

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу
групи FКb1-M17z
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
заочної форми навчання
Мазуренко Максим Володиирович
Керівник: Ліщук В.В., доцент
кафедри легкої атлетики з
методикою викладання
Рецензент: Прозар М.В., кандидат
наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

<u>ЗМІСТ</u>	2
<u>ВСТУП</u>	2
<u>РОЗДІЛ 1. КЛАСИФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</u>	4
<u>1.1 Класифікація уроків фізичної культури</u>	4
<u>1.2 Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми</u> <u>різного віку та стану здоров'я</u>	10
<u>1.3 Інноваційні технології на уроках фізичної культури</u>	18
1.4. Зміст, методи і форми організації самостійної фізичної діяльності школярів у позашкільній і позакласній роботі	42
<u>РОЗДІЛ 2. Визначення ефективності проведення різних форм занять</u> <u>фізичною культурою на стан здоров'я підлітк</u>	57
<u>2.1 Валеодіагностика в системі оцінювання стану здоров'я і резервних</u> <u>можливостей школярів старшого шкільного віку</u>	57
<u>2.2 Організація та проведення дослідження</u>	60
<u>2.3 Результати дослідження</u>	61
<u>ВИСНОВКИ</u>	64
<u>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</u>	67
<u>Додаток 1</u>	73

ВСТУП

Актуальність. Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організується суспільством у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючих поколінь до майбутньої творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує вирішення завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань з фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка тощо.

Питаннями класифікації та вивченням ефективності проведення уроків фізичної культури займалися Шиян Б.М., Г. Мейксон, Ю. Копилов, М. Рахімов, А. Хан, В. Авраменка, В. Похлебіна.

Об'єкт дослідження – основні форми проведення уроків фізичної культури.

Предмет дослідження – особливості проведення уроків фізичної культури.

Мета роботи полягає в тому, щоб розглянути сучасну класифікацію уроків фізичної культури та охарактеризувати їх особливості.

Гіпотеза дослідження: використання нетрадиційних форм проведення та застосування сучасних технологій на уроках фізичної культури сприяє розвитку інтересу учнів до занять.

Завданнями роботи є:

1. розглянути сучасні вимоги до уроків фізичної культури;
2. дати класифікацію уроків фізичної культури;
3. проаналізувати можливості використання сучасних технологій на уроках фізичної культури;
4. провести валеодіагностику в системі оцінювання стану здоров'я і резервних можливостей школярів старшого шкільного віку.

При вирішенні даних завдань нами були використані методи дослідження:

1. обробка та аналіз літературних джерел;
2. аналіз методичної літератури;
3. педагогічне дослідження.

ВИСНОВКИ

Кожен урок фізичної культури має свою специфіку та використовується з певною метою. Досить важливе місце у структурі уроку займає підготовча частина уроку, вона визначає ефективність наступного етапу уроку. Уроки фізичної культури мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації. Усі уроки за характером їхнього змісту можна розділити на дві великі групи: предметні та комплексні. Залежно від переважного розв'язання завдань на уроці розрізняють: навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комбіновані) уроки.

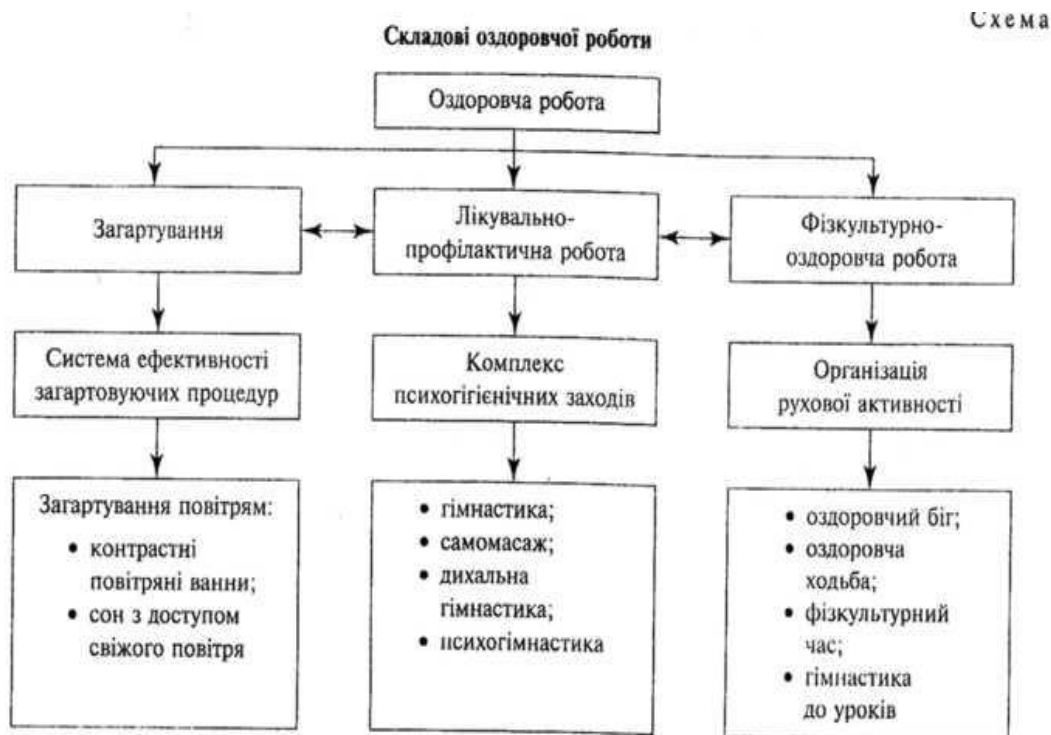
Висунення проблеми здоров'я в число пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку зумовлює актуальність теоретичної і практичної її розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і відпрацювання методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвитку.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань нового етапу реформування системи освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

У розробці нової стратегії здоров'я має бути передбачено зміщення акценту з лікувальної медицини на профілактичні спрямування, яке включає подолання чинників ризику і активне виховання людини у гігієнічному режимі з моменту народження. Для своєчасного виявлення можливих негативних змін у здоров'ї, визначення відповідності способу життя та навчального або тренувального навантаження індивідуальним особливостям організму школяра, прогнозу щодо можливих захворювань за умов недотримання принципів здорового способу життя, оперативного його коригування в разі потреби та своєчасного вживання відповідних профілактичних і оздоровчих заходів, — особливої актуальності набуває застосування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ВЧИТЕЛЯМ

Основні напрями оздоровчої роботи зображено на схемі.



1) Комплекс загальнооздоровчої системи спрямований на зниження рівня захворюваності, зниження рівня функціональної напруженості, підвищення рівня рухової активності, регламентацію режимів життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

2) Для проведення експерименту з метою з'ясування ефективності пропонованих експериментом школярам II і III груп оздоровчих заходів застосовувалась така комплексна методика:

1. Спеціальні організовані заняття оздоровчо-фізичного тренування (у формі ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до уроків, оздоровчої бігу і ходьби) за принципами раціональної організації рухової активності дітей.

2. Релаксація. Є декілька прийомів, які допоможуть оволодіти технікою релаксації, а саме:

- метод наслідування (імітації);

- метод зміни напруження і розслаблення м'язів.

3. Спеціальні дихальні вправи. Застосовують для розвитку дихального апарату, активізації функції зовнішнього дихання, а також для відпочинку між фізичними вправами.

4. Точковий масаж — шиатсу. В його основу покладено такий самий принцип, як і в основу голкотерапії, з тією лише відмінністю, що під час масажу «життєві точки» масажують кінчиком пальця без пошкодження шкіри. Пальцевим натисканням на чітко визначені точки можна дозовано, вибірково і спрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати обмінні й відновлювальні процеси.

3) Крім чотирьох перелічених методик, багато уваги приділялось виконанню режиму дня, збалансованому харчуванню, загартовуванню організму.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеєнко Т. А. Комплексний підхід до модульно-блочної організації професійної освіти / Т. А. Алексеєнко, Т. Д. Мишковська, В. В. Сушанко // Проблеми освіти. – К.: ІСДО, 1995. – Вип. 2. – С. 9-15.
2. Амосов Н. М. Раздумья и здоровье / Н. М. Амосов – [3-е изд. доп. и перераб]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Ашмарин Б. А. Опыт преподавания теории и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин, Н. Г. Кольцова, Б. А. Петров // Основы профессионального мастерства учителя физической культуры: Всесоюз. науч. конф., 14–16 сент. 1976 г.: тез. докл. – Ульяновск, 1976. – С. 59–61.
4. Байнер К. Здоровый образ жизни. / [К. Байнер, Л. Шейнберг]; пер с англ. – М.: Мир, 1997. – 368 с, ил.
5. Баранов А. А. Здоровье детей на пороге XXI века: пути решения проблемы / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // Русский медицинский журнал. — 2000. — Т.8. — №8(119). – С.737-738
6. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник [для вузов]. / Э. Н. Вайнер – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
8. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей / С. И. Гальперин. — М.: Просвещение, 1964. – 243 с.
9. Гармония здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
10. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физкультуры и здорового образа жизни школьников: методология и методика социологического исследования / А. М. Гендин. — Новосибирск, Красноярск, КГПИ, 1989. — 215 с.
11. Горашук В. П. Валеологія: підручник для 10–11-х класів середньої загальноосвітньої шк. / В. П. Горашук. – К.: Генеза, 1998. – 144 с.

12. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В. П. Гора щук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
13. Грейда Н. Б. Засоби фізкультурно-оздоровчої роботи в школі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / [Н. Б. Грейда]; під. ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХХП, 2001.– № 16 – С. 21-23.
14. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Видавничий дім “Шкільний світ”, 2005. – 112 с.
15. Заїкін А.В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. - № 55. – Т.1. – С.160-163.
16. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений]. / Э. М. Казин , Н.Г. Блинова, Н.А Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 192.с.
17. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности / А. П. Козин. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.
18. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи // Документи про школу / Упоряд. Н.Мурашко. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – С. 4–27.
19. Концепція загальної середньої освіти (12-річної школи). Постанова спільного засідання колегії Міністерства освіти і науки України і Президії Академії педагогічних наук України від 22.11.01 р. №12/5-2. – К., 2001. – 18 с.
20. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник [для студентів педагогічних навчальних закладів] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько – Харків: Академія, 1997. – С. 5-6.
21. Основы валеологии: навч. програма. – К.: Освіта України, 2005. – 20 с.
22. Основы здоров'я: програма предмета для середньої загальноосвітньої школи (5–9-ті класи). // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 13–14. – С.

3–20.

23. Основы валеологии / [под общ. ред. В. П. Петренко]. — [В 3 кн.]. — Кн. 1. — К.: Олимпийская л-ра., 1998. — 433 с.

24. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / [Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка. — М.: Издательский центр “Академия”, 2002. — 384 с.

25. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій: Навч. посіб / О.М. Пехота, В.Д. Будаков, А.М. Старева, К.Ф. Нор, В.І.Шуляр, І.М. Михайлицька, І.В. Манькусь, Т.В. Тихонова, О.Є. Олексюк, О.І. Балицький; За ред. І.А. Зязюна, О.М. Пехоти. - К.: Видавництво А.С.К., 2003. - 240 с.

26. Попов С. В. Валеология в школе и дома. / С. В. Попов. — СПб.: Союз, 1998. — 278 с.

27. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя: матеріали міжнародної конференції [„Молодь за здоров'я”] / О. Д. Дубогай — К. — 2001. — С.33.

28. Скрипаев В. В. Философия здоровья / В. В. Скрипаев //Физкультура и спорт. — 2003. — №1. — С. 22-23.

29. Слостенин В. А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко. — М.: Школа-Пресс, 1997. — 512 с.

30. Слостенин В.А. Психология и педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин— М.: Изд. центр “Академия”, 2001. — 480 с.

31. Слостенин В.А. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности: вопросы методологии и теории / В. А. Слостенин, М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 6. — С. 43–45.

32. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья

детей: учеб. пособие / [под. общ. ред. Н.В. Сократова]. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 224 с.

33. Соловьев Г. М., Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе / Г. М. Соловьев, В. Ф. Горбатов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 9. — С. 23–26.

34. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навч.-метод. посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищ. пед. навч. закладів. / [Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречішкіна О. Д., Міненюк А. О., Савонова О. В., Гаврилюк В. О]; за ред. Страшко С. В. — [2-е вид., перероб. і доп.]. — К: Освіта України, 2006. — 260 с.

35. Соціологія: навчальний посібник / під ред. Макеева С.О. — [2-е вид., вип. і доп.] — К.: Знання, 2003. — 455 с.

36. Сущенко Л. П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / [Л. П. Сущенко]; редкол.: Т.І.Сущенко (відп. ред.) // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. — Київ-Запоріжжя. — 2004. — Вип. 31. — С. 383-389.

37. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. / Л. П. Сущенко — Запоріжжя, Запорізький державний університет, 2003. — 442 с.

38. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. / Л. Г. Татарникові. — [2-е изд., перераб. и доп.]. — СПб.: Изд-во “Петроградский и К”, 1997. — 416 с.

39. Теория и методика физического воспитания: [учебник для студентов ф-тов. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 “Физическая культур”]. / [Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткин, и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.

40. Ткаченко Н. Шляхи вдосконалення кадрового забезпечення галузі

фізичної культури і спорту / Н. Ткаченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – [Вип. 8: У 4-х т]. – Л.: НВФ „Укр. технології”, 2004. – Т. 4. – С. 348–352.

41. Трещева О. Л. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза / О. Л. Трещева, И. В. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10 – С. 15–17.

42. Федоров М.П. Педагогічні умови підготовки студентів до роботи з обдарованими дітьми: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / М. П. Федоров. – К., 2000. – 175 с. – (Київ. держ. лінгвістичний ун-т.)

43. Физиология человека: программы педагогических институтов для спец. “Физ. воспитание”. // М-во просвещения СССР. – М., 1987. – Сб. № 11. – С. 69–96.

44. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек: метод, пособие [для руководит, физич. воспит. дошк. учрежд]. / С. О. Филиппова – Спб.: Детство – Пресс, 2001 – 96 с

45. Харламов И. Ф. Педагогика. [учебное пособие.] / И. Ф. Харламов. – [4-е изд., пер. и доп.] – М.: Гардарики, 2000. – 519 с.

46. Хрущев С. Дышите правильно! / С. Хрущев. // Здоровье детей. – 2003. – № 16–31. – С. 12–14.

47. Чумаков Б. Н. Валеология / Б. Н. Чумаков – М.: Российское педагогическое общество, 1997. – 246 с.

48. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 „Інститут педагогіки і професійної освіти АПН України” / Б. М. Шиян– К., 1997. – 50 с.

49. Eder D. Sex Differences in Children's Friendships, in American Sociological Review / Eder D., Halliman M.T. – 1993. – N. 43. – p. p. 223-229.

50. Balog J.E. The concept of health and the role of health education // J. Sch. Health. – 1981. – Vol. 51. – № 8. – P. 461-464.

51. Hamrick M.N., Anspaugh D.J., Smith D.L. Decision – making and the

behavior gap // J. Sch. Hlth. – 1980. – Vol. 50. – № 8. – P. 455-458.

52.Puri R., Mehta S. Impact of nutrition and health education on rural preschool children // Indian-Pediatr. – 1994. – Jan 31(1). – P. 125-128.