

4511.148  
С 164

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**САЛМАН ХАНІ РУМІЄ**

УДК: 796.035-053.2/613.71

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ХЛОПЧИКІВ 12-14 РОКІВ У  
ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата  
наук з фізичного виховання і спорту

**Харків – 2006**

Дисертацією є рукопис.  
Роботу виконано у Харківській державній академії фізичної культури,  
Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Науковий керівник:** доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор **Ровний Анатолій Степанович**,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
завідувач кафедри біологічних основ фізичного  
виховання і спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор **Цьось Анатолій Васильович**,  
Волинський державний університет ім. Лесі  
Українки, завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Худолій Олег Миколайович**,  
Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С.Сковороди, завідувач  
кафедри теорії і методики фізичного виховання.

**Провідна установа:** Донецький державний інститут здоров'я,  
фізичного виховання і спорту,  
кафедра фізичної реабілітації,  
Міністерство сім'ї, молоді і спорту, м. Донецьк.

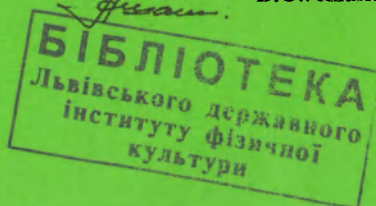
Захист відбудеться 6 жовтня 2006 року о 13.00 годині на засіданні  
спеціалізованої вченої ради К.64.862.01 Харківської державної академії  
фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської  
державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул.  
Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 4 вересня 2006р.

Вчений секретар  
спеціалізованої  
вченої ради

*В.С.Ашанін*  
В.С.Ашанін



8475

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Фізичне виховання школярів є одним з основних завдань незалежної України. Його удосконалення традиційно привертає увагу науковців, проте з 5024 кандидатських і 193 докторських дисертацій з проблем фізичної культури і спорту, захищені за 50 років (1938-1988) в колишньому СРСР, лише 113 присвячені вихованню школярів. В останнє десятиріччя дещо активізувалася розробка окремих аспектів цього питання (Г.С.Туманян, 1993; В.І.Жолдак, 1996), проте науковий пошук шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей продовжується. Один з них – співпраця сім'ї і школи (О.Н.Козленко, 1992; В.І.Глухов, 1994; В.І.Добринський, 1997; О.С. Куц, 1997).

**Актуальність.** Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлюється посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. В сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової і фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура (В.П.Бакашвили, 1990; Б.В.Валик, 1990; О.Д.Дубогай, 1996; О.Д.Дубогай, Л.В.Щербань, 1998).

Статистика свідчить, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожний другий (В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987; О.С.Куц, 1995; І.В.Козетов, 1996; Р.Поташнюк, 1997). Близько 10-20% сучасних школярів мають надмірну вагу тіла; 30-40% - захворювання носоглотки; в 20-40% - порушення постави; в 50% - дефекти зору і нервово-психічні відхилення; в 50-60% - виявлена схильність до частих захворювань (В.М.Рибак, 1995; С.І.Присяжнюк, 1998; М.С.Мурашевич, Н.А.Мурашевич, 1997).

Кількість здорових випускників шкіл, за даними різних фахівців, останніми роками складала від 5 до 25% (О.Н.Козленко, 1992; Ю.М. Шкретій, 1998). Серед випускників загальноосвітніх шкіл 40% учнів вже мають хронічні захворювання, кожний третій хлопець не призивається на військову службу за станом здоров'я (Л.О.Калінкін, 1997; С.А.Полієвський, 1998).

Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується (А.В.Цьось, 1994; Т.Ю.Круцевич, 2000; Н.В.Москаленко, 2003). Уроки фізичної культури

компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11-13% (Т.Ю.Круцевич, 1999; Г.В.Безверхня, 2003).

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою (А.К.Дусавицький, 1996; Є.П.Ільїн, 2000). Тому, дуже важливо своєчасно сформувати у дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважається середній шкільний вік, оскільки в цьому віці відбуваються значні зміни у фізичному і психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси вдачі і свідомість (В.Н.Барон, 1990; О.Н.Козленко, 1992; В.К.Бальсевич, 1996;).

В сучасних умовах школа і позашкільні заклади не можуть самостійно вирішити ці питання, тому сім'я повинна в значній мірі допомагати долучити дитину до занять фізичною культурою.

Співпраця сім'ї і школи, за умов її ефективної організації, може стати істотним важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою (Р.М.Мурзинова, 1988; Е.М.Антонова, 1990; Т.В.Кравченко, 1993).

За останні роки, у зв'язку з складним соціально-економічним положенням в суспільстві, в значній мірі порушилися традиційні зв'язки сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей (А.Т.Акбаров, 1994; С.С.Новикова, 1994). Тому існує потреба в розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї і школи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України 2001-2005рр. за темою 1.3.11 «Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів», номер державної реєстрації №01.01.U006476. Роль автора полягала у розробці програми корекції фізичного виховання школярів 12-14 років у позаурочний час.

**Мета дослідження:** розробити і експериментально обґрунтувати програму співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.

**Задачі дослідження:**

1. Узагальнити досвід теорії і практики з питань співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.

2. Дослідити показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів 12-14 років м. Харкова та м. Пір (Ліван).

3. Вивчити відношення учнів і їх батьків до фізичної культури і спорту. визначити відношення вчителів фізичної культури до співпраці сім'ї і школи.

4. Визначити вплив розробленої програми співпраці сім'ї і школи на ефективність фізичного виховання школярів.

**Об'єкт дослідження.** Позаурочна форма занять при співробітництві батьків і учителів фізичної культури

**Предмет дослідження.** Вплив рухової активності школярів 12-14 років на стан їх здоров'я та взагалі організму.

**Методи дослідження.** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, тестування фізичного розвитку, фізичної підготовленості, PWC<sub>150</sub>, визначення максимального споживання кисню, показників системної гемодинаміки та розумової працездатності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в наступному:**

- розроблено концептуальні підходи до співпраці сім'ї і школи в сучасних умовах фізичного виховання дітей середнього шкільного віку;

- складено програму (теоретичне обґрунтування, форми, методи, засоби) співпраці сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку;

- вперше комплексно досліджено відношення вчителів фізичної культури і батьків до співпраці сім'ї і школи; батьків і учнів різного рівня фізичної підготовленості до занять фізичною культурою і спортом;

- доповнено і конкретизовано відомості про фізичний розвиток і фізичну підготовленість школярів 12-14 років м. Харкова та м. Пір (Ліван);

- отримали подальший розвиток дослідження про позитивний вплив рухової активності на фізичний стан школярів 12 років.

**Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що:**

- впроваджено в практику фізичного виховання учнів середнього шкільного віку авторську програму співпраці сім'ї і школи, яка сприяла підвищенню рухової активності школярів;

- доповнено новими даними навчальний курс «Теорії і методики фізичного виховання» для студентів Харківської державної академії фізичної культури з розділу «Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку», про що свідчать акти впровадження;

- розроблено уніфіковані оціночні таблиці окремих показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 12-14 років м. Харкова та м. Пір (Ліван) для проведення педагогічного контролю за фізичним станом школярів.

**Особистий внесок дисертанта** полягає у розробці уніфікованих оціночних таблиць окремих показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів 12-14 років м. Харкова та м. Піра. Автором складена програма співпраці сім'ї і школи в сучасних умовах фізичного виховання учнів середнього шкільного віку і визначено її вплив на показники фізичної підготовленості, фізичної і розумової працездатності, серцево-судинної системи і стан здоров'я 12-14 річних школярів м. Харкова та м. Піра.

**Апробація результатів дисертації.** Основні наукові положення дисертаційної роботи доповідались на наукових міжнародних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2004, 2005, 2006 рр.).

**Публікації.** За результатами досліджень опубліковано 4 роботи, у тому числі 3 статі у фахових виданнях ВАК України і 1 – в збірках матеріалів і тез конференцій, розроблено методичні рекомендації «Советы родителям по контролю физического развития и физической подготовленности школьников».

**Структура і обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літературних джерел і додатків. Робота викладена на 178 сторінках основного тексту, ілюстрована 36 таблицями та 3 рисунками. Список використаної літератури складає 240 джерел, серед яких 26 іноземних авторів.

#### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі подано обґрунтування актуальності обраної теми, мету і завдання роботи, предмет та об'єкт дослідження, розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення; надано інформацію про апробацію роботи, відомості про публікації матеріалів дисертаційного дослідження.

У першому розділі «Стан оздоровчої фізичної культури школярів у позаурочний час на сучасному етапі» представлено аналіз науково-методичної літератури з проблем здоров'я та рухової активності дітей у позаурочний час. За результатами проведеного аналізу встановлено, що, незважаючи на наявність великої кількості досліджень, присвячених пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів

середніх класів, основною проблемою залишається пошук іноваційних підходів до організації занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. Діюча в реальних умовах одна форма – урок фізичної культури, який проводиться в основному два рази на тиждень, – не вирішує проблеми рухової активності дітей, як життєвонеобхідної потреби. Доповненням може бути організовані позаурочні самостійні заняття. У проаналізованих дослідженнях структура і зміст самостійних занять учнів середнього шкільного віку в позаурочний час майже не розглядається. Фрагментарність дослідження цієї проблеми дозволяє науково обґрунтувати структуру, зміст, засоби активізації рухової активності школярів середнього шкільного віку в позаурочний час.

У другому розділі «**Методи і організація дослідження**» представлена система обґрунтованих взаємодоповнюючих методів дослідження, що адекватні меті і завданням, подається організація дослідження.

Для вирішення сформульованих завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні випробування, медико-біологічні методи (PWC150, МПК по В.Л.Карпману; показники системної гемодинаміки: ЧСС, АТ сис., АТ діаст., АТ пульсовий, СОК (сistolічний об'єм крові), ХОК (хвилинний об'єм крові), УІ (ударний індекс), СІ (серцевий індекс). Проводилось визначення розумової працездатності, короткомиттєвої пам'яті, швидкості сенсомоторної реакції, теплінг-тестування та визначення рівня рухової активності за методикою (В.А.Леонової, 1994; О.С.Куца, 1997). Отримані результати оброблялися методом математичної статистики з застосуванням прикладних програм «Sport-Start», «Автоматизоване робоче місце», «Startgraph».

Мета і завдання роботи визначили хід поетапного педагогічного експерименту. Експеримент тривав протягом 2003-2006 років та охоплював три етапи науково-педагогічного пошуку.

**На першому етапі (2003-2004рр.)** розроблялась теоретична концепція, обґрунтовувалась програма досліджень. Було вивчено, проаналізовано і узагальнено наукові та науково-методичні праці з досліджуваної проблеми вітчизняних та зарубіжних авторів.

На цьому етапі були сформульовані основні методичні складники дослідження: мета, об'єкт, предмет, завдання, гіпотеза впливу позаурочних занять на рухову активність школярів.

**Другий етап (2004-2005рр.)** дослідження передбачав констатуючий педагогічний експеримент під час якого вивчались показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів 12-14 років м. Харкова і м. Піра (Ліван). З метою визначення ставлення школярів, батьків, вчителів до підвищення рухової активності за рахунок позаурочних занять проводилось анкетування під назвою «Фізична культура і я», та «Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей».

**Третій етап (2005-2006 рр.)** включав основну частину педагогічного експерименту з метою визначення характеру впливу позаурочних занять на співпрацю сім'ї і школи на рухову активність. Було визначено вплив рухової активності на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та розумову працездатність. На базі СШ№29 м.Харкова були визначені 2 групи школярів: експериментальна і контрольна. На цьому етапі проведено аналіз і узагальнення матеріалів педагогічного експерименту і літературне оформлення дисертації.

Третій розділ «**Фізичний розвиток, фізична підготовленість та морфофункціональний стан школярів 12-14 років м. Харкова і м. Піра (Ліван)**». Дослідженнями О.С.Куца (1997), В.М.Данілевича (2002) показано, що діти одного і того ж віку, але які проживають у різних регіонах, мають різні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що обумовлюється місцевими біологічними, кліматичними, часовими і соціально-економічними факторами. Це стало підґрунтям для співставлення показників розвитку школярів Піра (Ліван) і Харкова (табл. 1.).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку школярів м. Харкова і м. Пір (Ліван)**

Показники фізичного розвитку	Вік	Пір		Харків		P
		n	$\bar{x} \pm m$	n	$\bar{x} \pm m$	
Довжина тіла, (см)	12	100	140.05±0,38	121	139,91±0,28	>0,05
	13	80	142,19±0,33	110	149,67±0,34	<0,001
	14	75	148,24±0,28	100	153,09±0,19	<0,05
Маса тіла, (кг)	12	100	37,5±40,43	121	35,31±0,27	<0,001
	13	80	40,44±0,36	110	41,22±0,29	>0,05
	14	75	42,87±0,27	100	41,91±0,34	>0,05
Окружність грудної клітини, (см)	12	100	65,34±0,47	121	67,77±0,26	<0,05
	13	80	68,91±0,49	110	72,72±0,27	<0,001
	14	75	71,20±0,39	100	77,98±0,24	<0,001



Показники довжини тіла 12-тирічних хлопчиків Харкова і Піра статистично не відрізняються між собою. Але у 13-ти і 14ти-річних спостерігається достовірна перевага харків'ян.

Аналізуючи показники маси тіла, нами встановлено статистичні розбіжності тільки у 12-тирічному віці. Між тим, показники окружності грудної клітини мають достовірну розбіжність у всіх вікових групах з перевагою харківських однолітків.

З метою якісної оцінки фізичного розвитку школярів нами на підставі сигмальних відхилень були розроблені регіональні таблиці (додатки Е1-Е9). В наших дослідженнях за норму приймалися значення, які знаходяться у межах  $\pm 0,68$ сигм від середньої арифметичної величини (Ю.І.Сбруєв, В.В.Кудрявцев, Б.М.Шиян, 1985; О.С.Куц, 1986). За кожний показник виставляється відповідний бал: низький рівень – 1 бал; нижче середнього – 2 бали; середній – 3 бали; вище середнього – 4 бали; високий – 5 балів (табл.2).

Таблиця 2

**Оцінка рівня фізичного розвитку учнів м. Харкова і м. Пір (Ліван)**

Регіон	Вік	Розподіл за віком	Рівні фізичного розвитку				
			Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Харків	12	34,9	2,1	8,8	12,3	8,0	3,7
	13	34,2	3,4	4,2	12,3	11,8	2,5
	14	30,9	2,8	4,7	10,4	8,9	4,2
Пір	12	33,5	2,4	10,2	12,6	4,8	3,5
	13	37,2	2,9	4,1	11,7	14,6	3,9
	14	29,3	2,8	5,2	10,0	9,3	2,0

Розвиток фізичних якостей – це важлива складова фізичного виховання підлітків, від якої залежить рівень фізичної і розумової працездатності. Нами проведені контрольні випробування за показниками сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності і гнучкості (табл. 3).

## Показники фізичної підготовленості хлопчиків 12-14 років

м. Харкова і м. Пір (Ліван)

Показники фізичної підготовленості	Вік (років)	Харків		Пір	
		n	$\bar{x} \pm m$	n	$\bar{x} \pm m$
Біг 60м (с)	12	121	10,42±0,07	59	10,67±0,06
	13	118	9,62±0,05	32	10,48±0,07
	14	106	9,46±0,04	24	10,29±0,04
Біг 1500м (с)	12	121	7,44±0,05	59	8,25±0,05
	13	118	7,19±0,03	32	8,07±0,03
	14	106	7,09±0,07	24	7,47±0,09
Підтягування (кіль-сть разів)	12	121	3,96±0,21	59	3,66±0,23
	13	118	4,35±0,16	32	3,97±0,19
	14	106	4,97±0,09	24	4,13±0,27
Стрибок у довжину з місця (см)	12	121	158,17±1,5	59	147,83±1,19
	13	118	168,37±1,14	32	155,14±1,21
	14	106	177,12±1,09	24	156,27±1,33
Човниковий біг 4х9м (с)	12	121	11,16±0,05	59	11,27±0,04
	13	118	10,82±0,07	32	11,06±0,06
	14	106	10,19±0,03	24	10,72±0,08
Гнучкість (см)	12	121	6,72±0,19	59	6,95±0,12
	13	118	4,79±0,27	32	5,75±0,36
	14	106	4,46±0,14	24	5,5±0,25

Даючи характеристику віковим розбіжностям фізичної підготовленості, необхідно відзначити, що як у групі харків'ян, так і в групі ліванців різниця між всіма показниками достовірна. Нас цікавили, перш за все, темпи природного приросту показників підлітків різних кліматогеографічних регіонів. Так, темп приросту швидкості харків'ян був таким: у 13 років – 7,68%, а в 14 років – 9,22%. У ліванців в 13 років – 1,79% і в 14 років – 3,57%. В показниках бігу на витривалість динаміка у харків'ян у 13-тирічному віці становила – 3,37% і у 14-тирічному – 4,71%. У ліванців в 13 років – 2,19% і в 14 років – 9,45%. Приріст силових показників виглядає значно переважнішим. Так, у харків'ян в 13 років спостерігався приріст 9,84%, а в 14 років – 25,55%. У ліванців в 13 років – 8,46%, а в 14 – 12,84%.

Темпи приросту швидкісно-силової підготовленості спостерігаються такі у харків'ян в 13 років – 6,44% і в 14 років – 11,98%. У підлітків Піра (Ліван) в 13 років – 4,94% і в 14 років – 5,7%.

Показники човникового бігу характеризують спритність, динаміка якої фактично знаходиться на рівні силових здібностей. Так, у підлітків з Харкова в 13-тирічному віці приріст становить – 3,05% і в 14 років – 9,7%. У ліванців у 13 років – приріст становить 1,87% і в 14 років – 4,88%.

Показники гнучкості у харків'ян в 13 років ставили 28,73% і в 14 років – 32,62%. Ліванці мали такий приріст: в 13 років – 17,27% і в 14 років – 20,87%. Таким чином, нами встановлено, що найменший темп приросту спостерігається у розвитку витривалості і спритності.

Із усіх тестів для визначення фізичної працездатності найбільш вірогідним для учнів середнього шкільного віку є PWC<sub>150</sub> та максимальне споживання кисню (МСК) та їх співвідношення до кг маси тіла (С.Б.Тихвінський, С.В.Хрушов, 1991). Нами вивчались показники (PWC<sub>150</sub>, PWC<sub>150</sub>/кг, МСК і МСК/кг) у групах 12-гірничних хлопчиків м. Харкова і м. Піра (табл. 4)

Таблиця 4

**Показники аеробної працездатності і продуктивності учнів м. Харкова і м. Пір (Ліван)**

Група	PWC <sub>150</sub>		МСК	
	Кгм/хв	Кгм/хв/кг	Мл/хв	Мл/хв/кг
Харків	520,0±11,7	16,48±0,48	1425,5±35,1	40,9±1,5
Пір	485,5±15,3	13,22±0,34	1320,7±15,8	38,95±1,12

Надані матеріали показують перевагу показників аеробної працездатності і продуктивності у харків'ян. Достовірність результатів спостерігається у отриманих відносних показниках до маси тіла.

Розділ четвертий «Мотивація школярів 12-14 років до самостійних занять фізичними вправами та роль сім'ї і школи в організації самовдосконалювання підлітків» присвячений встановленню факторів, які впливають на залучення школярів до самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом. Результати анкетування учнів СШ№29 м. Харкова дозволили визначити провідні фактори, які впливають на залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами (табл. 5).

**Провідні фактори залучення школярів до систематичних занять**

Фактори	Відповіді учнів		Відповіді батьків	
	%	Ранг	%	Ранг
Вплив членів сім'ї	33,3	2	36,5	1
Наявність умов поблизу житла	6,4	5	6,2	5
Вплив масової інформації	10,2	3	10,3	3
Вплив вчителя ФК	6,7	4	4,5	6
Вплив друзів	35,8	1	31,5	2
Рекомендації лікаря	4,0	6	6,5	4
Пропаганда ФК у школі	3,6	7	4,5	7

Фактично відповіді школярів і їх батьків майже співпадають. Серед мотивів до систематичних занять школярі називають: а) бажання мати міцне здоров'я; б) мати красиву фігуру; в) бути сильним. Батьки дали такі відповіді: а) бажання мати міцне здоров'я; б) мати красиву фігуру; в) вміти постояти за себе. Як видно, відповіді учнів і батьків на мотивацію до занять співпадають.

Вивчаючи стан рухової активності, було встановлено деякі причини, які за відповідями школярів знижують їх рухову активність: це – не враховуються інтереси школярів у підборі вправ; до 30% вправ не адекватні рівню їх підготовленості; не застосовується змагальна спрямованість занять. Але головним фактором у зниженні рухової активності являється відсутність інтересу до занять.

Незважаючи на те, що Закон України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає щоденні заняття у позаурочний час, ці заходи майже не проводяться (А.І.Кудренко, О.В.Мищенко, 1994; Т.Р.Маленюк, 2003).

У зв'язку із зниженням інтересу школярів до систематичних занять, нами розроблена програма корекції фізичного виховання школярів у позаучбовий час при співпраці сім'ї і школи. До цієї програми входять такі заходи, як ранкова гімнастика, спортивні секції, заняття на

тренажерах, рухливі ігри, конкурси, спортивні свята, змагання сумісно з батьками, лижні і туристичні походи, відвідування спортивних змагань, гощо. Запропонована програма співпраці батьків і вчителя фізичної культури дає заздалегідь позитивний результат у підвищенні рухової активності школярів та зміцненні їх здоров'я.

У п'ятому розділі «Вплив експериментальної програми корекції фізичного виховання школярів на динаміку рухової активності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості» дослідженнями доведено, що рухова активність сприяє підвищенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості (Г.Л.Апанасенко, 1994; Т.Ю.Круцевич, 2002; С.П.Львів, 2003; О.С.Куц, 2005). В дослідженнях визначали рухову активність за методикою В.А.Леонової (1991) і О.С.Куца (1997) (табл. 6).

Таблиця 6

## Показники рухової активності школярів (%)

Види рухової активності	До експерименту			Після експерименту			Приріст за учбовий рік
	Група	n	$\bar{x} \pm m$	Група	n	$\bar{x} \pm m$	
Загальна рухова активність, %	КГ	23	19,7±0,35	КГ	23	20,3±0,78	3,04%
	ЕГ	21	22,8±0,46	ЕГ	21	25,5±0,32	11,8%
Фізкультурно-оздоровча активність, %	КГ	23	15,9±0,74	КГ	23	16,0±0,54	0,62%
	ЕГ	21	15,6±0,36	ЕГ	21	18,7±0,46	19,8%

Рухова активність сприяла тенденції підвищення фізичного розвитку, а достовірні зміни спостерігаються тільки в показниках окружності грудної клітини в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ).

Аналіз фізичної підготовленості показав, що в експериментальній групі всі показники підвищилися на достовірну величину (рис.1).

В контрольній групі не визначається достовірних змін у показниках гнучкості, підтягуванні та стрибках у довжину з місця.

Аналіз аеробної працездатності показав, що в експериментальній групі абсолютний показник  $PWC_{150}$  збільшився на 13,8% ( $P < 0,01$ ), а відносний – на 13,4% ( $P < 0,01$ ), показник максимального споживання

кисню – на 7,5% ( $P < 0,05$ ). В контрольній групі достовірного підвищення аеробної праездатності і аеробної продуктивності не спостерігалось.

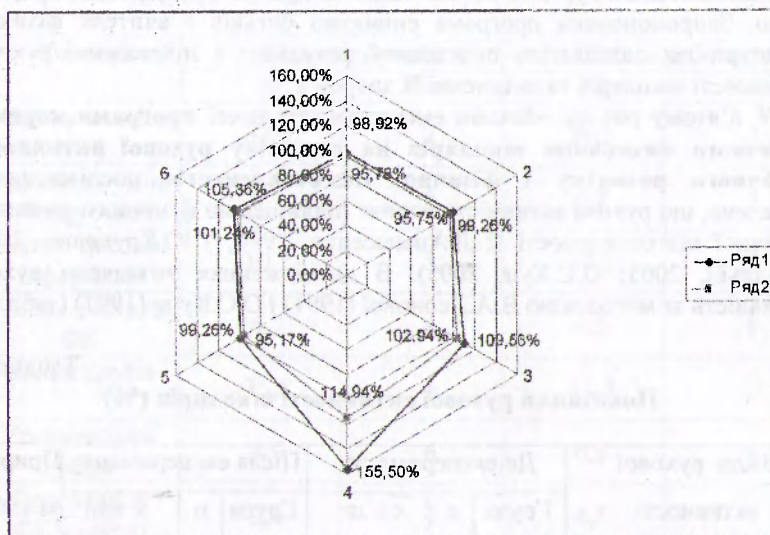


Рис 1. Динаміка фізичної підготовленості підлітків в процесі педагогічного експерименту,

де ряд 1 – показники ЕГ після експерименту, ряд 2 – показники КГ після експерименту.

1. Біг на 60м;
2. Біг на 1500м;
3. Гнучкість;
4. Підтягування на перекладині;
5. Човниковий біг 4x9;
6. Стрибок у довжину з місця.

Впродовж педагогічного експерименту в експериментальній групі стали достовірними адаптаційні зміни таких показників системної гемодинаміки як ЧСС, СОК та ХОК. Адаптаційних змін тиску не виявлено.

Підвищення показників морфофункціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості сприяло покращенню стану

здоров'я, який визначено частотою та тривалістю захворювань впродовж експерименту. Загалом за навчальний рік сума не відвіданих через хворобу учбових днів зменшилась на 14,4%, а в контрольній – тільки на 2,89%. Покращення стану здоров'я, рівня фізичної працездатності сприяли і підвищенню успішності. Так, в експериментальній групі успішність в четвертій чверті у порівнянні з першою покращилась на 10,8%, тоді коли в контрольній групі – на 3,14%.

У шостому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» показано розкриття трьох груп отриманих даних, що підтверджують, доповнюють та нові.

У дослідженнях підтверджено наукові результати В.І.Завацького (1994); В.В.Чижики (1996); О.С.Куца (1997), Т.Ю.Круцевич (2002), щодо позитивного впливу рухової активності школярів на фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Підтверджено також дані М.А.Галийдюка (2000), Б.Д.Розпутняка (2000), Г.В.Безверхньої (2004); О.В.Зеленюк (2004) про те, що у школярів значно знизився інтерес до занять фізичними вправами.

Доведено необхідність активізації рухової діяльності школярів в позаурочний час, до якої входять самостійні заняття, конкурси, спортивні свята, походи вихідного дня. Ці заходи передбачають активну участь батьків і вчителя фізичної культури.

Розроблена програма корекції фізичного виховання школярів в позаурочний час при активній співпраці батьків і вчителя фізичної культури.

Доповнено і конкретизовано відомості про фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей, які проживають у різних кліматогеографічних районах.

Новим фактором є відомості про комплексне дослідження відношення батьків і вчителів фізичної культури до співпраці в організації і проведенні заходів з підвищення рухової активності в позаурочний час, а також змісту технології формування мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в даний час серед дітей середнього шкільного віку незадовільний рівень здоров'я мають більше половини школярів. Це пояснюється низьким рівнем рухової активності, яка є природною потребою. Шкільні уроки

фізичної культури не вирішують проблему рухової активності. До занять в позаурочний час школярі втратили інтерес через відсутність мотивації та інших причин. Розв'язати проблему рухової активності можна систематичними заняттями в позаурочний час, тоді фізична культура стане для дітей природною потребою. Для формування потреби в руховій активності у школярів необхідні спільно прикладені зусилля вчителя фізичної культури і батьків, які повинні виконувати не тільки контролюючу роль, але і самі активно займатись фізичними вправами разом зі своїми дітьми. Питання співпраці сім'ї і школи в рішенні проблеми рухової активності школярів в літературі освітлені не в повній мірі. Саме це обумовило обрання теми дисертаційного дослідження.

2. Дослідження фізичного розвитку і фізичної підготовленості 12-14 років, що вча ься у СШ№29 м. Харкова свідчать про підтвердження загальних закономірностей фізичного розвитку школярів за даними довжини і маси тіла, окружності грудної клітини, які відповідають віковим нормам. Спостерігається поступове підвищення показників фізичної підготовленості – сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності і витривалості, гнучкості у школярів 12-14 років.
3. Багато авторів підтверджують положення про те, що діти одного віку, але які проживають в різних кліматогеографічних зонах, мають різні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При порівнянні показників розвитку однолітків СШ№29 м. Харкова і м. Пір (Ліван) встановлено:
  - найбільше (3,4% і 2,9%) підлітків з «низьким» рівнем фізичного розвитку знаходиться в групі 13-річних школярів Харкова і Піра (Ліван);
  - показник фізичного розвитку рівня «нижче середнього» більше серед школярів у віці 12 років (8,8% – Харків і 10,2% – Пір);
  - показники «середнього» рівня фізичного розвитку у 12-ти і 13-ти літніх харків'ян складають – 12,3% і ліванців – 12,6%.
  - рівень фізичного розвитку «вище середнього» спостерігається у віці 13 років у харків'ян (11,8%) і ліванців (14,6%);
  - показники «високого» рівня фізичного розвитку найбільше спостерігаються у 14 літніх харків'ян (4,1%) і 13-ти літніх школярів Піра (3,9%).
4. Соціологічне дослідження виявило відношення учнів, їх батьків і вчителів до систематичних занять фізичною культурою в



позаурочний час, а також відношення вчителя фізичної культури і батьків до спільної роботи, направленої на вдосконалення системи фізичного виховання підлітків;

- учні вважають, що основними чинниками залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом є вплив батьків (36,5%) і друзів (38,8%).
  - батьки вважають, що найвпливовішим чинником на дітей по залученню їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом є батьки (54,9%) і друзі (34,7%);
  - головними мотивами школярів до занять фізичними вправами є – міцне здоров'я, красива фігура, поліпшення настрою і самопочуття;
  - позитивне відношення батьків до систематичних занять носить декларативний характер. Більшість з них не займається фізичними вправами в повсякденному житті (69,1%);
  - основними причинами, на думку школярів, через які вони систематично не займаються фізичною культурою і спортом, є – відсутність інтересу до занять (35,4%) і відсутність умов для занять за місцем проживання (20,2%).
  - на думку батьків, їм заважає займатися фізичною культурою і спортом, привертати дітей до рухової активності такі чинники: відсутність спеціальних знань (10,6%) і відсутність потреби (49,7%);
  - доцільною співпрацю сім'ї і школи у фізичному вихованні школярів вважають 87,8% вчителів і 52,3% батьків, проти – 6,5% вчителів і 39,3% батьків.
5. На підставі літературних даних, досвіду батьків та вчителів фізичної культури, з урахуванням певного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів була розроблена програма співпраці сім'ї і школи. Ця програма спрямовувалась на організацію корекції фізичного виховання школярів в позаурочний час. Впровадження цієї програми сприяло підвищенню рухової активності школярів м. Харкова на 16,6%.
6. Підвищення рухової активності школярів сприяло поліпшенню фізичної і розумової працездатності:
- фізичної підготовленості – кількість учнів з високим рівнем на 6,2%; рівнем вище середнього на 9,8%; зменшилася кількість учнів з низьким рівнем фізичного розвитку на 8,3% і рівнем нижче середнього – на 11,4% ( $P < 0,01$ );
  - фізичної працездатності (загальної на 13,8% і відносної на 13,4%) ( $P < 0,01$ );

- розумової працездатності (швидкість переробки зорової інформації на 9,02%; коефіцієнт короточасної пам'яті на 16,36%; час простої рухової реакції зменшився на 8,93%) ( $P < 0,01$ );
  - показників загальної гемодинаміки (АТ сист. – підвищилися на 3,9%; АТ діаст. – підвищилося на 4,82%; ЧСС – зменшилося на 6,97%; СОК збільшився на 6,07%; ударний об'єм крові підвищився на 7,51% і серцевий індекс зменшився на 11,1%) ( $P < 0,01$ );
  - середній бал успішності підвищився до четвертої чверті в експериментальній групі на 10,8% ( $P < 0,05$ ).
7. В процесі педагогічного експерименту був досягнутий оздоровчий ефект від впровадження нашої програми. Кількість учнів експериментальної групи на 14,9% менше пропускали уроків через хворобу, ніж у контрольній групі ( $P < 0,05$ ).
8. Запропонована нами програма корекції фізичного виховання школярів 12-14 років в позаурочний час при активній співпраці батьків і вчителя фізичної культури дала позитивний ефект у фізичному розвитку і фізичній підготовленості, що мало оздоровчий ефект. Проте, наша робота не вирішує всіх аспектів проблеми. Подальше вдосконалення системи фізичного виховання повинне йти по шляху спільної діяльності сім'ї, школи, суспільних фізкультурно-спортивних організацій і на основі освітньої діяльності сприяти формуванню повсякденної потреби в руховій активності у підлітків.

#### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Салман Хани Румие. Модельные характеристики физической подготовленности подростков 12-14 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. - №7. – С.40-43.
2. Салман Хани Румие. Особенности организации оздоровительной двигательной активности подростков в семье // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. - №8. – С.50-57.
3. Салман Хани Румие. Характеристика показателей физического развития и физической подготовленности школьников Ливана // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. - №9. – С.37-40.
4. Ровный А.С., Салман Хани Румие. Организация контроля физического развития и физической подготовленности детей

2471-

среднего возраста в семье: Метод. пособие. – Харьков: КМЦ ЧФ «Яна», 2006. – 40 с.

#### АНОТАЦІЇ

**Салман Хані Руміс. Оздоровча фізична культура школярів 12-14 років у позаурочний час. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006.

**Об'єкт дослідження** – позаурочна форма занять фізичною культурою при співробітництві батьків і учителів фізичної культури.

**Мета дослідження** – розробити і експериментально обґрунтувати програму співробітництва сім'ї і школи для залучення школярів 12-14 років до систематичних занять фізичною культурою, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичної підготовленості та стану здоров'я.

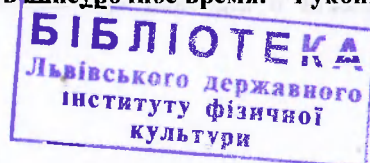
**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, тестування фізичного розвитку, фізичної підготовленості, PWC150, визначення максимального споживання кисню, показників системної гемодинаміки та розумової працездатності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дисертації вперше визначено відношення батьків і вчителів фізичної культури до співпраці в організації і проведенні заходів підвищення рухової активності в позаурочний час, а також зміст технології формування мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Результат дослідження** – розроблено методичні рекомендації «Контроль фізичного розвитку дітей у сім'ї».

**Ключові слова:** рухова активність, мотивація, школярі 12-14 років, заняття фізичною культурою і спортом, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Салман Хани Румие. Оздоровительная физическая культура школьников 12-14 лет во внеурочное время. – Рукопись.**



Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2006.

Диссертационная работа посвящена проблеме повышения двигательной активности школьников 12-14 лет во внеурочное время.

**Цель работы** состояла в обосновании и разработке программы сотрудничества семьи и школы в повышении двигательной активности школьников, как основы укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности.

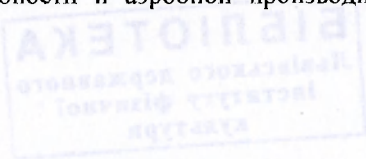
В первом разделе «Состояние оздоровительной физической культуры школьников во внеурочное время» представлен ретроспективный анализ данных литературы, раскрывающий значение двигательной активности для жизнедеятельности детей, состояние физического развития и физической подготовленности, формирование у подростков потребности в двигательной активности.

Установлено, что главным фактором снижения двигательной активности является отсутствие интереса подростков к занятиям физической культурой и спортом. Подчеркнуто, что в повышении двигательной активности необходимо активизировать внеурочную форму занятий при активном сотрудничестве родителей и учителей физической культуры.

В связи с этим, разработка и введение в практику программы коррекции физического воспитания школьников во внеурочное время является необходимой научно-практической задачей.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» определены основные методы исследований, представлены сведения об участниках педагогического эксперимента, его этапах и организации.

В третьем разделе «Физическое развитие, физическая подготовленность и морфофункциональное состояние школьников 12-14 лет г. Харькова и г. Пир (Ливан)» установлено, что в физическом развитии дети мало чем отличаются друг от друга, за исключением показателей окружности грудной клетки, показатель которой явно преобладает у харьковчан. Темпы физического развития выносливости и координационных способностей наименьшие в обеих группах. Харьковчане явно превосходят ливанцев в показателях аэробной работоспособности и аэробной производительности, что объясняется



координационных способностей наименьшие в обеих группах. Харьковчане явно превосходят ливанцев в показателях аэробной работоспособности и аэробной производительности, что объясняется различными климатогеографическими факторами и социальными условиями жизни.

В четвертом разделе «Мотивация школьников 12-14 лет к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и роль семьи и школы в организации самосовершенствования подростков» выявлены причины отсутствия у школьников устойчивого интереса к урокам физической культуры и систематическим занятиям физическими упражнениями. Причины возникшей ситуации сводятся к следующему: несоответствие требований уровню подготовленности учащихся, не учитываются интересы школьников, отсутствие соревновательного принципа, отсутствие домашних условий для занятий, загруженность учебными предметами, существование более интересных занятий (просмотр телепередач, общение с друзьями, компьютерные игры, помощь родителям).

В связи с этим, представлена программа коррекции физического воспитания во внеурочное время при содействии родителей и учителей физической культуры. В эту программу входят такие мероприятия, как угренняя гимнастика, спортивные секции, занятия на тренажерах, подвижные игры, конкурсы, спортивные праздники, лыжные и туристические походы. Эта программа рассчитана на сотрудничество родителей и учителей.

В пятом разделе «Влияние экспериментальной программы коррекции физического воспитания школьников на динамику двигательной активности, физического развития и физической подготовленности показано, что достоверные изменения физического развития отмечаются только в показателях окружности грудной клетки. Повышение уровня двигательной активности способствовали повышению физической подготовленности, улучшению состояния здоровья, физической и умственной работоспособности.

В шестом разделе «Анализ и обобщение материалов исследования» сформулирован новый подход к физическому воспитанию подростков во внеурочное время, который базируется на формировании у подростков повседневной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Обобщая результаты исследований, правомерно сделать заключение о том, что систематическая разъяснительная работа с учениками и

родителями способствует формированию мотиваций к занятиям физическими упражнениями.

Аргументировано, что разработанная программа коррекции физического воспитания подростков во внеурочное время при активном сотрудничестве семьи и школы позволяет управлять этим процессом и реализовать его функцию.

**Ключевые слова:** двигательная активность, школьники 12-14 лет, занятия физической культурой и спортом, физическое развитие, физическая подготовленность.

**Salman Hani Roumie. Health Physical Culture of Schoolboys 12-14 Years in Outdoor Time. – Manuscript.**

Dissertation on gaining of scientific degree of candidate of sciences from physical education and sport after speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – The Kharkov state academy of physical culture, Kharkov, 2006.

**Research object** – outdoor form of physical culture occupation in collaboration with parents and teachers of physical culture.

**Research purpose** – to carry out and experimentally ground the program of collaboration the family with school for drawing of 12-14 aged schoolboys to systematic employments by a physical culture, that will assist to physical development, improvement of physical preparedness and state of health.

**Research methods:** analysis and generalization of data of scientific-methodical literature, questionnaire, testing of physical development, physical preparedness, PWC150, determination of maximal consumption of oxygen, indexes of system hemodynamics and mental capacity, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

In dissertation the attitude of parents and teachers of physical culture is first definite toward collaboration in organization and conducting of arrangement of rise of motive activity in outdoor time, and also maintenance of technology of forming of motivation of teenagers to systematic employments by a physical culture and sport.

**Research result** – methodical recommendations are developed «Control of physical development of children in the family».

**Keywords:** motive activity, motivation, schoolboys 12-14 years, employment by a physical culture and sport, physical development, physical preparedness.

Видавник: копіювально-множинний центр  
ФЛП Несвітайло О.П.

Підписано до друку 02.09.2006 г. Формат 60x90 1/16.  
Бумага офсетна. Друк офісний. Умовн. печ. лист. 0,8.  
Тираж 70 прим. Замовл. №14

Україна, 61105, г. Харків, ул. Киргизська, 19