням України як незалежної держави фізичне виховання підростаючого покоління стало власною справою українського народу. У зв'язку з цим у Державній національній програмі “Освіта” перед загальноосвітньою школою поставлено завдання сприяти “фізичному, психічному здоров'ю молоді”<sup>1</sup>. У вирішенні цього завдання велике значення має підвищення ефективності фізичної підготовки старшокласників, яка повинна відповідати вимогам часу щодо їхньої підготовленості до життя та військової служби.

Вивчення стану здоров'я й фізичної підготовленості випускників шкіл України та соціологічні дослідження показують, що 35% з них мають відхилення в здоров'ї, у 50% школярів спостерігаються різного роду порушення опорно-рухового апарату, 60-65% учнів хворіють простудними захворюваннями, в 45% школярів погіршився зір, близько 30% складають групу ризику, від 28,8 до 51,6% юнаків випускних класів не виконують нормативів допризовної підготовки. І як наслідок цього — в 1993 р. кожний третій юнак за станом здоров'я не був призваний на військову службу<sup>2</sup>.

Дослідження А.Ф.Артюшенка, І.Д.Глазиріна, М.Д.Зубалія, В.І.Ляха, Г.Б.Мейксона, В.Ф.Новосельського, М.С.Солопчука та інших свідчать, що стан здоров'я і фізична підготовленість старшокласників в основному залежить від їхнього способу життя, важливим компонентом якого є щоденні заняття фізичною культурою і спортом. Регулярні тренування не тільки позитивно впливають на фізичний розвиток, становлення функцій організму, підвищення

<sup>1</sup> Державна національна програма “Освіта”. Україна ХХІ століття. — К.: Райдуга, 1994. — С. 12.

<sup>2</sup> Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. — К., 1994. — С. 4.

фізичної підготовленості юнаків, а й створюють у них протягом усіх років навчання в школі орієнтації на покращення здоров'я, формують уміння самостійно займатися фізичними вправами, уміло використовувати їх з метою проведення активного дозвілля та фізичного самовдосконалення.

Різні аспекти підвищення рухової активності учнів розглянуті в роботах Е.С.Вільчковського, М.С.Осипової, С.Ф.Серикова та ін.; вдосконалення уроку фізичної культури досліджено в працях А.А.Гужаловського, В.Ф.Новосельського, В.Д.Філіпенка та ін.; форми і методи впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим дня розроблені А.Ф.Борисенком, М.О.Козленком, С.Ф.Цвеком та ін.; підвищення ефективності позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури досліджено Р.О.Беловим, Л.В.Волковим, М.О.Третьяковим та ін.; використання в школі фізкультурно-спортивних багатоборств розкриті в роботах Л.Н.Бакланова, М.Д.Зубалія, В.С.Леонідова та ін.; розвитку рухових здібностей присвячені дослідження М.Я.Алісова, В.О.Кузьміна, Б.М.Шияна та ін.; організація педагогічного контролю за фізичною підготовкою школярів досліджена в працях Б.А.Ашмаріна, О.С.Куца, М.Я.Набатникова та ін.

Ознайомлення з літературними джерелами свідчать про відсутність спеціальних досліджень, присвячених розробці проблеми підвищення фізичної підготовленості юнаків допризовного віку в сучасних умовах. Такий стан справ призводить до серйозних недоліків у фізичній підготовці старшокласників, відповідальність за яку покладена на вчителя фізичної культури, викладача допризовної підготовки та адміністрацію школи. Актуальність проблеми, недостатня її науково-методична розробленість та низька ефективність вирішення цих питань у практиці загальноосвітніх шкіл і зумовили вибір теми дослідження: "Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи".

**Мета дослідження** — теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити форми, засоби і методи підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків у процесі позакласної роботи.

**Об'єкт дослідження** — фізичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.

**Предмет** — організаційно-педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.

Виходячи з мети і предмета дослідження, в роботі вирішувалися такі **завдання**:

1. Вивчити стан проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.
2. Розробити і експериментально перевірити форми, засоби і методи підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків у процесі позакласної роботи.
3. Визначити ефективність педагогічних умов підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.
4. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення ефективності фізичної підготовки старшокласників у процесі позакласної роботи загальноосвітньої школи.

При визначенні шляхів досягнення поставленої мети в дослідженні виходили із робочої **гіпотези**, в основу якої покладено припущення про те, що підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників стане можливим, якщо в процесі позакласної роботи реалізуються педагогічні умови, що сприяють: їхній орієнтації на регулярні заняття, які укріплюють здоров'я й підвищують рухову активність; формуванню умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами за програмами силової і швидкісно-силової спрямованості; створенню такого рухового режиму, який

враховує особливості навчальних занять і позакласної фізкультурно-масової роботи, спрямованої на ріст показників фізичної працездатності та покращення функціонального стану організму учнів.

*Методологічну основу* дослідження становить вчення про роль особисто значущої діяльності в підвищенні активності особистості, а також теоретичні положення психології спорту та теорії і методики фізичного виховання про закономірності формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами силової й швидкісно-силової спрямованості в процесі позакласної фізкультурно-масової роботи та занять за місцем проживання.

*Наукова новизна* дослідження полягає в розробці нової організаційної форми підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи; обґрунтуванні рухового режиму шкільного атлетичного клубу, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості юнаків; визначенні регіональних стандартів фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників, необхідних для індивідуалізації їхнього фізичного виховання; уточненні критеріїв, показників і рівнів фізичної підготовленості учнів випускних класів у сучасних умовах.

*Теоретична значущість* дослідження полягає в педагогічній інтерпретації понять “фізичний розвиток”, “фізична підготовленість”, “рухова активність”, “атлетичний клуб загальноосвітньої школи”; обґрунтуванні педагогічного механізму залучення старшокласників до регулярних занять фізичними вправами в атлетичному клубі за тренувальною програмою швидкісно-силової спрямованості; у визначенні основних компонентів рухової активності юнаків старшого шкільного віку; розробці форм, засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.

*Практичне значення* дослідження полягає в розробці й апробації регіональних стандартів фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників; підготовці та впровадженні в практику загальноосвітніх шкіл методичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків у процесі позакласної роботи; розробці комплексу діагностичних методів і прийомів визначення рівнів фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку; включенні матеріалів дослідження до “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, до спецкурсу “Фізична підготовка старшокласників”, до лекцій і доповідей, з якими автор виступає на курсах підвищення кваліфікації учителів фізичної культури м. Кам’янця-Подільського та Хмельницької області.

*Достовірність і обґрунтованість* результатів дослідження і основних висновків забезпечена теоретичним обґрунтуванням вихідних положень; відповідністю застосованого комплексу методів дослідження його меті й завданням; багаторічним експериментальним дослідженням та критичним аналізом фактичного матеріалу і результатів констатуючого та формуючого експериментів; покращенням об’єктивних показників фізичної підготовленості юнаків, які тренувалися в атлетичному клубі загальноосвітньої школи за програмою силової і швидкісно-силової спрямованості.

*Апробація та впровадження* результатів дослідження здійснювалися в загальноосвітніх школах, на базі яких був організований педагогічний експеримент. Отримані результати дослідження доповідалися і обговорювалися на засіданні лабораторії фізичного виховання Інституту педагогіки АПН України (Київ, 1994-1996), на 43-й звітній науковій конференції кафедр інституту за 1991-1992 рр. (Кам’янець-Подільський, 1993), на регіональній науково-практичній конференції “За здоровий спосіб життя і постійне

фізичне самовдосконалення” (Вінниця, 1994), на наукових конференціях викладачів Кам’янець-Подільського педагогічного інституту (Кам’янець-Подільський, 1993-1996), учителів фізичної культури м. Кам’янця-Подільського і Хмельницької області (Кам’янець-Подільський, Хмельницький, 1992-1996).

***На захист виносяться:***

- теоретичне й експериментальне обґрунтування педагогічних умов, що сприяють підвищенню рухової активності старшокласників у атлетичному клубі загальноосвітньої школи, який працює за тренувальною програмою силової і швидкісно-силової спрямованості;
- форми, засоби і методи підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму та загальної працездатності юнаків у процесі позакласної роботи;
- система позакласної фізкультурно-масової роботи, що сприяє залученню старшокласників до занять в атлетичному клубі, індивідуалізації фізичного виховання на основі врахування регіональних стандартів фізичного розвитку і рухової підготовленості випускників шкіл.

***Структура дисертації:*** робота складається із вступу, двох глав, висновків, списку використаної літератури і 5 додатків.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено проблему, об’єкт, предмет, мету, основні завдання, сформульовано гіпотезу, розкрито методологічну основу, методи дослідження, наукову новизну, теоретичну й практичну значущість, приведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів у практику, виділено положення, що виносяться на захист.

У першій главі — “Підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників як педагогічна проблема” — розкриваються теоретичні основи її вивчення; аналізуються результати дослідження цієї проблеми в педагогічній літературі, теорії і методиці фізичного виховання; узагальнюються основні підходи щодо вирішення питання підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків у процесі позакласної роботи; акцентується увага на необхідність суттєвої перебудови існуючого в загальноосвітній школі рухового режиму старшокласників. Тут також аналізується стан фізичного розвитку і рухової підготовленості юнаків 16-17 років, приводяться результати розробки регіональних стандартів фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників м. Кам'янця-Подільського, розкривається методика і критерії визначення рівнів рухової підготовленості учнів випускних класів.

У педагогічній літературі (О.Г.Сухарев (1972), Р.П.Силла (1975), Т.М.Лебедева (1986) та ін.) встановлено, що рухова активність учнів випускних класів на 40-50% нижча вікової потреби, причому за час навчання в школі вона поступово знижується. Це пояснюється в основному збільшенням у випускних класах навчального навантаження з загальноосвітніх предметів.

Дослідженнями М.В.Антропової (1986) та інших доведено, що тривала сумарна розумова робота (навчальні заняття в школі, самопідготовка та інше) є для 15-17-річних учнів надзвичайною. Навантаження такого роду викликають перенавантаження центральної нервової системи та механізмів регуляції діяльності основних систем організму (серцево-судинної, ендокринної, обміну речовин тощо), що веде до погіршення стану здоров'я учнів з кожним роком навчання в школі. Ця шкідливість тим більша, чим виразніший у них дефіцит рухів і триваліша його дія на організм школярів.

Г.М.Сердюковська (1979) довела, що негативна дія зниженої рухової активності на організм учнів посилюється ще й тим, що сучасному поколінню властивий прискорений фізичний розвиток, його значно розвинутіша морфологічна структура вимагає підвищеного забезпечення своєї життєдіяльності з боку функціональних систем організму. Проте цього не може бути досягнуто за умов недостатньої рухової активності, тобто гіпокінезії.

За тривалої гіпокінезії, відмічає Г.В.Фетисов (1975), відбуваються в першу чергу зміни в моториці юнаків. Дефіцит рухів безпосередньо відбивається на становленні й розвитку таких рухових здібностей, як сила, швидкість, витривалість. Наприклад, показники сили м'язів (сила кистей рук, станова динамометрія, підтягування на перекладині, стрибок угору з місця) в юнаків виявляються, порівняно з нормально фізично розвинутими учнями, значно нижчими. В той час, як в усіх першокласників показники станової сили майже однакові й не залежать від рівня їхньої рухової активності.

Відмінності з'являються поступово, в міру підростання учнів й переходу їх із класу в клас, досягаючи найбільшої величини у випускних класах. Ученими також помічено, що в умовах гіпокінезії часові терміни найінтенсивнішого розвитку в цих учнів основних рухових здібностей відстають від тих, хто регулярно займається фізичними вправами, на 1-2 роки.

Аналіз літератури показав, що проблема підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку в юних спортсменів рухових якостей вивчена досить глибоко. Проте вирішення цих питань на контингенті їх ровесників, які не регулярно займаються фізичними вправами, ще далеке від завершення. Разом з тим, кількість учнів, не залучених до щоденних тренувань, постійно збільшується. Це пов'язано з перевантаженням навчального процесу в школі, зміною інтересів старшокласників, відсутністю в школі можливостей для регулярних позакласних занять фізичною культурою і спортом.

Вивчення результатів виконання навчальних нормативів показав, що з 163 обслідуваних учнів X-х класів усі сім тестів виконали лише 47 юнаків (26,1%). Не змогли виконати жодного нормативу 40 учнів (22,2%). Не склали вимоги з одного виду випробувань — 52 юнаки (28,8%), з двох — 18 (10%), з трьох — 14 (7,8%), з понад трьох — 9 учнів (5,1%).

Значно нижчими були результати виконання навчальних нормативів випускниками шкіл. Так, з 183 обслідуваних учнів XI-х класів лише 40 (22,2%) зуміли скласти навчальні нормативи з усіх видів випробувань; 48 (26,6%) не змогли виконати жодного із семи запропонованих тестів. Не склали нормативи з одного виду 39 старшокласників (21,7%), з двох — 20 (11,1%), з трьох — 14 (7,8%), з понад трьох — 19 (9,5%) учнів.

Порівняльний аналіз результатів виконання навчальних нормативів учнями X-х і XI-х класів показав, що за рік навчання в загальноосвітніх школах рівень їхньої рухової підготовленості не тільки не покращився, а навпаки — погіршився. Наприклад, якщо кількість десятикласників, котрі не виконали нормативів з окремих видів випробувань становила 48,9-73,9%, то в одинадцятикласників відповідно 63,2-80,7%. Тобто замість послідовного розвитку в старшокласників рухових якостей від класу до класу в X-XI-х класах у юнаків спостерігалось зниження більшості показників.

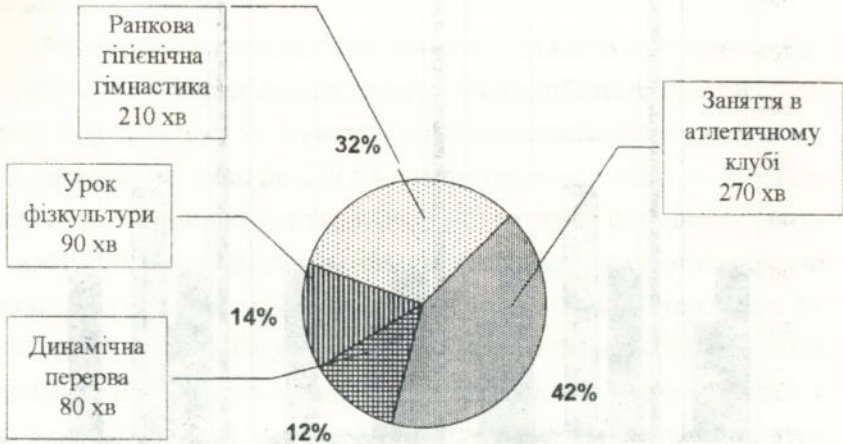
Аналіз даних про виконання юнаками навчальних нормативів показує, що найнижчою в них є силова підготовленість. Високий рівень її розвитку не зміг продемонструвати жоден учень X-XI-х класів, хоча під час виконання окремих тестів деякі з них досягли високих результатів. Рівень силової підготовленості вищий середнього показали 8,9% юнаків X-х і 6,7% — XI-х класів. Середній рівень зареєстровано відповідно в 43,9% юнаків X-х класів і 46,9% XI-х класів. Нижче середнього і низький рівень силової підготовленості встановлено у 47,2% юнаків X-х і 44,4% — XI-х класів.

Проведений аналіз фізичної підготовленості юнаків X-XI-х класів за результатами виконання навчальних нормативів та тестів на виявлення рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей переконливо показав, що в умовах сучасної загальноосвітньої школи, різкого обмеження обов'язкових занять фізичною культурою (2 обов'язкові уроки на тиждень) не має можливості планомірно розвивати в старшокласників рухові здібності (силу, швидкість, витривалість), які мають велике прикладне значення в подальшому їхньому житті. В цьому плані стає зрозумілою необхідність активного пошуку для юнаків таких форм фізичного виховання, які б в умовах обмеженого часу були для них цікавими й розкривали потенційні можливості, закладені в молодому організмі.

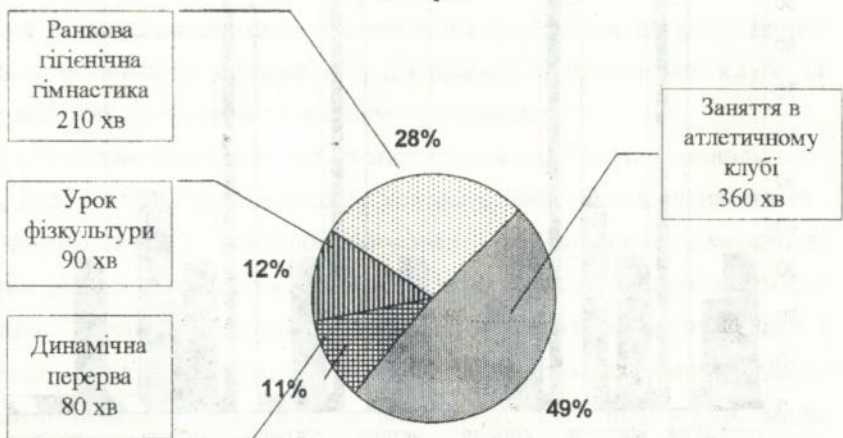
У другій главі — “Організаційно-педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи” — розкриваються зміст і форми фізичної підготовки юнаків; планування позакласних занять фізичними вправами; види педагогічного контролю за динамікою фізичної підготовленості школярів; дається порівняльний аналіз результатів рухової підготовленості й фізичного розвитку учнів експериментальних і контрольних груп; визначається вплив експериментального рухового режиму на динаміку показників фізичної підготовленості старшокласників.

У главі відмічається, що пріоритетним напрямом підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків є впровадження в школах ефективних форм і методів організації позакласних занять з фізичної культури і спорту, які разом з обов'язковими навчальними уроками мають можливість довести руховий режим старшокласників до їхньої біологічної потреби в рухах. Одною з таких форм є тренувальні заняття в шкільному клубі атлетичної гімнастики. Експериментальна робота показала, що вони активно сприяють формуванню

## 1-й рік

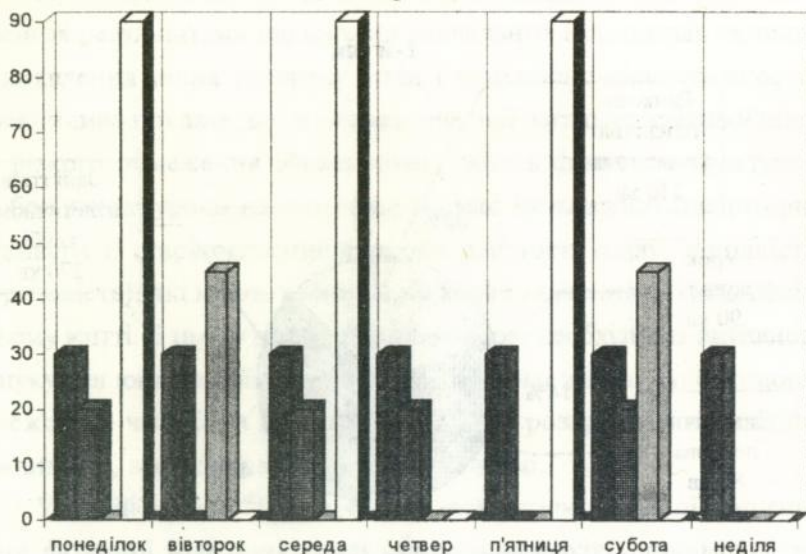


## 2-й рік

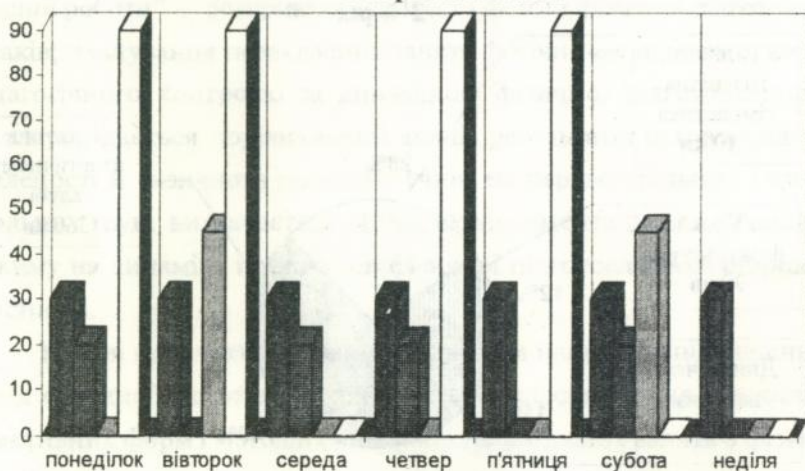


Мал. 1. Приблизний тижневий обсяг рухової активності учнів експериментальної групи

## 1-й рік навчання



## 2-й рік навчання



■ ранкова гігієнічна гімнастика

■ динамічна перерва

□ урок фізичної культури

□ заняття в атлетичному клубі

Мал. 2. Розподіл форм занять фізичними вправами учнів експериментальної групи в тижневому циклі

в учнів красивої постави, розвитку м'язової сили, витривалості, вихованню усвідомленої потреби та звички до самостійних занять фізичними вправами.

Організація в експериментальній школі клубу атлетичної гімнастики та проведення деяких інших організаційних змін дозволили довести кількість часу на заняття фізичними вправами в атлетичному клубі на першому році до 270 хв., на другому — до 360 хв. Це дало можливість збільшити контрольований учителем фізичної культури тижневий руховий режим старшокласників (разом з уроками фізкультури) до 650 хв. (1-й рік занять) і до 740 (2-й рік) (див. мал. 1), що відповідало, за О.Г.Сухаревим (1972), середньому рівню рухової активності. Даний рівень адекватний біологічній потребі юнаків у русі. За такої рухової активності певною мірою вдосконалюються їхні рухові здібності, відбувається прогресивний ріст індивідуальних спортивних результатів. Ця умова була дуже важливою для формування в старшокласників позитивного ставлення до регулярних занять фізичними вправами в шкільному атлетичному клубі та самостійних тренувань за місцем проживання.

Планування занять для експериментальної групи проводилося так, щоб витратити мінімальну кількість часу на відвідування атлетичного клубу без шкоди навчанню і передбачати позитивний вплив фізичних навантажень на розумову й фізичну працездатність юнаків. Значні за обсягом навантаження планувалися на початок і середину тижня (див. мал. 2). Змагання та прикидки проводилися в кінці тижня з тим, щоб за вихідні дні учні відпочили, мали можливість проаналізувати одержані результати, підготуватися до наступних занять тощо.

Плануючи тренувальні заняття, виходили з того, що фізичний розвиток старшокласників характеризується глибокими внутрішніми і зовнішніми змінами, котрі відбиваються як на окремих системах,

так і на всьому організмі в цілому. Ці зміни вимагали відповідної перебудови у перспективному плануванні тренувальних занять як у формах, так і в змісті. Тому, перебудовуючи планування, спиралися на закономірності розвитку організму, що росте, пов'язуючи їх з педагогічними впливами. Це дозволило науково обґрунтувати систему дворічного навчально-тренувального процесу. Вона ґрунтувалася на обов'язковому врахуванні природних (сенситивних) періодів найактивнішого розвитку у старшокласників певних рухових якостей під впливом фізичних вправ. Так, плануючи тренувальні заняття переважно швидко-силової і силової спрямованості, ми виходили з того, що організм 16-17-річних юнаків найчутливіший у цей період до розвитку сили, яка, за даними Л.В.Волкова (1984), збільшується у юних спортсменів на 50%, зокрема, сила розгиначів тулуба — на 45,9%, литкожних м'язів — на 87,8%.

Урахування цих даних дозволило побудувати дворічний процес навчально-тренувальних занять в атлетичному клубі так, щоб спеціально спрямовані рухові дії щодо формування в юнаків силових якостей концентрувалися на чутливий період їх природнього розвитку. Це дало можливість з відносно меншими затратами часу і сил отримати від спеціально організованих і самостійних тренувальних занять найбільший ефект.

Значне місце відводилося самостійним заняттям, які проводилися з метою вдосконалення техніки вивчених на тренуваннях фізичних вправ, закріплення складних за координацією рухових умінь і навичок. Старшокласникам пропонувалося самостійне складання і виконання окремих комплексів нескладних підготовчих вправ, проведення самостійних тренувань для відпрацювання техніки нещодавно вивчених вправ силової і швидко-силової спрямованості. Сутність виконання цих завдань полягала не в механічному повторенні юнаками нових вправ, а в усвідомленому, вибірковому

застосуванні їх для тренування різних груп м'язів, подальшому розвитку основних рухових здібностей, необхідних для виконання контрольних і навчальних нормативів з фізичної підготовки.

Плануючи самостійні заняття юнаків на літні канікули, дисертант максимально спростив зміст занять і рекомендував збільшити їх кількість до п'яти на тиждень. Тренування за спрощеною схемою дозволяло учням активно відпочивати, планомірно вдосконалювати рухові здібності, виконувати без контролю з боку вчителя так звані літні завдання, щоб з нового навчального року без тривалого втягування приступити до регулярних тренувань в атлетичному клубі.

Усі тренувальні заняття в атлетичному клубі проводилися за такою схемою: підготовча, основна й заключна частини. Обов'язковість дотримання такої схеми диктувалася психофізіологічними закономірностями функціонування організму при фізичних навантаженнях. На початку заняття організм долає інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності своїх органів і систем (фаза втягування в роботу). Потім досягнутий рівень певний час зберігається з невеликими коливаннями у бік збільшення й зниження працездатності (фаза стійкої працездатності). В міру витрачення функціональних резервів робочих органів і систем організму працездатність юнаків поступово знижується (фаза виснаження).

Головною вимогою до розвитку силових якостей було виконання кожним юнаком посильних для себе навантажень. Для цього застосовувалися комплекси фізичних вправ локальної, регіональної й загальної дії, динамічного і статичного характеру. Всі навантаження для кожного юнака підбиралися з таким розрахунком, щоб він міг підняти його 8-12 разів (серія), за умови що останнє повторення виконується з максимальним зусиллям (так званий повторний максимум).

Для кожної вагової категорії емпірично встановлювали початкову вагу, яку міг підняти юнак не більше 3-5 разів за один підхід, за умови виконання останнього підйому з повторним максимумом. З кожним новим випробуванням планове завдання збільшувалося на один підхід до появи результату 10-12 повторних максимумів. Потім цьому юнакові збільшували вагу на 3-5 кг і ставили завдання довести число віджимань нової ваги до 10-12 повторних максимумів і т.д.

Особлива увага приділялася обґрунтуванню засобів фізичної підготовки старшокласників. У зв'язку з цим усі підібрані силові й швидко-силові вправи були розподілені на 6 груп: вправи з використанням власної ваги, вправи з гумовими амортизаторами, гантелями, гириями, зі штангою і вправи з партнером, їх рекомендувалося виконувати юнакам як на заняттях у атлетичному клубі, так і під час самостійних тренувань. Для підвищення їхньої рухової активності заняття будувалися так, щоб вправи можна було виконувати на підлозі, на гімнастичній лаві, перекладині, паралельних брусах, причому в різних положеннях. Наприклад, на перекладині — з вузьким, середнім і широким хватом, на гімнастичній лаві — в положеннях, коли лава ставилася під різними кутами.

Ставлячи завдання всебічного фізичного вдосконалення учнів, дисертант добре розумів, що лише силовими вправами не можна досягти поставлених завдань. Тому на тренувальних заняттях, крім вправ силової спрямованості, регулярно застосовувалися футбол, баскетбол, ходьба на лижах, катання на ковзанах, такі види легкої атлетики як стрибки, метання, кросовий біг, а також вправи на гнучкість і рухливість суглобів; їх рекомендувалося виконувати під час ранкової гімнастики, на динамічних перервах та під час самостійних тренувань.

На заняттях в атлетичному клубі широко застосовували педагогічний контроль: вихідний, терміновий, поточний. Кожний

із названих видів контролю проводився на певному етапі експериментальної роботи й розв'язував свої завдання. Наприклад, вихідний, поетапний і підсумковий види контролю застосовувались для того, щоб визначити величину і темп приросту показників сили, швидкісної сили, витривалості й рухової підготовленості юнаків відповідно до навчальних нормативів програми фізичного виховання і даних фізичної підготовленості допризовної молоді.

Контроль за інтенсивністю фізичних навантажень здійснювався індивідуально. При цьому враховувалось те, що верхня оптимальна "робоча" межа частоти серцевих скорочень не повинна перевищувати у підготовчій частині заняття 130-150 уд./хв., в основній — 170-180 уд./хв. За результатами вимірювання ЧСС проводилася необхідна корекція навантаження, давалися рекомендації щодо проведення активного відпочинку та самостійних занять за місцем проживання учнів. Інтенсивність фізичних навантажень на заняттях і адаптація організму юнаків до них контролювалася також шляхом шести разового вимірювання ЧСС і артеріального тиску (по два виміри у кожній частині заняття). Потім підраховувалася середня ЧСС і визначалася загальна пульсова стійкість у кожного юнака. Середньою ЧСС вважалися 130-135 уд./хв., загальною пульсовою стійкістю за 90 хв. заняття — 12 тис. серцевих скорочень.

У висновках підведені підсумки дослідження, даються практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи, намічені перспективи подальшого вивчення цієї проблеми й зроблені такі висновки:

1. Фізична підготовленість і здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл в основному залежить від їхнього способу життя, визначальним компонентом якого є щоденні заняття фізкультурою і спортом. Регулярні тренування не тільки позитивно впливають на фізичний

розвиток, становлення функцій організму, підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, а й формують протягом усіх років навчання в школі орієнтації на покращення здоров'я, уміння самостійно займатися фізичними вправами, вмiло використовувати їх з метою проведення активного дозвілля та фізичного самовдосконалення.

2. Існуюча організація навчального процесу в школах затримує рухову активність старшокласників, веде до малорухливого способу життя, постійного накопичення дефіциту в рухах. Гіпокінезія, що створюється щоденно, стає з часом для більшості учнів природньою і справляє прихований негативний вплив на розвиток юнацького організму, його фізичний потенціал, координаційні та інші здібності. Ця шкідливість тим більша, чим виразніший дефіцит рухів і триваліша його дія на організм. В умовах гіпокінезії вікові терміни найінтенсивнішого розвитку в учнів основних рухових здібностей відстають від норми на 1-2 роки. Наприклад, у юнаків з нормальною руховою активністю найбільший приріст станової сили припадає на 14 років, а за гіпокінезії — на 16 років.

3. Система фізичного виховання, що склалася в загальноосвітніх школах (обов'язкові 2 уроки фізкультури на тиждень), низька моторна щільність уроків, мала інтенсивність фізичних навантажень та недостатнє використання самостійних занять не задовольняють природніх потреб учнів у руховій активності. Це вимагає докорінної перебудови існуючого рухового режиму, відведення в ньому значного місця активним фізичним вправам, як найефективнішому способу боротьби з гіпокінезією. Вказане свiдчить про необхідність впровадження в режим дня старшокласників додаткових нетрадиційних форм і методів організації фізкультурно-масової і спортивної роботи, що відповідають їхнім інтересам і запитам.

4. Експериментальна перевірка показала, що ефективною нетрадиційною формою підвищення рухової активності юнаків у процесі позакласної роботи є шкільний клуб атлетичної гімнастики, в якому вони мають можливість без великих затрат часу на переїзди до місця тренувань регулярно займатися фізичними вправами. Клуб має такі переваги над іншими формами фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи: заняття в клубі проводяться на добровільних засадах; клуб у школі є звичним місцем для юнаків, які знають один одного й мають спільні інтереси; заняття недалеко від дому створюють значну економію часу для навчання й виконання домашніх завдань; регулярне відвідування тренувальних занять сприяє відриву юнаків від несприятливого впливу вулиці; під час занять у клубі учні перебувають під контролем педагогів; заняття в клубі — джерело позитивних емоцій, утвердження здорового способу життя й вирішення інших особистих завдань.

5. Спеціально розроблений руховий режим в клубі атлетичної гімнастики з акцентом на розвиток сили і швидко-силового розвитку позитивно вплинув на фізичний розвиток юнаків експериментальної групи. Особливо реально прослідковується покращення показників, що характеризують ріст, вагу тіла, обхват грудної клітки тощо. Співвідношення результатів експериментальної і контрольної груп свідчить, що з усіх 9-ти тестів юнаки експериментальної випередили своїх однолітків з контрольної. Так, обхват правого і лівого плеча, правого і лівого стегна в юнаків експериментальної групи в кінці другого року експерименту був помітно більший, ніж у школярів контрольної групи ( $p < 0,01-0,001$ ).

6. Заняття в атлетичному клубі позитивно вплинули і на показники загальної фізичної працездатності учнів. Якщо на початку експерименту її рівень дорівнював  $873,2 \pm 30,3$  кг/м/хв., то в кінці

другого року він досяг у юнаків експериментальної групи 1442,3 кг/м/хв. проти 923,4 кг/м/хв. — у школярів контрольної. Тобто у перших загальна фізична працездатність підвищилася на 569,1 кг/м/хв. (36,0%), у других — тільки на 78,1 кг/м/хв. (19,2%). У перерахунку на 1 кг ваги в юнаків експериментальної групи загальна фізична працездатність підвищилася на 17,3 кг/м/хв, у учнів контрольної — на 14,8 кг/м/хв.

7. За два роки проведення експериментального дослідження відбулися значні зміни в фізичній підготовленості старшокласників експериментальної групи. З усіх 16-ти тестів силової і швидкісно-силової спрямованості показники підвищилися на значну величину ( $p < 0,001$ ). Зокрема, стрибок у довжину з місця збільшився на 56 см (27,4%), метання набивного м'яча на 260 см (43,9%), стрибок у довжину з розбігу — на 87 см (23,3%), метання гранати на 19 м (35,2%). Сила правої кисті виросла на 18,8 кг (44,2%), станова сила — на 60,1 кг (56,2%), жим штанги — на 39,2 кг (83,4%) згинання і розгинання рук в упорі на брусах — в 2,5 рази. Зафіксовані зрушення і в бігу на 3 км ( $p < 0,01$ ), розвитку швидкості ( $p < 0,01$ ) і лише в розвитку гнучкості не встановлено достовірного збільшення ( $p > 0,005$ ). У той же час у юнаків контрольної групи в 10-ти тестах з 16-ти не зафіксовано ніяких якісних змін. Результати в стрибках у довжину з місця в них виросли на 13 см (6,3%), метанні набивного м'яча — на 50 см (8,3%), присідання зі штангою на 6,9 кг (12,8%), сила правої кисті збільшилася на 6,7 кг (15,2%), станова сила — на 25,8 кг (24,2%), Порівняння показників розвитку сили і швидкісно-силових якостей з результатами юнаків експериментальної групи показало істотну різницю між ними ( $p < 0,01-0,001$ ).

8. Регулярні заняття в атлетичному клубі дозволили також вирішити цілий ряд навчально-виховних завдань з фізичної

культури: сформувати свідоме ставлення юнаків до занять фізкультурою і спортом; закріпити теоретичні й методичні знання з основ фізичного виховання; вдосконалити практичні уміння та навички, необхідні для засвоєння навчальної програми з фізичного виховання; навчити юнаків грамотно користуватися засвоєними знаннями, уміннями і навичками в повсякденному житті; сформувати у школярів інтерес і звичку до щоденних занять фізичними вправами; навчитися самостійно займатися силовими і швидко-силовими вправами; досягти середнього, а деяким юнакам і вище середнього рівня рухової активності, за якої відбувається прогресивний приріст основних рухових здібностей та індивідуальних спортивних результатів.

9. Проведене дослідження дозволило розробити регіональні стандарти фізичного розвитку і рухової підготовленості юнаків 16-17 років, які є зразком для загальноосвітніх шкіл м. Кам'янець-Подільська, Хмельницької та інших областей регіону. Їх можуть використовувати вчителі фізичної культури, тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл, викладачі професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладів для визначення індивідуальних навантажень під час занять фізкультурою і спортом. Регіональні стандарти необхідні також працівникам військкоматів, лікарям-педіатрам для морфофункціональної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості випускників шкіл. Крім того, науково обґрунтовані регіональні стандарти можуть служити нормативною базою для створення регіональних та інших програм з фізичної культури, використовуватися для уточнення Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, допризовної і призовної молоді.

10. Проведене дослідження не претендує на вичерпний розгляд усіх аспектів удосконалення змісту, форми і методів

підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. Воно націлює дослідників на необхідність пошуку нових нетрадиційних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з учнями старших класів. Перспективними зокрема є дослідження форм і методів самостійних занять учнів за місцем проживання; удосконалення роботи клубів за інтересами в школі та позашкільних закладах; обґрунтування й розробка форм і методів самопідготовки, самоконтролю тощо. Це відкриває старшокласникам реальну можливість підвищити ефективність індивідуальних занять фізичними вправами. Дослідження цих питань сприятиме підвищенню рухової активності випускників шкіл, створить необхідні умови для їх гармонійного розвитку та покращення здоров'я.

Основні результати дисертаційного дослідження викладені в таких публікаціях автора:

1. Дослідження можливостей студентів факультету фізичної культури в оволодінні металевими рухами на заняттях з легкої атлетики //XXXXIII звітна наукова конференція за 1991-1992 рр. — Кам'янець-Подільський, 1993. — С. 143-145.

2. Динаміка розвитку рухових здібностей у курсантів військового навчального закладу //XXXXIII звітна наукова конференція за 1991-1992 рр. — Кам'янець-Подільський, 1993. — С. 135-137.

3. Вивчення інтересу школярів 14-17 років до занять фізичною культурою //За здоровий спосіб життя і постійне фізичне самовдосконалення. — Вінниця, 1994. — С. 135-137.

4. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників (Методичні рекомендації). — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний інститут, науково-видавничий відділ, 1996. — 40 с.

5. Рівень фізичної підготовленості старшокласників м. Кам'янця-Подільського. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний інститут, науково-видавничий відділ, 1997. — 30 с.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За ред. М.Д.Зубалія. — 2-е вид., перероб. доп. — К., 1997. — 36 с.

7. Клуб атлетичної гімнастики в школі //Фізичне виховання в школі. — 1997. — №3. — С. 50-53.

### АНОТАЦІЯ

Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 — теорія та історія педагогіки. — Інститут педагогіки АПН України, Київ, 1997.

Захищаються результати експериментальної апробації нового рухового режиму старшокласників, який дозволив довести їх рухову активність до 740 хв. в тиждень. Даний режим відповідає середньому рівню рухової активності учнів випускних класів. При такому режимі у них більш ефективно розвиваються рухові здібності, відбувається прогресивний приріст індивідуальних спортивних результатів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізична підготовленість, рухова активність, рухові здібності, клуб атлетичної гімнастики.

### АННОТАЦИЯ

Гурман Л.Д. Педагогические условия повышения уровня физической подготовленности старшеклассников в процессе внеклассной работы.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 — теория и история педагогики. — Институт педагогики АПН Украины, Киев, 1996.

Защищаются результаты экспериментальной апробации нового двигательного режима старшеклассников, который позволил довести их двигательную активность до 740 мин. в неделю. Данный режим соответствует среднему уровню двигательной активности учащихся выпускных классов. При таком режиме у них более эффективно развиваются двигательные способности, происходит прогрессивный прирост индивидуальных спортивных результатов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательная активность, двигательные способности, клуб атлетической гимнастики.

#### SUMMARY

Gurman L.D. Pedagogical Conditions of Rise of the Level of Physical Training of Senior Pupils in the Process of Out-of-School Work.

The Dissertation on scientist of pedagogics master on speciality 13.00.01 — the pedagogics theory and history. — The Institute of Pedagogics of Ukrainian Academy Pedagogical, Kiev, 1997.

The results of experimental approbation of the new motor regime of senior pupils are defended, which allow to lead their motor activity to 740 minutes weekly. The given regime corresponds to the medium level of motor activity of school graduates. Motor faculties develops more effectively at such regime. The progressive increase of individual sport results also takes place.

**Key words:** physical training, level of physical training, motor activity, motor faculties, bodybuilding club.

Підписано до друку 01.09.1997 р. Формат 60x84 1/16.

Авт. арк. 1,53. Обл. вид. арк. 1,73.

Умовн. друк. арк. 1,75. Зам. № 1. Наклад 100.

Науково-видавничий відділ Кам'янець-Подільського  
державного педагогічного університету.

281900 м. Кам'янець-Подільський, вул. Івана Огієнка, 61.

433924

**AV 38.485**