

УДК 372.879.6

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.1.15>**Г. В. Григоренко**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін Донбаського державного педагогічного університету

Д. П. Григоренко

асистент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін Донбаського державного педагогічного університету

ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття має аналітичний характер. Актуальність проблеми полягає у необхідності цілеспрямованого та системного впровадження дієвих методик розвитку фізичних здібностей та оптимізації рухової діяльності, досягнення оздоровчих цілей фізичного виховання, формування культури здоров'я учнів. Проведено аналіз мотивації до занять фізкультурою, вдосконалення рухових характеристик, показників розвитку силових якостей, ставлення учнів до занять вправами з гирями. Визначено актуальність впровадження у програму з фізичного виховання загальноосвітніх закладів (9 клас) змістовного модулю «Вправи з гирями». Висвітлено узагальнені дані дослідження процесу формування силових якостей учнів на заняттях з фізичної культури. Отримано позитивні результати дослідження індивідуального формування та вдосконалення силових здібностей, зафіксовано зростання показників силових якостей. Динаміку позитивних змін силових якостей було зафіксовано як під час підтягування, так і під час згинання та розгинання рук. Цьому сприяли вправи з гирями, які можуть використовуватись як під час навчальних занять, так і за вибором учнів для їх самовдосконалення. Використання вправ з гирями, що були рекомендовані вчителям фізичної культури до впровадження в структуру уроку або в позаурочну діяльність, підтвердили, що особистісно орієнтований підхід до розвитку силових здібностей учнів сприяє формуванню та вдосконаленню їх силових якостей. Вчителю потрібно здійснювати дозування фізичних навантажень з урахуванням їх функціонально-енергетичної спрямованості, обсягу, термінів одноразового й серійного впливу вибраних вправ, інтервалів та форм відновлення після виконання вправ. Розроблення ефективних засобів і методів розвитку силових якостей – це одне із завдань, що стоїть перед учителем фізичної культури. Від підбору методів педагогічного впливу і визначення їх співвідношення, які вибрані вчителем, повністю залежать формування й удосконалення рівня фізичної підготовленості, розвитку здібностей до навчання рухів та інших особистісних якостей учнів. Результати дослідження дають змогу аргументовано стверджувати, що застосування сучасних методик виховання рухових якостей, які було системно впроваджено у навчально-виховний процес, мали суттєвий вплив на формування та вдосконалення силових здібностей учнів.

Ключові слова: фізичні якості, фізичні вправи, рухова діяльність, рухові здібності, рухові навички, сила, гирьовий спорт, варіативний модуль, вправи з гирями.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного суспільства потребує системних змін у всіх сферах життєдіяльності, особливо в освітній, на яку покладено реалізацію її оздоровчої функції. На оновлення змісту освіти з фізичної культури та фізичного виховання постійно впливає активізація процесу розвитку творчих і рухових здібностей учнів, умінь та навичок, застосування набутих знань із фізичної культури та фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих та розвивальних завдань. Актуальність означеного питання зумовлена необхідністю цілеспрямованого та системного фізичного виховання учнівської молоді, досягнення оздоровчих цілей, застосування дієвих методик розвитку фізичних

здібностей, набуття міцного здоров'я та оптимізації їх рухової діяльності [2–7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка учнів являє собою педагогічний процес, що спрямований на виховання фізичних здібностей, серед яких слід відзначити силу. Питання теорії та методики фізичного виховання учнів у загальноосвітніх закладах розглядалися у наукових роботах В. Ареф'єва, А. Гужаловського, В. Григоренка, С. Жевага, М. Зубалій, М. Носко, Т. Круцевич, В. Мудрик, Є. Столітенка, Б. Шияна, де викладено основи побудови навчального процесу з формування рухових навичок, активізації фізичної активності зі впровадженням у навчально-виховний процес сучасних методик та досвіду

педагогів-новаторів. Питання визначення ступеня розвитку рухових здібностей учнів та методики їх формування й удосконалення розглядаються у роботах Л. Волкова, М. Дейкун, Т. Круцевич, Г. Лубишевої, М. Носко, Л. Сергієнка, А. Худоля.

Впровадження гирьового спорту у навчально-виховний процес як одного з видів спорту, що сприяє формуванню силових характеристик особистості, висвітлено у наукових працях В. Андрейчука, А. Горбова, А. Добровольського, В. Тихонова. Гирьовий спорт – це силовий вид спорту, основою якого є підйом гирь максимальну кількість раз за умовний проміжок часу в положенні стоячи. Вправами з гирями можна займатися на відкритому спортивному майданчику, в рекреації, приміщенні, спортивній залі, в домашніх умовах.

Багато науковців звертають увагу на те, що саме регулярне оновлення освітніх програм та корегування нормативних показників набутих учнями компетентностей сприяють творчому підходу вчителя до досягнення позитивних результатів з формування рухових навичок, зокрема силових. У навчальній програмі з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи в змістовій лінії «Здоров'я і безпека» акцентується увага на тому, що учні повинні «свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотримуватися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання» [2].

Мета статті полягає у дослідженні процесу формування силових якостей учнів закладів загальної середньої освіти у структурі занять фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я молода особистість є запорукою стабільного розвитку нашої країни. Саме на заклади освіти покладено виконання оздоровчої функції, яка потребує організації системної комплексної роботи. Вчителю важливо усвідомлювати, що сучасна високоякісна освіта спрямована на особистісно орієнтований розвиток людини, формування її самосвідомості, норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь управляти своїми бажаннями, долати перешкоди, впливати на діяльність інших; це набуття звичок, необхідних для успішного інтегрування у суспільні відносини та самостійне життя.

Гирьовий спорт – це циклічний силовий вид спорту, що спрямований на розвиток основних фізичних якостей людини, а саме сили та силових витривалості. Він дає змогу досягти максимального рівня фізичної працездатності, тобто сприяє зростанню функціональних можливостей організму людини [1; 2].

Для досягнення мети дослідження ми провели аналіз мотивації учнів до занять фізкультурою і спортом, удосконалення силових якостей. Під час дослідження було встановлено, що основними мотивами до систематичних занять учнів фізкультурою і спортом є удосконалення конституції тіла та особистого психосоматичного стану здоров'я; розвиток рухливої діяльності, особливо силових якостей, ведення активного способу життя, активна участь у змаганнях; досягнення упевненості у своїх можливостях; відмова від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартування організму; активна форма відпочинку, відновлення психічних і фізичних можливостей людини.

Задля цілеспрямованого вдосконалення рухових якостей учнів Міністерством освіти та науки України було удосконалено та затверджено Наказом від 23 жовтня 2017 року Програму з фізичного виховання загальноосвітніх закладів [2]. Навчальна програма забезпечує формування фізично та всебічно розвиненої особистості, побудована за модульною системою. Вона містить обов'язкову та варіативну складові частини. Враховувати треба те, що вчителі фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми за вибраним видом спорту, але необхідно пройти їх експертизу та затвердження щодо впровадження, тому багато фахівців використовують запропоновані модулі програми фрагментарно або у роботі спортивних секцій та гуртків у навчальному закладі за наявності необхідного обладнання, інвентарю й за бажанням учнів.

Автори модулю «Вправи з гирями» А. Ребрин, Г. Коломоєць рекомендують починати його вивчення у 9 класі [2]. Ми згодні з цим акцентом на дев'ятикласників, враховуючи вікові особливості формування рухових навичок учнів-підлітків, а за необхідності з можливістю проводити їх індивідуальне корегування.

Опитування учнів (n = 58), яке було проведено нами у 9 класах загальноосвітніх закладів, показало, що бажання регулярно займатись вправами з гирями виявили 34,48% учнів; зацікавленість до занять – 32,75%; спочатку просто поспостерігати за тренуваннями та виконанням вправ побажали 20,68% учнів; не цікавляться цим видом спорту 12,06%.

Вважаємо, що саме у цьому віці достатньо багато учнів потребують цілеспрямованого та системного впливу на розвиток і вдосконалення

рухових якостей (фізичної сили, спритності (координованості), витривалості, гнучкості тощо). Наведені дані дають нам змогу констатувати той факт, що більшість опитаних підлітків має бажання під керівництвом учителя займатися вправами з фізичного самовдосконалення на уроках та позаурочний час. Спираючись на орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних (силових) якостей учнів 9 класів, ми визначили рівні їх компетентності, які наведені у табл. 1.

Представлені у табл. 1 дані були проаналізовані та дали нам змогу підібрати найбільш ефективні вправи з гирями для формування основних видів силових якостей у процесі групових, індивідуальних та самостійних занять для учнів означеної вікової групи. Під час формування в учнів силових якостей як у процесі навчальних, так і під час самостійних занять вчителю необхідно враховувати, яку силу треба визначити пріоритетною на заняттях фізичної культури (максимальну, абсолютну, швидкісну силу або силову витривалість). Отже, творчий підхід учителя до побудови уроку за умови додержання методик проведення уроку фізичної культури або тренування дає можливість проводити його так, що учні з нетерпінням чекають уроків, запропоновані вправи виконують організовано, чітко, а їх виконання вдосконалюють під час самостійних занять [3; 6].

Для розвитку силових якостей використовують фізичні вправи, тобто силові вправи, виконання яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж звичайних. Складаючи комплекси вправ, маємо знати, що вправи повинні бути простими, доступними і безпечними [1]. Багаторазовий підйом гирі з урахуванням правильності техніки виконання вправи вимагає умінь ефективно й економно витратити свої фізичні та функціональні можливості. Вправи за технікою виконання повинні бути нескладним, не потребувати страхування й допомоги. Вчителю треба вибирати ті вправи, які рекомендує програма з фізичної культури, доповнюючи та ускладнюючи їх залежно від підготовки учнів. Рухи, які вже добре засвоєні, є провідними під час заняття, тому що на їх вивчення не потрібно додаткового часу. Під час складання рекомендацій щодо спрямованості впливу силових вправ ми враховували їх специфіку, зокрема вид вправи, величину обтяження,

кількість повторів, швидкість та темп виконання, тривалість відпочинку між підходами.

У гирьовому спорті існує багато вправ, але основними вважаються такі:

– поштовх двох гирь: закидаються на груди (вихідне положення) → гиря виштовхується за допомогою підсида на повністю випрямлені руки над головою → гиря фіксується і після команди приймається вихідне положення (гирі на грудях);

– ривок гирі: безперервним рухом підняти гирю вгору на пряму руку і зафіксувати її → після команди, не торкаючись гирею тулуба, опустити гирю в замах для наступного підйому (у момент фіксації коліна і тулуб повинні бути випрямлені і нерухомі, вільна рука зупинена); під час старту або зміни рук → додатковий замах для розгону [1].

Виконання цих вправ дає можливість розвитку різних груп м'язів, швидкісної сили, силовій витривалості й комплексне визначення та формування індивідуальних силових здібностей. На нашу думку, досить доречним було впровадження у програму з фізичного виховання загальноосвітніх закладів змістовного модулю «Вправи з гирями» [2]. Основною метою означеного модулю є забезпечення мотивації до занять; опанування основами техніки і тактики вправ з гирями; розвиток індивідуальних загальнофізичних резервів організму і рухових навичок; формування морально-етичної і вольової поведінки.

Змістове наповнення занять формується вчителем фізичної культури самостійно з модулів варіативної складової частини. Плануючи свою роботу, вчитель надає учням необхідну теоретичну підготовку, включаючи техніку безпеки життєдіяльності під час проведення занять. Оволодіння спеціальною фізичною та техніко-тактичною підготовкою передбачає набуття знань, умінь та навичок виконання вправ з гирями. Саме ці види підготовки учнів спрямовані на розвиток та вдосконалення їх фізичних якостей та здібностей.

Спеціально-допоміжні, силові, оригінальні вправи, що рекомендовано виконувати учням, сприяють загальному фізичному розвитку та можуть виконуватись під час ранкової гімнастики, самостійних занять на спортивному майданчику, в рекреації [2]. Це можуть бути вправи з предметами та без предметів; вправи з інших видів спорту; вправи для розвитку сили, швидкості, спритності,

Таблиця 1

Показники розвитку силових якостей учнів 9 класів (n = 58)

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності							
		низький	%	середній	%	достатній	%	високий	%
Сила: підтягування (кількість разів)	Хлопці у висі (n = 25)	до 3	12,0	> 3	20,0	≥ 7	44,0	≥ 10	24,0
	Дівчата у висі лежачи (n = 33)	до 5	15,2	> 5	33,3	≥ 15	33,3	≥ 18	18,2
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хлопці від підлоги (n = 25)	до 12	12,0	> 12	48,0	≥ 18	20,0	≥ 25	20,0
	Дівчата від лави (n = 33)	до 8	18,2	> 8	36,3	≥ 12	30,3	≥ 15	15,2

гнучкості, координації рухів, витривалості. Можна також виконувати підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; колові рухи з гирею в руках; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах; нахили в боки з гирею в опущених руках, не забуваючи про безпеку під час виконання вправ. Силові вправи повинні виконуватись у поєднанні з вправами на розслаблення й розтягування. Для цього можна зробити кілька вільних розслаблених махів однією ногою в опорі на іншу ногу. Великі обсяги силових вправ можуть привести до короточасної дискоординації в роботі м'язів учня. Рекомендується виконати вправи на точність і координацію рухів (декілька прискорень по 30–50 метрів тощо).

Оцінювання набутих компетентностей відбувається згідно із запропонованими авторами програми нормативами. Вчителі часто практикують декілька видів педагогічного контролю (вхідний, поточний, проміжний, підсумковий), які дають змогу не тільки виявити рівень підготовки учнів, ефективність застосування методів, але й проводити індивідуальне корегування навантаження, підбору вправ для спеціальної фізичної підготовки та удосконалення, оновлення змісту техніко-тактичних напрямів занять.

Вхідний контроль має на меті з'ясування організаційних питань у плануванні та вирішенні основних завдань у роботі з учнями за вибраним напрямом. Поточний контроль найчастіше виконує корегувальну функцію для визначення позитивних моментів, удосконалення та підвищення ефективності наступних занять. Проміжний контроль може відбуватися у формі позакласного виховного заходу із залученням учнів декількох класів, мета якого полягає у пропаганді здорового способу життя, популяризації гирьового спорту та змагань за право називатися «сильнішим серед сильних». Змагальна спрямованість такого педагогічного контролю сприяє розвитку фізичних якостей та здібностей особистості учнів; формуванню персональної та колективної відповідальності як під час занять, так і в ході змагань; розвитку уваги, вольових якостей особистості; набуттю досвіду участі у спортивних заходах.

Форми підсумкового контролю можуть бути різними, але його основа – це набуті учнями компетентності, які надають автори програми. Ми рекомендували вчителям тестування силових здібностей школярів за рівнем їх розвитку. Від підбору методів педагогічного впливу і визначення їх співвідношення, які вибрані вчителем, у повному обсязі залежать формування та вдосконалення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здібностей до навчання рухів та інших особистісних якостей учнів. Так, ми можемо констатувати позитивну динаміку росту силових якостей набутих компетентностей учнів усіх 4 рівнів.

Під час фіксації підсумків проведеного дослідження (підтягування) показники низького рівня зменшилися у хлопців на 4,0%, у дівчат – на 6,0%. Особливими є також показники середнього рівня досягнутих компетентностей. У хлопців та дівчат ці показники знизилися на 8,0% та 3,0% відповідно. Це зниження ми пояснюємо тим індивідуальним резервом, який мали деякі учні, а під час застосування рекомендованих вправ змогли досягти більш високих результатів і кращих показників. Помітно зростання достатнього та високого рівнів у хлопців на 4,0% та 8,0% відповідно. У дівчат зростання достатнього та високого рівнів дорівнює 6,0% у кожному.

Динаміку змін силових якостей було зафіксовано під час згинання та розгинання рук. У хлопців низький рівень має зменшення на 4,0%, середній – на 12,0%, у достатньому та високому рівнях ми зафіксували підвищення на 8,0% відсотків відповідно. У дівчат під час згинання та розгинання рук від лави показники були такими: низький рівень має зменшення на 3,0%, середній – на 3,0%, у достатньому рівні змін не відбулося, а у високому наявне підвищення на 6,0%.

Отримані дані підтверджують дієвість системного впливу силових вправ на розвиток і вдосконалення силових якостей учнів, а вчителями на уроках фізичної культури виховується позитивне ставлення учнів до індивідуальної рухової активності як компоненту здорового способу життя. Всі етапи уроку мають ознаки оздоровчої спрямованості, враховують вікові, індивідуальні особливості психофізичного розвитку учнів 9 класів.

Висновки і пропозиції. У нашому дослідженні ми експериментально довели, що рекомендовані силові вправи з гирями, які передбачають формування в учнів силових якостей, сприяли зростанню мотивації до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя. Слід також звернути увагу на те, що розроблення ефективних засобів і методів розвитку силових якостей – це одна з найважливіших задач, яка стоїть перед учителем фізичної культури. Під час вибору методів силової підготовки вчителю необхідно віддавати перевагу методу повторних зусиль, що супроводжується збільшенням м'язової маси, сприяє підвищенню щільності занять. З огляду на те, що вправи з гирями можна виконувати в умовах освітнього закладу, рекреації та вдома, їх можна рекомендувати учням для включення в тренування з фізичного вдосконалення особистих рухових якостей. Необхідно також зазначити, що до таких занять поза навчальним закладом можна залучати членів родини, однолітків. Такі заняття сприяють популяризації гирьового спорту та активного способу життя.

Список використаної літератури:

1. Андрейчук В. Методичні основи гирьового спорту : навчально-методичний посібник. Львів, 2007. 500 с.
2. Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи». URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 13.01.2022).
3. Григоренко Г., Григоренко Д. Формування позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та здорового способу життя. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 13. Т. 2. С. 86–90.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://dmsu.gov.ua> (дата звернення: 10.01.2022).
5. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів / М. Носко, Ю. Гришко, Ю. Носко, М. Дейкун. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 142. С. 126–129.
6. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика : навчальний посібник / за ред. В. Григоренко, С. Омельченко. Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. 346 с.
7. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5). Art. 374. P. 2813–2819.

Hryhorenko H., Hryhorenko D. Formation of strength qualities of students of general secondary education institutions in the structure of physical education classes

The article is analytical. The urgency of the problem is the need for purposeful and systemic implementation of effective methods of development of physical abilities and optimization of motor activity, achievement of health purposes of physical education, forming a culture of health of students. Granted analysis of motivation to physical education, improvement of motor characteristics; indicators of development of power qualities; attitude of students to exercise exercises with weights. The relevance of the introduction into a program on physical education of general educational institutions (grade 9) of the content module "Exercises with kettlebells" is determined. The generalized data of investigation of the process of forming the power qualities of students on physical culture classes are highlighted.

The positive results of the study of individual formation and improvement of power abilities were obtained, the growth of force qualities indicators was recorded. The dynamics of positive changes in power qualities were recorded both during tightening and in flexion and extensions of hands. This was facilitated by exercises with weights that can be used both during training and the choice of students for their self-improvement. The use of exercises with weights that were recommended by teachers of physical culture to introduce a lesson in the structure or leisure activity confirmed that a person-oriented approach to the development of students' strength abilities contributes to the formation and improvement of their power qualities. The teacher needs to be dosage of physical activity taking into account their functional and energy orientation, volume, timing of disposable and serial influences of selected exercises, intervals and recovery forms after performance. From the selection of methods of pedagogical influence and determination of their relationships chosen by the teacher depends on the formation and improvement of the level of physical fitness, the development of abilities to the training of movements and other personal qualities of students. The results of the study can be argued to argue that the use of modern methods of education of motor qualities that were systematically introduced into the educational process had a significant impact on the formation and improvement of the power abilities of students.

Key words: *physical qualities, physical exercises, motor activity, motor abilities, motor skills, strength, kettlebell lifting, variable module, exercises with kettlebells.*