

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: «ФОРМУВАННЯ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ
ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФКб1-М16
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
денної форми навчання
Кліщинський Олександр Олегович
Керівник: Заїкін А.В., кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Гурман Л.Д., кандидат
педагогічних наук, професор кафедри легкої
атлетики з методикою викладання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	8
1.1 Психолого-педагогічні основи формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами в учнів загальноосвітньої школи.....	8
1.2 Аналіз стану формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою у юнаків 16-17 років загальноосвітніх шкіл	21
1.3. Організація і методика дослідження	32
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ.....	41
2.1 Цілеспрямована мотивація фізкультурної діяльності юнаків старших класів.....	41
2.2 Озброєння старшокласників знаннями для організації самостійних занять атлетичною гімнастикою.....	52
2.3 Обговорення результату педагогічного експерименту	66
ВИСНОВКИ.....	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	91

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

а	–	стандартні відхилення
ДЮСШ	–	дитячо-юнацька спортивна школа
Е	–	експериментальна група
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
К	–	контрольна група
ПМ	–	повторний максимум
р	–	показники достовірності
уд/хв	–	ударів за хвилину
ФСІ	–	формування стійкого інтересу
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ш	–	середні помилки середніх арифметичних
Х	–	середні арифметичні значення

ВСТУП

Актуальність дослідження. Радикальні зміни нашого суспільства висувають нові вимоги перед загальноосвітньою школою. Однією з них є фізична підготовка юнаків 16-17 років. Така підготовка передбачає зміцнення здоров'я, всебічний розвиток юнаків старшокласників, формування у них морально-вольових якостей.

Фізична культура, ставши невід'ємним елементом трудового, соціального, політичного і духовного життя українців, їх дозвілля та побуту, має до цього всього пряме та безпосереднє відношення. Залучення до занять фізичною культурою та широких мас населення стає частиною загальної роботи по активізації людського фактору, без якого не можливе виконання намічених планів. Адже, активність влюбій сфері діяльності спирається на фізичну активність як на свій документ, а фізична активність якраз і складає предмет фізичної культури.

Практика показує, що найбільшого успіху добиваються ті навчальні заклади, де учні досконало не тільки володіють усіма навчальними дисциплінами, але й відмінно фізично підготовлені. Однак, як свідчить практика, після закінчення навчальних закладів переважна кількість школярів перестають активно займатися фізичною культурою, що звичайно, негативно відбивається на їх фізичній підготовленості.

Важливою умовою у вирішенні цієї проблеми є залучення юнаків до систематичних занять фізичною культурою ще в процесі їх навчання в школі. Таке залучення стає можливим при наявності у них сформованого стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Фізкультурний інтерес є найсильнішим мотивом фізкультурної діяльності. Формування у школярів стійкого інтересу до занять фізичною культурою є найважливішою умовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Тільки тоді можливо досягти всебічного розвитку учнів, коли вони з інтересом відносяться до занять фізичною культурою, за власним

бажанням прагнуть самостійно займатися фізичними вправами в урочний та позаурочний час.

Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою пов'язане з вихованням позитивних звичок, наприклад, дотримуватись встановленого розпорядку дня, проявляти наполегливість, дисциплінованість, організованість, вимогливість до себе. Тому формування інтересу до занять фізичною культурою необхідно розглядати як органічну складову частину навчання та виховання школярів середніх навчальних закладів.

Встановлено [45, 95, 107], що гігієнічна норма рухової активності старшокласників складає 8-10 годин на тиждень. При існуючій постановці фізичного виховання обсяг рухової активності не перевищує 2-3-х годин на тиждень. Для абсолютної більшості старшокласників, що не займаються спортом, єдиною формою занять фізичними вправами є уроки. Після закінчення середньої школи 50% юнаків хворіють невротами і гастритами, 45 – мають хронічні захворювання і 36% функціональні відхилення, у 14-22% – порушення постави, 10-15%) – мають надмірну вагу.

Актуальність даної проблеми, її недостатня розробка і визначили вибір теми "Формування у юнаків 16-17 років стійкого інтересу до занять атлетичною гімнастикою".

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів.

Предмет – педагогічні умови формування стійкого інтересу у юнаків 16-17 років до занять атлетичною гімнастикою.

Мета – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити педагогічні умови формування у старшокласників інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

У визначенні шляхів досягнення поставленої мети виходили із робочої гіпотези, в основу якої покладено припущення про те, що успішне виховання у старшокласників інтересу до занять з обтяженнями стане можливим, якщо в навчально-виховному процесі реалізуються педагогічні умови, які передбачають цілеспрямовану і систематичну мотивацію старшокласників до

занять фізичними вправами, формування у них на уроках фізичної культури знань, умінь і навичок, необхідних для самостійних занять; залучення старшокласників до систематичних занять за місцем проживання; використання різних форм контролю, та самоконтролю учнів.

У відповідності з метою і робочою гіпотезою дослідження буде спрямовуватися на вирішення **таких завдань**:

1. Вивчити теоретичні передумови формування в юнаків стійкого інтересу до занять фізичними вправами з обтяженнями.

2. Проаналізувати стан роботи загальноосвітньої школи з виховання у старшокласників інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

3. Встановити й експериментально перевірити педагогічні умови формування в учнів 16-17 років стійкого інтересу до занять атлетичною гімнастикою.

4. Розробити практичні рекомендації щодо формування в юнаків старших класів інтересу до занять атлетизмом.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні впливу занять атлетизмом на формування у старшокласників стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Практичне значення дослідження полягає в удосконаленні структури уроку фізичної культури за рахунок виділення спеціального часу на методичну підготовку й тестовий контроль; розробці структури учнівського самоврядування на уроках і в позаурочний час; підготовці та впровадженні в практику загальноосвітніх шкіл практичних рекомендацій щодо виховання у старшокласників стійкого інтересу до занять з обтяженнями.

Достовірність та обґрунтованість наукових положень, висновків та рекомендацій дослідження підтверджується математичним опрацюванням його результатів; фактичним матеріалом, що свідчить про ефективний вплив занять атлетичною гімнастикою на розвиток рухових здібностей, що проявляється у динамічному рості показників.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на

102 сторінках, з яких 81 основного тексту, що містить 11. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, висновків, списку 87 використаних літературних джерел і додатків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания / Б. Г. Ананьев // Избранные психологические труды. – М. : Педагогика, 1980. – С. 103–127.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.
3. Астахов А. И. Здоровье – первый предмет в школьном расписании.
4. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов // Физическая культура в школе. – 1980. – № 9, 10. – С. 11–13, 16–17.
5. Астаханов С. А. Педагогические требования к использованию народных средств физического воспитания / С. А. Астаханов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5,6. – 36 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В. К. Бальсевич // Теория и методика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
8. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
9. Бауер В. К. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности / В. К. Бауер, М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 12. – С. 14–16.
10. Бойков Л. Урок по учебным карточкам / Л. Бойков // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – 25 с.
11. Богданов Г. П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге / Г. П. Богданов // Физическая культура в школе. – 1977. – № 8. – С. 15–20.
12. Богданов Г. П. Бег на уроках физической культуры в 9–10 классах /

Г. П. Богданов, Л. М. Кузетко // Физическая культура в школе. – 1985. – № 8. – С. 17–21.

13. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович – М. : Просвещение, 1986. – 464 с.

14. Болдырев М. И. Нравственное воспитание школьников. Вопросы теории / М. И. Болдырев. – М. : Просвещение, 1989. – 224 с.

15. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів: Навчально-методичний посібник. – 2-е вид. і доп. / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Радянська школа, 1989. – 190 с.

16. Братусь Б. С. Закономерности развития деятельности и проблемы психолого-педагогического воздействия на личность / Б. С. Братусь, О. В. Литин // Вести. Моск. ун-та, серия 14. Психология, 1982. – № 1. – С. 12–19.

17. Тесты в спортивной практике / [Бубэх Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф.]. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 237 с.

18. Боян Г. П. Воспитание у старшеклассников стремления к физическому совершенствованию : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. П. Боян. – К., 1986. – 21 с.

19. Васильков Г. А. Учебные карточки на уроке / Г. А. Васильков // Физическая культура в школе. – 1988. – № 9. – С. 13–14.

20. Виготський Л. С. Збірник творів: в 6-ти т. / Л. С. Виготський. – М. : Педагогіка, 1982.

21. Войлоков О. М. Исследования отношения ученика старших классов к урокам физической культуры и пути воспитания интереса к ним : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. М. Войлоков – Л., 1972. – 22 с.

22. Виленский М. Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема / М. Я. Виленский, А. П. Внуков // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пед. ин-та. – М., 1981. – С. 109–124.

23. Дилигенский Г. Г. Проблемы теории человеческих потребностей /

Г. Г. Дилигенский // Вопр. философии. – 1976. – № 9. – С. 30–43.

24. Довбуш Р. О. Понятие потребности в свете общесоциологической теории : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. О. Довбуш. – К., 1969. – 24 с.

25. Дубович М. С. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5–11 класах / М. С. Дубович, С. Ф. Цвек – К. : Педагогічна преса, 2000. – 163 с

26. Жаворонкова М. И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6–8 классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. И. Жаворонкова. – Л., 1972. – 19 с.

27. Жилко Ю. С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. С. Жилко. – Рига, 1989. – 24 с.

28. Завьялов Л. К. Воспитание познавательной активности / Л. К. Завьялов // Физическая культура в школе. – 1986. – № 3. – С. 11–12.

29. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 198 с.

30. Иванчук М. В. Формирование потребности личности как социально–экономический процесс : автореф. дис. ... д-ра фил ос. наук / М. В. Иванчук. – Свердловск, 1980. – 42 с.

31. Изучение мотивации поведения детей и подростков // Под ред. Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1972. – 41 с.

32. Имеладзе И. В. К проблеме побуждения деятельности / И. В. Имеладзе // Вопросы психологии. – 1986. – № 5. – С. 124–131.

33. Киричук О. В. Формирование у учащихся активной жизненной позиции / О. В. Киричук. – К. : Рад. шк., 1983. – 136 с.

34. Ковалёв В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалёв. – М. : Наука, 1988. – 192 с.

35. Козленко М. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / М. А. Козленко. – К. : Радянська школа, 1985. – 120 с.

36. Колесов Д. В. Физическое воспитание и здоровье школьников /

Д. В. Колесов. – М., 1983.

37. Колышев И. Г. Мотивы массового спорта / И. Г. Колышев // Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981.

38. Куланин Б. Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. Д. Куланин. – М. : 1988. – 24 с.

39. Корнеева Т. В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности / Т. В. Корнеева // Физическая культура в школе. – 1988. – № 9. – 15 с.

41. Ломов Б. Ф. Методические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов – М. : Наука, 1984. – 444 с.

42. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : Из-во Моск. ун-та, 1971.–132 с.

43. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : политиздат, 1975. – 304 с.

44. Лысенко О. П. Социально-психологические особенности становления профессиональной направленности старшеклассников : автореф. дис. канд. психол. наук / О. П. Лысенко. – К., 1991. – 22 с.

45. Макаров А. А. Магнитофон на уроке / А. А. Макаров // Физическая культура в школе. – 1982. – № 3. – 20 с.

46. Магун В. С. Потребность и психология социальной деятельности человека / В. С. Магун. – Л. : Наука, 1983. – 187 с.

47. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1983. – 95 с.

48. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : Просвещение, 1990. – 192 с.

49. Масангин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масангин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

50. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры /

Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 396 с.

51. Михайлов Н. Н. Потребности личности. Проблемы формирования / Н. Н. Михайлов. – Челябинск : Челябинский пединститут, 1981. – 99 с.

53. Мялкин А. В. Способности и потребности личности: диалектика формирования / А. В. Мялкин. – М. : Мысль, 1983. – 260 с.

54. Новосельский В. Ф. Великий волшебник – интерес / В. Ф. Новосельский // Профессионально-техническое образование. – 1983. – № 3. – С. 50–52.

55. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – К. : Радянська школа, 1989. – 128 с.

56. Новосельский В. Ф. Физическая подготовка допризывников / В. Ф. Новосельский. – К. : Здоров'я, 1985. – 72 с.

57. Никиреев Е. М. Некоторые теоретические вопросы изучения направленности личности / Е. М. Никиреев // Психологические проблемы формирования социально активной личности. – М. : МГПИ, 1982. – С. 8–30.

58. Нюттен Ж. Мотивация / Ж. Нюттен // Экспериментальная психология. – М. : Прогресс, 1975. – Вып. 5. – С. 16–110.

59. Панина Л. Ф. Главное – интерес к занятиям / Л. Ф. Панина // Физическая культура в школе. – 1985. – № 6. – 28 с.

60. Петров В. К. Ваш помощник тренажер / В. К. Петров. – М. : Советский спорт, 1991. – 46 с.

61. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

62. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 225 с.

63. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995.

64. Прангишвили А. С. Потребность, мотив, установка / А. С. Прангишвили // Проблемы формирования социогенных потребностей.

65. Попов В. А. Исследование динамики отношения молодежи к

физической культуре и спорту и пути повышения ее спортивной активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Попов. – К., 1974. – 24 с.

66. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, В. В. Ломова и др. – М., 1983.

67. Пуни А. Ц. К психологической теории спортивной деятельности / А. Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 12. – С. 10–14.

68. Рубенштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубенштейн. – М. : уч.пед.издат., 1946. – 704 с.

69. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – М. : Физическая культура и спорт, 1946. – 704 с.

70. Семеренский В. И. Надежный резерв физического воспитания / В. И. Семеренский // Физическая культура в школе. – 1992. – С. 22.

71. Спортивная метрология / Под ред. В. М. Зацирского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

72. Стакионене В. П. Педагогические проблемы физического совершенства студентов / В. П. Стакионене // Методика физического воспитания в вузе. – Вильнюс, 1997. – С. 58–60.

73. Станкевич Л. П. Проблемы целостности личности / Л. П. Станкевич. – М. : Высш. шк., 1987. – 134 с.

74. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека / Сост. О. В. Сухомлинская. – М. : Педагогика, 1990. – 288 с.

75. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 65 с.

76. Симонов П. В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека / П. В. Симонов // Проблемы комплексного изучения человека. – М. : Наука, 1983. – 35 с.

77. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. – К. : Здоров'я, 1988.

78. Философский словарь // Под ред. М. Т. Фралова. – М. :

Политиздат, 1991. – 353 с.

79. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология / А. Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 1978. – 326 с.

80. Худолеева О. В. Повышать познавательную активность учащихся / О. В. Худолеева // Физическая культура в школе. – 1980. – № 12. – С. 24–26.

81. Царик А. В. О культуре физической и духовной / А. В. Царик. – М. : Знание, 1989. – 126 с.

82. Чесноков О. С. Оптимальный двигательный режим / О. С. Чесноков // Физическая культура в школе. – 1973. – № 7. – С. 8–10.

83. Шипов Л. Н. Разнообразие – интерес – эффективность / Л. Н. Шипов // Физическая культура в школе. – 1984. – № 9 – С. 18–20.

84. Щербаков Е. П. Формирование интереса к спорту у школьников. Учебное пособие / Е. П. Щербаков. – Омск, 1978. – 56 с.

85. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся / Г. И. Щукина. – М. : Педагогика, 1966. – 208 с.

86. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 236 с.

87. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 190 с.