

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**СТИМУЛЮВАННЯ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 411 групи  
Спеціальності: 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)

Власюк Дмитро Олегович  
Керівник канд. пед. наук, доцентка  
Кольцова О.С.

Рецензент кандидат наук з фіз. вих.  
та спорту, доцентка Гацоева Л.С.

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

|  |                |
|--|----------------|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 3              |
| <b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти самостійних занять фізичними вправами</b> .....                            | 5              |
| 1.1. Етапи та правила стимулювання навчальної активності школярів.....                                     | 5              |
| 1.2. Завдання та форми самостійних занять фізичними вправами.....  | 9              |
| 1.3. Формування мотивації до занять фізичними вправами в позаурочній діяльності.....                       | 11             |
| <b>Висновки до розділу 1</b> .....   | 13             |
| <b>РОЗДІЛ 2. Методичні підходи до стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою</b> ..... | 14             |
| 2.1. Методи стимулювання навчальної діяльності школярів у процесі навчання.....                            | 14             |
| 2.2. Методика стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою.....                          | 18<br>23<br>24 |
| <b>Висновки до розділу 2</b> .....   | 26             |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 29             |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 30             |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 31             |
| Додаток А.....   | 32             |
| Додаток Б.....   |                |
| Додаток В.....   |                |

## ВСТУП

**Актуальність.** В наш час спостерігається дуже тривожна тенденція щодо зниження рівня підготовленості молодого покоління, їх здоров'я. Це обумовлене не відповідністю умов фізичного виховання міжнародним стандартам, відсутністю належних умов для самостійних занять фізичними вправами, недостатньою престижністю занять фізичною культурою та спортом, низьким рівнем мотивації дітей та підлітків та інше.

Статистичні дані свідчать про те, що протягом навчання в закладах загальної середньої освіти кількість хворих дітей та підлітків зростає майже в 3 рази. Це пов'язано великими розумовими навантаженнями й низькою руховою активністю, що призводить до порушень постави, проблем с серцево-судинною та кардіореспіраторною системою, погіршення фізичного розвитку та інше.

Вирішенню цієї проблеми сприятиме увага до оптимізації рухового режиму школярів з урахуванням урочних та позаурочних форм фізичного виховання, що сприятиме всебічному розвитку школярів, підвищенні опірності організму до захворювань.

Однак, дослідження вчених свідчать про знижений інтерес учнів до уроків фізичної культури, що, як наслідок, призводить й до небажання самостійно займатись руховою діяльністю. Додатковим негативним фактором, що впливає на рухову активність школярів, є перенасиченість користування гаджетами. Сучасним дітям набагато цікавіше проводити час онлайн спілкуючись в соціальних мережах чи граючись в ігри ніж займатись фізичною культурою та спортом.

Дослідження науковців Т.Ю. Круцевич, С.Ю. Бабенко, О.М. Зварищук та інших свідчать, що процес формування мотивації та інтересу до занять фізичною культурою та спортом має свою специфіку відповідно до вікових

психолого-педагогічних особливостей дітей, умов життя, сімейного виховання тощо.

Означена проблема потребує пошуку новітніх підходів до стимулювання самостійних занять й на цій основі формування стійкого інтересу до фізичної культури. Все це обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт** – фізичне виховання школярів.

**Предмет** - методика стимулювання інтересу учнів до самостійних занять фізичними вправами.

**Мета** – розробити методику стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами та перевірити її ефективність.

**Завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з напрямку дослідження.

2. Розробити методику стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами на засадах ігрового методу.

3. Визначити ефективність методики стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами та її вплив на рівень інтересу та рухової активності школярів.

**Методи:** аналіз науково-методичної літератури з означеної проблеми, анкетування, методи математичної статистики.

**Теоретичне та практичне значення.** Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватись вчителями фізичної культури в урочних та позаурочних формах фізичного виховання, а також батьками для організації самостійних занять фізичними вправами дітей та підлітків.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи складає 25 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

### **1.1. Етапи та правила стимулювання навчальної активності школярів**

Будь яка людина протягом життя прагне розвиватися та удосконалюватися. Важливе значення в цьому відіграє навчання в закладах освіти, яке забезпечує як стимулювання так й задоволення пізнавальних потреб дітей.

Важливою умовою досягнення освітньої мети є педагогічна майстерність вчителя, яка реалізується у створенні зовнішніх умов впливу (створення оптимальних умов навчання) та вирішення внутрішніх психологічних протиріч школярів.

Це надасть можливість раціональному просуванню від мети та завдань до конкретного результату. Реалізація творчої майстерності вчителя дозволить уникнути формалізму, а учням дозволить сприймати себе як активного учасника освітнього процесу. Даний процес реалізується з урахуванням наступних етапів: організаційний, мотиваційний та цільовий, когнітивний та заключний.

#### ***Організаційний етап***

На даному етапі основна мета вчителя – формування ціннісних орієнтацій учнів, формування психологічних установок до занять фізичною культурою та спортом, засоби та вміння до їх реалізації в житті.

Поставленні завдання реалізуються за допомогою актуалізації знань про цінності людства, необхідності самовдосконалення, значення здорового способу життя для кожної людини.

На організаційному етапі особливого значення набуває усвідомлення учнів про наявний рівень власних досягнень, визначення чи задовольняє їх цей рівень, чи хочуть вони досягнути більшого.

Основним завданням даного етапу є стимулювання позитивних почуттів учнів, що дозволить закріпити у свідомості зміст освітньої діяльності, сформулюють цінність особистісного самовдосконалення.

Однак, аналіз науково-методичної літератури дозволяє засвідчити факт, що більшість вчителів обмежуються лише зміст навчальної програми та недостатньо приділяють уваги психічним особливостям дітей та не враховують їх в побудові освітнього процесу.

У сучасних дітей є певні характерні відмінності від попередніх поколінь, які обумовлені умовами життя. Це, в певній мірі. Позитивні відмінності, які полягають у наявності компетентностей щодо інформаційних технологій, їх здібностей до отримання та передачі інформації. Діти цікавляться різноманітними змінами, спостерігають за ними за допомогою онлайн-ресурсів та ін. Саме ця зацікавленість при додатковому стимулюванні підштовхують дитину до самопізнання та самовдосконалення. Саме тому на даному етапі важливого значення набуває створення умов для підтримки навчально-пізнавальних потреб учнів, що сприяє формуванню потреб до самовдосконалення.

Отже, психолого-педагогічною умовою даного етапу є акцент на позитивних якостях та змінах учнів.

На даному етапі ефективними є колективні форми роботи, що дають змогу кожному учню порівняти себе з оточуючими. Це дає змогу вчителю формувати як індивідуальні, так й групові освітні установки, формувати в учнів їх ролі у виконанні справ.

Для закріплення стимулювання використовуються самостійні та колективні завдання. Це дозволяє вирішити певні суперечності між

програмними вимогами та можливостями учнів. Коли учень стикається з такою проблемою, його почуття задоволення змінюється на протилежне, що може зупинити подальші позитивні зміни.

### ***Мотиваційний та цільовий етапи.***

Важливого значення на цьому етапі набуває необхідність врахувати індивідуальні можливості учнів та не допустити емоційної та фізичної перенапруги. Стійка перенапруга призводить до зниження інтересу, незадоволення, формування особистісних комплексів.

Вчитель на даному етапі має сприйматися учнями як друг, помічник, наставник, який допомагає їм удосконалюватися при найменших затратах сил, як моральних так й фізичних.

Важливою метою даного етапу є перехід учня від своїх знань, вмінь та навичок до інтеграції їх у стійке психологічне утворення. Цей процес потребує керованого аналізу щодо вимог освітнього процесу. Основними підходами для цього є: бесіди, програвання життєвих ситуацій, творчі завдання та ін. При використанні цих підходів емоційний стан учнів позитивно змінюється, в нього з'являється впевненість у собі, у власних перспективах, що відіграє важливе значення у його подальшому житті.

На даному етапі відбувається актуалізація свідомості учня, визначення шляхів досягнення мети й конкретизації дій. На даному етапі важливо разом з учнями оцінювати особистісні зміни та перетворення, що відіграє суттєву роль у самовизначенні особистості.

### ***Когнітивний та заключний етапи***

Для даного етапу характерне протиріччя між бажаннями учнів та їх знаннями про те, як їх задовольнити, який шлях є найбільш ефективним.

Особливого значення тут набуває звернення уваги учнів на засобах та методах освіти та виховання та способах їх використання у самостійній діяльності.

За допомогою контролю та різноманітних комп'ютерних технологій учень обирає носія, способи вивчення та очікувані результати навчання, яких має досягнути за певний проміжок часу.

Це сприяє зміні незадоволення собою на почуття самоповаги та впевненості у власних силах. Позитивні емоції забезпечують формування стійких пізнавальних потреб, налаштування на досягнення успіху у діяльності.

На заключному етапі відбувається визначення та констатація особистісних змін кожного учня та сприяє сформованих у позаурочній діяльності.

#### ***Загальні правила стимулів виховання та навчання***

1. Обов'язково пам'ятати про те, до чого прагне дитина.
2. Необхідно спиратися на бажання.
3. Використовувати ідентифікацію.
4. Постійно говорити про те, що цікаво дітям, виявлення поваги до їх захоплень та думок.
5. Обов'язково визнавати достоїнства дітей.
6. Викликати ентузіазм.
7. Не чіплятися по дрібницях.
8. Схвалювати успіхи та досягнення учнів.
9. Переважність ігрової діяльності.
10. Звернення до самолюбства дитини.
11. Оприлюднення досягнень.
12. Обережна підтримка суперництва.
13. Необхідно хвалити та співпереживаючи критикувати. Це є важливим стимулом у діяльності. Похвала має бути спонтанною, конкретною та відвертою.



14. Надавати учням можливість врятувати свій престиж.

15. Створення позитивної репутації учням.

Враховуючи означення етапи, за умови дотримання правил раціонального заохочення, буде формуватися позитивний емоційний фон та стійкий інтерес до занять.

## **1.2. Завдання та форми самостійних занять фізичними вправами**

Обов'язковою формою фізичного виховання є урок фізичної культури. Однак, вони не спроможні в повному обсязі задовільнити необхідну норму рухової активності дітей, забезпечити їх відновлення, запобігти захворюванням.

Вирішити це завдання покликані самостійні заняття фізичними вправами.

Отже, самостійні заняття різними видами рухової активності сприяють збільшенню рухової активності, сприяють засвоєнню матеріалу навчальної програми, ефективній здачі контрольних нормативів. Самостійні заняття допомагають оволодіти новими руховими вміннями та навичками, розширюють асортимент рухових дій, підвищують майстерність.

Організація самостійних занять дітей та підлітків передбачає:

- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- підвищення рівня теоретичних знань учнів;
- удосконалення вмінь та навичок;
- загартування організму;
- розвиток морально-вольових якостей особистості.

До основних форм самостійних занять школярів відносять:

- ранкову гімнастику;
- вправи протягом дня;

– самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання.

Самостійні заняття фізичними вправами відіграють важливого значення у загартуванні організму. Додаткові засоби фізичного виховання (сили природи та гігієнічні фактори) в поєднанні з руховими діями забезпечують підвищення функціональних резервів організму, стійкості до захворювань, змінних умов довкілля.

Загартуванню сприяє ходьба та оздоровчий біг на відкритому повітрі.

Важливим елементом загартування є водні процедури та обтирання.

Під час загартовування необхідно дотримуватись наступних принципів:

- поступовість;
- системність;
- безперервність;
- індивідуалізація;
- різноманітність засобів.

### ***Самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання***

Самостійні заняття в місцях проживання носять комплексних характер та спрямовані на фізичну підготовку й підвищення працездатності. Однак, важливо пам'ятати, що без попередньої підготовки розпочинати самостійні заняття необхідно дуже обережно. Перед початком будь-якої вправи необхідно здійснити попередню підготовку засобами загальнорозвиваючих вправ.

Усі заняття, в тому числі й самостійні, поділяються на 3 частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття спрямована на підготовку організму до майбутньої діяльності, готує опорно-руховий апарат до навантаження під час виконання основних вправ. В цій частині заняття вправи необхідно починати з більш малих м'язових груп, а потім переходити на великі.

Основна частина заняття спрямована на вирішення наступних завдань:

- розвиток рухових здібностей;
- формування рухових та навичок;
- розвиток морально-вольових якостей.

Під час виконання вправ важливо дотримуватись певної послідовності: після загальнорозвивальних вправ виконувати вправи, спрямовані на вивчення та вдосконалення техніки та на швидкість, далі - вправи для розвитку сили, наприкінці - вправи на розвиток витривалості.

Заключна частина має за мету відновлення функціонального стану до вихідного рівня. Основні засоби, що використовуються в даній частині: ходьба, біг підтюпцем, вправи на відновлення, що приводять організм до стану спокою.

### **1.3. Формування мотивації до занять фізичними вправами в позаурочній діяльності**

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в закладах загальної середньої освіти є важливою ланкою фізичного виховання. Вона побудована на самостійності учнів. Сюди входить участь у фізкультурно-оздоровчих заходах в режимі дня, змаганнях, походах, спортивних секціях та інше.

Важливого значення у формуванні мотивації до самостійних занять фізичними вправами відіграють шкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи: фізкультхвилинки та фізкультпаузи, години здоров'я, рухливі перерви, веселі старти, спортивні свята.

З метою забезпечення необхідного обсягу рухової активності кожній дитині необхідний певний комплекс позаурочних форм фізичного

виховання, які мають бути окреслені в планах як позакласних так й самостійних занять фізичною культурою. В планах мають бути враховані такі види рухової діяльності, які б були цікавими, доступними та задовольняли біологічну потребу у русі.

З метою оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи та підвищення значимості самостійних занять фізичними вправами класні керівники спільно з вчителями фізичної культури мають проводити класні години, конкурси, інструктажі, олімпійські уроки тощо.

Успішність даної роботи можлива лише за умови принципу системності, а фізкультурно-оздоровчі заходи мають бути включені в систему валеологічної роботи в закладі загальної середньої освіти. Дана робота передбачає виховний, освітній та оздоровчий напрямки, привчання до здорового способу життя.

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність стає компонентом особистісної валеологічної культури, коли вона є наслідком певного перетворення та результатом роботи школярів. Вона навчає учнів контролювати власні відчуття, прислухатися до організму, турбуватися про себе.

Перед початком самостійних занять учень має проконсультуватись з вчителем фізичної культури щодо техніки безпеки, організації занять, дозування навантаження, самоконтролю тощо.

Основні кроку. Якими мають керуватися учні, розпочинаючи самостійні заняття фізичною культурою:

- при виникненні бажання необхідно одразу починати займатися, не відкладаючи на потім;
- винагороджувати себе за досягнення;
- отримати підтримку від родини;
- запросіть друзів тренуватись разом;

- складіть список завдань та мети, яких хочете досягнути;
- не скасовуйте занять.

### **Висновки до розділу 1.**

В більшості випадків діти та підлітки не займаються самостійними фізичними вправами, хоча знають про їх позитивний вплив на організм. Як виправдання вони знаходять безліч причин своєї бездіяльності. Це обумовлює складність формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, яке, перш за все, полягає в усвідомленні учнем важливості таких занять. Це підтверджується тим, що деякі діти, навіть при відсутності належних умов для занять, намагаються самостійно займатися та вести здоровий спосіб життя.

Важливого значення у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою відіграє стимулювання й навпаки нестача стимулів зменшує прагнення до здорового способу життя.

Організація самостійних занять дітей та підлітків передбачає: підвищення рівня фізичної та теоретичних знань учнів; удосконалення вмінь та навичок; загартування організму; розвиток морально-вольових якостей особистості. Все це можливо при врахуванні принципу системності, правил стимуляції виховання та навчання.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО СТИМУЛЮВАННЯ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

#### **2.1. Методи стимулювання навчальної діяльності школярів у процесі навчання**

Ефективність діяльності у вигляді якісних результатів забезпечується перш за все сильними яскравими емоціями та мотивами. Саме вони мотивують людину діяти активно, боротися з труднощами, бути наполегливими у досягненні мети.

Як вже зазначалось, що важливого значення в розвитку мотивації є стимулювання, яке допомагає спонукати, давати певні імпульси думкам та діям.

Серед основних методів стимулювання, що впливають на особистість учня найбільш популярними є змагання, ігри, заохочення та покарання, створення ситуації успіху та інше.

*Змагання* організовуються вчителем з урахуванням психолого-педагогічних особливостей учнів. Дітям властиве прагнення до суперництва, самоствердження, бути першим, отримати визнання оточуючих.

Залучення дітей до змагальної діяльності мотивує їх рухатись, рівнятися на кращих.

Враховуючи умови сьогодення, які обмежують умови життєдіяльності через карантинні вимоги, страху щодо власного здоров'я, змагання можна проводити в дистанційному режимі завдяки онлайн-платформам, соціальним мережам. Діти можуть приймати участь в спеціально

організованих онлайн челенджах, змагаючись як з собою так й з оточуючими.

Змагання приносять користь тільки при правильній організації. Важливо приділяти увагу всім учням і пам'ятати, що постійні програші можуть призвести до зниження самооцінки учнів й небажання в подальшому займатися.

Змагання за своєю сутністю можуть бути колективними та індивідуальними, тривалими або епізодичними.

Принципи організації та проведення змагань:

- можливість практичного використання досвіду,
- конкретність показників,
- порівняння результатів,
- гласність.

Дієвість змагань, як й будь-якої іншої діяльності, проявляється більш яскраво при створенні *ситуації успіху*. Дані ситуації відіграють особливого значення для учнів, які більш слабкі за інших й не досягають значних успіхів в спорті.

Важливим аспектом у створенні ситуації успіху є наявність диференційованого підходу щодо визначення змісту застосовуваної діяльності та напрямків допомоги учням.

Створення ситуації успіху є одним з підходів до гуманізації освітнього процесу. Тобто, ситуацію успіху можна розглядати як психічний стан задоволення результатом діяльності, в тому числі й фізичної.

Ситуація успіху сприяє:

- створенню позитивного настрою для занять фізичною культурою та спортом;
- формуванню у учнів відчуття рівного серед рівних;
- формування у учнів відчуття особистісної цінності;

- надання можливості висловлювати думки, вміти слухати інших.

В даному випадку вчитель має використовувати заохочення, словесні підбадьорювання. Це сприятиме формуванню в учнів впевненості у власних силах, намагатися відповідати очікуванням.

*Ігрова діяльність* найпоширеніша серед учнів, оскільки спрямована на створення певних ситуацій, які викликають яскраві емоції. Ігровою діяльністю діти займаються в позаурочний час зі своїми друзями, батьками та інше.

*Заохочення* – це спосіб вираження оцінки поведінки чи діяльності учня.

Заохочення здійснює позитивний вплив тому, що відображає суспільне визнання тієї дія, яку робить учень. Заохочення приносить задоволення дитині, сприяючи відчуттю енергійності, бадьорості, впевненості у собі.

Значення заохочення підвищується, якщо воно відображає відношення не лише до результату, але й до мотиву діяльності.

З раннього дитинства необхідно привчати дітей цінувати схвалення. Однак, дитина не повинна очікувати винагороду та визнання за навіть найменші успіхи.

Даний метод особливо важливо використовувати при роботі з дітьми, які не впевнені у собі та сором'язливі.

Об'єктивне заохочення, яке підтримується громадкістю, знаходить підтримку у оточуючих є найбільш ефективним.

Протилежним методом впливу на особистість учня є покарання, яке полягає у вираженні певного осуду дій. Цей метод спрямований на корекцію поведінки дитини, в тому числі у фізкультурно-оздоровчій та



спортивній діяльності. Покарання дозволяє дитині зрозуміти в чому вона помилилася, викликає почуття сорому та дискомфорту.

Дані відчуття стимулює учня до зміни поведінки, але важливо пам'ятати, що покарання не повинно бути настільки значним, щоб спричинити дитині моральні чи фізичні страждання.

До найпоширенішого засобу покарання відносять зауваження. Використання покарань вимагає від вчителя обережності та педагогічної майстерності. Під час покарань обов'язково необхідно здійснювати аналіз причин, які сприяли йому.

*Мотиви обов'язку і відповідальності* в процесі освітньої діяльності та самостійних занять учні мають переборювати певні труднощі, долаання яких приносить відчуття задоволення.

Дані мотиви формуються за допомогою значної кількості методів та прийомів:

- пояснення необхідності та значимості освіти;
- пред'явлення та привчання учнів до системи вимог;
- контроль;
- заохочення та покарання.

Дані методи формування відповідальності ґрунтуються на загальноприйнятих методах виховання дітей.

*Роз'яснення значимості навчання* полягає у розкритті значимості освіти у житті кожної людини. Важливого значення тут відіграє система прикладів, а розповіді та бесіди набувають характеру методів стимулювання.

*Роз'яснення значимості діяльності.* Вимагає від вчителя ґрунтовного підходу до наповнення змістом необхідних напрямків діяльності, розширення світогляду учнів. Дітей необхідно переконувати у необхідності

фізкультурно-оздоровчої діяльності, самостійних занять фізичним вправами, значенні дотримання здорового способу життя.

*Пред'явлення вимог.* Даний метод обумовлює правила та критерії оцінки діяльності. Він формує почуття відповідальності, привчає до виконання конкретних дій. Великого значення в реалізації даного методу відіграє *метод прикладів* вчителів, батьків, однолітків.

## **2.2. Методика стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою**

З метою поставлених завдань нами була розроблена методика стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою. При розробці методики ми враховували наступні правила:

1. Самостійні заняття із ЗФП сприяють підвищенню працездатності. Підготовка школярів до самостійних занять фізичними вправами здійснюється протягом урочних та позаурочних занять.

2. Основними засобами самостійних занять є ЗРВ, рухливі та спортивні ігри, біг, ходьба та ін.

3. Перед початком занять необхідно визначити стан здоров'я, проаналізувати наявність протипоказань.

4. Усі заняття розпочинаються з розминки.

5. Ефективність занять підвищується, їх використовувати разом із іншими складовими здорового способу життя.

6. Необхідно намагатися проводити заняття на відкритому повітрі.

7. Дотримання фізіологічних принципів занять:

- поступове ускладнення вправ;
- чергування навантаження та відпочинку;

- поступове зростання навантажень.

Побудова методики здійснювалась на наступних принципах:

1. Різноманітності засобів оздоровчих занять, що розуміється застосуванням різноманітних фізичних вправ.
2. Принцип поступовості збільшення навантажень (хвилеподібна, прямолінійна та ступінчаста).
3. Принцип систематичності оздоровчих занять.
4. Принцип індивідуальності оздоровчих занять..

Методика складання оздоровчої програми відбувається за наступним алгоритмом:

1. Окреслення мети і завдань самостійних занять.
2. Аналіз спрямованості самостійних занять (ранкова гімнастика, самостійні заняття).
3. Визначення засобів впливу і методики їх упровадження.
4. Розробка режимів роботи.
5. Визначення гігієнічних складових занять.

Основними напрямками методики були:

1. Формування мотивації щодо збереження свого здоров'я;
2. Сприяння гармонійному розвитку особистості;
3. Організація здорового способу життя.

Розроблену методику ми використовували при роботі з учнями в Херсонській ЗЗСО №37 ім. В. Дробота. В дослідженні прийняли участь 54 учні 5-х класів, з них 28 учнів склали експериментальну групу та 26 учнів – групу порівняння. Дослідження проводилось в декілька етапів:

Перший етап (вересень-грудень 2020 р.) – відбувався аналіз науково-методичної літератури з означеної проблеми, постановка мети й завдань, розробка методики стимулювання самостійних занять фізичною культурою з використанням ігрових технологій.

Другий етап (лютий-квітень 2021 р.) – впровадження методики в роботу ЗЗСО №37 та дослідження її впливу на рухову активність та інтерес школярів.

Для стимулювання самостійних занять фізичними вправами ми обрали ігровий та змагальний методи. Щоб не було зайвого перевантаження та тиску на учнів ми дотримувались принципу поступовості.

Передбачений комплекс заходів ми назвали «Вперед до зірок» й розробили певний маршрутний лист (рис. 2.1.).



**Рис.2.1. Маршрутний лист «Вперед до зірок» самостійних занять фізичними вправами учнів 5 класів**

Кожна зірка маршрутного листа відповідала одному тижню занять. Весь період ми розділили на декілька етапів:

1. Формування загальних уявлень про цінність фізичних вправ, складові здорового способу життя, самостійні заняття фізичною культурою та спортом, розширення рухового досвіду та використання ігрової діяльності у повсякденному житті.

З метою вирішення завдань цього етапу на початку 1 тижня нами був проведений олімпійський урок комбінованого типу: 1 частина теоретична, присвячена розкриттю питань здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами, друга частина – практична, присвячена розширенню рухового досвіду школярів. Для цього був проведений майстер-клас з самбо, де додатково окреслили значення та можливості ранкової гімнастики. Додатково на цьому етапі діти в зошитах розробляли щоденники самоконтролю. Перелік блоків щоденників був їм розданий заздалегідь, оформлення діти розробляли самостійно.

Дітям також розповіли про підходи до фіксування рухової активності та корисні й цікаві види рухової активності на подвір'ї.

Згідно маршрутної карти діти, мали виконувати кожного дня ранкову гімнастику, фіксувати її за допомогою фото чи відео, а також заносити дані щодо її виконання та інших видів рухової активності до щоденника самоконтролю. При умові, що протягом тижня всі завдання виконані, учень отримував зірку в маршрутний лист.

2. Другий етап був спрямований на підвищення фізичної підготовленості учнів, розширення їх функціональних можливостей. Починаючи з четвертого тижня в самостійно роботу школярів впроваджувались щоденні комплекси фізичної підготовки, які додавались до занять ранкової гімнастикою та щоденної рухової активності. Кожного тижня вони виконували новий комплекс вправ. Вимоги щодо фіксації та виконання залишались тими ж самими. За виконання діти отримували зірку.

3. Третій етап був спрямований на закріплення ціннісних орієнтацій та інтересу до занять фізичною культурою, а також активного відпочинку.

Починаючи з сьомого тижня діти вчили основи харчування, значення режиму, привчались складати вправи самостійно. Додатково було впроваджено фітнес-монополію – настільну гру з використанням фізичних вправ, де на кожному полі гри було розташоване певне завдання, яке необхідно було виконати. Вимоги щодо фіксації та виконання залишались тими ж самими. За виконання діти отримували зірку.

4. На десятому тижні проводилась фінальна зустріч, підведення підсумків, заохочення дітей.

Розуміючи те, що використання ігрових методів більше вплине на формування інтересу до занять фізичною культурою школярів, ми дослідили приріст цього показника лише в експериментальній групі.

Аналіз анкетування показав, що у більшості учнів наявний високий або вище середнього рівні інтересу (табл. 2.1.)

*Таблиця 2.1.*

**Рівні інтересу школярів експериментальної групи до самостійних занять фізичною культурою (у %)**

| <b>Рівень</b>    | <b>I тест</b> | <b>II тест</b> |
|------------------|---------------|----------------|
| Високий          | 56,2          | 75,4           |
| Вище середнього  | 24,3          | 14,7           |
| Середній         | 15,8          | 9,1            |
| Нижче середнього | 3,1           | 0,8            |
| Низький          | 0,6           | -              |

Як ми бачимо з таблиці 2.1. розроблена методика стимулювання на засадах ігрового методу здійснила значний вплив на розвиток інтересу

дітей експериментальної групи. Наприкінці дослідження показник низького рівня був 0, тобто усім дітям сподобалось в такому форматі самостійно займатися фізичною культурою. Про це також свідчить значний приріст показника високого рівня, який складає 19,2%.

Додатково протягом дослідження нами було проаналізовано вплив розробленої методики на рівень рухової активності. Протягом дня діти фіксували в щоденниках свою активність, після чого вираховувався її індекс.

Зміни індексу рухової активності представлені в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Зміни індексу рухової активності учнів протягом дослідження**

| Показник                  | Етап | ЕГ   | ГП   |
|---------------------------|------|------|------|
| Індекс рухової активності | I    | 36,2 | 35,1 |
|                           | II   | 44,6 | 35,7 |

Як ми бачимо з результатів наведених в таблиці 2.2. індекс рухової активності учнів ЕГ на початку дослідження складав 36,2, а наприкінці 44,6, що відповідає приросту у 18,8%. В учнів групи порівняння також простежується невеликий приріст, який становить 1,7%.

**Висновки до розділу 2.**

Отримані результати дослідження свідчать про ефективність розробленої методики стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами.





## ВИСНОВКИ

1. Самостійні заняття школярів носять комплексний характер та спрямовані на фізичну підготовку й підвищення працездатності. Організація самостійних занять дітей та підлітків передбачає: підвищення рівня фізичної підготовленості; підвищення рівня теоретичних знань; удосконалення вмінь та навичок; загартування організму; розвиток морально-вольових якостей.

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність стає компонентом особистісної валеологічної культури, коли вона є наслідком певного перетворення та результатом роботи школярів. Все це можливо при врахуванні принципу системності, правил стимуляції виховання та навчання.

Серед основних методів стимулювання, що впливають на особистість учня найбільш популярними є змагання, ігри, заохочення та покарання, створення ситуації успіху та інше. Ігрова діяльність найпоширеніша серед учнів, оскільки спрямована на створення певних ситуацій, які викликають яскраві емоції.

2. Для стимулювання самостійних занять фізичними вправами в нашому дослідженні ми обрали ігровий та змагальний методи. Комплекс заходів, передбачений методикою, ми назвали «Вперед до зірок» й розробили маршрутний лист, кожна зірка якого відповідала одному тижню занять. Весь комплекс був розділений на періоди, спрямовані на формування загальних уявлень про цінність фізичних вправ, складові здорового способу життя, самостійні заняття фізичною культурою та спортом, розширення рухового досвіду та використання ігрової діяльності у повсякденному житті; на підвищення фізичної підготовленості учнів, розширення їх функціональних можливостей; на закріплення ціннісних

орієнтацій та інтересу до занять фізичною культурою, а також активного відпочинку. Основними формами роботи були: ранкова гімнастика, комплекси вправ, фітнес монополія, теоретичні заняття, ведення щоденників самоконтролю тощо.

3. Розроблена методика стимулювання на засадах ігрового методу здійснила значний вплив на розвиток інтересу дітей, про що свідчить значний приріст показника високого рівня, який складає 19,2%.

Індекс рухової активності учнів ЕГ приріс на 18,8%, а учнів групи порівняння лише на 1,7%.

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої методики та можливість її використання при роботі з учнями для стимулювання самостійних занять фізичною культурою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини». К. : ТОВ «Козарі», 2009. 182 с.
2. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти. *Філософські проблеми гуманітарних наук*, 2004. № 3. С. 82–92.
3. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі. URL: <http://teacherjournal.com.ua/>.
4. Бріжатиий О. В., Прокопова Л. І. Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХПУ, 2001. № 5. С. 13–18.
5. Булатова М. М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська література, 2008. С. 320–354.
6. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №11. С. 221-225.
7. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х.: ХДАФК, 2007. Вип.11. С. 13-15.
8. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 179 - 182.
9. Гнатюк О. В. Валеологічне навчання школярів у сучасній школі. URL: [http://www.nauka.com/31\\_ONBG\\_2009/Psihologia/54503.doc.htm](http://www.nauka.com/31_ONBG_2009/Psihologia/54503.doc.htm).

10. Давиденко Е. В., Раслан Масаул Методика фременгемского исследования двигательной активности человека: рек. по использованию. К.: Олимпийская литература, 1999. 12 с.

11. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. К.: Оріяни, 2001. 152 с.

12. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. Кіровоград, 2003. 20 с.

13. Кіндзера А. Б. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць. Вип. 20. Львів: ЛДУФК, 2016. Т. 12. С. 222–226.

14. Кольцова О.С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. Херсон: ХДУ, 2014. Вип. 66. С. 175-179

15. Кольцова О.С. Популяризація здорового способу життя та занять спортом засобами олімпійської освіти. *Наука і освіта*: науково-практичний журнал. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2015. Вип. 4 (СXXXIII). С. 96–100

16. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.

17. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.

18. Солопчук М.С., Заїкін А.В., Солопчук Д.М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №10. С. 233-235.
19. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
21. Яременко О. О., Вакуленко О.В. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства. Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. С. 64.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Взірець комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

І. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей. 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. 1-2 - навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 - в. п. (4-6 разів).

5. В. п. - о. с.. 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, руки навпаки (4-6 разів).

6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в.п. (5-7 разів).

7. В. п.- лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. (4-6 разів).

8. В. п. - лежачи на спині - "їзда на велосипеді" (по 8 разів).

9. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 - сісти, руки на пояс; 3-4 - в. п. (6-8 разів).

10. В. п. - присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 - випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 - в. п. (6-8 разів).

11. В. п. - о. с. 1 — стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 - в. п.; 3 - стрибок на лівій нозі, права — вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

### **Додаток Б**

#### **Дослідження рухової активності школярів**

Протягом нашого експерименту нами було проведено дослідження рухової активності за Фремінгемською методикою [21]. Ця методика дозволяє визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру.

В картках реєструється діяльність, що займає більше ніж 5 хвилин. При цьому при реєстрації не повинно бути проміжків в описі. Описується весь день від моменту, коли дитина прокинулася й до сну.

За цією методикою, добову активність дитини розподіляють на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

Кожному виду діяльності відповідають певні види рухової активності:








- до базового рівня належать: сон, відпочинок лежачи та ін.;
- до сидячого: їзда у транспорті, читання, комп'ютерні ігри, малювання, виконання домашніх завдань, приймання їжі та ін.;
- до малого: гігієнічні процедури, переміщення пішки та ін.;
- до середнього – домашні справи (прибирання), прогулянки, заняття фізичними вправами низької й середньої інтенсивності;
- до високого – заняття спортом та танцями, участь у змаганнях, рухливі ігри високої інтенсивності, біг, катання на велосипеді та інше.

Після розрахунків порівнюється отриманий рівень рухової активності з нормативною шкалою.



**Додаток В**  
**Приклади карток з комплексами для фізичної підготовки**  
**школярів**

Ім'я, опис вправ та дозування школярі заповнюють самостійно.

|  |               |  |
|--|---------------|--|
|  |               |  |
| 1.    | Jumping Jacks |  |
| 2.    | Sit-ups       |  |
| 3.    | Hop           |  |
| 4.    | Toe Touches   |  |
| 5.    | Plank         |  |
| 6.  | Step Ups      |  |
| 7.  | Jump Rope     |  |