

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПРИНЦИПИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФКb1-М16
спеціальності спеціальності 014.Середня
освіта (Фізична культура)
Боднар Олександр Олександрович
Керівник: Молев В.П., кандидат медичних
наук, доцент
Рецензент: Гоншовський В. М., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	7
1.1. Значення, форми і методи занять фізичною культурою в теорії педагогіки, нормативних державних документах і практиці сучасної школи	7
1.2. Специфіка самостійних занять учнів середнього шкільного віку фізичною культурою	17
1.3 Виховання інтересу до занять фізичною культурою.....	26
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	41
2.1. Методи та організації дослідження	41
2.2. Стимулююче-мотиваційний етап підготовки школярів до фізичного самовиховання	45
2.3. Операційно-діяльнісний і контроль-корегуючий етапи організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять учнів середнього шкільного віку за місцем проживання	55
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ	–	дитячо-юнацька спортивна школа
ЕГ	–	експериментальна
КГ	–	контрольна група
НВК	–	навчально-виховний комплекс
уд/хв	–	удар за хвилину
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Глибокі соціальні зміни, які відбуваються в нашій державі, вимагають від загальноосвітніх закладів значного підвищення якості навчально-виховного процесу в усіх його напрямках. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів [24], яке в основному формується в шкільному віці [22].

Парламентські слухання з питань фізичної культури і спорту підтвердили, що фізична культура і спорт є важливим напрямом соціально-культурної діяльності. До прийнятої резолюції з цього питання увійшли заходи стосовно реалізації цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [58].

В даний час діти ведуть малорухливий спосіб життя. Тривале перебування в школі, приготування уроків вдома, перегляд телевізора, комп'ютерні ігри - все це збільшує напругу зорового апарату, навантаження на організм дитини, виникає дефіцит м'язової діяльності. До того ж, діти зовсім мало бувають на повітрі. Недостатня рухова активність школярів у повсякденному житті несприятливо позначається на стані їх здоров'я. У багатьох школярів в результаті сильних розумових навантажень, поганого харчування (нераціонального) і низького рівня рухової активності погіршується зір, діяльність серцево-судинної та дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань [7,9,12,30].

Школа, загалом, не сприяє виконанню біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури компенсують важливий для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11-13% (Н. А. Козленко [22], Г. Б. Мейксон [31], А. Д. Дубогай [57]). Тому виникла потреба пошуку форм і методів збільшення рухової активності школярів.

Ефективними у розв'язанні цієї проблеми в основній школі є самостійні заняття фізичними вправами. На добрий результат впливає правильна організація і раціональна взаємодія з уроками фізичної культури.

Проблему самостійного виконання школярами фізичних вправ розглядали такі дослідники, як А. Д. Дубограй [12], Н. А. Козленко [22], Г. Б. Мейксон [31] й ін.

Однак у дослідженнях зазначених авторів недостатньо проаналізовані організація і методика самостійних занять школярів. Таким чином, виявлено протиріччя між потребою школи в організації самостійних занять фізичними вправами і недостатньо розробленими теоретичними основами і практикою цих занять.

Потреба удосконалення організаційних форм і методів до самостійних занять фізичними вправами з підлітками є актуальною і спричинила до вибору теми дипломного дослідження: «Принципи самостійних занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку».

Об'єкт дослідження: система фізичного виховання підлітків.

Предмет дослідження: технологія самостійних занять фізичними вправами учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження: обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності технології самостійних занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку.

В основі дослідження лежить **гіпотеза:** ефективність самостійних занять фізичною культурою забезпечується педагогічно обґрунтованою технологією реалізації цього процесу, основу якого становлять стимулююче-мотиваційний, операційно-діяльнісний і контроль-регулюючий етапи, спрямовані на самовдосконалення учнями своїх фізичних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан проблеми у педагогічній теорії та практиці середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Науково обґрунтувати й експериментально перевірити технологію, яка забезпечить підготовку підлітків до самостійних занять з фізичної культури.

3. Виявити педагогічні умови успішності здійснення підготовки школярів до фізичного самовиховання.

Наукова новизна виконуваного дослідження полягає в тому, що в ньому розкриті суть і технологія підготовки школярів до фізичного самовдосконалення в процесі занять фізичною культурою, виявлені педагогічні умови, які забезпечують ефективність фізичного самовиховання школярів.

Практичне значення полягає в тому, що в роботі детально представлена сама технологія самостійних занять фізичними вправами підлітків. Вона може бути використана в середніх загальноосвітніх навчальних закладах, на факультетах фізичного виховання і спорту, в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 75 основного тексту, що містить 9 таблиць, 2 схеми і 2 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, висновків, списку 58 використаних літературних джерел і додатків.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження доводить, що фізична культура як навчальний предмет в сучасних умовах розвитку суспільства має особливо велике значення для підготовки молоді до самостійних занять фізичною культурою, є надійним засобом зміцнення здоров'я. Самостійні заняття фізичною культурою розглядаються в дипломній роботі як організована самим підлітком згідно з його внутрішніми потребами і мотивами фізкультурно-спортивна діяльність, що передбачає постановку мети, планування змісту занять, самостійний вибір вправ та їх виконання, самоконтроль в процесі виконання, облік й аналіз результатів занять.

2. У виконаній роботі обґрунтована технологія підготовки учнів середнього шкільного віку до самостійних занять фізичною культурою:

2.1. Визначено, що стимулююче-мотиваційний етап передбачає формування інтересу школярів до самостійних занять. Доведено, що вирішенню завдання сприяють різноманітні стимули: чіткість завдань, їх обґрунтованість, відсутність шаблону на обов'язкових заняттях, елементи новизни при виконанні вправ, оптимальні навантаження, використання музики, повага у взаємовідносинах учнів і вчителів; проведення ігор, змагань, заохочення дітей, що сприяло формуванню змагальних мотивів, активності, потреби в рухах; порівняння своїх результатів (самооцінка) з еталоном або результатами товаришів (однолітків), щоб викликати внутрішню потребу покращити свій результат, зайнятися фізичним самовдосконаленням і здоров'ям.

2.2. Розкрито сутність операційно-діяльнісного етапу як основного, що включає безпосереднє виконання школярами системи індивідуальних завдань, практичних дій у процесі самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, яка передбачає вибір методів, форм самостійних занять (зарядка, фізкультпаузи, вправи, ігри з друзями та ін.) з урахуванням своїх

можливостей.

3. Аналіз результатів експериментальної роботи доводить, що педагогічна цілеспрямована підготовка школярів до самостійних занять фізичною культурою сприяла усвідомленню ними особистої значущості фізичної культури та забезпеченню практичної готовності учнів до фізичного самовдосконалення.

4. Виявлено й обґрунтовано педагогічні умови успішної підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою з урахуванням факторів впливу на ефективність підготовки школярів:

- діагностування підлітків: вивчення стану їхнього здоров'я, рівня фізичної підготовки, ставлення до обов'язкових занять з фізичної культури і до самостійного саморозвитку, інтересів, міри усвідомлення підлітками зв'язку між фізичним станом, навчальними успіхами і заняттями фізичною культурою.

- особистісно-орієнтований характер підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою, який вимагає врахування діагностичних даних, статевих та індивідуальних особливостей підлітків, їхніх можливостей, потреб, інтересів, нахилів, ступеня готовності до саморозвитку й самовиховання;

- забезпечення систематичності, безперервності занять фізичною культурою, здійснення підготовки вчителів до організації самостійних занять школярів та врахування їхньої майстерності, інтересів;

- забезпечення взаємозв'язку урочної й позаурочної роботи, а також єдності педагогічного впливу батьків і класних керівників у здійсненні підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою.

Отже, теоретичні висновки дослідження, аналіз отриманих результатів підтверджують висунуту автором гіпотезу і дають підставу вважати, що розроблена технологія підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою може успішно використовуватися в навчально-виховному процесі школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка / Н. М. Амосов– К., ІЗМН, 1998. – 95 с.
2. Амонашвили Ш. А. Здравствуйте дети / Ш. А.Амонашвили. – М. : Просвещение, 1983. – 208 с.
3. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: (педагогический аспект) / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1982. – 192 с.
4. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С.Бахчанян // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – С. 41–47.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Виховання фізичною культурою в сім'ї. Методичні рекомендації класним керівникам, вчителям фізичної культури та батькам / Укл. А. А. Комар. – К. : ІСДО, 1993. – 24 с.
7. Вільчковський Є. С. Система фізичного виховання молодших школярів : Для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти І-ІІ рівня акредитації : Навчально-метод. Посібник / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленке, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
8. Гончаров В. Д. Наука о физической культуре: на путях становления / В. Д. Гончаров // Теория и практика физической культуры. – М., 1998. – № 4.
9. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять / І. Глазирін //Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 28–42.
10. Дубовис М. С. Физическая культура учащихся 4-8-х классов / М. С. Дубовис. – К. : Здоров'я, 1999. – 216 с.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К. : 1996. – 32 с.
12. Дубогай О. Д. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу

формування здорового способу життя підлітків засобами фізичної культури в системі «Школа - Сім'я» / О. Д. Дубогай, Л. В. Щербань // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. нак. пр. Ч.ІІ. – Київ-Вінниця, 1998. – С. 245–251.

13. Жевага С. Методична підготовка батьків до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед підлітків / С. Жевага // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 40–42.

14. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 364–377.

15. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

16. Кисилев Ю. А. Влияние спорта на формирование личности / Ю. А. Кисилев. – М. : Знание, 1981. – 64 с.

17. Ковалев С. М. Воспитание и самовоспитание / С. М. Ковалев. – М. : Мысль, 1986. – 287 с.

18. Качеров О. Здоровая родина – здорове суспільство / О. Качеров, І. Козеток // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2.

19. Козетов П. И. Физическое саморазвитие школьников / П. И. Козетов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 8–10.

20. Качеров О. Фізична культура і здоров'я сім'ї / О. Качеров, І. Козеток, Ю. Тупіца // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 52–54.

21. Ковпак І. В. Особливості розвитку фізичної культури на Україні / І. В. Ковпак // Традиції фізичної культури в Україні. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 109-115.

22. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – К. : Рад. шк., 1985. – 120 с.

23. Кун Л. Физическая культура и спорт / Л. Кун, Н. И. Пономарев // БСЭ.-3-е изд. – М., 1977. – т. 27. – 368 с..

24. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. – К. : // Фізичне виховання в школі, 1998. – № 2. – С. 2–7.

25. Кравченко Т. Сучасна сім'я у вимірі її вартості / Т. Кравченко // Рідна школа. – 2002. – № 1. – С. 15–17.
26. Лейтес Н. С. Умственные способности и возраст / Н. С. Лейтес. – М. : Педагогика, 1971. – С. 3–11. – С. 221–259.
27. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание и его значение / П. Ф. Лесгафт. – М. : Педагогика, 1991. – С. 157–165.
28. Макаренко А. С. Избранные произведения / А. С. Макаренко. – М. : Учпедгиз, 1946. – 340 с.
29. Макаренко А. С. О воспитании в семье / А. С. Макаренко. – М. : Учпедгиз, 1955. – С. 163–197.
30. Матвеев А. П. Физическая культура как проблема педагогики / А. П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1998. – № 2. – С. 9–12.
31. Мейксон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. : Просвещение, 1986. – 112 с.
32. Мир детства : Подросток / Под ред. А. Г. Хрипковой. – М. : Педагогика, 1981. – С. 14–19.
33. Оливова В. Соціально-психологічні проблеми сімейного виховання дітей / В. Оливова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 456–459.
34. Пастушенко Г. А. Домашнє задание по фізкультурі / Г. А. Пастушенко. – К. : Здоров'я, 1986. – 88 с.
35. Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова, – 3-е изд., с испр. и доп. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с.
36. Педагогическое наследие. Коменский, Локк, Руссо, Песталоцци. – М. Педагогика, 1988. – 416 с.
37. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоровье, 1978. – 96 с.
38. Плутарх. Избранные жизнеописания. В двух томах. Том 1. Пер. с

древнегр. – М. : Правда, 1986. – 592 с.

39. Презлята Г. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання / Г. Презлята // Обрії. – К., 2000. – С. 121–130.

40. Приступа Є. Н. Зміст і форма військово-фізичної підготовки в Україні (з найдавніших часів до XIII століття) / Є. Н. Приступа, Я. В. Тимчак, Л. О. Мазур // Традиції фізичної культури в Україні. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 35–44.

41. Приступа Є. Н. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей / Є. Н. Приступа, О. В. Бік, О. В. Слимаковський // Традиції фізичної культури в Україні. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 153–162.

42. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи). – К. : // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2-24.

43. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция Л. В. Кулешова. – СПб. : Питер, 2001. – 480 с. (Серия "Хрестоматия по психологии").

44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : В 2-х т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989.

45. Русова С. Нова школа // Вибрані педагогічні твори. – К. : Освіта, 1996. – С. 207–219.

46. Свириденко С. О. Проблема формування здорового способу життя в системі педагогічного всеобучу / С. О. Свириденко // Формування педагогічної культури батьків у сучасних умовах : Науково-методичний збірник. – К., ІЗМН, 1998. – С. 70–77

47. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов // Психология поведения : Избранные психологические труды. – М. : Воронеж, 1995. – С. 26–131.

48. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – К., 1999. – № 2. – С. 25–28.

49. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до

фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізична культура в школі. – 2001. – № 1. – С. 33–36.

50. Сосновский И. Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский. – М. : Педагогика, 1979. – 480 с.

51. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну

52. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури в школі / Є. Столітенко. – К. : Рад.школа, 1985. – 350 с.

53. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Б. А. Алимаріна. – М. : Просвіта, 1999. – 360 с.

54. Ура физкультура! Учеб. для учащихся 2-4 кл. четырехл. нач. шк. / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Торчкова, Р. Я. Шитова. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 1998. – 95 с.

55. Усаков В. И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе / В. И. Усаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 7–11.

56. Цьось А. В. Культ фізичної досконалості запорізьких козаків / А. В. Цьось // Рідна школа. – 1996. – № 5-6. – С. 9–10.

57. Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Домашнее задание в V-VII классах / В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина // Физическая культура в школе. – 1989. – № 2. – С. 20–23.

58. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів. : ЛОНМІО. – 1996. – 232 с.