

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 ПРОВЕДЕННЯ ТА ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ
УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ
СТАРШИХ КЛАСІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKSb1-M18z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Гулай Людмила Миколаївна
Керівник: Гоншовський В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	7
1.1 Характерні риси і побудова уроку	7
1.2 Класифікація уроків фізичної культури	18
1.3 Особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я	24
1.4 Організація діяльності учнів на уроці	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1 Методи дослідження	37
2.2 Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА ФОРМА РІЗНОМАНІТНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	40
3.1 Інноваційні технології на уроках фізичної культури	45
3.2 Обговорення результатів дослідження.....	72
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми. Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства фізичне виховання дітей і молоді організовується 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.

Аналізуючи програми фізичної культури і науково методичні рекомендації по її реалізації спостерігаємо, що із усієї кількості уроків фізичної культури при плануванні навчального процесу на розвиток фізичних якостей відводиться менше половини уроків. На решті уроках пропонується формування і удосконалення рухових умінь та навичок. Хоча ряд авторів [2, 4, 12, 19] звертають увагу на малу ефективність вправ програми для розвитку фізичних якостей.

Безпосередній вплив фізичного навантаження на окремому уроці фізичної культури визначає її терміновий (негайний) тренувальний ефект. Величина термінового тренувального ефекту залежить від спрямованості, характеру і потужності (кількості роботи за одиницю часу) фізичного навантаження. Чим вище (в фізіологічних межах) інтенсивність і тривалість фізичного навантаження, тим сильніший його тренувальний ефект.

Функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, оборотні. Через 5-7 днів, позитивні зрушення, отримані в результаті проведеного заняття, згладжуються. Для того щоб досягти ефекту нашарування результатів наступних занять на попередні, перериви в заняттях повинні складати не більше 1-2 днів.

В процесі засвоєння нових рухів інтенсивність і тривалість рухової діяльності, як правило, незначні, а інтервали відпочинку – повні. Основна увага при цьому приділяється структурі вправи, а не її потужності. Тому енергетичні наслідки такої роботи не можуть бути значними для будь-якого суттєвого розвитку фізичних якостей. Наприклад, відразу після підготовчої частини уроку, коли учні не утомилися, вирішують завдання навчання руховим діям, а вправи з великими фізичними навантаженнями відносять на кінець основної частини уроку. Така послідовність вирішення основних завдань уроку не дозволяє повністю використати потенціальні можливості навчального процесу в реалізації завдань по розвитку фізичних якостей школярів, так як величини навантажень обмежені: в підготовчій частині їх не можна значно збільшувати у зв'язку з необхідністю підготовки організму учнів до наступної роботи, а у другій половині основної частини уроку – із-за необхідності привести організм учнів в готовність до виконання навчальних завдань на наступних згідно розкладу уроків.

Рухова активність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах при традиційному руховому режимі складає 50-60 % природної потреби в рухах. Для того, щоб школяр могли реалізувати природну потребу в рухах, об'єм цілеспрямованої рухової активності повинен складати біля 12-15 годин в тиждень. Разом з тим два уроки фізичної культури в тиждень компенсують лише 10-12 % гігієнічної норми рухів. Норма рухової активності виражається загальною кількістю добових локомоцій і загальною тривалістю рухового компонента в режимі дня.

Отже, для забезпечення школярів гігієнічною нормою рухів необхідно активізувати руховий режим школярів.

Мета роботи: розглянути сучасну класифікацію уроків фізичної культури та охарактеризувати їх особливості.

Завдання дослідження:

1. Розглянути сучасні вимоги до уроків фізичної культури;
2. Обґрунтувати класичну модель уроку фізичної культури та рівень фізичної підготовленості учнів старших класів;
3. Проаналізувати можливості використання сучасних технологій на уроках фізичної культури.
4. Провести діагностику в системі оцінювання в стані здоров'я та резервних можливостей школярів старшого шкільного віку.

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

Предмет дослідження – особливості проведення уроків фізичної культури.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу і узагальнення;
2. Методи спостереження, тестування і експериментальної апробації;
3. Метод математико-статистичного опрацювання.

Практичне значення отриманих результатів. Результати даної роботи можуть бути використанні у практичній діяльності вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 92 сторінках, з яких 82 основного тексту, вона містить 4 таблиці і 12

рисунків. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, зі списку 54 використаних літературних джерела та додатків.

ВИСНОВКИ

1. При визначенні завдань по оволодінні технікою фізичних вправ, планування і застосування засобів для розвитку швидкості, сили і витривалості та дозуванню допустимих навантажень на комплексних уроках з фізичної культури необхідно керуватись закономірностями анатомо-фізіологічного і психологічного розвитку дітей шкільного віку.

Запропоновані варіанти тривалості, характеру та місця в уроці комплексів вправ, у залежності від запланованого розділу програми, дозволили рівномірно покращити фізичні можливості школярів від початку до кінця навчального року.

2. У результаті експерименту підтвердилась доцільність використання запропонованого нами рухового режиму для підготовки школярів загальноосвітніх навчальних закладів до здачі нормативних вимог Державних тестів фізичної підготовленості населення України.

Експериментальний руховий режим виявив позитивний вплив на ріст тренуваності школярів, що виразилося у підвищенні мобілізаційних здібностей серцево-судинної системи у відповідь на фізичне навантаження.

Багаторазове повторення одних і тих же вправ на протязі декількох років навчання знижує у школярів зацікавлення до занять, і тому учні часто пропускають уроки без поважних причин.

Таким чином, традиційно сформований підхід у методиці проведення уроків, направлених на навчання рухових навиків та дій є не ефективним, так як забезпечує, як правило, низьку(в середньому 10-30%) моторну щільність уроку і не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичної підготовленості і працездатності школярів.

3. Методика проведення комплексних уроків фізичної культури потребує особливої уваги, тому що при визначенні об'ємів використання

навантаження засобами по фізіологічній кривій та на основі оцінки інтенсивності фізичної вправи виявляють суттєві розбіжності.

4. Запропонований руховий режим дозволив підвищити моторну щільність уроків, сприяв загальному охопленню учнів класу, виявився ефективним як на комплексних уроках фізичної культури, так і під час секційних занять.

Таким чином, застосування на протязі року експериментального рухового режиму на комплексних уроках фізичної культури дозволило значно покращити фізичну підготовку підлітків загальноосвітньої школи I-III ступеня №13.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. 144 с.
2. Арэф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навч. посіб. (для студ. вищих навчальних закладів. Кам.-Под.: ПП Буйніцький О.А., 2007. 248 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность. К.: Здоров'я, 1987. 224 с.
4. Боян І.П. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення. К.: 1995. 158 с.
5. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі (10-11 класи). Харків: Торсінг, 2004. 256 с.
6. Волков А. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
7. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти . К.: Олимпийская литература, 2006. 192 с.
8. Выдрин В. М. Теория физической культуры. Ленинград: ГДОИФК, 1988. 272 с.
9. Давиденко О. В., Семененко В. П. Загартування дітей молодшого шкільного віку : метод, рекомєнд. К.: Науковий світ, 2005. 30 с.
10. Довідник учителя фізичної культури в запитаннях та відповідях / [упоряд. В. І. Федорчук]. Х.: Ранок, 2007. 320 с.
11. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : материалы к лекциям и семинарам. М.: ВИФК, 1985. 134 с.
12. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. К.: 1999. 128 с.
13. Кругляк О. Реалізація між предметних зв'язків на уроках фізичної культури у ЗНЗ. Почат. шк. К., 2008. №4. С. 55-60.

14. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : НУФВСУ, 2005. 196 с.
15. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
16. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия; пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
17. Курпан Ю. И., Таламбум Е. А. Физкультура, формирующая осанку. М.: Физкультура и спорт, 1990. 32 с.
18. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: (учеб. пособие). М.: Советский спорт, 2004. 192 с.
19. Максименко А. М. Основы теории и методики физическом культуры : учеб. пособие. 2-е изд. М.: Воениздат, 2001. 319с.
20. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. - 2-е изд. М.: РИО РГУФК, 2002. 173 с.
21. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие для педвузов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 322 с.
22. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ К.: Здоров'я, 1989. 270 с.
23. Наумов Б. Цілісний підхід до виховання і навчання дітей. Шлях освіти. 2005. №4. С. 37-39.
24. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К. : Держкомспорт, 2004. 16 с.
25. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. Учебно-методическое пособие. К.: Рад. шк., 1989. 128 с.
26. Овчинников Н. Комплексный урок с физического воспитания. Вел. Новгород, 2008. С. 112-145.

27. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація) : навчальний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192 с.
28. Пирогова Е. А., Иващенко А. Я., Страпко Н. П. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоров'я, 1986. 152 с.
29. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2001. 238 с.
30. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура». 1-11 класи. К.: Перун, 1998. 52 с.
31. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. М.: Академия, 2001. 152 с.
32. Розембаум Я.С. Как закалить свое здоровье: Методические советы учителям физической культуры. М.: Медицина, 2000. 87 с.
33. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
34. Ружило О.В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів. Міжнародний науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 1998. С. 88-89.
35. Солопчук М.С., Жевега С.І. Урок фізичної культури: стан і перспективи розвитку фізичного виховання школярів. Фізичне виховання в школі. 2000. №4 С. 18.
36. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. 272 с.
37. Теория физической культуры и спорта. Примерная программа дисциплины [составитель Л. П. Матвеев.]. М. : РИО РГУФК, 2003. 58 с.
38. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 2008. 392 с.

39. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 2008. 368 с.

40. Тимушкин А. В., Чесноков Н.Н., Чернов О. С. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 139 с.

41. Типова навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» / укл.: Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, Ю. В. Петришин та ін. К.: Науковий світ, 2007. 18 с.

42. Тімошенко Б.М. Дослідження ефективності комплексного розвитку рухових якостей юнаків 15-16 років. Збірник наукових праць. Кам.-Под., 2009. С. 185-186.

44. Фізична культура в школі 10-11 класи: методичний посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2010. 64 с.

45. Фізична культура в школі 5-9 класи : методичний посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с.

50. Філіпенко В.Д. Співвідношення засобів рухової підготовки на уроках фізичної культури у юнаків 10-11 класів/ В.Д. Філіпенко. Фізичне виховання і шкільна гігієна. М.: 1991. С. 118.

51. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2004. 478 с.

52. Чедов К.В., Стариков К.Б., Шаравева А.Ф. Школа с новыми уроками физической культуры. Физ. культ. Воспитание, образование, тренировка. №5. 2005. С. 19-21.

53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студентів вищ. навч. закл. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.

54. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 184 с.

55. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студентів вищ. навч. закл. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 2. 248 с.