

Рецензенти:

В.М. Гриньова,

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки
Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди

С.С. Єрмаков

доктор педагогічних наук, професор, проректор,
завідувач кафедри фізичного виховання Харківської державної академії
дизайну і мистецтв

Друкується

за рішенням редакційно-видавничої ради

Харківського державного педагогічного університету

ім. Г.С. Сковороди

Шалар О.Г.

Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. Монографія / Харків: Нове слово, 2004. – 194 с.

У монографії розглядається проблема підготовки школярів (підлітків) до самостійних занять фізичною культурою як до свідомої фізкультурно-спортивної діяльності, спрямованої на фізичний розвиток, самовдосконалення, самореалізацію особистості. Проаналізовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній науці і практиці.

Для вчителів шкіл, студентів, аспірантів, викладачів вузів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ...7	7
1.1 Сутність і значення занять фізичною культурою.....	7
1.2 Форми і методи занять фізичною культурою в теорії педагогіки, нормативних державних документах і практиці сучасної школи...41	41
1.3. Особливості самостійних занять підлітків фізичною культурою.....	54
Висновки до першого розділу.....	71
РОЗДІЛ 2 УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	73
2.1. Стан підготовленості школярів до самостійних занять фізичною культурою	73
2.2. Основні етапи процесу підготовки школярів до фізичного самовиховання.....	78
2.2.1. Мотиваційно-організаційний етап.....	78
2.2.2. Когнітивний етап.....	92
2.2.3. Процесуально-діяльнісний етап.....	100
2.2.4. Контрольно-коректуючий етап.....	116
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	130
Висновки до другого розділу.....	153
ВИСНОВКИ.....	156
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	160
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ З ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ	172

ВСТУП

Характерною рисою сучасної епохи є наявні в ній складні політичні, соціально-економічні, екологічні та інші проблеми, які негативно впливають на здоров'я людини. До причин негативного впливу на фізичний стан вчені відносять гіподинамію (недостатню рухливість), надлишкову вагу, шкідливі звички (паління, вживання алкогольних напоїв), нераціональний режим роботи й відпочинку та ін. У багатьох дослідженнях називають ті основні фактори, які сприяють збереженню здоров'я людини: особиста гігієна, фізична підготовка, рухова активність, стиль життя (праця, помешкання, харчування та ін.), медицина (якість лікування, профілактика хвороб). З них деякі потребують великих матеріальних витрат. Тому раціональний шлях вирішення проблеми полягає у приведенні в дію механізмів актуалізації активності людини, спрямованої на оздоровлення організму засобами фізичної культури. У зв'язку з цим стає актуальною проблема підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою.

Основою для вирішення поставленого завдання є Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [46], Державна програма розвитку фізичної культури, затверджена Колегією Міністерства освіти України “Концепція фізичного виховання в системі освіти України” [62] та Національна доктрина розвитку освіти, яка є основним керівним документом для практичної діяльності всіх організацій, структур і осіб, котрі організують і здійснюють процес фізичного виховання. В ній визначено, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Сучасний загальнотеоретичний підхід до питань фізичної підготовки дітей у школі відображений у працях Б.Ашмаріна, І.Биховської, А.Колесова, Л.Матвеева, М.Пономарьова, В.Петровського, В.Платонова, І.Сосновського, А.Чайковського, котрі розкривають основи формування фізичної культури.

Велику теоретичну цінність і практичну значущість у розкритті форм і методів занять фізичною культурою являють праці: Ю.Буйліна, Е.Вільчковського,

В.Гончарова, Ю.Курамшина, Л.Лубишевої, Ю.Ніколаєва, В.Папуши, Є.Пристапи, Є.Сидорова, Б.Шияна та ін.

Проблеми професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури розкриваються В.Бальсевичем, Ю.Васьковим, А.Тер-Ованесяном, М.Козленком, Ю.Копиловим. В.Кузіним, В.Лук'яненко, В.Ляхом, Г.Мейксоном, Г.Наталовим, В.Новосельським, С.Сингаєвським, Ю.Чернишенком, В.Чичикіним, В.Шауліним та ін.

Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження з цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді. Однак традиційні форми фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи не забезпечують розв'язання поставлених завдань, оскільки викладання шкільної фізичної культури орієнтоване, перш за все, на навчання школярів рухливих умінь і навичок на уроках, а не на стимулювання учнів до самостійних занять, що дозволило б їм при необхідності забезпечувати свою працездатність, саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість.

Питання підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою піднімалися у працях Г.Богданова, М.Дубовиса, І.Дударева, С.Єрмакова, М.Козленка, В.Козлова, Є.Литвинова, Л.Любомирського, Г.Мейксона, М.Озоліна, І. Путівльського, В.Шауліна та ін. Розробка цієї проблеми велася у напрямку формування умінь самостійно займатися фізичною культурою (С.Зверев), використання засобів і методів самоконтролю при організації самостійних занять (А.Бескопильний), рейтингового оцінювання фізичної підготовленості з метою стимулювання підлітків до системних занять фізичною культурою (В.Добринський), створення соціально-педагогічних умов для систематичних занять різними видами фізичних вправ (А.Сват'єв).

Однак, проведене нами анкетування підлітків 5-х класів (248 осіб) показало, що близько 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно тренуються близько 30% міських, 21% школярів райцентру і тільки 4% сільських підлітків (вони, в основному займаються

сітьгоспроботою). У спортивних секціях займаються 31% (і це тільки міські діти), самостійно роблять ранкову зарядку 31,5% школярів. Всі розуміють, що розвиватися фізично необхідно, цікаво і, на перший погляд, нескладно. Однак до самостійної роботи з фізичної культури школярі не підготовлені.

За цих умов доцільно використовувати такі підходи, засоби впливу на підлітків, котрі б відповідали гуманістичному принципу – “спонукати”, а не “примушувати”, підвищували інтерес до цієї діяльності, на яку їх орієнтує педагог, забезпечували перебудову мотиваційної сфери учнів, формували позитивну спрямованість на самостійну оздоровчу діяльність, що в значній мірі залежить від умінь учителя готувати підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Анкетування вчителів м.Херсона і Херсонської області (198 осіб) й бесіди з ними свідчать, що сучасним педагогічним технологіям, у тому числі й самостійним заняттям дітей фізичною культурою, приділяють увагу 23,8% учителів фізичної культури. Проте вони вказують на відсутність інформації про нові розробки щодо шкільної фізкультури.

Необхідність розв’язання суперечностей між потребами суспільства, самої особистості школяра в збереженні й зміцненні здоров’я та існуючими методами підготовки її до самостійних занять визначило тему монографії.

Ідея дослідження ґрунтується на положенні про здатність суб’єкта до саморозвитку як усвідомленому процесу особистісного ставлення з метою ефективної самореалізації на основі взаємодії внутрішніх (потреби, мотиви, інтереси, установки, ціннісні орієнтації в галузі фізичної культури і спорту, особистісні якості) та творчо сприйнятих зовнішніх факторів, які виступають як цілеспрямована підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою, яка забезпечує саморозвиток.

Методологічну основу дослідження складають концептуальні положення філософських, психологічних, педагогічних теорій про особистість як найвищу соціальну цінність суспільства, про сутність саморозвитку як механізму реалізації

гуманістичних принципів освіти, ідеї особистісно-діяльнісного, індивідуально-творчого саморозвитку особистості.

Теоретичну основу дослідження становлять праці педагогів, психологів:

про сутність і значення фізичної культури і фізичного виховання (Б.Ашмаріна, В.Бальсевича, Ю.Буйліна, І.Биховської, М.Догадіна, В.Гончарова, В.Копилова, В.Кузіна, Ю. Курамшина, Л.Лубишевої, В.Лук'яненко, В.Ляха, Г.Мейксона, Г.Наталова, О.Новикова, А.Тер-Ованесян, В.Папуши, В.Петровського, Є.Приступи, В.Чичикіна, Б.Шияна та ін.);

про розвиток особистості (Ш.Амонашвілі, Ю.Бабанського, Л.Виготського, С.Гончаренка, В.Зінченка, Г.Костюка, А.Маслоу, Н.Мойсеюк, А.Петровського, К.Роджерса, С.Рубінштейна, В.Сластеніна, О.Сидорова та ін.);

про самовиховання і саморозвиток особистості (Б.Бім-Бад, І.Беха, П.Блонського, І.Зимньої, Є.Ільїна, А.Кочетова, А.Ковальова, Л.Рувінського, В.Сухомлинського, К.Ушинського та ін.).

У виконуваному дослідженні розкрито сутність, зміст і механізми підготовки школярів до фізичного самовиховання в процесі занять фізичною культурою; вперше науково обґрунтовано й експериментально перевірено основні етапи підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою; уточнено критерії для визначення рівнів підготовленості школярів до самостійних занять фізичною культурою; виявлено сукупність педагогічних умов, котрі забезпечують ефективність підготовки школярів до фізичного самовиховання.

В дослідженні розроблено методичне забезпечення підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою, яке включає в себе зміст і технологію підготовки і може бути використано в середніх загальноосвітніх закладах, на факультетах фізичного виховання і спорту, в системі підвищення кваліфікації вчителів. Результати дослідження стали основою методичних рекомендацій для школярів "Самоучитель з фізичної культури", спецкурсу "Сучасні методи навчання у фізичному вихованні", який читається на курсах підвищення кваліфікації вчителів у регіональному інституті післядипломної освіти (РПО) м.Херсона.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1 Сутність і значення занять фізичною культурою

У Законі України від 24.12.1993 р., № 3809 “Про фізичну культуру і спорт” сказано: “фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості” [46, с.367]. Виступаючи органічною частиною людської культури, фізична культура протягом багатьох століть була ще й унікальним засобом підвищення активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, найважливішої потреби взаємного спілкування.

Теоретична, методологічна основа “Концепції фізичного виховання в системі освіти України” увібрала в себе прогресивні ідеї систем фізичного виховання минулого, котрі визначали гуманістичні ідеали як пріоритетні для фізичного виховання. Цінними вважаються дослідження відомих істориків угорця Ласло Куна і чешки Віри Оливової, котрі в своїх працях [75, 130] проаналізували творчість філософів і педагогів 16-18 ст. таких, як Франсуа Рабле, Томас Еліот, Хуан Луїс Вівес, Мішель де Монтень, Ричард Малкастер та ін. Усі вони займалися питаннями виховання молоді. В основі їх творчості лежать зразки фізичного виховання Спартанської держави (9 століття до нашої ери), де поряд із загартовуванням організму, фізичному розвитку громадян приділялася державна увага, починаючи з моменту народження й до вісімнадцятирічного віку. Відомий античний письменник Плутарх у своїх “Вибраних життєписах”, характеризує різнобічну діяльність грецького законодавця Лікурга, показав значну зацікавленість спартанців у високому фізичному розвитку своїх жінок. “Дівчата для зміцнення тіла повинні були бігати, боротися, кидати диск, метати списи, щоб їх майбутні діти були міцні тілом у самому череві їх здорової матері, щоб їх розвиток був правильним і щоб самі матері могли народжувати вдало й легко, завдяки міцності свого тіла” [144, с.106]. Загартовані такими вправами, ці жінки

пишалися своєю фізичною досконалістю. “Адже саме ми й народжуємо мужів”, – відповідала жінка-спартанка Горго на питання зацікавлених іноземців з приводу мужнього виховання жінок Спарти.

Великого виховного значення фізичним вправам надавав французький гуманіст Франсуа Рабле. На його думку, вони повинні чергуватися з розумовими заняттями. Як правило, після них (занять з читання, арифметики, астрономії тощо) вихованці “виходили на свіже повітря ... вирушали заради гімнастичних вправ ... або ж ішли на луки і там грали в м’яч, гилку, розвиваючи тілесні сили так же вправно, як щойно розвивали сили духовні” [142, с.63]. У зміст таких занять уходили найрізноманітніші вправи: як з предметами (із списом, шпагою, гилями, мечами), так і без них (біг, стрибки, плавання). Велика увага приділялася різним видам метання (дротиків, залізних брусів, каменів, списів, рогатин) та єдиноборствам таким, як боротьба, віднімання предметів (бруса, гранати). Відводилося багато місця в таких заняттях і вправам з подоланням власної ваги (лазінню по канату без допомоги ніг, пересуванню на руках по товстій горизонтальній поперечині), верхової їзді, фехтуванню. Виконання таких вправ легким назвати не можна. У своєму романі Ф.Рабле так описував дії свого героя Гаргантюа: “Моментально винирнувши з води, забігав на гору і потім так же легко збігав, лазив по деревах, як кішка, стрибав з одного на інше, як білка, ламав товсті гілки, як другий Мілон” [142, с.65]. Досить складні статичні вправи з вагою використовував Гаргантюа для зміцнення м’язів і сухожиль: “... йому вилили з свинцю дві величезні болванки ... – він називав їх гилями; він піднімав їх з підлоги і непорушно тримав над головою, по одній в кожній руці, три чверті години, а то й більше, що викривало в ньому силу непомірну” [142, с. 66]. Томас Еліот у своїй книзі “Правитель” (1553 р.) писав про необхідність розширення фізичного виховання, атлетичних ігор і танців. Томас Еліот був противником надмірного навантаження молоді навчальними заняттями, вважаючи, що в учнів повинно залишатися досить часу для фізичних вправ та ігор, необхідних для зміцнення здоров’я [130, с.147]. Француз Мішель де Монтень у своїй книзі “Досвіди” (1580 р.) рекомендує проводити заняття легко й цікаво, без сліз і

насилства. Фізичний розвиток Монтень розглядає як елемент цілісного виховання. Він стверджує, що “навіть ігри й вправи ... стануть невід’ємною і досить значною частиною навчання: я маю на увазі біг, боротьбу, верхову їзду, фехтування”. Головне – єдність і гармонія різних засобів виховання. “Адже виховують не одну душу і не одне тіло, а всю людину: не можна розчленовувати її навпіл” [142, с.75].

Помітне місце у розробці питань фізичного виховання кінця 16 – початку 17ст. належить англійцю Ричарду Малкастеру. Він усе життя викладав у міських школах Лондона. Свій досвід і погляди розкрив у педагогічних роботах, де підкреслював значення фізичних вправ для кровообігу, підвищення апетиту, перетравлювання їжі, зміцнення м’язів і бадьорого настрою. Як вправи Малкастер рекомендував ходьбу, біг, стрибки, плавання, верхову їзду, фехтування, боротьбу, ігри в м’яч, танець і співи. Вважав за необхідне підпорядкувати чітким правилам заборонену гру у футбол і перетворити її на дієвий засіб фізичного виховання [75, с. 120].

Значний внесок у розробку системи виховання зробив чеський педагог Ян Амос Коменський (1592 – 1670). У своїй роботі “Велика дидактика”, розглядаючи питання виховання дітей дошкільного віку і підготовки підростаючого покоління, Я.Коменський виходив з переконання, що фізичні вправи не тільки полегшують збереження здоров’я, а й допомагають переносити втому, пов’язану зі шкільними заняттями. У зв’язку з уведенням розкладу занять Я.Коменський запропонував, щоб довгі перерви і частину післяобіднього часу педагоги використовували для занять іграми, фізичними вправами, тренуваннями. Усе перераховане слід всіляко заохочувати, однак дітей не можна залишати без контролю [138, с.113]. До числа рекомендованих ігор Я.Коменським відносяться змагання у бігові й стрибках, боротьба, ігри в м’яч чи кулі, кеглі, ігри в піжмурки, прогулянки [138, с.113]. У своїй педагогіці Ян Коменський не обмежувався фізичною підготовкою дітей. З його точки зору, ігри і фізичні вправи повинні водночас виконувати духовну й естетичну функцію виховання. Перевагою змагань, на його думку, є формування людського характеру: “... перемагай у грі хоробрістю, а не обманом, ... з ким би і в

якому б стані ти не боровся, намагайся, щоб гра до кінця не перетворювалась на знуцання чи бійку” [138, с.127]. Погляди Яна Коменського, його система гуманістичних цінностей, етики фізичної культури вплинули на розробку норм проведення змагань у подальші роки.

Англійська буржуазна революція 17 ст. і суспільні зміни цього періоду стали поштовхом до появи нових оцінок фізичної культури. Основоположником нової теорії був англійський філософ, учений, педагог Джон Локк. На відміну від Коменського він не був прибічником колективної підготовки. Свою роботу “Думки про виховання” він починає словами: “Здоровий дух у здоровому тілі ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі” [138, с.145]. Здоров’я, на думку Локка, – це запорука щасливого життя і необхідна умова активної діяльності людини. Однак Локк вважав найкращою формою проведення дозвілля – ремісний труд. Керуючись теорією раціоналізму і корисності, він визнавав ручну працю найкращою розвагою і відпочинком, який заміняє “безглузді й нудні ігри” [138, с.177].

Формуванню нових поглядів на природу, людину, суспільство, а також на сферу фізичної культури передувала буржуазна революція у Франції в 1789 р. Жан-Жак Руссо і його ідеї про фізичне виховання визначалися зв’язком людини з природою. Він вважав природною потребою людини потребу в русі. “Не треба привчати дитину залишатися на місці, коли їй хочеться ходити. Нехай вони стрибають, бігають, кричать, коли їм хочеться” [138, с.243]. У своїй системі Руссо спирався на погляди інших мислителів. Підтримуючи висловлювання Коменського про педагогічну цінність ігор, він дійшов висновку про необхідність зробити їх основною формою фізичного і духовного виховання молоді. У Локка він запозичив ідеї, що стосуються активного відпочинку, раціонального поєднання розумового й фізичного виховання.

Під впливом Руссо ідеї французького Просвітительства, пов’язані з фізичним вихованням, спробував на практиці здійснити швейцарський педагог Іоганн Генріх Песталоцці. Фізичне виховання він пов’язував з іграми і працею, яка, на його думку, зміцнює спритність. Песталоцці засуджував однобічність фізичного

виховання молоді. “Елементарно розвинена у фізичному відношенні людина повинна обов’язково бути вихована в гармонії з його суспільним положенням, інакше кажучи – в гармонії з собою” [138, с.339]. Завдяки Песталоцці фізичні вправи стали включатися в програму міських шкіл.

Свій подальший розвиток нові форми фізичної культури знайшли в німецькій педагогіці. Яскравий її представник І.К.Гутс-Мутс, спостерігаючи за діями дітей під час прогулянок парком, лісом (змагання з бігу, стрибках, лазінні та ін.), дійшов висновку, що змагання є стимулюючим засобом рухової активності. Тому не випадково в своїй книзі “Гімнастика для юнацтва”, яка з’явилася у 1793 році, він зібрав 105 різноманітних ігор, в тому числі 63 гри з м’ячем [75, с.158]. Інший представник німецької школи Ф.Л.Ян, як відзначає Л.Кун, уважно проаналізував дії наполеонівських і австро-німецьких армій. Він дійшов висновку, що добитися успіху в бойових битвах можна досягти за рахунок умілих, швидких перегрупувань і дій з різними видами зброї, снарядами. Тому розроблені ним вправи носили прикладний характер – це різноманітні види лазінь і перелізань, вправи на гімнастичному коні, у подоланні перешкод, підніманні і переносуванні ваги. Створена Яном система гімнастичних вправ широко використовувалася в німецьких школах. Для нас виявляються цікавими “найбільш типові вправи цієї системи: 1) загальна розминка, 2) ходьба, 3) біг, 4) махи, 5) вправи з перешкодами, 6) вправи на витягування, 7) махово-розтягувальні вправи, 8) вправи на кільцях, 9) вправи на каруселі, 10) висіння, 11) лазіння, 12) вправи на рівновагу” [75, с.174].

З появою шведського напрямку в гімнастиці фізичне виховання стало будуватися на знаннях анатомії, біології, фізіології. Родоначальники цього напрямку П.Г.Лінг (1776 – 1839) та його син Ялмар Лінг розробили систему раціонально організованих вправ, спрямованих на розвиток і зміцнення всього організму людини. Своєю гімнастику вони розділили на чотири види: педагогічну, військову, лікувальну й естетичну. До нас дійшли снаряди, створені Ялмором Лінгом і названі “шведськими”: гімнастична стінка, колода, трамплін для стрибків тощо.

Удосконалив і доповнив систему фізичних вправ створювач сокольської гімнастики чех Мирослав Тирш (1832 – 1884). Зробив він це за рахунок включення вправ з інших дисциплін (кидання списа й диска, боротьба, бокс, фехтування та ін.). Тиршу належить ідея естетичного напрямку в гімнастиці з використанням масових фізкультурних свят [130, с.199].

Відомий педагог Росії другої половини 19-го початку 20-го століття П.Каптерев вважав, що “для розвитку сил потрібні ігри, гімнастичні вправи і виробничий фізичний труд” [52, с.458]. Відмічаючи велику завантаженість шкільної освіти того часу, П.Каптерев виступає за спадковість у використанні ігор з дошкільного віку на весь період шкільного життя, при широкому використанні урочних і позакласних форм занять. Однак, вважав педагог, однобічне захоплення одними іграми користі не приносить. Тільки в єдності з фізичними вправами можна “зміцнити здоров’я, надавати краси формам тіла, легкості і пластичності рухам” [52, с.461].

Досліджуючи історію фізичної культури, можна відмітити, що не існує народу, у якого б не було своїх фізичних вправ і ігор, властивих його національній культурі, життю і побуту. І.Ковпак вважає, що в результаті археологічних розкопок, вивчення старовинних літописів, літературних творів виявлено: “в історії українського народу фізичне виховання було одним з основних видів щоденної діяльності обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій” [56, с.110].

З давніх-давен і до кінця 13-го століття в Україні існувала чітко виражена військово-фізична підготовка, котра визначалася широким набором специфічних засобів і методів. На думку Є.Приступи, Я.Тимчака, Л.Мазура, «до засобів військово-фізичного виховання дітей і дорослих у зазначений період слід віднести: народні ігри та забави; народні та бойові танці; національні види боротьби; фізичні вправи змагального характеру; військові походи; полювання» [148, с.43].

Яскравою сторінкою в історії українського народу і світової культури було виникнення унікального явища – козацької педагогіки. Створена козаками

педагогіка увібрала в себе кращі форми і методи виховання наших предків з часів трипільської культури Київської Русі. Не маючи аналогів у світі, козацька система виховання розподілялася на декілька ступенів: дошкільне, сімейне, сімейно-шкільне виховання. Уже в цей період специфічною була функція батька: він цілеспрямовано займався загартовуванням дітей, готував їх до подолання життєвих труднощів, здійснював військово-спортивне виховання. І.Ковпак відмічав, “що в січових і козацьких школах перехід з одного класу в інший від букваря до часослова супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами” [56, с.113]. Козацька молодь на святах народного календаря, під час народних ігор змагалася на спритність, силу, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях [45, 56, 76, 129, 146, 147, 148, 176].

На думку В.Лабскіра, “в наш час риси народної культури слід шукати не тільки в історично-традиційних проявах, а й у типових формах життєдіяльності протягом другої половини 20-го століття. Однією з них, безумовно, був спорт у найширших його проявах проведення відпочинку, самоудосконалення, виховання дітей і молоді. Йдеться насамперед про народний спорт, особливо його стихійні захоплення, які іноді вступали у протиріччя навіть із державною системою. Це своєрідні багатоборства (поліатлони), аеробіка, тілобудування (боді-білдинг), пересування по суші, воді, силові протиборства (армреслінг), нові ігри (дартс, рінго, го, бридж), олімпійські види змагань тощо” [76, с.217].

В українській народній системі фізичного виховання важливе місце займало сімейне виховання, котре спиралося на духовність, яка має своє коріння у щорічному кругообігу природних явищ. Однією з національних традицій було чуйне ставлення до природи, зв’язок з конкретним місцем в ній ігор, вправ рухової активності. Особливе місце займала вода. Мається на увазі загартовування, веслування, плавання, подолання перешкод. Відносно жорстокого побиття, приниження суперників, то такі явища поширення не мали. “З підліткового віку – зазначає В.Лабскір, – починався новий етап виховання, що мало до певної міри “козацьку” спрямованість. Під цим поняттям криється багато

способів і вправ, які переходили з віку в вік (поратися з конем, переносити труднощі переходів, уміти поводитися із зброєю, полювати, мати високу психічну підготовку тощо)” [76, с.218].

Великого значення фізичному вихованню надавав А.Макаренко, котрий вважав його одним з важливих напрямків у загальному вихованні людини, не відриваючи його від розумового й естетичного виховання. Виступаючи перед батьками, А.Макаренко закликав їх прищеплювати дітям любов до фізичного виховання: “Якщо ваш син з гарячою пристрастю рветься на всі футбольні матчі, знає імена всіх рекордсменів і цифрові вираження всіх рекордів, але сам не бере участі в жодному з фізкультурних гуртків, не катається на ковзанах, не бігає на лижах, не знає що таке волейбол, – користь від такого інтересу до спорту дуже невелика і часто дорівнює шкоді” [94, с.294].

Багато уваги цим проблемам приділяв у своїх роботах видатний вітчизняний педагог В.Сухомлинський. Найважливішим елементом всебічного, гармонічного розвитку є, на його думку, фізична культура. “Від гармонії фізичного розвитку, здоров’я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів” [184, с.357].

Тільки правильне чергування фізичного навантаження і розумової діяльності, дотримання чіткого режиму – основа здоров’я дітей. Рішенню завдань фізичного і духовного розвитку школярів, за словами В.Сухомлинського, можуть сприяти позакласні заняття, котрі повинні приносити насолоду учням, стати їх потребою, забезпечувати формування характеру, естетичних почуттів. ”Вчити спритності, пластичності, краси рухів необхідно – це один з важливих компонентів гармонії фізичного і духовного розвитку” [184, с.369]. Тому він радив проводити змагання на першість з краси, витонченості, гармонійності рухів.

Сучасна система фізичного виховання в Україні повинна враховувати особливості вітчизняної культури, забезпечуючи гармонізацію духовного і тілесного начал індивіда в єдиній і цілісній людській особистості.

Маючи тисячолітню історію, підсумовує А.Цьось, “фізичне виховання в Україні розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє і оздоровче значення” [202, с.54].

Витоки оволодіння фізичною культурою ми зустрічаємо в історії країн Давнього Сходу, античних держав Греції і Риму, країн Західної Європи, середньовічній Азії і Америці, нашої держави. Головною причиною виникнення фізичної культури, на думку істориків Л.Куна, В.Оликової, В.Столбова та ін., була потреба у фізично сильних воїнах, здорових і витривалих громадянах. Турбота суспільства про фізичний розвиток людей тягла за собою створення самостійних систем фізичного виховання, де основним засобом завжди були фізичні вправи, ігри та інші форми рухливої активності.

Саме фізичну активність визначив А.Маслоу як фізіологічну і домінуючу потребу, яка стоїть в основі ним же створеної ієрархії мотивів [201, с.488], тобто неусвідомлену потребу в русі (як і потребу в їжі, кисні, уві сні та ін.), можна вважати основною спонукальною силою природної людської діяльності.

Фізична культура як навчальний предмет спрямована не тільки на динамічний, а й на розумовий, моральний, естетичний розвиток особистості, її самореалізацію.

У сучасних педагогічних дослідженнях само поняття “фізична культура” визначається як складова частина культури суспільства, спрямована на фізичне удосконалення людини (Б.Ашмарін, Ю.Буйлін, А.Колесов, Ю.Курамшин, Л.Матвеев, Ю.Ніколаєв, О.Новиков, В.Папуша, В.Петровський, М.Пономарьов, Є.Приступа, І.Сосновський, О.Чайковський, Б.Шиян).

І.Биховська, В.Гончаров, Л.Лубишева розглядають фізичну культуру як соціальний фактор впливу на процес удосконалення тілесно-рухових якостей і навичок людей [15, 32, 85, 86].

У своїх наукових працях (до 1996 р.) Б.Ашмарін, Л.Матвеев, О.Новиков, В.Папуша, В.Петровський, Є.Приступа, Б.Шиян у змісті фізичної культури виділяють дві сторони: функціонально-забезпечувальну і результативну.

Л.Лубишева (1996) вважає, що потенціал фізичної культури складають цінності: інтелектуальні, рухові, технологічні, інтеційні і мобілізаційні. На думку інших спеціалістів, зміст фізичної культури повинен бути орієнтований на “прагнення зробити людину сильною, міцною, квітучою, такою, яку шанують” (В.Гончаров, 1998), а також наповненням фізичної культури “внутрішнім змістом, осмисленням її як зовнішньої форми внутрішнього світу” (І.Биховська, 1996).

Функція фізичної культури розглядається спеціалістами у 60-80-х роках як засіб виховання і оздоровлення людей (А.Колесов, В.Петровський, М.Пономарьов), зміцнення дружби між народами (Ю.Буйлін, Ю.Курамшин, І.Сосновський, О.Чайковський). У сучасних дослідженнях фізична культура розглядається як умова для розвитку суспільства і особистості (В.Гончаров), що розкриває “нові можливості самоорганізації на основі високого рівня функціональних і психологічних кондицій” (Л.Лубишева).

Аналіз основних підходів до визначення поняття “фізична культура” (таблиця 1) дозволяє назвати її основні функції, спрямовані на виховання людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, на освоєння комплексу цінностей, які є, на думку Л.Лубишевої, “сильним стимулом самореалізації людської особистості” [85].

Зміст фізичної культури, на думку більшості спеціалістів, становить ціннісний потенціал (інтелектуальний, руховий, технологічний та ін.) розвитку особистості. Аналіз педагогічної літератури доводить що фізичне виховання виявляється у й фізичній культурі школяра.

Отже поняття “фізична культура” слід розглядати у зв’язку з поняттям “фізичне виховання”.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА “ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Автори, роки 1	Визначення 2	Зміст 3	Функції 4
О.Новиков, Л.Матвеев, 1967-1976 рр.	Фізична культура [ф.к.] (в широкому смислі слова) становить важливу частину культури суспільства – усю сукупність його досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного удосконалення людини.	1. Все те цінне, що створює і використовує суспільство як спеціальні засоби, методи і умови їх застосування, що дозволяє оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей (функціонально-забезпечувальна сторона фізичної культури). 2. Позитивні результати використання цих засобів, методів та умов (результативна сторона фізичної культури).	Ф.к. суттєво впливає на духовний світ людини – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень
Велика радянська енциклопедія. Т.27. 1977р. А.Колесов, М.Пономарьов,	Ф.к. – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини та використання їх згідно з потребами суспільної практики.	Фізичні вправи, їх комплекси і змагання за ними, загартовування організму, гігієна праці і побуту, активно-рухові види туризму, фізична праця як форма активного відпочинку для представників розумової діяльності. Обов'язкові заняття ф.к. у всіх типах навчальних закладів, в армії; виробнича гімнастика на підприємствах; групи загальної фізичної підготовки.	Виховання нової людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство. Моральну чистоту і фізичну досконалість.
В.Петровський, 1978 р.	Ф.к. як соціальне явище, невід'ємна частина культури суспільства, процесу виховання суспільства.	1. Існуючий ціннісний склад, організації і люди, які створюють нові цінності, і система способів їх використання. 2. Методи застосування засобів фізичної культури в педагогічному процесі фізичного виховання. Форми участі населення у сфері ф.к.: активне (безпосереднє заняття фізичними вправами і спортом, пасивне (глядачі, болільники) виробниче, яке полягає в забезпеченні функціонування фізичної культури (адміністратори, педагоги, лікарі, наукові робітники і т.п.).	1. Специфічне (оздоровлення, покращання фізичного розвитку, загальна і професійна підготовка до праці). 2. Соціальна (освітня, виховна, організаційна).
І.Сосновський, А.Чайковський,	Ф.к. – частина загальної культури суспільства, досягнення у сфері	Ф.к. включає: систему фізичного виховання, спеціальні наукові знання з анатомії, психології та інших галузей,	Ф.к. – потужний засіб зміцнення дружби між

1979р	фізичного виховання і удосконалення людини.	розвиток спорту і досягнення в ньому. У поняття ф.к. входять також суспільна і особиста гігієна, гігієна праці і побуту, правильний режим роботи і відпочинку, оздоровлення загартовування. Колективи фізкультури (на підприємствах, закладах, навчальних закладах, радгоспах, колгоспах), спортивні секції, змагання, гімнастика на виробництві, туризм, групи здоров'я.	народами і світу в усьому світі.
Б.Ашмарін, 1979р.	Ф.к. – це сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використовуваних ним для фізичного удосконалення людей.	1. Матеріальні цінності: різноманітні споруди для занять, спеціальний інвентар і обладнання, фінансування, рівень фізичної досконалості людей (включаючи їх спортивні досягнення). 2. Духовні цінності: соціальні, політичні, спеціальні наукові і практичні досягнення, які забезпечують ідеологічну, наукову і організаційну прогресивність системи фізичного виховання. Фізичне виховання як дієва частина у вигляді трьох напрямків педагогічного процесу (загальної фізичної підготовки, професійної фізичної підготовки, спортивної підготовки).	Використання цінностей ф.к. у спеціально організованому педагогічному процесі, у вигляді занять фізичними вправами у побутових умовах, а також у різних формах переконання людей займатися фізичними вправами (преса, радіо та ін.).
Ю.Буйлін, Ю.Курамшин, 1981 р.	Ф.к. – це одна із сторін культури суспільства, спрямована на фізичне вдосконалення людей.	Фізична культура має 4 основні форми: 1. Фізичне виховання і фізичну підготовку до конкретної діяльності. 2. Відновлення здоров'я і втрачених сил засобами фізичної культури – так звана реабілітація. 3. Заняття фізичними вправами з метою відпочинку – так звана фізична рекреація. 4. Вищі досягнення у спорті.	Ф.к. є важливим засобом виховання і оздоровлення людей, сприяє зміцненню культурних зв'язків між народами і служить справі підготовки молоді до праці і захисту Батьківщини.
Б.Шиян, В.Папуша, Є.Приступа, 1996р.	Ф.к. – це сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів та умов цілеспрямованого фізичного і духовного вдосконалення людини.	Можна виділити дві сторони змісту: 1. Функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи і умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей. 2. Результативну, представлену позитивними результатами у	Ф.к. успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах і розвиває їх залежно від політичних, економічних,

		фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов. Форми фізичної культури: 1) фізичне виховання; 2) спорт; 3) фізична рекреація.	матеріальних можливостей певної історичної епохи.
Л.Лубишева, 1996р.	Ф.к. являє собою соціальний фактор доцільного впливу на процес фізичного удосконалення людини, який дозволяє забезпечити направлений розвиток її життєво важливих фізичних якостей і властивостей.	Потенціал ф.к. становлять цінності: 1. Інтелектуальні (знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини). 2. Рухові (кращі зразки моторної діяльності, особисті досягнення у руховій підготовці людини, її реальний фізичний потенціал). 3. Технологічні (різноманітні комплекси методичних і практичних рекомендацій, методики оздоровчого і спортивного тренування). 4. Іntenційні (сформованість суспільної думки, престижність фізичної культури в даному суспільстві, її популярність у різноманітних категорій людей, а головне їх бажання і готовність до постійного розвитку і удосконаленню потенціалу своєї фізичної культури). 5. Мобілізаційні (здатність до раціональної організації свого бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність швидкість оцінки ситуації та ін.). Форми фізичної культури: 1) спорт; 2) фізкультурно-спортивні заняття; 3) шейпінг; 4) ритмічна і атлетична гімнастика.	Освоєння комплексу цінностей ф.к. як потужного стимулу самореалізації особистості, перш за все через нові можливості самоорганізації на основі високого рівня функціональних і психологічних кондицій, набутого в процесі активної фізкультурно-спортивної діяльності.
І.Биховська, 1996р.	1) фізична культура ОСОБИСТОСТІ – потреба і здатність індивіда до максимальної <u>самореалізації</u> як <u>соціально</u> – (орієнтованого на взаємодію з іншим) та <u>індивідуально-значущого</u> суб'єкта на основі використання засобів, створених <u>природою</u> (тілесно-рухових характеристик) і <u>перетворених згідно з цими цілями на основі принципу</u>	Тілесна (фізична культура) визначається перш за все не її “збройним” використанням для досягнення якоїсь зовнішньої мети, а наповненням її ВНУТРІШНІМ змістом, осмисленням її як зовнішньої форми внутрішнього світу, його втілення. Діалогічність культури орієнтована на <u>комунікацію</u> , тобто на іншого, з одного боку, і надання цінності людської <u>індивідуальності</u> - з іншого.	1) усвідомлення існування розриву (а в певних ситуаціях і конфронтації) між природним і соціальним; 2) існування сформованої потреби у подоланні цього розриву; 3) знаходженням (створенням) засобів ,

	<p>культуровідповідності; 2) фізична культура СУСПІЛЬСТВА – сукупність соціально ухвалених цінностей і норм, реалізованих через забезпечення необхідних передумов і умов (економічних, правових, соціально-політичних, світоглядних та ін.) для формування потреби і зацікавленості особистості у культивуванні своїх тілесно-рухових характеристик і можливостей для реалізації цієї потреби; 3) тілесна (фізична) культура – це інтегративна освіта, яка поєднує норми, цінності, сенси, регульовані ними види діяльності та їх результати, пов’язані з формуванням, збереженням і використанням тілесно-рухових якостей людини.</p>		<p>адекватних характеру і розміру щілини. Розрив – чи-то на рівні буття індивіда чи суспільства – і повинен бути заповнений культурою, покликаною “стикувати”, гармонізувати природне і соціальне в людині.</p>
<p>Ю.Ніколаев, 1997р.</p>	<p>Ф.к. – це вид (підсистема) загальної культури, якісна сторона діяльності (творчої) по освоєнню, удосконаленню, підтриманню і відновленню цінностей у сфері фізичного удосконалення людини по самореалізації її духовних і фізичних властивостей (сил) та її соціально значущі результати, пов’язані з виконанням нею обов’язків у суспільстві.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Творчий, якісний аспект різноманітних специфічних видів діяльності у сфері ф.к. (фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація) по освоєнню (передачі рухового і духовного досвіду з покоління в покоління), підтриманню (збереженню оптимального психофізичного стану), відновленню (адаптації після тимчасової втрати функцій) духовних і фізичних властивостей (сил) людини. 2. Результативний бік цих процесів діяльності відображається у формуванні специфічних видів фізичної культури, а також аспектів: функціонального (роль і місце ф.к., її форм і видів у життєдіяльності людини і суспільства) і ціннісного (система різноманітних 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ф.к. направлена на гармонійний і духовний розвиток людини, який є в її сфері не тільки суб’єктом, а й об’єктом пізнання, оцінювання, перетворення. 2. Ф.к. виступає як базовий, фундаментальний

		<p>цінностей людини і суспільства, утворена у сфері фізичного удосконалення).</p> <p>Форми фізичної культури: 1) фізичне виховання; 2) спорт; 3) фізична рекреація; 4) рухова реабілітація.</p>	<p>шар, інтегруюча ланка культури, яка містить (як жодна інша її сфера) великий потенціал відтворювання особистості як цілісності.</p>
В.Гончаров, 1998р.	<p>Ф.к. являє собою самостійну діяльність, яка виходить за межі навчання і виховання. Це діяльність людини по створенню соціально значущих цінностей, які перебувають в тісному взаємозв'язку з історією суспільства як протирічної єдності цієї діяльності та її результатів, безпосередньо вираженої в удосконаленні тілесно-рухових якостей і навичок людей.</p>	<p>Цільова орієнтація – прагнення зробити людину (і бути) сильною, міцною, квітучою, яку шанують (від латинського слова “vigere”).</p> <p>Форми фізичної культури: 1) фізичне виховання; 2) спорт; 3) фізична рекреація; 4) рухова реабілітація.</p>	<p>Ф.к. створює умови для розвитку суспільства і особистості, тим самим активно включається у сукупність дій з відтворювання суспільства і людини, перетворенню соціальної сфери суспільства, тобто в соціальну діяльність, система котрої задається її функціями і базується на їх основі.</p>

У роботах Б.Ашмаріна, М.Догадіна, Л.Матвєєва, О.Новикова, А.Тер-Ованєсяна фізичне виховання визначено як педагогічне явище чи система фізичного удосконалення людини, Ю.Копилов, В.Кузін Л.Лубишева, В.Лях, Г.Мейксон, Б.Шиян розглядають фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне удосконалення людини. Однак, В.Бальсевич, В.Лукьяненко, Н.Наталов, Ю.Чернишенко підкреслюють, що фізичне виховання – це процес індивідуального розвитку людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні елементів здорового способу життя.

У визначенні поняття "фізичне виховання" В.Бальсевич, Ю.Копилов, В.Лях, Г.Мейксон, Г.Наталов, Ю.Чернишенко підкреслюють гуманізм виховного процесу. Аналіз їх праць дозволяє зробити висновок, що фізичне виховання сьогодні повинно орієнтувати кожного школяра на фізичний і духовний розвиток, здоровий спосіб життя.

У визначенні змісту і форм фізичного виховання знаходимо різні підходи. Так, головним у роботах Б.Ашмаріна, М.Догадіна, Л.Матвєєва, О.Новикова, А.Тер-Ованєсяна є колективні форми занять фізичними вправами, які спрямовані на виховання фізичних якостей, а освіта пов'язана переважно з формуванням рухових умінь, навичок і спеціальних знань, а в працях Л.Лубишевої, Б.Шияна найбільш важливим вважається навчання кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення. Ю.Копилов, В.Лях, Г.Мейксон пропонують творче засвоєння способів фізкультурно-спортивної діяльності й уміння застосовувати їх не тільки на уроках фізичної культури, а й на заняттях з валеології, в процесі самостійних занять.

Спеціалісти дають різну оцінку функціям фізичного виховання. На першому місці в роботах авторів 1960-1980 рр. є положення про те, що фізичне виховання повинно сприяти гармонійному розвитку, загартовуванню, розвитку рухових якостей. Сучасні автори провідними функціями вважають формування мотивації і сенсу занять фізичною культурою (Ю.Копилов, В.Лях, Г.Мейксон), потреб у засвоєнні цінностей здоров'я (В.Кузін); задоволення власних інтересів і нахилів з урахуванням індивідуальних особливостей організму і забезпечення необхідного

рівня рухової підготовленості (В.Лукьяненко). Проте всі спеціалісти сходяться в тому, що фізичне виховання закладає фундамент фізичної культури людини.

Основні підходи до визначення поняття “фізичне виховання” представлено в таблиці 2.

На думку В.Лозової, “результат фізичного виховання особистості відображується в оволодінні нею фізичною культурою, котра являє собою сукупність досягнень людини у сфері її фізичного розвитку” [83, с.132].

Заняття фізичною культурою сприяють розвиткові фізичних і духовних можливостей школярів, які виходять за рамки їх звичайної життєдіяльності за рахунок застосування навантаження на уроках і поза ними, а також участі у шкільних змаганнях.

Сутність понять “фізична культура”, “фізичне виховання” розкриваються через поняття “розвиток”, яке у філософії визначається як незворотна, спрямована й закономірна зміна матеріальних об’єктів [13, 20]. Серед інших змін в природі таких, як процес функціонування (циклічно зворотні зміни), випадкові (катастрофічні) процеси та ін., процес розвитку характерний виникненням нового якісного стану об’єкта, поновленням системи. Стосовно людини розрізняють психічний, фізичний і загально-інтелектуальний розвиток.

У психолого-педагогічній літературі “розвиток особистості” представлений як “процес закономірних змін” (Г.Костюк, А.Петровський), “процес формування” (С.Гончаренко), “процес становлення” (Ю.Бабанський), “єдиний біосоціальний процес” (В.Сластенін), “складний інволюційно-енволюційний рух” (Н.Мойсеюк), “процес удосконалення розумової, моральної і фізичної діяльності тих, хто навчається” (О.Сидоров).

Таблиця 2.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” В ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Автори, роки	Визначення	Зміст, форми	Функції
1	2	3	4
М.Догадін, 1967	Під “фізичним вихованням” (ф.в.) розуміють планомірний вплив на людину, що здійснюється в процесі занять фізичною культурою і спортом з метою досягти фізичної досконалості, тобто такого стану фізичних даних людини, який забезпечує потреби суспільного ладу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичний розвиток – удосконалення форм і функцій організму людини, зміцнення її здоров’я і загартовування. 2. Виховання – формування моральних, естетичних і вольових якостей людини. 3. Фізична освіта – опанування знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних навичок і вмінь. 4. Фізична культура – всебічна підготовка людини до будь-якої суспільно корисної діяльності (трудової, навчальної, оборонної, спортивної). 5. Спорт – спеціальна (переважно) фізична підготовка людини до обраної нею рухової діяльності (гімнаста, легкоатлета, борця та ін.) – на досягнення високої спортивної майстерності. 	Сприяти гармонійному розвитку людей, які поєднують в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.
О.Новиков, Л.Матвеев, 1967-1976	Ф.в. – вид виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (керуванням розвитком) фізичних якостей людини.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична освіта здійснюється шляхом навчання і пов’язане переважно з формуванням рухових умінь, навичок і спеціальних знань. 2. Виховання фізичних якостей людини спрямоване на розвиток життєво важливих властивостей людського організму, які стосуються фізичних якостей людини, що лежать в основі її рухових властивостей (силових, швидкісних, витривалості та ін.) і визначають у комплексі загальний рівень фізичної працездатності 	Передача накопичуваного людством раціонального досвіду використання рухових можливостей, які потенційно має людина і забезпечення тією чи іншою мірою направленою розвитку людини.

		<p>3. Урочні форми занять (уроки загальнофізичної підготовки, спортивно-тренувальні уроки і уроки професійно-прикладної підготовки).</p> <p>4. Позаурочні форми занять (самостійна фізична підготовка, туриські походи, змагання тощо).</p>	
А.Тер-Ованесян, 1978	Фізичне виховання як педагогічне явище – це діяльність, спрямована на розв’язання гігієнічних, освітніх і виховних задач шляхом застосування системи фізичних вправ.	<p>Фізичні вправи – основні засоби розв’язання задач фізичного виховання (спортивні вправи, гімнастичні вправи, ігри і туриські заходи).</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заняття фізичною культурою; 2) заняття спортом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зміцнення здоров’я. 2. Покращання фізичного розвитку. 3. Удосконалення рухових властивостей. 4. Набуття знань. 5. Формування особистості в цілому.
Б.Ашмарін, 1979	Фізичне виховання – це педагогічна система фізичного удосконалення людини.	<p>Системи фізичних вправ разом з природними силами природи та гігієнічними факторами для формування рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку рухових якостей і різнобічного морфофункціонального удосконалення організму згідно з вимогами суспільства.</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) уроки з предмету “Фізична культура”; 2) форми активного відпочинку в режимі шкільного дня; 3) позакласні форми роботи; 4) самостійні заняття фізичними вправами; 5) ігри, прогулянки, походи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяння гармонійному розвитку. 2. Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей. 3. Загартовування.
Б.Шиян, 1996	Ф.в. – педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне удосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя.	<p>1. Освітня спрямованість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити надбанням кожного науково-практичні знання, набуті в сфері фізичної культури; - забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних в житті і довести їх до 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична освіта – засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних в житті

	<p>необхідного рівня досконалості;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити кожного застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення. <p>2. Оздоровча спрямованість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - забезпечити оптимальний розвиток властивих людині фізичних якостей і на їх основі удосконалення фізичного розвитку; - зміцнення й збереження здоров'я; - удосконалення будови тіла і формування постави; - забезпечення творчого довголіття як наслідок розв'язання попередніх завдань. <p>3. Виховна спрямованість:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розвиток інтелекту і утвердження життєвого оптимізму; - патріотичне і моральне загартовування молоді, виховання волі; - виховання любові до праці; - розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу. <p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) уроки фізичної культури; 2) позакласні заняття фізичними вправами 3) форми фізичного виховання протягом навчального дня 4) самостійні заняття фізичними вправами 5) позашкільне фізичне виховання. 	<p>фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.</p> <p>2. Сприяння розвитку фізичних якостей – прогресування тих, або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищення загального рівня працездатності, зміцнення здоров'я, покращання будови тіла.</p>
--	---	---

Л.Лубишева, 1996-1997	<p>Фізична культура та її складова частина – фізичне виховання – це завжди педагогічний процес цілеспрямованої, регульованої зміни фізичних і духовних кондицій людини, основна задача якого – свідомо пізнавати і непротирічно реалізовувати у фізкультурній практиці вже створені природою переумови гармонійного удосконалення фізичного потенціалу людини.</p>	<p>Зміст фізичного виховання включає в себе три основні напрямки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) соціально-психологічний (формування життєвої філософії, переконаності, потребово-діяльного ставлення до освоєння цінностей фізичної культури); 2) інтелектуальний (формування у людини комплексу теоретичних знань, які охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурним знанням); 3) рухове (тілесне) виховання (формування фізичних якостей, умінь і навичок управління рухами, а також можливостей раціонального використання фізичного потенціалу). <p>Регулярні заняття фізичними вправами на <i>спортивному</i> рівні, який іноді називають елітарним, і <i>масового</i>, покликано забезпечити розвиток фізичних кондицій і зміцнення здоров'я основної частини населення.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лібералізація (перехід ставлення об'єкта і суб'єкта виховання у суб'єкт – суб'єктні відношення, до педагогіки співробітництва, наданню кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури на шляхах вільної реалізації фізичних властивостей); 2. Гуманізація (обов'язковий облік індивідуальних властивостей кожної людини, розвиток самостійної особистості, залучення людей до здорового способу життя, високих естетичних ідеалів та етичних норм поведінки у суспільстві); 3. Безперервний розвиток фізкультурного виховання (динамічний рух поліваріантного педагогічного процесу, побудованого на використанні гнучких методів і засобів навчання, зумовлює творчий пошук і новаторство педагогів, а також самостійність та ініціативу тих, хто займається). 4. Гармонізація (процеси
-----------------------	--	---	---

			духовного і тілесного розвитку людини, використання засобів фізичної культури як соціально-культурної передумови для гармонійного формування і реалізації всього спектру здібностей індивіда).
В.Лях, Ю.Копилов, Г.Мейксон, 1996-1997	Ф.в. – виховання ціннісних орієнтацій на фізичний і духовний розвиток особистості, здоровий спосіб життя, формування потреб і мотивів (інтересів) до регулярних занять фізичними вправами і спортом, формування гуманізму, радості і досвіду спілкування, розвиток вольових і моральних якостей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Засвоєння основ знань про всебічний фізичний і духовний розвиток особистості змісту таких наук, як теорія та історія фізичної культури і спорту, гігієна, психологія, фізіологія фізичного виховання, біомеханіка фізичних вправ, і розуміння таких зв'язків, як “людина – людина”, “людина – суспільство”, “людина – виробництво”, “людина – держава”, “людина – природа”. 2. Творче засвоєння способів фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності і уміння застосовувати їх при розв'язанні оздоровчих, освітніх, розвиваючих і виховних задач. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування у школярів мотивації до занять фізичною культурою. 2. Навчання їх умінь і навичок використання засобів особистої гігієни у повсякденній діяльності і на уроках фізичної культури. 3. Формування сенсу занять особистою фізичною культурою.

		<p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> уроки фізичної культури; уроки пізнання себе (валеологія); самостійні заняття. 	
В.Бальсевич, Г.Наталов, Ю.Чернишенко, 1997	<p>Ф.в. – процес індивідуального розвитку людини у межах норми цього розвитку шляхом цілеспрямованого повторення активних рухових дій і відтворення зв'язаних з ними відношень.</p>	<p>Предметно-змістовною основою ф.в. є культура рухової діяльності як основа конверсії спортивного тренування (яка розвиває технології спортивного тренування), орієнтованої на розвиток, поширення і освоєння суспільного досвіду застосування активної рухової діяльності.</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> базове (для всіх); професійно-прикладне (для тих, хто опановує певну професію); спеціальне (для тих, хто має якісь відхилення у стані здоров'я). 	<ol style="list-style-type: none"> Сприяння нормальному і гармонійному розвитку здібностей і властивостей людини. Розвиток, поширення і освоєння культури рухової діяльності.
В.Чичикін, 1998	<p>Фізична культура в школі – один з видів людської культури і базується за своїм змістом на фізкультурній діяльності.</p>	<p>Пріоритетними видами підготовки школярів в системі фізичного виховання є <i>теоретична</i> (формування знань у сфері фізичної культури), <i>технічна</i> (формування способів рухової діяльності), <i>фізична</i> (розвиток рухових якостей).</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <ol style="list-style-type: none"> керовані компоненти (урочний, позакласний, позаурочний); некеровані (позашкільний, самодіяльний). 	<ol style="list-style-type: none"> Забезпечити достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної і фізичної підготовки. Забезпечити розширення об'єму рухової діяльності школярів. Забезпечити відповідно до інтересів школярів спеціалізовану підготовку і реалізувати потребу у змагальній руховій діяльності.
В.Кузин, 1998		<p>Основи фізичної і духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізовуваних у здоровому стилі життя – можуть бути реалізовані в процесі ф.в. через:</p> <ol style="list-style-type: none"> загальну фізкультурну освіту, направлену на 	<ol style="list-style-type: none"> Формування потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту. Фізичне удосконалення і зміцнення здоров'я як умова

		<p>освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних етичних та естетичних цінностей фізичної культури;</p> <p>2) валеологічна освіта як найважливіший на сучасному етапі фактор формування здорового стилю життя;</p> <p>3) актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і умінь залучати до них інших.</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <p>1) теоретичні уроки;</p> <p>2) навчально-тренувальні заняття.</p> <p>Лібералізація у виборі форм занять на основі гуманізації: групи з урахуванням спільних інтересів до фізкультурно-спортивної або оздоровчої діяльності.</p>	<p>забезпечення формування і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності.</p> <p>3. Досягнення необхідного і достатнього рівня розвитку фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок школярів.</p>
В.Лук'яненко, 1999		<p>Освітня спрямованість з правильною і достатньою за об'ємом та інтенсивністю рухової активності при систематичному виконанні шести заповідей збереження здоров'я (за М.Кенлехнером): правильно дихати, правильно пити, правильно харчуватися, правильно розслаблятися, правильно берегтися, правильно думати.</p> <p>Форми фізичного виховання:</p> <p>1) урок у формі академічного заняття;</p> <p>2) урок інструктивно-методичного характеру;</p> <p>3) практичні заняття;</p> <p>4) самостійні заняття;</p> <p>5) інші форми позакласної і позашкільної роботи з ф.в. школярів.</p>	<p>1. Задоволення особистих інтересів і нахилів, урахування індивідуальних особливостей і резервів власного організму на основі реалізації концепції "сам собі тренер".</p> <p>2. Забезпечення необхідного рівня рухової підготовленості, фізкультурної освіченості, підвищення рівня фізичної і загальної культури.</p>

Розвиток особистості визначається різними факторами. Так, А.Петровський вважає провідним фактором розвитку особистості “діяльнісно-опосередкований тип взаємовідношень”, С.Гончаренко – “процес виховання”, В.Сластенін – “діяльність”. На думку В.Бехтерева, “першою й основною умовою правильного розвитку особистості є природа організму, спадщина його батьків або ті антропологічні особливості, які складають ґрунт для розвитку особистості” [152, с.146]. У цілому, факторами розвитку є: спадковість, середовище і виховання. Г.Костюк називає і такий фактор як активність самої особистості. На думку С.Рубінштейна, “організм розвивається, функціонуючи; людина – дорослий – розвивається, працюючи; дитина розвивається, виховуючись і навчаючись. У цьому полягає основний закон психічного розвитку” [158, с.176]. Протягом цього розвитку змінюється характер стосунків дитини, збагачуються зв’язки, складається потенціал дій, спрямований і на фізичний розвиток. В.М’ясищев зазначав, що “дослідження особистості та її розвитку являє собою історичне вивчення особистості в динаміці її змістовних стосунків” [152, с.100]. Якщо розглядати спрямованість особистості як домінуюче відношення, то в цьому випадку важлива не тільки спрямованість школярів на зміст фізичної культури, але й те, що спрямовується (мотиви, інтереси, бажання тощо). Звідси виникає необхідність: розвитку змісту занять фізичною культурою (нові вправи та ігри, яскраві змагання, тренажерні пристрої та ін.); озброєння учнів міцними знаннями основ фізичної культури; формування мотиваційної сфери, стимулюючи фізкультурно-спортивну діяльність школярів.

Процес розвитку дитини нормально й ефективно протікає під впливом соціальних факторів (середовища і виховання) у його предметній діяльності. Виявляючи активність у діяльності, дитина засвоює соціальний досвід, успішно адаптується в суспільстві. Не можна ігнорувати вищезазначені фактори розвитку особистості, тому що значні потенційні можливості функціонування людини реалізуються в часі і не підлягають накопиченню. Ш.Амонашвілі попереджав, що “не можна відкласти розвиток тієї чи іншої функції на більш зручний час. Це фактично буде означати штучну затримку розвитку, і втраченого ніколи не

наздогнати” [137, с.24]. Прикладів таких упущення історія людства знає багато. Досить пригадати опис індійським психологом Рідом Сингху в 1920 році випадок попадання двох індійських дівчаток у зграю вовків і безрезультатні спроби переучування жити їх в людському суспільстві [137]. Багаторічна практика викладання фізичної культури в школі підтверджує закономірності часового відставання таких фізичних якостей, як швидкість і гнучкість. Ці фізичні якості, не розвинені в молодшому шкільному віці, важко піддаються корекції в підлітковому віці і майже не змінюються надалі.

На думку О.Лазурського, “процес психічного росту” або “психічного розвитку”, відрізняється найбільшим темпом у перші роки життя, а також у підлітковому та частково юнацькому віці” [152, с.21]. Повинна зберігатися ступінчастість фізичного й духовного розвитку дітей, де кожний наступний етап повинен збагачувати їх життя порівняно з попереднім. Розвиваючись у певних умовах і під впливом різноманітних чинників, формування особистості школяра призводить до різних результатів. Саме “на умови, що призвели до тієї чи іншої структури її (особистості, прим. автора) діяльності” повинна бути спрямована увага дослідників, – так вважає Б.Зейгарник [125, с.57]. З цього виходить, що призвести до самостійної діяльності підлітка може раціональна методика розвитку здібностей, правильно організована освітня технологія.

Формуючи фізичну культуру підлітка, необхідно спиратися на теорію Л.Виготського, який висунув концепцію про дві взаємопов’язані зони розвитку дитини: зона актуального і найближчого розвитку. На його думку, “сутність культурного розвитку ... полягає в тому, що людина оволодіває процесами власної поведінки, але необхідною передумовою для цього оволодіння є освіта особистості, й тому розвиток тієї чи іншої функції є завжди похідним і обумовленим розвитком особистості взагалі” [152, с.152]. Уроки фізичної культури в школі сьогодні містять практичну спрямованість, а освітній чинник часто ігнорується вчителями, теоретичні відомості мають елементарний характер (правила техніки безпеки, вивчення елементів техніки фізичних вправ, тактичних

дій та ін.). Звідси невміння школярів використовувати ціннісний потенціал фізичної культури для власного розвитку.

“Визрівання нервової системи відкриває нові можливості розвитку, – пише Г.Костюк, – які реалізуються за умов взаємодії індивіда з навколишнім світом, засвоєння ним цінностей, створених суспільством” [65, с.109]. Тому в сучасний час неприйнятними виявляються рефлексологічні, біхевіористичні, стимульно-реактивні теорії особистості, де можливе тільки програмування, контроль і корекція процесу навчання і виховання з боку вчителя, а учневі – тільки виконання вказівок вчителя. Більш широко розглядає питання причинності розвитку В.Зінченко. Він вважає, що “справжніми детермінантами становлення і розвитку людини і соціуму є людська свідомість, людська воля і людська практика, предметна і соціальна (сукупна) діяльність” [123, с.95].

Від зайвої крайності вчителів, націлених тільки на розширення знань учнів, застерігав О.Леонт'єв, говорячи про те, що само по собі розширення знань не є визначальним для особистості тому, що “виховання особистості не може зводитись до навчання, до повідомлення знань. Формування особистості передбачає розвиток процесу цілеутворення і, відповідно, розвиток дій суб'єкта” [152, с.168]. Тому цілеспрямована й поетапна робота педагогів щодо розвитку мотивів, спрямованих на самостійну діяльність школярів, а також систематичне спостереження за зміною характеру мотивів, підкріплених необхідним обсягом знань, умінь і навичок може призвести до виникнення у школярів мети до самовдосконалення. Виховання й навчання учнів, якщо воно зводиться тільки до розширення знань, не можна вважати визначальним для їх розвитку.

Становлення особистості зумовлюють середовище, виховання, навчання, але це ще й процес, який саморозвивається, в якому зовнішні предметні дії переходять у внутрішні у вигляді образів, понять, думок. Ці думки не завжди призводять до адекватних дій. Тому виникають протиріччя, характерні для всіх віків, виступаючи при цьому рушійними силами розвитку особистості. На думку В.М'ясищева, “розвиток є постійною боротьбою протилежностей, що перебувають у кожний даний момент у певній часовій єдності. Однією з сторін

розвитку особистості є збільшення й збагачення системи її можливостей і потреб (вимог до життя) “ [152, с.157]. Дитина, розвиваючись, змінює своє ставлення до навколишнього світу. Але й цей світ теж змінюється. Особливо це спостерігається при переході дітей з початкової школи в середню. Нові вчителі, нові предмети, нові класні кімнати примушують школярів засвоювати все це, переробляючи себе. Наприклад, знайомий підліткам як “легкий” по навчанню в молодшій школі (ЗОШ “Б”, м. Херсона) предмет “фізична культура”, в середній школі виявився “важким” через високі вимоги, висунуті більш досвідченими вчителями до організації уроків та позаурочних спортивно-масових заходів, що й наповнило боротьбою процес оволодіння школярами техніки фізичних вправ і розвиток фізичних якостей. У В.Сластеніна ми знаходимо такі протиріччя:

“протиріччя між новими потребами, породжуваними діяльністю, і можливостями їх задоволення;

протиріччя між більш збільшеними фізичними і духовними можливостями дитини і старими, раніше встановленими формами взаємовідношень і видами діяльності;

протиріччя між вимогами, які ростуть, з боку суспільства, групи дорослих і наявним рівнем розвитку особистості” [135, с.125].

Говорячи про рушійні сили й умови розвитку особистості, О.Асмолов підкреслював, що “пошук двигуна”, який дає початок активності особистості, необхідно шукати в протиріччях, що народжуються протягом діяльності і є рушійною силою розвитку особистості” [152, с.227]. Уявлення школяра про фізичну досконалість, націленість на розширення своїх фізичних властивостей, викликають зміни по відношенню до себе і своє власної природи.

Середовищні чинники деякі автори характеризують як першопричину в соціально-психологічному розвитку особистості. Так. Л.Анциферова відмічає, що “чим вищий рівень пристрасності, емоційності, креативності взаємодії особистості з оточуючими предметами й соціальним світом, чим повніше особистість вкладає себе в оточуючий світ, тим багатший і барвистіший її внутрішній світ і тим більше між нею і навколишнім світом скорочується

психологічна відстань, яка переживається особистістю” [152, с.209]. Емоційний аспект уроків фізкультури завжди вищий, ніж на інших предметах, однак, це не завжди приводило до фізичного росту дітей та їх зацікавленості в регулярних заняттях фізичними вправами. Для творчого засвоєння змісту фізичної культури необхідно створювати умови. Однією з таких умов є підручник або навчальний посібник з фізичної культури, наявними, на відміну від підручників з інших предметів, таблицями, матрицями, графіками, які дають можливість учням фіксувати їх власне фізичне зростання. В цьому випадку знання й навички, отримані на уроках фізкультури, в спортивних секціях, на змаганнях й у походах будуть закріплюватися інформацією, взятою з підручника в процесі самоосвіти. Така організація когнітивного процесу, здійснювана вчителями фізкультури, розвиває психіку школяра, що, в свою чергу, сприяє регуляції його самостійної діяльності. На думку К.Абдульханової-Славської, “психіка – прискорювач, тобто умова підвищення працездатності, дієздатності, інтенсивності людської діяльності” [152, с.281]. Якщо уроки фізкультури мають тільки оздоровчу або ігрову (розважальну) спрямованість і при цьому освітні завдання зводяться до елементарного вивчення технічних прийомів без активного включення психічної діяльності (аналізу, синтезу, узагальнення тощо), то можна не сподіватися на прискорений зріст фізичних якостей і формування рухових навичок у школярів.

На розвиток особистості дитини впливають не окремі події або чинники, а його стиль життя в тому середовищі, де відбувається спілкування. Наприклад, Н.Логінова вважає, що “вчинки оточуючих, які мають відношення до життя й діяльності даної людини, стають обставинами його розвитку, а в інших випадках – подіями ... Класи вчинків, як правило, відповідають класам стосунків” [152, с.242-243]. Упровадження в педагогічний процес будь-якої технології передбачає різноманіття дій з боку вчителя. Необхідно зробити ставку не тільки на передову методику чи методичні прийоми, а й розвивати стосунки з батьками, класними керівниками, керівництвом школи, тренерами тощо. Для того, щоб вчинки дітей самостійно виконувати фізичні вправи стали подіями, а потім і стилем їх життя, – повинні розвиватися різні форми відношень. По-перше, ставлення дітей до

фізичної культури повинно бути не тільки розважальним чи оздоровчим, а й таким, що розкриває багатий світ корисних звичок, здорового стилю життя, засобом фізичного саморозвитку. По-друге, ставлення школярів до вчителя повинно бути не тільки як до організатора уроку “навчання “ нових вправ, секції “оздоровлення” чи “ігор-розваг” (по типу “Веселих стартів”), а й як до партнера, якому можна довіряти, мудрого радника в процесі самовдосконалення. По-третє, ставлення до самого себе й свого здоров'я повинно бути організоване підлітком як процес фізичного самовиховання з використанням різноманітних прийомів: самозобов'язаності, самотренування, самопостереження, самоаналізу, самооцінки та ін.).

Про те, що психіка особистості формується, розвивається й проявляється в процесі діяльності й спілкування, відмічається в роботах Б.Ананьєва, О.Леонтєва, С.Рубінштейна. В.Русалова та ін. [152]. Однак, як зазначає Б.Ломов, “ні діяльність, ні спілкування самі по собі ніяких психічних якостей не мають, та й самі по собі вони не існують. Але ці якості має особистість” [152, с.60]. Упровадження педагогічної технології з організації самостійної діяльності за умов побудови гуманних стосунків “ учитель-учень” повинна бути усвідомлена й прийнята особистістю школяра. На думку Б.Ананьєва, “проміжні перемінні між ситуацією й поведінковою реакцією на неї утворюються з взаємодії основних характеристик людини, характером яких є структура особистості” [152, с.49]. Основні структурні характеристики людини: індивід, особистість, суб'єкт діяльності. Всі вони мають свої форми розвитку. Індивідуальні властивості людини піддаються віковим, конституційним та іншим змінам. Особистісні властивості виявляються в зміні статусу людини в суспільстві, де будується система у взаємозв'язку з роллю (школяр, фізкультурник, спортсмен та ін.) з метою і ціннісною орієнтацією (оволодіння фізичними навичками й уміннями, досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, загартовування, відмова від шкідливих звичок тощо). Суб'єктні властивості людини передбачають підготовку, процес і корекцію діяльності (навчальної, спортивної, самостійної та ін.).

Розвиток особистості – це системний процес. Як вважає В.Русалов, “у розвитку особистості динаміка біологічного й соціального наповнюється конкретним змістом. Єдиний системний процес розвитку особистості відбувається через взаємодію біологічних і соціальних детермінант буття людини” [152, с.75]. Під час занять фізичною культурою і спортом відбувається психічний розвиток (елементарні реакції й координації рухів, емоційно-вольова стійкість, мистецтво спілкування з людьми, стійке ставлення до шкідливих звичок та ін.); інтелектуальний розвиток (аналіз, узагальнення й конкретизація фізкультурно-спортивної діяльності, прийняття рішення й уміння нестандартно мислити в умовах ігор чи змагань, які постійно змінюються); фізичний розвиток (зміцнення м’язів, зв’язок, опорно-рухового апарату, а також покращання роботи внутрішніх органів людини).

У сучасній науково-методичній літературі фізичний розвиток розглядається з двох позицій. На думку Б.Ашмаріна, Л.Матвеева, О.Новикова, В.Папуши, Є.Приступи, Б.Шияна, існує спеціальне (антропометричне) і загальне визначення для фізичного розвитку. Антропометричний підхід трактується як сукупність ознак, які характеризують фізичний стан організму людини (показники росту, ваги, окружності тіла, спірометрія, динамометрія та ін.). Згідно з загальним визначенням фізичний розвиток являє собою процес зміни форм і функцій організму. Американські вчені Дж.Х.Уілмор і Д.Л.Костилл розглядають у діалектичній єдності поняття ”зріст”, “розвиток” і “дозрівання”. На їх думку, “розвиток відображає функціональні зміни, що відбуваються в процесі зростання”, а “дозрівання характеризує процес становлення дорослої людини з повним розвитком функцій” [192, с.369]. Важлива особливість фізичного розвитку в тому, що його не можна ототожнювати з вихованням чи вважати його частиною виховання, як це роблять у своїй роботі І.Сосновський і О.Чайковський [175, с.437]. Л.Матвеев пропонує розглядати фізичний розвиток як “об’єкт впливу в процесі виховання, але зовсім не як частину чи сторону виховання” [104, с.295]. Передумовою фізичного розвитку є його “природна основа” (Л.Матвеев) і , як вважає Б.Шиян, “природні життєві сили (задатки,

здібності)”. Результатом фізичного розвитку, на думку Л.Матвеева і Б.Шияна, можуть бути “всебічний і гармонійний чи обмежений і дисгармонійний розвиток” [104, 215]. Показники розвитку, як відмічають і педагоги, і фізіологи, можуть мати кількісні й якісні показники. Якісні передбачають вимірювання окремих фізичних якостей і загального рівня фізичної підготовленості, а кількісні – вимір просторових параметрів і маси тіла.

Досягнення необхідного рівня розвитку антропометричних даних (зросту, ваги, динамометрії, спірометрії та ін.), фізичних якостей, рухових умінь і навичок школярів можна здійснити тільки за активного впровадження в навчально-педагогічний процес ефективних форм і методів занять фізичною культурою.

Отже, аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури з питань фізичної підготовки школярів дозволяє зробити висновок, що:

- фізична культура – це складова частина культури суспільства, яка являє собою фактор впливу на процес удосконалення тілесно-рухових якостей і навичок людей. Фізична культура як навчальний предмет являє собою один із засобів фізичного виховання;

- фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне удосконалення і розвиток людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні елементів здорового способу життя (В.Бальсевич, В.Луцькянєнко, Г.Наталов, Ю.Чернишенко);

- фізичний розвиток – це об’єктивний процес зміни форм і функцій організму, який відбувається в процесі росту і становлення людини.

Ці поняття діалектично взаємопов’язані між собою тому, що в процесі фізичного виховання школярі засвоюють цінності фізичної культури, відбувається розвиток особистості, що забезпечує її життєдіяльність у суспільстві.

1.2. Форми і методи занять фізичною культурою в теорії педагогіки і практиці сучасної школи

У Концепції фізичного виховання в системі освіти України і Нових нормативних документах з фізичного виховання визначені форми і методи

фізичного виховання [62, 122]. Основною організаційною формою є урок. У нині діючій “Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)” від 1998 року, котра регламентує зміст уроків фізкультури в школі, не встановлено конкретну кількість годин для проходження тих чи інших розділів програми. При плануванні навчальних тем необхідно виходити з місцевих умов, наявності спортивного інвентаря і обладнання, фізичної підготовленості школярів. Учитель, як правило, віддає перевагу тим елементам програмного матеріалу, де найбільш повно відбувається розвиток необхідних фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Як показало анкетування 198 вчителів М.Херсона і області, проведене в період з листопада 1998 по жовтень 2000 року, близько 100% з них проводять уроки з легкої атлетики і кросової підготовки. Уроки з баскетболу проводять 87,7%, з гімнастики – 83%, з волейболу – 73,9%, з футболу – 66,7%, а з гандболу – 13,4% вчителів.

Фізична культура в школі – це навчальний предмет, обов’язковий для всіх учнів, віднесених за станом здоров’я до підготовчої й основної медичної групи. Школярі з відхиленнями у стані здоров’я займаються у спеціальній медичній групі. Характерним для уроків є те, що проводяться вони з постійним колективом учнів під керівництвом вчителя за затвердженою програмою у рамках встановленого розкладу. Це те, що відрізняє уроки від таких форм, як заняття в спортивних секціях, заняттях за місцем проживання (в атлетичних клубах, секціях аеробіки та ін.), спортивні змагання, самостійні заняття. Однак спільним для всіх наведених форм може бути їх побудова, а саме: наявність підготовчої, основної і заключної частин. Завдання кожної з частин уроку різні, але вони послідовно розташовані, взаємопов’язані і підпорядковані фізіологічним закономірностям, характерним для будь-якої рухової діяльності людини: стану втягнення в роботу, стійкого стану, стану зниження працездатності. Виходячи з цього, частини уроку підпорядковуються певним вимогам. Перша частина – підготовча (чи розминка) необхідна для організації учнів і підготовки їх організму до наступної роботи. В основній частині учні набувають необхідні знання, засвоюють нові навички або вдосконалюють раніше набуті, розвивають певні групи м’язів та ін. Заключна

частина служить для поступового зниження навантаження й організованого закінчення уроку. Усі три частини складають єдність змістового, методичного і організаційного елементів. Ефективність уроку може знижуватися, якщо буде порушено цю єдність, про що застерігає Б.М.Шиян [215]. Однак в практиці викладання уроків кросової підготовки, спортивних ігор допускається зменшення одного чи двох елементів на користь іншого. Така структурна побудова уроків фізичної культури характерна для практичних занять, уроків інструктивно-методичного характеру, навчально-тренувальних і самостійних занять. Але теоретичні уроки проводяться у вигляді лекцій, бесід, повідомлень із запрошенням відомих спортсменів, тренерів, а також спеціалістів у сфері медицини, гігієни і фізіології людини. “Мова йдеться не про зміну системи фізичного виховання в школі, перегляд її основ та прикладно-професійного інструментарію, – як вважає С.Сінгаєвський, – а про те, щоб в існуючій системі використати можливості теоретичної підготовки” [171, с.25]. У наш час все частіше лунають заклики проводити уроки фізичної культури з освітньою спрямованістю (В.Лукьяненко, Б.Шиян), уроки пізнання себе (валеологія) (Ю.Копилов, В.Кузін, В.Лях, Г.Мейксон), заняття інтелектуального спрямування (Л.Лубишева). Корисність проведення таких уроків очевидна, оскільки скоротився об’єм позакласної і позашкільної роботи, що призвело до різкого зниження рухової активності школярів. І як вихід із створеної ситуації – це засвоєння основ знань про всебічний фізичний розвиток особистості, а також творче засвоєння методів фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та вміння застосовувати їх у самостійних заняттях. Така цільова установка в діяльності вчителя фізкультури здатна виховати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою у своїх підлеглих на все життя. Реалізація мети здійснюється при послідовному вирішенні освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Розв’язання цих завдань на кожному уроці, припустиме при усвідомленому їх засвоєнні школярами. Зацікавленість в активному виконанні завдань учителя буде високою, якщо вони будуть пов’язані з поточними потребами дітей. Наприклад, якщо в класі більшість займається боротьбою, то,

проводячи уроки з силовою спрямованістю (підтягування, вправи з гантелями, перетягування канату та ін.), учитель разом з учнями домагається підвищення їх спортивної майстерності. Для організації учнів на уроці використовуються різні форми організації їхньої навчальної діяльності: фронтальний, груповий та індивідуальний. При фронтальній формі, найбільш економічній щодо затрат часу, передбачається можливість одночасного навчання всіх учнів. До недоліків цієї форми можна віднести складність у здійсненні диференційованого та індивідуального підходів до учнів. Групова форма застосовується при поглибленому вивченні складних чи нових вправ. Уміле використання цієї форми підвищує виховну функцію уроку. Тут важливо розподілити учнів за рівнем їх фізичної підготовленості, але при цьому забезпечити можливість переходу учнів у іншу групу за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. У групах можливе рольове розподілення обов'язків на командирів відділень (чи тих, хто здійснює страховку) і рядових виконавців. Тому націлювати дітей треба на відповідальне виконання завдань кожним членом групи. Можна підвищити активність учнів, якщо розгорнути змагання між групами за правильне й успішне розв'язання завдань уроку. Однак при груповій формі організації навчання знижується моторна щільність уроку при переході груп від одного снаряда до іншого, тобто при зміні місць заняття. Індивідуальна форма роботи використовується для самостійного виконання учнем завдань учителя на уроці, а також спеціальних вправ у залежності від його індивідуальних особливостей і можливостей. На уроках фізичної культури використовуються різні способи виконання фізичних вправ. Б.Ашмарін, Л.Матвеев, О.Новиков, М.Озолін, Б.Шиян [128, 187, 188, 215] до таких способів відносять: рівномірний (проходження дистанції у рівномірному темпі, поступово збільшуючи тривалість), повторний (повторне виконання тренувальної роботи), перемінний (чергування роботи, що виконується з прискореннями середньої та максимальної інтенсивності), інтервальний (безперервний рух з чергуванням високої та малої інтенсивності), поточний (почергове виконання вправ учнями), круговий (проходження по колу від “станції” до “станції”, на яких виконується по одному і більше вправ), ігровий

(виконання вправ у виді гри), змагальний (виконання вибраного виду спорту або вправ по можливості з високим результатом).

Крім уроків фізкультури, рекомендується широко використовувати різноманітні позаурочні форми: фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), групах лікувальної фізкультури (ЛФК), спортивних школах, регіональних спортивних клубах, самостійних заняттях фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури (фізичного виховання) та ін. Аналіз даних анкетування херсонських вчителів (опитано 198 осіб), свідчить, що багато з них у своїй роботі дотримуються позитивних фізкультурних традицій. Так, регулярно проводяться шкільні спартакиади. Особливо популярні в школах змагання з футболу і баскетболу. Їх проводять 68% вчителів, з легкої атлетики і кросу – 57%, з волейболу – 50%, з гандболу – 11%. Туристичні походи культивуються в 48,3% шкіл. Організуються учителями Дні здоров'я (54,2%), фізкультурно-художні свята (39,8%), спортивно-художні вечори (22%), “Лицарські турніри” та ін. (4,2%). Зовсім не проводиться позакласна робота в 3,4% школах. У режимі дня шкіл проводяться оздоровчі заходи. Так, фізкультурним хвилинам на уроках у молодших класах віддається більша перевага (40,7%), ніж рухливим перервам (31,4%), спортивній годині (22%), гімнастиці до занять (11,9%). Зовсім не проводять оздоровчі заходи у режимі дня школи 23,7% учителів Херсонщини.

Реальний шлях відродження цих форм занять ми вбачаємо в популяризації й організації їх як щоденних, регулярних і послідовних у режимі дня школяра. На початку дня це може бути ранкова зарядка (як індивідуальна, так і групова), в процесі занять у школі – це фізкультурні хвилини, рухливі перерви і спортивні години, а після навчання – спортивні змагання і самостійні заняття фізичною культурою. Один з варіантів проведення рухливих перерв – це самостійні чи групові заняття на спеціально обладнаних шкільних майданчиках, з багатопрпусковими снарядами для фізичних вправ і для проведення спортивних і рухливих ігор.

У групах подовженого дня уведено обов'язковий додатковий час для занять фізичними вправами, котрий називається “спортивною годиною”. Такі заняття проходять найбільш ефективно, якщо організовані з урахуванням переважної спрямованості щоденних “станцій” чи секторів, які можуть бути біговими, стрибковими, з лазінням і перелізанням, ігрові та ін. Важливо щомісяця поновлювати зміст станцій залежно від пір року і умов школи, але при цьому не змінювати переважну спрямованість. Наприклад, на 1-му секторі проводяться ігри і вправи стрибкового характеру (зі скакалками, кільцями та ін.); на 2-му – ігри з лазінням і перелізанням; на 3-му – вправи на рівновагу; на 4-му – ігри-естафети на швидкість; на 5-му – комбіновані ігри-вправи у метанні та подоланні перешкод. Основний зміст “спортивної години” – це загальнорозвиваючі фізичні вправи, вправи з різноманітними предметами, рухливі ігри, естафети. Звичайно, організаторами таких занять є вчителі фізвиховання та вчителі-вихователі, що працюють у групах подовженого дня. Особливістю занять є те, що вони проводяться у вільній, ненапруженій обстановці і мають ігровий характер. Під час таких занять діти активно відпочивають, отримують фізичне загартовування [213].

У традиціях багатьох передових шкіл завжди було і є проведення у навчальному році до 15 внутрішньошкільних змагань з різних видів спорту. Вони відкривають широкі можливості для підвищення емоційного тону, активності учнів, здорового відпочинку і розваг. Хоча при неправильній їх організації можуть бути серйозні “мінуси”, від котрих застерігають В.Столяров і Н.Кудрявцева: “бажання перемогти за будь-яку ціну, продемонструвати свою перевагу над іншими, завоювати цінні призи, нагороди, отримати інші пов'язані з перемогою матеріальні переваги, добитися слави та ін.” [180, с.25].

У США, Австралії та інших країнах Заходу позаурочні і позашкільні форми занять є основною формою залучення дітей до спорту і занять фізичною культурою. Так, у США розроблена “універсальна внутрішньошкільна програма”, куди з урахуванням шкільних умов і традицій вносяться необхідні зміни і доповнення. Створена рейтингова система підрахунку балів для тих, хто

займається у вільний час і ведеться їх підрахунок щотижня, а потім і нагородження найкращих фізкультурників школи. Поряд із спортивними змаганнями, проводяться ігри без правил і обмежень у часі, дні “нових ігор”(де немає розподілу учасників на переможників і переможених) [180, 215]. На думку Г.Василькова, “навіть заочні форми змагального методу можуть бути ефективними” [17, с.43]. Реалізація всього різноманіття урочних і позаурочних форм занять здійснюється застосуванням різних методів і методичних прийомів.

Можна спостерігати різні підходи до визначення методів, які застосовуються у процесі фізичного виховання. М.Догадін (1967) і А.Тер-Ованесян (1978) розглядають методи у нерозривній єдності із засобами. “Взаємозв’язок засобів і методів пояснюється і тим, – пише М.Догадін, – що важливо не тільки те, **що** застосовувати (засоби), а й **як** (метод)” [132, с.58]. Засобами і методами фізичного виховання автор називає: фізичні вправи, загартовувальні сили природи і гігієнічні заходи. А.Тер-Ованесян вважає, що “до засобів і методів розв’язання завдань занять фізичною культурою відносять вправи (фізичні) і різні види інформації” [189, с.15]. Тісний взаємозв’язок методів і засобів існує в практиці занять фізичною культурою і спортом, але умовне розмежування цих двох понять необхідне для правильного визначення їх змісту.

У Ю.Буйліна і Ю.Курамшина (1981) спостерігається чітке розмежування засобів і методів. Засобами вони називають те, що використовується для розв’язання певних завдань (фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, технічні і тренажерні прилади). А до методів вони відносять способи досягнення мети, “певним чином упорядковану діяльність” [186, с.110].

К.Михайлов (1981) вказує на взаємопідпорядкованість спортивної підготовки з методами виховання, але метод вправ автор вважає головним у спортивній підготовці [111].

Великого значення вправі як засобу і методу надає в своїй роботі “Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів” Л.Матвеев (1999). На його думку, “ефект вправи може виражатися за відомих умов у навчанні

раціональним способам виконання дій і вдосконаленні їх, у розвиваючому впливові на фізичні і психічні властивості індивіда, які виявляються при виконанні дій, у підвищенні, збереженні й поновленні рівня дієздатності” [104, с.186].

Успішність організації занять фізичною культурою перебуває в прямій залежності від конверсії передових технологій спорту і спортивного тренування (В.Бальсевич, Р.Пілоян, Л.Прогонюк). Говорячи про оптимізацію процесу фізичного виховання, В.Бальсевич, Г.Наталов, Ю.Чернишенко пов’язують його з “модифікацією робочих операторів – систем вправ, принципів і методів їх застосування” [10, с.17]. Чим різноманітніший діапазон застосовуваних методів, тим ефективніший навчально-виховний процес. У фізичному вихованні прийнято використовувати специфічні методи, невід’ємні від фізичних вправ. Це призводило до домінування методів навчання над методами виховання. І, як наслідок, уроки були спрямовані в основному на розвиток фізичних якостей і рухових навичок. Недостатня увага зверталась на формування у школярів стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

В офіційних документах Міністерства освіти України передбачається різноманітне застосування методів, які не шкодять фізичному й психічному здоров’ю дітей і молоді [62, 122, 150]. Теоретики фізичного виховання (Б.Ашмарін, Л.Матвеев, О.Новиков, Б.Шиян та ін.) пропонують використовувати три групи методів: 1) практичний або метод вправ (рівномірний, повторний, перемінний, ігровий, змагальний тощо); 2) метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, бесіда, інструктивний розбір, словесну оцінку, звіт, команду та ін.); 3) метод демонстрації (безпосередній показ і опосередкована наочність).

Метод вправ широко застосовується в шкільній практиці при вихованні фізичних якостей. Наприклад, розвиваючи витривалість у школярів, найбільш доступними є методи:

- безперервного кросового бігу від 6 до 20 хв. (залежно від віку);
- повторного пробігання 3-5 відрізків від 100 до 1000м з індивідуальними для кожного школяра інтервалами відпочинку (за показниками пульсу);

- контрольного бігу з підвищеною швидкістю.

За результатами багаторічного експерименту, проведеного в школах з різними кліматичними умовами [206], виявилась неефективність використання перемінного й інтервального методів щодо розвитку витривалості у загальноосвітніх школах, хоча в дитячо-юнацьких школах у роботі з юними спортсменами ці методи з успіхом застосовуються тренерами-викладачами. Це пояснюється тим, що на тренування в ДЮСШ діти йдуть за бажанням, а відвідування уроків фізичної культури в школі є обов'язковим. Тому виконувати бігову роботу в перемінному й інтервальному режимах для них уявляється складним і втомлюваним. Щоб методи оптимально впливали на організм школярів, їх необхідно правильно чергувати. По-перше, це повинен бути запланований у навчальному плані учителя цикл тематичних уроків з “Кросової підготовки”, який складається не менше, ніж 8 уроків. По-друге, перші три уроки цього циклу – тренувального плану, де чергуються методи повторної і безперервної вправи, а потім – контрольний (змагальний урок).

Приблизно за такою ж схемою розвивається у школярів швидкість. Але тут застосовуються методи повторної, повторно-прогресуючої і перемінної вправи. На думку В.Новосельського, для розвитку швидкості необхідне комплексне використання всіх трьох методів [125]. Однак враховувати при цьому необхідно вік учнів, способи навчання (фронтально-груповий) і умови (з використанням нестандартного обладнання). За нашими спостереженнями, повторне пробігання коротких (30-80 м) дистанцій з максимальною швидкістю необхідно починати з учнями 5-х класів з використанням стартових тренажерів [205]. Повторно-прогресуючий метод успішно використовується з учнями різного віку при виконанні “доганялок”, коли група дітей із звичайного старту наздоганяє іншу, яка стартує в різних варіантах: сидячи, сидячи із схрещеними ногами, сидячи спиною в бік бігу та ін. Довжина дистанцій, що пробігаються, – від 15 до 20 м. Перевага цього методу в тому, що в невимушеній, ігровій формі школярі від забігу до забігу підвищували швидкість бігу до максимально можливої. Перемінний метод використовується, в основному, з учнями середніх і старших

класів при виконанні човникового бігу. Ефективно проводити цю вправу по розмітках волейбольного і баскетбольного майданчиків. За звичай старт дається групам по 2-6 осіб із завданням збільшити швидкість бігу на початку, в середині чи в кінці бігового відрізка. Це виконується на уроці 2-4 рази по 40-80 м.

Практичні методи широко застосовуються при засвоєнні рухових дій, а більш конкретно тоді, коли вправа вивчається в цілому і при вивченні вправи по частинах. Як правило, розучування вправи в цілому передбачає високий рівень підготовленості учнів, порівняно з простою вправою, що вивчається. Однак у нашому дослідженні, навчаючи на уроках дітей стрибкам у довжину з розбігу, ми використовували нестандартну яму-тренажер [209]. Це дозволило нам приступити одразу до вивчення в цілому такого складної в координаційному відношенні вправи, як стрибки в довжину з розбігу. Яма розміром 5 x 8 м з трьох боків обладнана автошинами вантажного автомобіля, а з лицевої сторони – брусом у рівень із землею. Наявність такої ями дозволяє розпочати навчання стрибкам з відштовхування з автошин, продовживши цей політ. Це викликає у дітей підвищений інтерес до стрибків за рахунок урізноманітнення завдань, пропонує вчителем. Наприклад, у подовженому польоті можна зробити 2-3 “кроки”, можна розвернутися у повітрі на 180-360° та ін. Невимушеність у виконанні відштовхування від автошин з послідовним приземленням у глибину (яму) призводить до засвоєння дітьми пліометричного методу, який застосовується у спорті і вважається дуже ефективним для розвитку стрибучості [143, 223]. На думку В.Платонова, “пліометричний метод заснований на використанні для стимуляції скорочень м'язів кінематичної енергії тіла (снаряда), запасеної при його падінні з визначеної висоти” [143, с.268]. Сутність цього методу полягає в тому, що “при виконанні рухової дії відбувається переключення від поступливого до подолаючого режиму роботи в умовах максимального динамічного зусилля” [143, с.269]. Це відбувається тоді, коли спортсмен стрибає у глибину з визначеної висоти з наступним вистрибуванням вгору.

Метод демонстрації використовується не тільки для формування уявлення про вправу, а й для уточнення і поглиблення цих уявлень, наприклад, у метанні.

Якщо металльні рухи засвоюються із застосуванням гумових амортизаторів, закріплених на гімнастичних стінках, то це відповідає принципів специфічності – максимальному наближенню виконуваних рухів до підсумкового, цілісного. Якість засвоєння техніки покращується, якщо показ видів метання, що вивчаються, демонструвати, використовуючи обрізки гумових шлангів для поливання або гумові кільця невеликого діаметру. Це безпечно навіть коли діти виконують зустрічне метання. Збільшується кількість повторів за рахунок швидкості збирання цих снарядів порівняно з м'ячиками. Більше часу відводиться для словесної оцінки і корекції техніки складнокоординованих металльних рухів [208].

Постійне оновлення засобів, методів і форм організації учнів повинно бути спрямовано на досягнення ними необхідного мінімуму теоретичної, технічної і фізичної підготовленості з метою забезпечення оволодіння підлітками знаннями, уміннями і навичками для самостійного використання засобів фізичної культури.

У навчально-методичній літературі можна зустріти думку, що конкретними формами самостійних занять можуть бути індивідуальні та групові (Б.Ашмарін), де педагог (М.Догадін) і батьки (Л.Матвеев, О.Новиков) повинні “здійснювати постійний інструктаж і контроль через нагадування та перевірку досягнутого” [132, с.194].

У роботах М.Озоліна [128] і німецьких спеціалістів К.Єгера, Г.Оельшлегеля [40] можна ознайомитися з методами розвитку фізичних якостей, рекомендованими для самостійних тренувань юних спортсменів.

Методичні поради (для батьків) і орієнтовні домашні завдання з фізичної культури для учнів 4-8 класів представлені в роботі М.Дубовиса [38]. Однак більшість представлених методів повторюють загальноприйняті методи, які застосовуються вчителями фізкультури в навчально-виховній роботі.

Методи, які сприяють оздоровчій спрямованості самостійних занять, представлені в працях І.Дударева, І.Путівльського [39], В.Козлова, Г.Богданова [58], Г.Мейксона, В.Шауліна, Є.Шауліной [107], В.Новосельського [124]. У цих роботах представлено перелік засобів, які застосовуються в різні пори року [58];

наведено комплекси вправ, що зміцнюють основні м'язові групи [107, 124]; представлено різні варіанти зарядок: загальної, кросової, силової [39].

Головним методом і важливим кроком до самостійних занять фізичною культурою Б.Шиян вважає систему домашніх завдань, куди входять 5 комплексів фізичних вправ, розрахованих на півгодини в день – для розвитку сили, гнучкості, витривалості (з м'ячем, скакалкою і гімнастичною палиця) [215]. В організації самостійних занять фізичною культурою підлітків можна виділити чотири напрямки: гігієнічний, оздоровчий, загальнопідготовчий, спортивний. Гігієнічна спрямованість може бути обмежена ранковою гімнастикою, що проводиться вранці після сну на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Оздоровча спрямованість містить, крім зарядки, фізкультурні паузи в режимі для школярів: виконання комплексу силових вправ і на гнучкість у перервах між виконанням домашніх завдань, повільний оздоровчий біг. Формами загальнопідготовчої спрямованості самостійних занять фізичними вправами мають бути: ранкова гімнастика, фізкультпаузи й самостійні заняття (виконання фізичних вправ і різноманітних ігор після виконання домашніх завдань). Спортивна спрямованість – це самотренування з вибраного виду спорту (легкої атлетики, спортивних ігор, атлетизму тощо). Засоби фізичної культури, використовувані при проведенні різних форм самостійних занять, добираються відповідно до цільової спрямованості цих занять. Наприклад, у ранкову гігієнічну гімнастику включаються вправи на дихання, стрибки і на гнучкість, які виконуються без предметів і з предметами: зі стільцем, із скакалкою, з гантелями, з еспандером та ін. У канікулярний час (вдома чи на дачі) зарядку можна проводити з м'ячами, повторюючи нескладні елементи спортивних ігор (кидки м'яча в корзину, передачі, ведення, подачі та ін.), а також супроводжувати зарядку водними процедурами (купанням, пропливанням невеликих відрізків з помірною швидкістю тощо). Комплекси вправ ранкової гімнастики невеликі за обсягом (5-6 вправ), виконуються в рівномірному темпі з помірним навантаженням.

Важливо, щоб школярі усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них тому що, як справедливо відзначають О.Макарова і О.Чунаєв, “фізична культура поступово зводиться до безглуздої фізичної вправи, взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин” [95, с.47]. Звідси зниження інтересу до занять фізичними вправами, недостатня готовність дітей перейти до організації самодіяльних форм занять фізкультурою.

Зараз, як ніколи, ми повинні прислухатися до порад К.Ушинського: “вивчати наскільки можливо детально фізичну і душевну природу людини взагалі, вивчати своїх вихованців і оточуючі їх обставини, вивчати історію різних педагогічних заходів, котрі не завжди можуть спати на думку, виробити собі чітку позитивну мету виховання і йти невпинно до досягнення цієї мети, керуючись набутими знаннями і своєю власною розсудливістю” [194, с.261].

Таким чином, дослідження форм і методів занять фізичною культурою в практиці сучасної школи дозволяє зробити такі висновки:

1. Урок фізичної культури в школі – це основна форма фізичного виховання, якій властива дидактична спрямованість з обов’язковим розв’язанням освітніх, оздоровчих і виховних завдань, які передбачають: по-перше, озброєння учнів знаннями з теорії окремих видів спорту та історії фізичної культури, психології, фізіології, гігієни, біомеханіки; по-друге, формування мотиваційної сфери й ціннісних уявлень про фізичну культуру як елемент загальної культури; по-третє, творче засвоєння школярами способів рухової фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Форми занять фізичною культурою в школі доцільно розглядати цілісно, у сполученні з урочною і позаурочною діяльністю школярів. Зміст уроків не повинен бути наповненим тільки тренувальними, оздоровчими і розважальними вправами. Ці функції виконують рухливі перерви, спортивні години, “години здоров’я” та ін. Уроку ж відведена інтелектуальна, освітня і розвивальна функції, спрямовані на формування необхідного рівня спеціальних знань і потребово-мотиваційної сфери у фізичній культурі. Для організації активного відпочинку

використовуються рухливі перерви, фізкультхвилинки; для розвитку фізичних якостей – “спортивні години”, самостійні заняття, спортивні секції.

3. Методи і форми самостійних занять фізичною культурою, хоча й відображають загальноприйняті, однак можуть бути використані учнями за їхнім бажанням в зручний для них час і в необхідному об’ємі.

1.3. Особливості самостійних занять підлітків фізичною культурою

На основі багаторічних спостережень, аналізу досвіду роботи багатьох учителів і враховуючи тривожну тенденцію погіршення фізичного розвитку школярів у наш час, а також недосконалість діючої системи фізичного виховання в школі (невелика кількість уроків фізкультури, різке скорочення позаурочних форм занять фізичними вправами тощо), вважаємо підлітковий вік найбільш оптимальним для виховання самостійності у виборі раціональної рухової активності – вирішального фактора у зміцненні здоров’я, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля та ін.

Розпочавши роботу зі школярами 5-х класів (10-11 років), ми почали експеримент з періоду переходу їх з початкової школи в середню. Попереджуючи можливі негативні наслідки такого переходу, як, наприклад, збільшення кількості навчальних предметів і вчителів, що їх викладають, і, як наслідок, недостатню рухову активність за рахунок збільшення часу на підготовку уроків, вирішили впровадити педагогічну технологію керівництва процесом фізичного самоудосконалення підлітків.

Вивчаючи анатомо-фізіологічні особливості сучасного підлітка, виявили дефіцит спеціальних досліджень у цій сфері, а також із тривожною тенденцією фізичної деградації, що намітилася. На думку спеціалістів, пік інтенсивності збільшення зросту і маси тіла припадає на 12 років у дівчат і на 14 років у хлопчиків [192], хоча з 11 до 12 років уповільнюються темпи зростання [190]. У підлітковому віці відмічається підсилене зростання кісткової системи. У зв’язку з цим спостерігається відставання розвитку м’язової тканини, що за несприятливих умов може призвести до різних порушень постави або деформації хребта.

Підліткам властиві індивідуальні відхилення в розвитку організму. У практиці проведення уроків фізкультури часто спостерігалися відмінності у виконанні одного й того ж завдання, наприклад, підтягування на перекладині для учнів одного віку, але різного росту і ваги тіла. Є.Ільїн звертає увагу на те, що “недостатнє харчування дітей 8-9 і 12-13 років призводить до значного відставання їх у розвитку, оскільки затримується ріст трубчастих кісток” [51, с.99]. А дослідження В.Тарасова і Ю.Вавилова підтверджують цю негативну закономірність. За їх спостереженнями, “підлітки 90-х років за м’язовою силою і витривалістю на 10-18% поступаються своїм одноліткам 60-х. Акселерація замінюється деселерацією, відставанням психофізичного розвитку організму від паспортного віку” [185, с.18].

При врахуванні вікових особливостей дуже важливо орієнтуватися також на сенситивні періоди розвитку, коли рухові особливості виявляються найбільш ефективно. У чинній “Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів)” вперше визначено оптимальні періоди розвитку фізичних якостей. Ці та інші фактори враховувалися при проведенні занять з підлітками.

Сучасні підходи та ідеї, здатні допомагати визначати психологічні особливості підлітка, можна знайти в роботах І.Беха, І.Зимньої, Є.Ільїна. На думку спеціалістів, цьому складному перехідному вікові найбільше властиве почуття дорослості. “Першим і основним його показником, – як вважає І.Бех, – є виникнення у молодших підлітків потреби, щоб оточуючі ставились до них не як до малюків, а як до дорослих... Іншим показником почуття дорослості є наявність у підлітків прагнення до самостійності й бажання захистити деякі сфери свого життя від втручання дорослих” [12, с.86]. Саме це прагнення є одним з факторів спонукання підлітків до самостійних занять фізичною культурою. “Третій показник існування у дітей почуття дорослості – наявність власної лінії поведінки, незважаючи на незгоду дорослих чи товаришів” [Там само]. Виявляється це, як правило, у бажанні хлопців-підлітків неодмінно стати сильними (“накачати м’язи” як у А.Шварцнегера), ігноруючи при цьому

сенситивні періоди розвитку швидкості, гнучкості, спритності. “Якщо самостійність свідомо надана дитині дорослими, – продовжує стверджувати І.Бех, – то між почуттям дорослості, що формується у підлітка, і ставленням до нього дорослих суперечності не виникає, а тому у підлітка немає незадоволеності ставленням дорослих” [12, с.87]. Це дуже важливий момент, яким не можна ігнорувати в роботі з молодшими підлітками.

Заслуговує на увагу спостереження, на котре націлює І.Бех при роботі з підлітками: “Він чекає від дорослого допомоги і підтримки, але не хоче відкрито визнавати це. Цю складність і суперечливість внутрішньої позиції підлітка дорослий мусить зрозуміти і прийняти, і на основі цього розуміння будувати свої стосунки з ним... Дорослий товариш поряд – це повинно бути важливішою умовою виховання і розвитку підлітка. Лише неухильне виконання цієї умови може забезпечити благополучне формування особистості підлітка” [12, с.89]. Дуже часто батьки, вчителі, тренери забувають про це своє призначення або ж функції і тоді стосунки складаються не міцні і не щирі.

Досить великий вплив на діяльність і поведінку підлітка мають друзі-однолітки. Це очевидний факт, з яким необхідно рахуватися. За результатами проведених нами спостережень, близько 60% підлітків вважають за краще займатися фізичними вправами з друзями, а з батьками – від 8 до 14%. І.Бех відмічає, що “підлітку властивий нестримний потяг до спілкування, до колективу, до спільної діяльності з товаришами. Це прагнення підлітка до спілкування важливо спрямувати в потрібне русло, і роль спрямовуючого має прийняти на себе дорослий” [12, с.90]. Подібну думку ми знаходимо у Є.Ільїна: “У підлітків сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше і більш хворобливо переживають несхвалення товаришів, ніж несхвалення вчителя” [51, с.59]. Підліток не може не прийти на змагання, де бере участь його клас, навіть якщо він не учасник цієї команди. Він буде там активним глядачем, який співпереживає всі нюанси спортивної боротьби.

У цей період підліток прагне максимально реалізувати себе, наприклад, у спортивних іграх – забивати голи або приносити багато балів, зіграти надійно у

воротах; у турпоході – продемонструвати уміння швидко встановити палатку чи розпалити вогнище, допомогти товаришеві нести рюкзак; в інших видах спорту – швидше за всіх пробігти чи далі стрибнути, більше за всіх підтягнутися на перекладині. За даними нашого опитування, проведеного серед 329 шестикласників загальноосвітніх шкіл м.Херсона, м.Миколаєва і Херсонської області, бажання оволодіти новими уміннями й навичками (забивати голи, закидати м'яч у кільце, роботи стійку на голові і руках та ін.) висловили більше 50% хлопчиків і 30% дівчат міських шкіл, а також 90% хлопчиків і більше 70% дівчат із сільських шкіл. Бути сильнішими за своїх однокласників хочуть більше 20% хлопчиків і близько 13 % дівчат міських шкіл; 75% хлопчиків і 29% дівчат зі школи, розташованої у райцентрі. Це бажання чимось виділитися повинно переломлюватися із змістом уроків фізкультури при розв'язанні навчальних завдань. Як вважає І.Зимня, “прагнення до “винятковості” входить до мотивації досягнення, виявляючись у таких її складових, як “нагорода”, “успіх” [48, с.178]. Свою заслужену нагороду у вигляді медалі, значка чи грамоти підліток з гордістю пам'ятатиме довго.

Підлітковий вік являє собою якісно новий етап розвитку емоційно-вольових та інтелектуальних властивостей особистості. Є.Ільїн відмічає у підлітків “дуже велику емоційну збуджуваність, тому підлітки відмічаються запальністю, бурхливим виявленням своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаву справу, гаряче відстоюють свої погляди, готові “вибухнути” на найменшу несправедливість до себе і своїх товаришів” [51, с.59]. Але при цьому підлітки уперті, проявляють недисциплінованість і наполегливі тільки тоді, коли справа чи робота їм цікава. “Підліткам важко стримувати своє прагнення до різноманіття, отримання нових вражень, тому вони відволікаються на зовнішні стимули досить легко. Вони більше орієнтовані на результат діяльності, якість виконання їх не дуже хвилює, а одноманітна робота над технікою швидко викликає нудьгу і зниження інтенсивності уваги” [51, с.112]. Тому застосування нових технологій, нестандартного обладнання, упровадження методів гри і змагання робить навчально-виховний процес з підлітками більш результативним. При подачі

теоретичного матеріалу з фізичної культури необхідно враховувати загальні закономірності зміни пам'яті в цьому віці. “Тимчасове погіршення пам'яті у дітей 10-12 років можна пояснити тим, що в цьому віці запам'ятовування матеріалу ще безпосереднє, без спеціальних прийомів і значною мірою залежить від уроджених задатків, а саме рухливості-інертності нервових процесів” [там само, с.166]. Теоретичні відомості з фізичної культури не можна обмежувати вербальним рівнем викладання, а підкріплювати неодноразовим повторенням з використанням навчально-методичних посібників. При закріпленні теоретичного матеріалу в умовах уроку фізкультури широко використовуються навчально-тестові картки, а також індивідуальні підказування в ході уроку з покращання техніки рухів чи організації раціональної методики виконання вправ. Засвоєння теоретичної інформації повинно бути спрямоване на формування самосвідомості, а через нього – на розвиток самостійності у підлітків.

Залучення і привчання школярів до самостійних занять фізичними вправами – це пріоритетний напрямок у фізичному вихованні в наш час.

На початку 70-х років у науково-методичній літературі вказувалося на значення самостійних занять, однак не було розроблено технологію їх впровадження [132, 187, 188]. Зацікавленість учителів фізкультури в їх організації була незначною тому, що рухова активність школярів і певний рівень фізичної підготовленості досягалися екстенсивним шляхом за рахунок обов'язкового проведення позакласних форм (гімнастики до занять, фізкультхвилинок, рухливих перерв, спортивних змагань, походів та ін.).

У 80-х роках все частіше у спеціальних виданнях стали з'являтися статті, методичні рекомендації щодо впровадження в життя школярів самостійних занять. Як правило, вони зводилися до домашніх завдань і, в основному, з корекції фізичних якостей, відпрацювання техніки рухових дій, загартовування тощо (В.Байков, С.Богданов, М.Дубовис, І.Дударев, Л.Зав'ялов, В.Зінченко, А.Зубченко, В.Меліхов, І.Путівльський та ін.).

На початку 90-х років провідні спеціалісти у галузі фізичного виховання (Ю.Васьков, М.Віленський, Б.Колосов, Є.Литвинов, В.Луцьяненко, В.Лях,

А.Матвеев, Г.Мейксон, В.Шаулін та ін.), піддавши критиці установки тільки на покращання фізичної підготовки, стали закликати до сприяння всебічному духовному і фізичному вдосконаленню особистості, гуманістичних відношень, оволодінням школярами прийомами творчого використання набутих знань, навичок і умінь для самостійних занять.

Результати аналізу теорії фізичної культури і практики фізичного виховання дають підстави стверджувати, що сьогодні найбільш ефективною умовою фізичного розвитку особистості є самостійні заняття фізичними вправами. Вони, на думку, А.Матвеева, – “єдиний надійний засіб, який забезпечує збереження задовільного фізичного статусу людини, вкрай необхідного для підтримання здоров’я, належної працездатності, виховання дітей, які мало залежать від умов, які завдаються” [100, с.5].

Орієнтація на самостійні заняття, як вважає В.Луцькяненко, “дозволить з найменшими матеріальними витратами і без значного загострення проблеми кадрового забезпечення найбільш ефективно вирішувати завдання індивідуалізації занять фізичними вправами” [87, с.20].

“Базовою якістю волі” називав самостійність О.Кочетов, тому що саме вона “забезпечує високу самокерованість поведінкою й діяльністю, потребує постановки мети (цілеспрямованість), організації себе для досягнення мети (організованість, самодисципліна, ініціативність), передбачає застосування всіх інших вольових якостей” [66, с.26].

Вершиною роботи у фізичному вихованні для кожного вчителя є забезпечення активності учнів у самовихованні, яке передбачає стійке прагнення школярів до оволодіння необхідними знаннями, вироблення позитивних рис і якостей, до досягнення високих показників у спорті. До цього у своїх працях закликав В.Сухомлинський, який вважав, що “фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров’я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні і нервові сили,

запобігати захворюванню” [184, с.358]. В.Сухомлинський висловив 7 порад чи правил, що сприяють самовихованню у фізичній культурі:

“1. Здоров’я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров’я – у твоїх руках.

2. Найважливіше джерело здоров’я – навколишня природа — повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи і трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Влітку сонечко встає дуже рано, але ти повинен вставати раніше за сонце. Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова жива вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям в літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами.

3. Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі – на сіні чи свіжій соломі – фітонциди, що їх виділяють сіно і свіжа солома, уберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла, що розливається від колін до ступні. Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг і всього організму.

5. Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій.

6. Щоденно прохось від трьох (у малому віці) до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на лугах, у полі. Якщо тобі йти до школи два-три кілометри, і дорога пролягає лугами, – це твоє щастя.

У літню пору зроби звичкою проходити кілька кілометрів серед квітучих і досягаючих хлібів і трав (особливо серед ланів пшениці, ячменю, вівса, конюшини).

7. Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість. У дитинстві не їж багато солодощів. Краще зовсім не вживати чистих вуглеводів. Не будь ненажерою, не наїдайся донесхочу. Вставай із-за столу з таким відчуттям, що ти ще не зовсім наївся” [183, с.619].

У цих порадах відображена програма здорового способу життя в гармонії з природою, а також велику увагу приділено гігієні фізичних вправ.

Безперечним є твердження більшості спеціалістів (В.Зайцевої, Ю.Копилова, Н.Кудрявцевої, В.Кузіна, Л.Лубишевої, В.Лукьяненко, М.Малихіної, А.Матвеева, Г.Мейксона, В.Мінбулатова, Т.Продченка, С.Сигнаєвського, В.Сонькіна, В.Столярова, В.Чичикіна, В.Шауліна, Б.Шияна та ін.) про те, що науково-методичні основи і практичні навички повинні бути закладені перш за все у навчально-виховному процесі. І будувати цей процес необхідно з пріоритету людини як вищої цінності у всій духовній і в тілесній неповторності особистості, визнання її соціально-природної унікальності [215, 106, 100, 171, 180, 84, 85, 90, 109, 87, 174].

Багато школярів усвідомлюють, що фізична культура позитивно впливає на здоров'я. Так, за результатами опитування, проведеного на початку 1999-2000 навчального року серед 248 учнів середніх шкіл м. Херсона і Херсонської області 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно тренуються близько 30% міських, 21% школярів райцентру і тільки 4% сільських підлітків (вони, в основному займаються сільгоспроботою). У спортивних секціях займаються 31% (і це тільки міські діти), самостійно роблять зарядку 31,5% школярів.

Зміст предмета “фізична культура” найбільш простий, зрозумілий і близький підлітку на відміну від інших шкільних предметів. Всі розуміють, що розвиватися фізично необхідно, цікаво і, на перший погляд, нескладно. Однак до самостійної роботи з фізичної культури школярі не готові. Не всі виявляють зацікавленість у власних фізичних досягненнях. На запитання анкети: “Чи знаєте Ви свої показники у бігові, стрибках, киданні, підтягуванні та ін.?” тільки 28,4% міських шкіл і 8,3% дівчат із шкіл райцентру відповіли, що знають всі, сільські дівчата

знають деякі свої показники. Знають всі свої показники, як вони самі вважають, 36,2% міських, 28,6% районних і 8,3% сільських хлопчиків-підлітків.

Все це ще раз підтверджує, що назріла необхідність змін у ставленні до навчального предмета “фізична культура”. Розуміючи неможливість швидкого виправлення ситуації у сфері фінансування фізичної культури і спорту, вчителям фізкультури необхідно самим шукати шляхи до розв’язання цієї проблеми через розвиток і удосконалення фізичної культури школярів, тобто через залучення і привчання їх до самостійних занять фізичними вправами. Це пріоритетний напрямок у наш час.

Для вчителів-практиків завжди важливим був результат учнів, матеріалізований у тестах чи нормативах на витривалість, швидкість, гнучкість та ін. Цього вимагало шкільне керівництво. Проте не зверталась увага на можливості досягнення мети шляхом самовиховання.

На думку багатьох спеціалістів, застарів нормативний підхід до оцінки фізичної підготовки дітей і підлітків як основний критерій ефективності фізичного виховання. Наприклад, В.Усаков вважає, що “кожна дитина індивідуальна і неповторна. Саме цей постулат і покладено в основу концепції прогресуючого фізичного розвитку і підготовленості дітей і підлітків. Її суть полягає в утворенні такого механізму забезпечення прогресуючого результату фізичної підготовки дитини, який би постійно відповідав її фізичному розвитку на кожному віковому етапі” [193, с.8].

Отримані нами дані з динаміки фізичного розвитку за навчальний рік у контрольних класах збігаються з висновками В.Луцькяненка в тому, що “показники збільшення фізичної підготовленості вихованців за рік, які не перевищують 2,5 – 3%, є наслідком природного ходу зростання і розвитку” [87, с.18]. У констатуючому експерименті було виявлено, що в п’ятикласниках (254 особи) шкіл м.Херсона і Білозерського району за 1999-2000 навчальний рік збільшення показників фізичної підготовленості склало: за витривалістю – 13,2%, за гнучкістю – 13%, за силою – 11%, за швидкісно-силовими якостями – 3,8%, за спритністю – 3,3%, а за швидкістю показник залишився на тому ж рівні

або ж знизився в деяких класах. Такі невисокі показники можна пояснити об'єктивними причинами: страйкуваннями вчителів і карантинном (через епідемії грипу), які були в цих школах. Тому очевидним є те, що погоня за високою моторною щільністю (котра може зникнути до наступного заняття через великі проміжки часу між уроками) дає майже завжди нульовий результат. Такий підхід не дозволяє вирішувати освітні завдання, які могли б сприяти підготовці дітей до самостійного удосконалення власних фізичних кондицій як в процесі самостійних занять, так і інших форм фізичного виховання в школі та за її межами.

Мета фізкультурної освіти – спонукати школярів до регулярних і самостійних занять фізичними вправами. Інформацією з організації таких занять дітей забезпечують учителі, тренери, батьки, цікаві поради підлітки можуть знайти на шкільних стендах, у журналах, радіо- і телепередачах та ін. Як правило, самостійні заняття проводяться на шкільних майданчиках, у спортивних залах, дворах, тренажерних залах, вдома та ін. Ця робота організується вчителем фізкультури і спрямована на активну участь більшості школярів.

Самостійні заняття фізичною культурою необхідно розглядати як ланку в педагогічній системі розвитку школяра. Вони, як і уроки фізкультури, секції, позакласні заходи, характеризуються чіткою постановкою мети, забезпеченням навчальною інформацією, матеріальною базою та інвентарем, консультаціями педагогів. За словами П.Каптерева, “... сутність освітнього процесу з внутрішньої сторони полягає в саморозвиткові організму; передача найважливіших культурних здобутків і навчання старшим поколінням молодшого є тільки зовнішня сторона цього процесу, яка закриває саму сутність його” [52, с.368]. Основним завданням освіти є розвиток і саморозвиток людини як особистості в процесі її навчання.

Внутрішні суперечності як джерела саморуху активності школяра впливають на його діяльність, а через неї на саморозвиток особистості. Рушійні сили приводять особистість до певного етапу розвитку, який розглядається не як накопичення знань, умінь і навичок, а як динамічний процес. Закономірним є те, що “особистість, на думку Г.Костюка, починає прагнути до самовиховання,

удосконалення себе через власну діяльність, навчання, гру і працю” [65, с.115]. Самі суперечності, чи то успіхи чи невдачі в навчанні і спорті, конфлікти з друзями, вчителями чи батьками та ін., ще не є рушійною силою. Тільки пройшовши певний процес внутрішніх переживань і зіставлень, вони активізують школяра до дії і вчинку.

Перші згадки про самовиховання і його значення можна знайти у Плутарха. Описуючи діяльність і добрі справи римського законодавця Нуми Помпілія, цей античний письменник розкрив результати самовиховання свого героя: “Він приборкав у собі не тільки низькі бажання, а й відрікся від пристрастей, схвалюваних неосвіченими народами, – від насильства й користі. Приборкувати бажання силою розуму він вважав дійсним подвигом” [144, с.128].

Фізичний розвиток учнів, його результативність визначається постійною роботою, спрямованою на саморозвиток. Як стверджує Б.Бім-Бад: “Особистість може тільки саморозвиватися. Все, чого особистість набуває, присвоює культуру, проходить крізь фільтри неповторної своєрідності, і ця робота з присвоєння культури може здійснюватися однією тільки особистістю – самотійно. Виховання здатне підвищити (чи завадити) особистості в цій праці самотворіння, воно здатне підвищити (чи знизити) ефективність діалогу особистості, що становиться, із світом культури” [136, с.47]. Тому потреби, мотиви, інтереси, психічні і фізичні якості – все це можна вважати наслідком і результатом процесу самовиховання і саморозвитку.

Організувати фізичне самовиховання підлітків – це значить перебудувати навчально-виховний процес, спрямований: а) на зміну активної позиції до занять фізичною культурою; б) на розширення орієнтації у фізкультурно-спортивній діяльності; в) на творче перетворення себе й своєї рухової активності (ігри, змагання, походи та ін.) і все, що пов’язане з нею; г) на самоуправління й саморегуляцію поведінки.

Постійно збуджувати у підлітків інтерес до спорту через проведення різноманітних змагань, тим самим давати можливість відчувати успіхи командної й особистої боротьби, а потім підводити до досягнення певних результатів. Такий

стимулюючо-мотиваційний підхід може послужити поштовхом до самовиховання.

Сама підготовка до самостійних занять, весь цей процес передбачає формування у підлітків організованості, відповідальності, охайності, тобто якостей, необхідних для успішної роботи над собою.

У підлітковому віці найбільш характерними закономірностями фізичного самовиховання є:

- зв'язок самовиховання із засвоєнням досвіду фізкультурно-спортивної діяльності (гравця команди, судді, інструктора тощо), практики засвоєння нових ігор і вправ;

- правильно організовані самостійні заняття фізичною культурою є передумовою розвитку самосвідомості підлітка, що в свою чергу є основою самовиховання;

- цілеспрямовані колективні дії команди класу (на участь у шкільних, районних, міських та інших змаганнях, походах та ін.) сприяють стійкості й ефективності самовиховання.

Включення підлітків у різноманітні види фізкультурно-спортивної діяльності в школі й поза нею (рухливі перерви, змагання, походи, секції та ін.) визначає зміст фізичного виховання.

Організація фізичного самовиховання підлітків – це організація діяльності щодо самостійного виконання системи фізичних вправ для розвитку тих чи інших фізичних якостей. Поза цією діяльністю не існує й самовиховання. Підліток, займаючись тренуванням фізичних якостей, формує уміння самовиховання, оскільки в процесі самотренувань відбуваються зміни в самій особистості підлітка й супровідних обставинах (режимі дня, харчуванні, звичках тощо). Перетворюючи зовнішні умови життя, додаючи в самостійні заняття нові засоби, методи й форми, підліток перетворює самого себе.

Фізичне самовиховання краще за все виявляється за наявності фізкультурно-спортивної колективно-значущої діяльності (підготовка до походу, до районних

змагань та ін.), тобто там, де найяскравіше проходить самоствердження особистості підлітка.

Провідна роль учителя у складному процесі фізичного самовиховання молодших підлітків (10-13 років) очевидна. По-перше, вольові якості дітей розвинуті слабо, а по-друге, організуючи нову діяльність (самостійні заняття), учитель включає дітей в нові партнерські стосунки з ними. Для того, щоб самостійні заняття фізичною культурою стали основою фізичного самовиховання, від учителя вимагається певна послідовність його дій. По-перше, мотивуючи проведення самостійних занять на колективному чи індивідуальному рівні, необхідно пов'язати мету підлітка (бути сильним, стати моряком тощо) з вольовими зусиллями регулярного виконання фізичних вправ. По-друге, розкриваючи значення самостійних занять, показати взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з сьогоdnішніми бажаннями підлітків (попасти у футбольну, волейбольну команду, отримати високий бал на уроці та ін.). По-третє, формуючи творче ставлення до процесу самостійних занять фізичними вправами, не зупинятися на досягнутому (покращанням поточних оцінок з фізкультури), а добиватися нових результатів (покращити рекорд класу з підтягування та ін.), ускладнюючи або збільшуючи самотренування. По-четверте, аналізуючи (разом з підлітком) результати самостійних занять, визначити переваги й недоліки, що привчає підлітків до самоаналізу, самооцінки своєї діяльності.

Організація самостійних занять фізичною культурою пов'язана з використанням різноманітних засобів, методів і прийомів самовиховання. Дотримання режиму дня й харчування, різні види загартовування (повітрям, водою, сонцем), індивідуальні заняття фізичними вправами у поєднанні з прийомами самовиховання (самопереконавання, саморегуляція та ін.) визначають рівень і спрямованість процесу самовиховання.

Ефективність фізичного самовиховання підлітків тим вища, чим сильніші взаємозв'язки прийомів самовиховання. Визначальними взаємозв'язками у фізичному самовихованні підлітків є самопізнання й самооцінка власних фізичних якостей у поєднанні із самоосвітою по набуванню знань про

закономірності функціонування організму людини, про зміст систем фізичних вправ тощо. Процес проведення самостійних занять фізичною культурою передбачає систематичний самоконтроль і самоспостереження за самопочуттям, за пульсом, за параметрами навантаження на заняттях, за результатами виконання підлітками тестових вправ, тобто процес самостійних занять вимагає самоаналізу.

Націленість підлітків на самовдосконалення неможлива без виявлення вольових зусиль щодо подолання об'єктивних (нестачі інвентаря: гантелей, еспандерів, тренажерів тощо) і суб'єктивних (лінощі, інші інтереси: комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.) труднощів. Долається все це за рахунок прийомів самопереконавання (у корисності й необхідності виконуваних вправ), а також самозобов'язків й самонаказу.

Звичка підлітків самостійно, без зайвого нагадування дорослих робити зарядку, знаходити час для фізкультурних пауз і самотренувань створює умови для самонавчання, що призводить до саморегуляції емоцій, волі, рухової активності.

Фізичне самовиховання – це діяльність підлітка, спрямована на удосконалення своїх фізичних якостей, навичок і умінь відповідно до свідомо поставленої мети. Однак, за твердженням Є.Ільїна, особливостями самовиховання підлітків є: низький рівень усвідомленості самовиховання, вузькість набору виховуючи засобів, ситуативність [51, с.463-464]. Тому самовиховання в цьому віці спрямовується вчителем, який веде систематичну роботу, спрямовану на формування необхідних якостей школярів, усуненню негативних рис. Такі стосунки, за визначенням І.Беха, повинні будуватися через розуміння, прийняття і визнання дитини при глибокому розумінні і грамотному використанні педагогом психологічних закономірностей функціонування і розвитку особистості в онтогенезі [12].

Самостійні заняття фізичною культурою як новий вид діяльності в житті підлітка не можуть з'явитися з нічого. Їм передують правильно організована навчально-виховна, оздоровча і спортивно-масова робота в школі, що стимулює школярів до самостійного продовження різноманітних форм цієї роботи у

вільний час. А організована і керована вчителем урочна і позаурочна робота виступає присвоєною підлітком програмою його самостійних занять. Це потребує від учителя чіткого плану своїх дій при проведенні уроків, секцій, змагань з метою формування у підлітків свого плану освоєння засобів і методів занять фізичною культурою для фізичного самовдосконалення. Для цього необхідне щорічне, краще на початку навчального року, тестування фізичної підготовленості учнів. Учитель, використовуючи різні посібники [38, 39, 40, 57, 58, 107, 125, 128, 211, 222], може визначити правильний напрямок дій учня, який забезпечує його фізичний розвиток чи корекцію тих чи інших фізичних якостей і умінь.

При цьому слід розглядати самостійні заняття більш широко, ніж домашні завдання, котрі вчитель задає до підготовки наступного уроку. Наприклад, завдання вчителя повторити техніку ведення м'яча чи техніку виконання низького старту учень виконує вдома для того, щоб наступного уроку отримати позитивний бал, тобто це обов'язкова діяльність. У самостійні заняття школяр включає необов'язкову для виконання шкільної програми діяльність підлітка за запропонованою вчителем чи ним самим вибраною програмою самовдосконалення. Звичайно, підліткові складно самому скласти програму своєї фізичної підготовки. Тому необхідна консультація вчителя, котрий знає фізичні та індивідуальні особливості кожного учня.

Самостійні заняття відрізняються від уроків фізкультури тим, що передбачають: добровільну участь, позаурочне проведення, самостійний вибір напряму самовдосконалення. Однак не виключається взаємозв'язок цих двох форм у вигляді обов'язкового виконання добровільно взятих на себе завдань, а також цілеспрямованість і регулярність у їх виконанні.

Якщо співвіднести самостійні заняття з позакласною роботою, то тут можна знайти як подібність, так і відмінності в основних вимогах, запропонованих до цих форм.

По-перше, у позакласній роботі розширюються, поглиблюються і удосконалюються знання, уміння й навички, отримані на уроці, а в основі

самостійної роботи лежить новий матеріал, взятий за порадою вчителя і матеріалізований у якісних змінах сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

По-друге, якщо для позакласної роботи властиві яскравість проведення змагань (глядачі, суперники, м'ячі, прапорці, різноманітні спортивні снаряди), то у самовихованні захоплюючим повинно бути саме оволодіння необхідними для життєдіяльності фізичними якостями, а не тільки і не стільки форма організації. Створення передумов для зацікавлених у самовихованні, саморозвиткові учнів забезпечує розвиваюче навчання. Найважливішою такою передумовою є щира зацікавленість і заохочення вчителем фізичного зростання і вольових зусиль своїх учнів.

По-третє, добровільна і активна участь школярів поширюється як на позакласну роботу, так і на самостійні заняття. Однак, вимоги масовості замінюються пропозицією самостійної роботи школяра, хоча за взаємною згодою ця робота може бути й колективною, що підвищить її результативність і в предметному і в особистісному плані. Наприклад, значної результативності у розвиткові сили забезпечують “доганялки” на перекладині, які проводяться 2-3 учнями, де перший підтягується 2 рази, наступний на один більше і так далі.

Ретроспективний аналіз передового педагогічного досвіду вчителів фізкультури розкриває і таку форму самостійних занять, як робота за індивідуальними планами як серед невстигаючих у фізичному відношенні дітей, так і серед дітей, які бажають мати високі спортивні показники для вступу у фізкультурні і військові вузи. Ці плани покликані доповнювати, розширяти і поглиблювати знання, уміння і навички, отримувані школярами у класі і в позакласний час.

Самостійні заняття для підлітків повинні бути внутрішньо мотивовані і вільні за вибором, передбачати виконання школярами цілої низки дій. По-перше, вони повинні чітко усвідомлювати мету своєї діяльності, самостійно ставити конкретні завдання, спрямовані на фізичне оздоровлення і надавати їм особистісного сенсу. Наприклад, найближче завдання – навчитися підтягуватися,

а в перспективі – регулярно працювати над зміцненням і загартовуванням всього організму. По-друге, фізичному самовихованню повинні бути підпорядковані інші інтереси а це означає, що фізичні вправи в режимі дня займають належне місце поряд з виконанням домашнього завдання з математики, літератури, мови та інших предметів. По-третє, підлітки самостійно повинні організовувати і розподіляти свої дії, тобто визначати, де, коли, з ким виконувати фізичні вправи. По-четверте, школярі повинні знати й володіти різними видами самоконтролю. Контролювати своє навантаження кожен повинен уміти за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом.

Таким чином, самостійні заняття – це свідома фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичний розвиток, самовдосконалення, реалізацію себе як особистості. Виконання різноманітних фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор може здійснюватися індивідуально, в групі, на позакласних заняттях або вдома. Ця діяльність може передбачати опосередковане управління з боку вчителя.

Дидактичне цілеспрямоване управління включає вивчення підлітків. На перших уроках, тестуючи школярів на силу, швидкість, витривалість та ін., вчитель визначає можливий зміст для саморозвитку тих чи інших фізичних якостей, оволодіння основами знань особистої гігієни і способами удосконалення властивостей організму з метою зміцнення здоров'я.

Суттєвою ланкою управління може бути апробація школярами запропонованої методики (на уроці, після уроків, самостійно вдома). Потім, по закінченню певного часу (2-3 місяці), стимулювати підлітків до самоконтролю, що пропонує спільний з учителем аналіз отриманих результатів, визначення планів подальшої роботи. І тоді, коли стане помітним зріст показників у знаннях функціональних можливостей власного організму, умінь самостійно проводити заняття з розвитку основних фізичних якостей, корекції будови тіла – управління може перейти у повне самоуправління школяра, коли він сам вибирає і визначає зміст цих занять.

Ефективність і динамічність управління залежить від особистої зацікавленості підлітка у саморозвиткові, від його розуміння можливостей фізичної культури як навчального предмета.

Висновки до першого розділу

1. У працях філософів, педагогів і психологів заняттям фізичними вправами надавалося великого виховного значення. Основним засобом розвитку дітей у педагогіці минулих років вважалися: ігри, прогулянки, виконання різноманітних фізичних вправ (Я.Коменський, Д.Локк, Р.Малкастер, Монтень, Г.Песталоцці, Ф.Рабле, Ж.-Ж.Руссо та ін.); народні ігри і розваги, народні і бойові танці, національні види боротьби, загартовування (козацьке виховання на Україні). У сучасній школі фізичний розвиток дітей можливо досягти завдяки цілеспрямованому, творчому застосуванню фізичних вправ у різних компонентах фізкультурної діяльності: спорті, фізичному вихованні, фізичній рекреації, фізичній реабілітації. Ця діяльність має, по-перше, функціонально-забезпечувальний характер з удосконалення (спорт), з засвоєння і передачі рухового і духовного досвіду від покоління до покоління (фізичне виховання), спрямована на підтримку і збереження оптимального психофізичного стану (фізична рекреація), відновлення й адаптацію фізичних можливостей людини після тимчасової втрати функцій (фізична реабілітація).

2. Дослідження особливостей підлітків дозволяють стверджувати, що для них характерним є вияв самостійності, тому привчання до регулярних самостійних занять в цьому віці – головне завдання спеціалістів фізичної культури сучасної школи. Самостійні заняття фізичною культурою як свідома фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичний розвиток, самовдосконалення особистості може здійснюватися в індивідуальній і групових формах діяльності учнів на позакласних заняттях і вдома у процесі самостійного виконання різноманітних фізичних вправ, спортивних ігор без участі вчителя, але під його керівництвом.

Вони є основною ланкою в педагогічному процесі школи, сприяють фізичному розвитку підлітка, що передбачає освоєння ним елементів

самовиховання: самопізнання, самоаналізу, самооцінки, самопереконання, самостимулювання, самоконтролю та ін.

3. Позитивних результатів можуть досягти учні, які мають позитивну навчальну мотивацію і зацікавлене ставлення до навчання, до себе, до власного здоров'я. На думку І.Зимньої, “проблема формування в учнів здатності до самостійної роботи переростає в проблему попереднього підвищення навчальної мотивації (особливо внутрішньої мотивації на процес і на результат діяльності), виховання інтересу до навчання” [48, с.256].

4. Самостійність занять фізичною культурою вимагає від підлітків:

- цілепокладання (стати сильнішим, швидшим, витривалішим та ін.);
- самосвідомості (тільки регулярно займаючись, можна чогось досягти);
- самоаналізу (якщо не збільшуються результати в бігові, стрибках, підтягуванні, то змінюється спосіб виконання вправи);
- самодисципліни (зробити заняття звичкою, починаючи з ранкової гімнастики).

Таким чином, залучення до самостійних занять підлітків слід розглядати як підготовку до самовиховання, спрямовану не тільки на покращання фізичних якостей, навичок і умінь, але й на формування потреби у фізичній культурі.

5. Самовиховання підлітків базується на міцних теоретико-методичних знаннях, сформованих уміннях і навичках регулярному виконанню вправ, додержанні методики розвитку необхідних фізичних якостей. Використання в роботі зі школярами широкого діапазону форм, методів і засобів повинно бути спрямоване на підвищення емоційно-вольової, пізнавальної, результативно-рухової сфер з метою переходу дітей до самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Сутність самостійних занять підлітка полягає в тому, щоб він **бажав** фізично саморозвиватися, **знав** як це робити, **вмів** правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, **вмів** самостійно контролювати себе і коректувати свою фізичну підготовленість.

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

2.1. Стан підготовленості школярів до самостійних занять фізичною культурою

Метою дослідження було обґрунтування сутності підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою, визначення основних етапів процесу її здійснення.

В основі дослідження була покладена *гіпотеза*: ефективність підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою забезпечується педагогічно обґрунтованою технологією реалізації цього процесу, основу якого становлять мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контроль-коректуючий етапи, спрямовані на самовдосконалення учнями своїх фізичних можливостей.

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено педагогічний експеримент у середніх загальноосвітніх школах м.Херсона, Херсонської області і м.Миколаєва. Дослідно-експериментальна робота в цих школах проходила протягом 1999-2001 років.

Експеримент проводився в загальноосвітніх школах (ЗОШ) м.Херсона (ЗОШ “А”, “Б”), Херсонської області (ЗОШ смт. Білозерки й Томінобалівської ЗОШ Білозерського району), м.Миколаєва (ЗОШ “В”). У цих школах були створені експериментальні майданчики і за погодженням з відділами народної освіти закріплені договорами про спільну діяльність. Безпосередньо формуючий експеримент проводився під керівництвом досвідчених педагогів. Це вчителі-методисти вищої категорії В.Кукота, В.Линьов, І.Мешков, М.Кудрявченко та вчителі першої категорії В.Синенко і Т.Тритенко. Відповідно до загального узгодження з учителями і для зручності ведення протоколів експерименту 5-і “А” класи в кожній школі були визначені як експериментальні Е1 (ЗОШ “А”), Е2 (ЗОШ “Б”), Е3 (ЗОШ смт. Білозерки), Е4 (Томінобалівської ЗОШ Білозерського

району), Е5 (ЗОШ “В” м.Миколаєва), а 5-і класи “Б”, “В” – контрольні К1 та К2 (ЗОШ “А”), К3 й К4 (ЗОШ “Б”), К5 (ЗОШ смг. Білозерки). Усього дослідженням було охоплено 388 школярів. У формуючому експерименті брали участь 128 школярів (61 дівчина, 67 хлопців) і 13 учителів загальноосвітніх шкіл. У контрольних класах – 260 підлітків, з них – 115 дівчат і 145 хлопців. Експеримент проводився у природних умовах звичайного навчально-виховного процесу. В усіх класах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовки підлітків.

Для забезпечення достовірності результатів експериментальної роботи:

- здійснювали вибірку учнів одного віку з проживанням у різних регіонах (місті, районі, сільській місцевості) за новою “Програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)”, рекомендованою Міністерством освіти України;

- у контрольних та експериментальних класах у кожній з базових експериментальних шкіл роботу проводили одні й ті ж учителі;

- протягом навчального року в усіх класах вивчався однаковий за змістом і структурою навчальний матеріал (1 чверть – легка атлетика і кросова підготовка, 2 чверть – баскетбол, 3 чверть – гімнастика і волейбол, 4 чверть – кросова підготовка і легка атлетика).

Завданням констатуючого експерименту було: по-перше, виявити початковий рівень фізичної підготовленості п’ятикласників, які беруть участь в експерименті; по-друге, виявити їх ставлення до фізичного розвитку і самовдосконалення; по-третє, визначити характер мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Дані констатуючого експерименту дозволили виявити рівень фізичної підготовки на основі тестування учнів за комплексним тестом оцінки фізичної підготовленості, взятому з “Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів)” від 1.01.1998 р.[150]. Тестування тривало до 1 листопада 1999р. У програму тестування входили: 1) біг на 30 м з високого старту; 2) біг на 1500 м; 3) нахил уперед з положення сидячи; 4) підтягування на

перекладині (хлопчики) і на перекладині висотою 95 см (дівчата); 5) “човниковий” біг 4 x 9 м; 6) стрибок у довжину з місця. За допомогою тестів визначався рівень розвитку фізичних якостей підлітків, відповідно: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидко-силових можливостей. Рівень фізичної підготовленості оцінювався сумою балів, отриманих кожним підлітком за виконання всіх 6-и тестових вправ. Для зручності підрахування кожна вправа оцінювалася за 5-ти бальною системою. До високого рівня віднесено школярів, котрі за виконання 6-ти тестових завдань отримали 30-28 балів. До середнього рівня – 27-22 бали. До низького рівня – 21 і менше балів.

Усі результати тестів заносилися в протокол і піддавалися якісному і кількісному аналізу. Конкретні дані констатуючого експерименту про рівні фізичної підготовленості підлітків представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень фізичної підготовленості підлітків 5-х класів (%)

Рівень	м.Херсон ЗОШ “А”, “Б”		Райцентр Білозерка ЗОШ		село Т.Балка ЗОШ
	Е1, Е2 (53)	К1, К2, К3, К4 (106)	Е3 (20)	К5 (21)	Е4 (25)
Високий	1,8	1,9	-	-	-
Середній	26,5	45,7	65	52,4	56
Низький	71,7	52,8	35	47,6	44

Отримані під час констатуючого експерименту дані дозволяють зробити висновок про майже рівні умови в експериментальних і контрольних класах для проведення педагогічного експерименту.

З метою вияву ставлення підлітків до самостійних занять фізичними вправами було опитано 248 школярів. З них 204 міських і 44 сільських.

Опитування допомогло виявити кількість підлітків, які самостійно займаються фізичною культурою (див. таб. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані про самостійні заняття підлітками фізичною культурою (%)

Вид ставлення	ЗОШ "А" (Е1)		ЗОШ "А" (К1, К2)		ЗОШ "Б" (Е2)		ЗОШ "Б" (К3, К4)		Райцентр Білозерка ЗОШ (Е3)		Село Т.Балка (Е4)	
	Д (13)	М (11)	Д (25)	М (46)	Д (17)	М (20)	Д (20)	М (37)	Д (12)	М (7)	Д (13)	М (12)
1) регулярно займаються	23	64	41	72	35	15	32	23	-	-	8	-
2) займаються періодично за бажанням і можливістю	61	27	31	19	17	55	45	57	17	29	53	42
3) не займаються, але хотіли б	8	-	14	3	36	10	9	16	8	14	31	50
4) не займаються, оскільки не вважають за потрібне	-	9	-	3	-	-	14	4	75	57	8	8
5) інше (немає часу...)	8	-	14	3	12	20	-	-	-	-	-	-

Аналіз даних таблиці показує, що міських підлітків, які регулярно займаються фізичними вправами, більше, ніж сільських. Це пояснюється більш широкими можливостями для регулярних занять у спортивних школах і клубах. Однак незацікавленість хлопчиків ЗОШ "Б" у регулярних заняттях свідчить про несформованість мотиваційної сфери для таких занять тими вчителями, що викладали фізкультуру на низькому навчально-методичному рівні в початковій школі.

Можна відмітити суттєву невідповідність фізичної підготовленості підлітків і їх ставленням до самостійних і секційних занять фізичною культурою та спортом. Наприклад, 65% міських хлопчиків (Е1, Е2) відмітили в анкетах, що регулярно займаються в спортивних секціях, а низькі показники при цьому

становлять: за швидкістю – 77,8%, силою – 83,3%, спритністю – 84,6%, швидкісно-силовими якостями – 77,8%. В іногородніх дітей (Білозерська ЗОШ і Томінобалівська ЗОШ), які зовсім не займаються в спортивних секціях, а тільки займаються періодично з появою бажання і можливості (41,7% – 83,5%) низькі показники спостерігалися у хлопчиків: за спритністю – 87,5%, силою – 50%, швидкістю – 83,3%. А в сільських дівчат низькі показники було виявлено: за витривалістю – 69,2%, за гнучкістю – 50%, за спритністю – 50%, за швидкістю – 46,8%.

Описані нами результати констатуючого експерименту були враховані під час проведення формуючого експерименту.

Для виконання наступних завдань педагогічного експерименту були вивчені праці В.Аверіна, Б.Андрієвського, Ю.Бабанського, В.Давидова, Є.Ільїна, В.Краєвського, Л.Кулікова, А.Маркової, Г.Рузавіна, Г.Щукіної та інших спеціалістів з проблем визначення рівня мотивації, інтересів, знань, рухової активності. На основі їх висновків, а також даних дослідницької роботи автора були визначені основні критерії підготовленості підлітків до самостійних занять фізичною культурою, а також психічні особливості, які впливають на процес фізичного розвитку.

Для проведення експерименту з кожним учителем була обговорена програма експерименту. У контрольних класах проводилися традиційні заняття, а в експериментальних класах підготовка до самостійних занять проводилася на основі науково обґрунтованих етапів: мотиваційно-організаційного, когнітивного, процесуально-діяльнісного і контрольньо-коректуючого.

Таблиця 2.3

Критерії підготовленості підлітків до самостійних занять фізичною культурою

Критерії	Показники	Методики вивчення
Мотивація	Зміст мотивів (здоров'я, самовдосконалення, спосіб	Спостереження, анкетування, бесіда,

	життя, страх невдачі, незалежність тощо), їх характер	твір [96, с.25 – 42]
Інтереси	Стійке свідоме ставлення до вільного вибору занять фізичною культурою чи спортом	Анкетування, твір, спостереження [214, с.122-136]
Знання змісту занять фізичною культурою	Знання теоретичних основ занять фізичною культурою, методів, засобів і способів здійснення самостійних занять фізичною культурою	Виконання завдань, анкетування, спостереження
Рухова активність	Цілеспрямоване тренування, спрямоване на підвищення рівня свого фізичного розвитку	Спостереження, бесіда з батьками, анкетування, твір
Фізична підготовленість	Динаміка зміни фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості); правильне й чітке виконання фізичних вправ	Протоколи вимірювань відповідно до 6-ти тестових вправ

Протягом формуючого експерименту на початку і в кінці навчального року (вересень і травень) проводилися контрольні тестування учнів експериментальних і контрольних класів за 6-ма вправами фізичної підготовленості. Таких замірів було чотири. Крім того, в експериментальних класах здійснювалися контрольні зрізи знань із здорового способу життя, за правилами виконання вправ ранкової зарядки, загартовування та ін.

2.2 Основні етапи процесу підготовки школярів до фізичного самовиховання

2.2.1. Мотиваційно-організаційний етап.

Основна мета етапу – викликати інтерес до фізичного самовдосконалення, до регулярних і систематичних занять фізичними вправами, що забезпечують саморозвиток підлітків, оскільки формування мотивів спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки, створює потребово-мотиваційну сферу, стимулює учнів до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток.

Аналіз науково-літературних джерел свідчить про різні тлумачення сутності мотивів. Мотив визначається як “спрямованість активності на предмет” (А.Маркова, 1983), як “спонукальна (збуджувальна) причина дій і вчинків людини” (С.Ожегов, 1984; С.Гончаренко, 1999), як “усвідомлене спонукання до певної дії” (С.Рубінштейн, 1989), як “спонукання до діяльності” (А.Петровський, 1999) чи “до створення поведінкового акту” (Л.Столяренко, 1999), як “сформоване підґрунття для власного вчинку” (Е.Ільїн, 2000).

У визначенні мотивації існують різні підходи. За Е.Ільїним (2000) і Л.Столяренко (1999) – це процес формування мотивів. А.Петровський і М.Ярошевський вважають, що “мотивація – збудження, які викликають активність організму і визначають її спрямованість” [69, с.210]. С.Гончаренко визначає мотивацію як “систему мотивів чи стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки” [31, с.217]. Американські психологи Р.Уейнберг і Д.Гоулд переконані, що мотивація – це “складний процес управління напрямком та інтенсивністю зусиль” [195, с.44]. На думку В.Аверіна, “мотивація – це сукупність мотивів поведінки і діяльності” [1, с.70]. Аналізуючи ці визначення, а також спостереження за ходом експерименту, можна припустити, що під мотивацією до самостійних занять фізичною культурою розуміють систему мотивів, які спонукають підлітків до фізичного самовдосконалення.

Основу мотивів становлять: потреби, нахили, переконання, ідеали. Але, щоб мотиви виникли, необхідно усвідомити потреби, які їх породжують. Якщо дотримуватися ієрархії потреб А.Маслоу [201, с.488], то потреби у фізичній активності перебувають в основі його “піраміди” людських потреб поряд з іншими (в їжі, питті, кисні, сні та ін.), названі автором як фізіологічні. У самій

природі підлітка закладена основна потреба постійно рухатися (бігати, стрибати, грати та ін.). Головне в тому, щоб використовуючи наявні стимули (ігри, змагання, заохочення тощо), сприяти трансформації цих первісних спонтанних, неорганізованих потреб у стійкі мотиви самостійних занять фізичною культурою. На думку В.Аверіна, “збуджувачем мотиву є стимул, а збуджувачем вчинку – внутрішнє усвідомлене спонукування” [1, с.62]. Під час формуючого експерименту стимулюванню підлітків до самостійних занять відводилося значне місце, тому що “для систематичного самовиховання в цій сфері у підлітків немає ні вольових якостей, ні уміння працювати над собою, ні достатньо розвиненої самосвідомості” – вважає А.Кочетов [66, с.31].

У процесі проведення експериментальної роботи мотиви як сукупність причин, що зумовлюють діяльність підлітків, спрямовану на їх фізичний розвиток вважали важливим стимулом до самостійних занять фізичною культурою. До них підлітки відносять: бажання удосконалити фізичну підготовленість і здоров'я, ставлення до самовдосконалення як до способу життя, досягти успіху в здійсненні мети, одержати винагороду, незалежність, емоційне полегшення, певний статус.

Аналіз результатів першого року експерименту виявив пасивне ставлення підлітків до самостійних занять фізичною культурою і, як наслідок, низьку динаміку росту результатів фізичної підготовленості. Це змусило внести корективи у подальший хід дослідження. З цією метою проводилося додаткове вивчення ставлення школярів до самостійних занять фізичною культурою. Опитування проводилося в перших числах вересня 2000 року і в ньому взяв участь 331 підліток, до яких додався 6 “А” (Е5) клас Миколаївської ЗОШ “В”. Опитування як в експериментальних, так і в контрольних класах допомогло виявити основні причини відмови самостійно займатися фізичними вправами (див. таб. 2.4).

Таблиця 2.4.

Мотиви відмови від самостійних занять фізичними вправами (%)

Види мотивів	м.Херсон ЗОШ “А”		м.Херсон ЗОШ “Б”		м.Миколаїв ЗОШ “В”		Райцентр Білозерка ЗОШ		село Т.Балка ЗОШ	
	Д(35)	М(33)	Д(32)	М(48)	Д(66)	М(59)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(9)
1) немає бажання	6	-	-	4,2	10,6	6,8	6	-	8,3	-
2) немає часу	23	15	16	16,6	47	32,2	12	5	50	11,1
3) немає де займатися	3	3	9	4,2	4,5	5,1	-	-	-	11,1
4) заважаю батькам	-	3	3	8,3	3	1,7	-	-	-	-
5) боюся мати безглуздий вигляд	-	3	9	-	9,1	-	6	5	-	-

Таким чином, основним мотивом відмови від самостійних занять фізичною культурою у всіх підлітків був брак часу. Особливо це спостерігалось у дівчат Миколаївської ЗОШ “В” (47%) та їх однолітків з Томінобалківської школи (50%). Якщо сільським дівчатам заважало займатися домашнє господарство, то міські пояснювали це завантаженістю в навчанні.

Дуже невелика кількість міських підлітків від 3 до 8% вважають, що їм займатися ніде і що вони заважають батькам. Однак самі причини в підлітках, оскільки в кожній міській школі, де проводився експеримент, були прекрасні спортзали і в гарному стані спортивні майданчики. Серед сільських підлітків та їх однолітків з райцентру такі причини відмови від занять майже не спостерігалися.

Мати “безглуздий” і “смішний” вигляд в очах своїх товаришів хвилював 9% міських і 6% дівчат з райцентру.

Явних небажаючих самостійно займатися фізичною культурою – 4,2%.

Одним з основних завдань проведеного анкетування було дослідження збуджувальних (позитивних) мотивів підлітків до самостійних занять (окремі школярі виявили декілька мотивів).

Таблиця 2.5.

**Позитивні мотиви самостійних занять фізичною культурою підлітків
(%)**

Мотиви	м. Херсон ЗОШ "А"		м.Херсон ЗОШ "Б"		м.Миколаїв ЗОШ "В"		Райцентр Білозерка ЗОШ		село Т.Балка ЗОШ	
	Д(35)	М(33)	Д(32)	М(48)	Д(66)	М(59)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(9)
1) фізична підготовленість і здоров'я	57	55	59	48	21,2	40,7	71	50	33,3	44,4
2)самовдосконалення	9	33	31	54	13,6	33,9	76	90	16,7	33,3
3) стійка звичка самостійно займатися	11	18	22	8,3	3	5,1	24	40	-	11,1
4) успіх у досягненні (попасти в команду...)	6	21	25	40	10,6	25,4	71	90	25	44,4
5) статус (повага батьків, товаришів...)	11	3	22	29,2	4,5	16,9	12	15	8,3	11,1
6) незалежність (бажання тренуватися самому, а не в команді)	11	12	37,5	29,2	3	18,9	18	20	-	11,1
7) щоб подобатися протилежній статі	46	30	28	23	7,6	15,3	65	90	-	11,1
8) страх невдачі (критика оточуючих ...)	17	6	28	25	4,5	5,1	18	5	-	22,2
9) відчутна винагорода	9	21	16	23	4,5	18,6	59	45	16,7	33,3
10) емоційне полегшення (під час занять і після них)	3	6	31	40	6	13,6	41	25	8,3	-

Якщо всі збуджувальні мотиви зіставити з ієрархією потреб А.Маслоу, то все це матиме такий вигляд:

- до фізіологічних потреб можна віднести “емоційне полегшення” (відчуття бадьорості під час самостійних занять (тренувань) і після них);
- до потреб безпеки і захисту – “страх невдачі” (критика оточуючих, незадоволення своєю фігурою, отримання відмови займатися в спортивній секції) і “відчутна винагорода” (обіцянка батьків купити подарунок, гарна оцінка вчителя фізкультури);
- до потреб приналежності і любові – бажання подобатися іншій статі;
- до потреб самоповаги – “незалежність” (бажання тренуватися самому, а не в команді) і “статус” (повага батьків, однокласників, учителів);
- до потреб самоактуалізації – “фізична підготовленість і здоров’я” (бажання почувати себе здоровим; збільшити силу, швидкість, витривалість та інші якості), “самовдосконалення” (бажання оволодіти новими вміннями й навичками), “ стиль життя” (стійка звичка, займався з раннього віку або за проханням батьків), “успіх у досягненні” (бажання потрапити у збірну команду класу з певного виду спорту, бажання бути сильнішим за своїх однокласників).

Аналіз результатів анкетування 331 школяра констатуєчого експерименту свідчить, що не всі відчувають задоволення під час виконання самотренувань і після них. А це означає, що вони мало, неефективно, або зовсім не займаються самостійно фізичними вправами. За нашими спостереженнями, регулярно займаються фізичними вправами 30,7% дівчат і 36,2% хлопчиків з міських шкіл, 16,7% дівчат і 28,8% хлопчиків шкіл райцентру, 7,7% дівчат і жодного хлопчика з сільської школи. Підлітків мало хвилює позитивне оцінювання вчителем фізкультури їх прагнень. Аналіз результатів анкетування, бесід віддзеркалює байдужість учителів фізкультури до розвитку кожного підлітка. Дотримуючись логіки А.Маслоу, можна зробити висновок, що незадоволення блоку потреб може затримати виникнення більш високого рівня мотивації у підлітків, а також відбитися на їх силі й стійкості.

При формуванні позитивної мотивації у підлітків враховувалася велика кількість мотивів. Школярі знають, для чого їм необхідно займатися фізичними вправами. “Щоб зміцнити свій організм, бути сильним, уміти захистити себе та інших”, – вважають 80% підлітків-п’ятикласників. Більше 50% дівчат правильно думають, що це допоможе їм мати красиву статуру, бути схожими на кіногероя чи відомого спортсмена хочуть 18% школярів.

Ієрархічність мотивації визначалася домінуванням різних груп мотивів, тобто так, як це описано у А.Маслоу і В.Аверіна. Високому рівню ієрархічності відповідають мотивації цільового блоку (фізична підготовка і здоров’я, стиль життя, успіх у досягненні, самовдосконалення). Середньому рівню – блок потреб і блок внутрішньої мотивації (страх невдачі, емоційне полегшення, незалежність та ін.). Низькому рівню – мотивації негативного блоку.

Досліджуючи ієрархічність і характер мотивації підлітків, ми виходили з припущення, що формування позитивного ставлення їх до самостійних занять фізичною культурою можливе лише за наявності й об’єднання мотивів діяльності. На думку А.Маркової, “мотивація виконує декілька функцій: збуджує поведінку, спрямовує й організує її, надає їй особистісного смислу й значущості” [97, с.7]. За нашими спостереженнями, смислові й цільові мотиви найбільш актуальні у підлітків. Так, близько 65% міських (ЗОШ ”Б”) і 71 % дівчат райцентру (Білозерська ЗОШ), а також від 30% до 50% міських і сільських хлопчиків 6-х класів “хочуть почувати себе здоровими, хочуть збільшувати силу, швидкість та інші фізичні якості”. А 25,4% хлопчиків Миколаївської ЗОШ “В” і 90% їх однолітків з Білозерської ЗОШ основною метою своєї самопідготовки бачили бажання “попасти в збірну команду класу чи школи з різних видів спорту”. У цих же школах домінував мотив самовдосконалення, спрямований на оволодіння новими вміннями й навичками (33,9% хлопчиків Миколаївської ЗОШ “В”, а також 76% дівчат і 90% хлопчиків Білозерської ЗОШ). Пояснюється це тим, що в традиціях Миколаївської школи, кращий з 6-х класів, як правило, стає переможцем чи призером м.Миколаєва у змаганнях “Старти надій” і нагороджується поїздкою до Криму, а підліткам Білозерської школи вперше

представилася реальна можливість взяти участь у районних змаганнях з легкої атлетики. Робота в експериментальних класах була спрямована на формування мотивів, які збуджують підлітків до самостійного розвитку своїх фізичних якостей, чому сприяло досягнення проміжних цілей: позитивна оцінка, перемога на змаганнях, прагнення сподобатися та ін., а також бути фізично підготовленим і здоровим.

Один із важливих мотивів – інтерес, у визначенні якого погляди у С.Гончаренка, А.Петровського, М.Ярошевського, які вважають, що це “форма пізнавальної потреби”, збігаються [31, 69]. Про це ж говорять А.Сидоров, М.Прохорова, Б.Синюхін, які пишуть, що “інтерес – активне зосередження уваги і думок людини на певних предметах чи явищах” [169, с.257]. Хоча Е.Ільїн говорить, що “інтерес – це усвідомлене вибіркове позитивне ставлення людини до чого-небудь” [51, с.29], але ж пов’язує його (інтерес) з проявом активності для пізнання об’єкта. У В.Аверіна знаходимо, що інтерес є “одним з мотиваційних утворень, які збуджують поведінку людини” [1, с.66]. З цим не зовсім погоджується Г.Щукіна, яка вважає, що “інтерес не можна зводити до мотиву, його джерело не в самозародженні з мотиваційної сфери, а в об’єктивному світі, в якому здійснюється життєдіяльність людини і розвиваються її духовні потреби” [217, с.18]. Хоча вона й не виключає роль інтересу як мотиву за умови, якщо “предметом її (людини) уваги є те, що здатне задовольнити потребу, тобто та цінність, до якої спрямований інтерес” [217, с.10]. Г.Щукіна висловлює думку про те, що “інтерес як інтегральне утворення не просто сукупність окремих процесів, уключених в нього, це особлива якість, щодо забезпечує духовне багатство особистості, допомагає їй відібрати з навколишньої дійсності особистісне значуще й цінне” [217, с.17]. А.Маркова, А.Орлов, Л.Фрідман відносять інтерес до мотиваційної сфери, де поряд з потребами, мотивами, цілями, ідеалами й ціннісними орієнтирами він є спонуканням до дії. На думку С.Рубінштейна, “інтерес ...є специфічною спрямованістю особистості... – це зосередженість на певному предметі думок, яка викликає прагнення ближче познайомитися з ним, глибше в нього проникнути, не випускати його з поля зору” [158, с.111]. Це

визначення інтересу являє собою більш високу стійку стадію розвитку інтересу, котра виникає у підлітка при багаторазовому виконанні різноманітних вправ, що ведуть до позитивного росту фізичних якостей.

Можна припустити, що інтерес підлітків до самостійних занять фізичною культурою – це спрямованість підлітка на отримання й підвищення рівня знань у сфері особистої фізкультури, своїх показників фізичного зросту.

В процесі експериментальної роботи прагнули не тільки розвивати й підтримувати інтерес підлітків до занять фізичною культурою і спортом, а й виявляти причини його виникнення. Однією з таких передумов, як свідчать бесіди з учнями, є зацікавленість школярів у своїх власних результатах фізичної підготовленості. Хоча підлітки не всі знають їх і по-різному виявляють до них інтерес, що відображено в даних констатуючого експерименту (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Знання підлітками експериментальних класів своїх особистих показників фізичного розвитку (%)

Рівень	ЗОШ “А” (Е1)		ЗОШ “Б” (Е2)		Райцентр Білозерка (Е3)		село Т.Балка (Е4)	
	Д(13)	М(11)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(7)	Д(13)	М(12)
Знаю всі	46	46	-	15	8	29	-	8
Знаю тільки деякі показники	39	36	77	70	67	43	54	58
Не знаю, але хотів (ла) б знати	8	9	18	15	25	29	39	25
Не знаю і не вважаю за потрібне знати	8	-	6	-	-	-	8	-
Мені байдуже, які в мене показники	-	9	-	-	-	-	-	8

З таблиці видно, що сільські підлітки та їх однолітки з ЗОШ “Б” м.Херсона показали не дуже високу зацікавленість у своїх особистих фізичних досягненнях.

Це пов'язано з тим, що уроки фізичної культури в початковій школі у цих дітей проводили вчителі, які не мали спеціальної освіти, котрі до того ж були байдужі до фізичного зросту своїх вихованців. А в ЗОШ "А" м. Херсона уроки фізкультури, починаючи з 1-го класу, проводила учитель-методист В.Кукота і вчитель першої категорії В.Синенко, котрі в практиці своєї роботи широко використовували домашні завдання з фізичної культури.

Таким чином, аналіз особливостей мотивації підлітків, а також причин відмови від самостійних занять фізичною культурою дозволяє стверджувати, що для формування позитивної мотивації у підлітків необхідна цілеспрямована робота по стимулюванню діяльності школярів.

Стимулюванню активності школярів сприяють: гласність досягнень школярів, організація ігор і змагань, успішність навчання та ін. В.Новосельський зазначав, що "сильним стимулом для учнів може бути – ставлення вчителя, їх бажання уникнути неприємностей у разі низької успішності, прагнення перемогти на змаганнях тощо." [125, с.57].

Широко використовувалися різні види заохочення, які стимулювали позитивні емоції, спонукали до самовиховання. На думку американських вчених Р.С.Уейнберга і Д.Гоулда, "позитивний підхід, заснований на заохоченні за відповідну поведінку, підвищує ймовірність виникнення бажаних реакцій у майбутньому" [195, с.94]. Хоча американські спеціалісти розкривають роль заохочувань у формуванні мотивації для спорту, проте як показують наші дослідження, ці прийоми заохочень можна використовувати у звичайній шкільній практиці. У ході експерименту заохочували не тільки за результати, досягнуті школярами, але й за інші види діяльності, як-от: поступове зростання показників фізичної підготовленості, чітко виконана дія або правильна техніка рухів, старанність і зусилля в засвоєнні техніки фізичних вправ, перші самостійні кроки, чесне й відповідальне виконання завдань.

Формуванню позитивної мотивації сприяли й інші прийоми:

- новизна у змісті, послідовності виконуваних вправ;

- створення ситуації успіху, яка передбачала виконання вправ і нормативів у полегшених умовах і була найбільш ефективним стимулом у роботі зі школярами. Це підвищує інтерес до занять фізичною культурою у всіх дітей, як малорухливих, так і фізично розвинених. Успіх може бути зумовлений:

а) діловими ситуаціями: підготовкою до виконання нормативів шкільної програми, спільним проведенням шкільних змагань і походів, участю у міжшкільних заходах та ін.;

б) міжособистісними відносинами (тільки я і ти знаємо, як стати сильнішим, швидшим, витривалішим, як скинути зайву вагу тощо);

в) особистими потребами, тобто без безпосередньої участі вчителя здійснення самотренування, самовиховання;

г) залученням підлітків до активного набування досвіду в конкретній діяльності як виконавця, організатора або керівника (капітана команди);

д) стимулюванням школярів до фізичного вдосконалення з урахуванням його особистісних якостей.

Цільові мотиви такі як успіх у досягненні, самовдосконалення та ін., збуджують інтерес підлітків до самостійних занять фізичною культурою, про що свідчать твори підлітків експериментальних класів: “Хотів розвинути витривалість і поїхати в Артек на змагання. Став самостійно займатися тричі в день, не виключаючи заняття в секції й уроки фізкультури. Я став швидшим, сильнішим, покращив свої результати” (Петро Н. із 6-А класу Миколаївської ЗОШ “В”). А ось уривок твору Андрія М. із 6-А класу Херсонської ЗОШ “А”: “Коли разом з усім класом ми ходили в поліклініку на медогляд, мені лікар сказав, що у мене сколіоз. Мене направили на лікувальну гімнастику. Я вивчив комплекс вправ, але для того, щоб був результат, зарядку треба було робити вдома самостійно і щодня. Я намагався дотримуватися цього правила і додав ще підтягування на перекладині. Коли ми пішли на медогляд наступного разу, лікар сказав моєму другові, що у нього сколіоз, а мені порадив рівно ходити і рівно сидіти за партою. Значить, заняття фізкультурою не пройшли даремно”. Наступний твір Каті Щ. з 6-А класу ЗОШ “Б”: “Одразу я хотіла розвинути силу, швидкість і витривалість. Виконую

вправи вранці і ввечері. Вранці – 10 хвилин зарядки, а ввечері бігаю по стадіону, розминаюся 15 хвилин. Люблю займатися на перекладині. Мій вірний помічник – “Самоучитель”. Усі дані я заносила у “Самоучитель”. Ольга А. з Білозерської ЗОШ про своє ставлення до занять написала так: “Я дуже люблю займатися фізичною культурою. Я б хотіла займатися тільки баскетболом, тому що в баскетболі розвиваються м’язи, координація, швидкість. Я для цього користуюсь порадами вчителя, батьків, “Самоучителя”. Я виставляю свої оцінки у “Самоучитель” тому, що я їх знаю. Щоб покращити свої результати я почала робити вправи, віджиматися, бігати вранці. Я цим досягла гарної оцінки, ми з класом їздили на “Старти надій” і посіли п’яте місце”. І нарешті, наводимо думку сільського підлітка з Томінобалківської школи Олексій П.: “Мені дуже допомогли самостійні заняття. Я став краще грати в баскетбол, я краще став виконувати шкільні нормативи. Самостійно я займаюся вправами на перекладині, граю з хлопцями у футбол. Мені допомагає книжечка “Самоучитель з фізичної культури”. Я записую туди свої результати і в кінці року дивлюсь на покращання своїх фізичних якостей”.

Для надання допомоги школярам, які прагнули до самовдосконалення, нами було розроблено “Самоучитель з фізичної культури”, який вручили кожному підліткові. Враховуючи те, що у підлітків інтерес, як правило, набуває характеру захоплення, ми надали змісту посібника [211] емоційно-пізнавального забарвлення, забезпечивши його не тільки корисною і необхідною інформацією з фізичного розвитку, а й жартівливими, карикатурними малюнками, відвели місце для урахування своїх власних досягнень.

У посібнику спочатку демонстрували підліткам не тільки простоту і доступність ігор, змагань, естафет та ін., що проводяться, а й звертали увагу на почуття бадьорості, яке вони завжди можуть відчути після їх завершення.

Далі переходили до більш конкретних рекомендацій, спрямованих на виконання зарядки чи фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань.

Поступово в результаті спілкування, індивідуальних бесід з підлітками через зіставлення змін у їхніх особистих результатах формували інтерес до переходу

від нерегулярного проведення зарядки до щоденних регулярних занять, від простих, але регулярних вправ ранкової гімнастики, до більш складних, наприклад, статичних вправ для верхнього плечового поясу для хлопчиків (ЗОШ “В”, м.Миколаїв) або ж для дівчат – координаційно-динамічних, які виконувалися під музику (ЗОШ “А”, м.Херсон).

Формуванню інтересу сприяло також розкриття на уроках міжпредметних зв'язків фізичної культури з фізіологією, біологією, математикою, фізикою. Підліткам детально пояснювали (навіть малювали найпростіші схеми, формули), що таке білки, жири і вуглеводи та яка їх роль у харчуванні людей, особливо спортсменів (учитель В.Синенко, ЗОШ “А”). Проведені на уроках математичні підрахунки фізіологічної реакції організму на навантаження (пульсометрія за індексом Руфф'є) із зацікавленням використовувалися підлітками вдома. З бесід з батьками і родичами учнів з'ясувалося, що деякі з них проводили такі підрахунки тричі на день. Як свідчать проведені спостереження, на розвиток інтересу до занять фізичною культурою значно впливало знання теоретичних основ фізичної культури.

Для оцінки розвитку інтересу підлітків до занять фізичною культурою, їх зацікавленості у своїх власних показниках фізичної підготовки ми виділили три рівні.

Низький рівень характеризувався короткочасним, ситуативним інтересом підлітків до виконання фізичних вправ, що виявлялося у спогляданні того, що роблять інші, без спроби самостійно спробувати ті чи інші фізичні рухи. До низького рівня ми віднесли незнання підлітками своїх результатів або ж байдуже ставлення до них.

Середній рівень передбачав більш стійкий інтерес у виконанні вправ ранкової зарядки, прояв бажання пізнати правила й порядок виконання цих та інших фізичних вправ, а також знання лише окремих своїх показників.

Високий рівень проявлявся в спрямованості особистості підлітка на самостійну діяльність із засвоєння конкретного виду спорту або ж на фізичний

саморозвиток, навіть зашкоджуючи іншим інтересам (кіно, комп'ютерні ігри та ін.), а також зацікавленість знанні основних своїх показників.

З метою з'ясування ступеня пізнавальних інтересів, а також рівнів уявлень підлітків про необхідність занять фізичною культурою, їм запропонували твір на тему: "Що мені дали самостійні заняття фізичною культурою". Твір можна було писати в довільній формі, однак була запропонована схема написання. Пропонувалося по можливості детально відповісти на питання:

- Що бажав зробити (розвинути силу, спритність, швидкість та ін.)?
- Чому бажав це зробити (хотів бути сильнішим, або поступити в секцію боксу, або бути схожим на когось)?
- Хто допомагав (поради вчителя, батьків, тренера)?
- Що допомагало (використання "Самоучителя з фізичної культури", де можна знайти необхідні вправи на силу (гнучкість, витривалість тощо)?
- Як і коли виконував вправи (щодня, або один раз на тиждень, або тільки за день до уроку фізкультури)?
- Скільки часу витрачав на заняття (10-15 хвилин вранці у вигляді зарядки, або 30-45 хвилин після виконання домашніх уроків, або зарядка + самотренування, щось інше)?
- З ким займався?
- Як контролював і оцінював свої дії (записував свої досягнення в "Самоучитель з фізичної культури", блокнот, щоденник тощо; сам собі ставив оцінки чи оцінювали батьки, товариш, учитель)?
- Що зробив, щоб покращити свої результати (змінив харчування або змінив комплекс вправ, щось інше)?
- Чого я досяг:
 - а) став сильнішим, швидшим та ін., або здоровішим, або встановив особистий рекорд, чи добре виступив на районних (шкільних) змаганнях;
 - б) став рішучішим, зібранішим; почали поважати інші; запросили в спортивну секцію та ін.

Аналіз творів, анкет, бесід і спостережень дають підстави припустити, що фізичний розвиток підлітки розуміють у більшості своїй як цінність, ідеал. А для його розвитку необхідне зіставлення наявних знань про фізичний розвиток узагалі й того, як це здійснити у своїй особистій практиці, тобто в самостійних заняттях або ж на заняттях у різних спортивних секціях.

Формування у підлітків позитивних мотивів було найважливішим етапом в процесі самостійного оволодіння ними фізичною культурою, що виражалося в потребі досягти особисто значущого результату, систематичному й самостійному спостереженні за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Основними умовами формування позитивної мотивації підлітків у проведеному дослідженні було:

Вивчення вчителем мотивів, які спонукали підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Така інформація визначала напрямки, засоби, методи і форми роботи з підготовки підлітків до фізичного саморозвитку.

Усвідомлення вчителем своєї ролі як організатора самостійної роботи підлітків, яка передбачала демократичний і гуманний стиль спілкування, що позитивно відбивалося на подоланні підлітками страху невдачі.

Взаємозв'язок урочної і позаурочної форм роботи, врахування особливостей колективу учнів: класу, команди, туристичної групи. Якщо підґрунтям такої взаємодії є довіра і взаєморозуміння, то можна розраховувати на виникнення емоційного позитивного ставлення до фізичної культури.

Можливість задоволення потреб кожного підлітка в самостійному і вільному виборі засобів, методів і форм занять фізичною культурою.

Спонування підлітків до саморефлекторної діяльності.

2.2.2. Когнітивний етап.

Когнітивний етап підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою спрямований на оволодіння підлітками знань питань фізичної культури, які б забезпечували потребу у фізичному самовдосконаленні,

оволодіння уміннями використовувати знання і навички в процесі самостійних занять спортом.

У сучасних умовах життя необхідно, як вважає С.Сінгаєвський, “розглядати фізичне виховання школяра не як впливову “атаку” на організм школяра, а як насамперед “атаку” на його свідомість, “атакувати” організм школяра через свідомість” [171, с.26]. Проте в загальноосвітніх школах теоретичні відомості спеціально не викладаються, тобто немає в шкільному розкладі академічного уроку (лекційного або ж інструктивно-методичного) з фізичної культури. А на практичних уроках вчителі, як правило, зводять теоретичні знання дітей до вивчення техніки виконання елементів легкоатлетичних, гімнастичних, ігрових вправ і правил техніки безпеки на уроках. У середньому, на оволодіння теоретичними знаннями відводиться до 5 хвилин при 45-хвилинному і близько 10 хвилин при спареному – 90-хвилинному уроці, що становить 11,1% часу від загальної тривалості уроку. Невипадково, в одній з альтернативних програм, рекомендованих Міністерством загальної і професійної освіти Російської Федерації, яка відповідає вимогам сучасного освітнього стандарту, передбачено 34 години з 102 уроків фізичної культури на рік на аудиторні заняття з теоретико-методичних основ фізичної культури [116, с.151], тому що на практиці уроки фізичної культури в школі спрямовані тільки на фізичний розвиток учня, ігноруючи при цьому теоретичну підготовку як форму суттєвого впливу на свідомість. На думку С.Сінгаєвського, “це і є основним аргументом за визнання теоретичної підготовки як важливої складової у загальній системі фізичного виховання в школі” [171, с.27].

Але слід відзначити, що останнім часом відбуваються позитивні зміни в цьому плані і в школах України. Так, у новій “Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)” [150], а також у надрукованому в республіканському журналі “Фізичне виховання в школі” (№ 3, 4 за 2000р., №1 за 2001р.) проекті “Державного стандарту освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” відводиться значне місце основам знань з фізичної

культури. А розгорнута на сторінках цього журналу дискусія підтвердила необхідність регулярності проведення теоретичної підготовки у школі.

Зазначені документи відмічають, що предмет фізичної культури відрізняється від інших, які вивчаються у школі, специфічним змістом: активною фізичною діяльністю. У зв'язку з цим одна група освітніх завдань спрямована, як правило, на озброєння учнів навичками і вміннями планувати й здійснювати різноманітні рухові дії, на удосконалення фізичних якостей для успішного продовження навчання у школі, а друга група освітніх завдань передбачає збагачення учнів теоретичними знаннями щодо використання форм, методів і засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення працездатності у повсякденному житті, майбутній трудовій діяльності, службі в армії.

У змісті нової шкільної програми [150] для учнів 5-7-х класів передбачено достатній теоретико-методичний обсяг знань. Підліткам запропоновано для засвоєння правила безпеки на уроках, дані про вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність, про важливість впровадження здорового способу життя та ін.

Проте бесіди з учителями фізичного виховання, проведені спостереження доводять, що навіть педагогам, які мають вищу категорію, не просто поєднати у своїй роботі прагнення провести урок з високою моторною щільністю і озброїти учнів теоретичними знаннями про способи підвищення працездатності, прискорення відновлення організму людини тощо. Крім цього, необхідно навчитися планувати і проводити уроки інструктивно-методичної спрямованості, на котрих розглядається правильність виконання рухових дій, починаючи з виконання вправ ранкової гімнастики, виконання технічних прийомів і елементів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, до методично обґрунтованої демонстрації комплексів колового тренування, спрямованого на розвиток сили, швидкості, гнучкості та ін. Найбільш оптимальним може бути введення 3-х уроків фізкультури на тиждень у кожній школі. На жаль, в Україні тільки в 3,8% середніх закладах освіти введені такі уроки [197].

Є припущення, що справді самостійне заняття як самостійна навчальна діяльність може виникнути на основі “інформаційного вакууму”. На думку І.Зимньої, “він виникає, коли в учнів формується потреба пізнати, засвоїти щось нове, невідоме, необхідне, важливе для себе, а засобів задоволення такої потреби в навчальному процесі немає” [48, с.251]. Це підтверджують і наші спостереження. Так, на питання анкети “Чи змогли б Ви допомогти своїм друзям у їх фізичному вдосконаленні?” більше 60% (з 248 опитаних) як міських, так і сільських молодших підлітків відповіли, що “хотіли б, але не мають для цього достатньо знань і вмінь”, а 30% сільських дітей чесно відповіли, що не змогли б. Це, в свою чергу, передбачає необхідність чітко спрямованої роботи вчителя з формування пізнавальних потреб школярів.

Переконати підлітків у тому, що результативність самостійних занять фізичною культурою неможлива без міцних знань про закономірності його ж розвитку – одне із завдань учителя.

У визначенні змісту необхідних знань і вмінь для виконання самостійних занять всі опитані підлітки (248 осіб) на перше місце ставлять “правила виконання окремих видів фізичного навантаження” (від 54,5% до 91,7%), потім – “правила користування спортивним знаряддям і тренажерами” (33,3% – 81,8%). Що ж до необхідних знань раціонального харчування, тут у підлітків немає одностайної думки. Міські підлітки відводять їм останнє місце (23,5% – 38,5%), сільські діти взагалі не вважають, що такі знання потрібні. А ось діти райцентру більш високо оцінюють значення харчування для проведення самостійних занять фізичними вправами (42,9 – 75%). Це можна пояснити низькими соціальними умовами життя цих дітей порівняно з міськими і сільськими жителями. У бесідах з учителями шкіл райцентрів ми з’ясували, що проблема харчування взагалі й різноманітного зокрема стоїть дуже гостро у багатьох сім’ях.

Проведене нами дослідження дозволяє стверджувати, що однією з важливих умов формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні є оволодіння знаннями про правильність харчування, дотримання режиму дня, а також уміння самостійно виконувати фізичні вправи тощо.

Перший рік проведення формуючого експерименту (вересень 1999 – травень 2000) був орієнтований, в основному, на створення мотиваційно-потребової сфери у підлітків до занять фізичною культурою. Тому необхідний обсяг знань учителями фізкультури викладався в такому порядку: в підготовчій частині, як правило, розкривалися завдання й цілі уроку, в основній – пояснення методів і правил виконання необхідних фізичних вправ чи дій, у заключній частині уроку – стисло повідомлення теоретичних відомостей щодо правил виконання ранкової гімнастики, про загартовування, самоконтроль при виконанні заданих додому фізичних вправ, режим харчування та ін.

У ході експерименту проводилася перевірка розробленого автором методичного посібника для учнів 5-7 класів “Самоучитель з фізичної культури”, який дав можливість підліткові вільно обирати не лише різноманітні методики щодо розвитку фізичних якостей, але й необхідні знання з правил самоконтролю, правильного харчування та ін.

Відкривається посібник інформацією про негативну тенденцію ХХ століття: зниження рухової активності й появу у зв'язку з цим захворюванням гіподинамією. Далі наводяться історичні факти умілого поєднання науки і спорту (повідомляється про таких відомих людей, як Піфагор, наш сучасник Володимир Кличко). Цей матеріал призначений для формування інтересу підлітків до щоденних самостійних занять фізичною культурою.

Далі в “Самоучителі з фізичної культури” перераховані правила проведення самостійних занять. За нашими рекомендаціями вони повинні проходити на свіжому повітрі чи в приміщенні при відкритій кватирці у відповідному одязі тривалістю від 20 до 40 хвилин. Далі наводиться структура заняття, яка складається з підготовчої, основної і заключної частин із стислим їх змістом. Ці знання дозволяють підліткові здійснити практичне виконання фізичних вправ типу зарядки.

Здоров'я людини, розвиненість її фізичних якостей залежить від низки факторів, до яких належать: режим і структура харчування, режим дня характер та інтенсивність навантаження.

Розкриваючи значення правильного харчування підліткам, у доступній формі представлено, як і для чого повинна харчуватися людина. З їжею людина повинна отримувати всі необхідні речовини, необхідні для зросту і розвитку всіх живих тканин і органів, поповнення енергії, яка витрачається при розумовій і фізичній праці. Чим інтенсивнішими є фізичні вправи, тим більше витрачається енергії. Далі підлітки дізнаються, що основну енергію для організму дають вуглеводи, білки і жири. Важливо мати інформацію про те, в яких продуктах містяться ці компоненти, а також вітаміни і мінеральні речовини. Завершуючи тему правильного харчування, вважаємо за необхідне рекомендувати режим харчування і його збалансованість. Для закріплення цієї теми включено питання для самоперевірки:

Що дає основну енергію для організму?

У яких продуктах найбільше за все міститься вуглеводів, білків і жирів?

Яка роль вітамінів і мінеральних речовин?

Проаналізувати свій режим дня і структуру харчування.

Розкриваючи тему режиму дня, орієнтували підлітків на уміння правильно розподіляти час. З цією метою радили мати список основних справ з визначенням часу, коли і чим їм слід займатися, обов'язковим повинно бути включення фізичних вправ, тому що після найменшого руху в мозок потрапляє велика кількість особливих нервових сигналів (імпульсів). Відповідаючи на них, мозок посиляє в органи дихання, кровообігу та інші органи свої спеціальні сигнали. В результаті цього дихання стає частішим, кровообіг прискорюється, всі органи отримують більше кисню і покращується їх діяльність. Людина почувається бадьорою, здоровою, працездатною. Цими відомостями розкривали вплив фізичних вправ на розумову працездатність. До посібника “Самоучитель з фізичної культури” включили також рекомендації щодо проведення фізкультпауз під час підготовки домашніх завдань з перерахуванням необхідного комплексу вправ. Питання для самоперевірки пропонували такі:

Чому в режим дня обов'язково повинні входити фізичні вправи?

Розпиши свій режим дня.

Підрахуй, скільки часу у твоєму режимі дня відводиться фізичній культурі.

Щоб розкрити перед підлітками характер та інтенсивність навантаження для їх фізичного розвитку, вважали за необхідне орієнтувати їх на необхідність оцінювання своїх фізичних можливостей, тому була видана інформація про правила самоконтролю. Для цього рекомендували тести – прості вправи, за допомогою яких можна дізнатися, наскільки розвинена сила, швидкість, витривалість та інші якості. У новій “Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)” [150] передбачено шість тестів: на витривалість, швидкість, гнучкість, силу, спритність швидкісно-силові якості.

Тестові вправи, представлені в програмі, проводяться, як правило, на уроках фізичної культури під керівництвом учителів у вересні і травні. Але в листопаді, січні й березні підліткам пропонувалося проводити вибіркове тестування з 2-3 вправ (виключаючи біг на 30 метрів, оскільки там потрібен секундомір).

У “Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)” [150] передбачено певний обсяг знань про згубний вплив шкідливих звичок. У зазначеному посібнику [211, с.29] при розкритті цієї теми повідомляється, що заважає фізичному розвитку школярів. Зокрема, паління погіршує забезпечення м’язів (особливо серцевого) кров’ю та еластичність легенів. А це, в свою чергу, завдає великої шкоди здоров’ю і призводить до падіння спортивних результатів. А для досягнення високих результатів важливе добре функціонування серця і легенів.

Алкоголь, навіть у невеликих дозах, зменшує швидкість реакції, пригнічує гальмові процеси, різко негативно відбивається на вольових якостях людини.

Початківці-курці думають, що вони отримають задоволення і мають дорослий вигляд. Насправді ж, крім головного болю, нудоти і запаморочення, вони нічого не відчують. А можливість виникнення задишки, кашлю, хронічного бронхіту і навіть інфаркту і раку легенів у них збільшується.

Згубна звичка палити викликає затримку росту, негативно впливає на шкіру тощо.

Ще більш згубними для організму є різноманітні наркотичні речовини. Вони страшні тим, що дуже швидко руйнують не тільки фізичне, а й психічне, моральне здоров'я.

Необхідною умовою проведення підлітками самостійних занять фізичною культурою є виконання правил особистої гігієни, що також представлено в посібнику [211, с.30].

Для профілактики простудних захворювань підлітків, особливо в осінній і весняний періоди навчання, передбачено в посібнику правила загартовування [211, с.31-32].

Однак найголовнішими і найнеобхіднішими знаннями для підлітків є блок теоретико-методичних знань щодо розвитку фізичних якостей, які формуються підлітками у процесі їх самостійної діяльності.

Таким чином, когнітивний етап передбачав освоєння підлітками знань про режим дня і структуру харчування, про особисту гігієну і згубність шкідливих звичок, про загартовування організму.

Велике значення надавалося знанням підлітків про характер та інтенсивність фізичного навантаження. Для цього під час уроку і підсумовування результатів учням повідомляли про реакцію їх організму на той чи інший вид навантаження. Наприклад, говорячи про те, що розвиваючи швидкість, короткі відрізки 20 – 25 метрів необхідно пробігати з максимальною швидкістю, але з проміжками відпочинку в 1 – 1,5 хвилини, а при розвиткові витривалості навпаки – проміжки відпочинку скорочуються, дистанція відрізків збільшується, темп бігу зменшується. Тому і ступінь відновлення в цих двох випадках різний. Діти самі під керівництвом учителя заміряли свій пульс і переконувалися в тому, що після пробігання більш довгих відрізків відновлення проходить повільніше.

У цілому, підлітки оволодівали системою знань: теоретичними, які необхідні для усвідомлення значення самостійних занять фізичною культурою, знаннями про способи формування необхідних умінь, виконання певних дій, операцій.

Оволодіння школярами необхідних знань для самостійної роботи, спрямованої на фізичний розвиток, здійснювалося:

- на уроках фізкультури;
- у процесі групових та індивідуальних консультацій;
- під час самостійної роботи з посібником “Самоучитель з фізичної культури”;
- при використанні матеріалів стендів “Твій фізичний гарт”.

2.2.3. Процесуально-діяльнісний етап.

Найважливішим завданням цього етапу була самостійна організація підлітками практичних занять фізичною культурою, формування умінь складати особисті тренувальні плани (програми) свого фізичного розвитку й виконувати їх.

Тільки цілеспрямована рухова активність підлітків по оволодінню конкретними способами розвитку фізичних якостей, різноманітними руховими вміннями може суттєво позитивно вплинути на фізичну підготовленість.

Рухова активність – це необхідна умова для підтримання і розвитку оптимальних фізичних і психічних якостей з використанням різноманітних форм, методів і засобів фізичної культури.

Підлітки експериментальних класів по-різному оцінюють умови і форми прояву своєї рухової активності й по-різному її виявляють, що представлено в таблиці 2.7, яка відбиває дані констатуючого експерименту.

Таблиця 2.7

Форми занять підлітків (%)

Форми	ЗОШ “А” (Е1)		ЗОШ “Б” (Е2)		Райцентр Білозерка (Е3)		Село Т.Балка (Е4)	
	Д(13)	М(11)	Д(17)	М(20)	Д(12)	М(7)	Д(13)	М(12)
Спортивні секції	23	64	41	65	-	-	-	-
Самостійні, щоденні виконання фізичних вправ	8	36	53	10	25	43	8	25
Нерегулярні	46	27	12	25	33	29	8	17

спортивні та інші ігри з друзями і батьками								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Як свідчать дані таблиці, до початку експерименту мало підлітків було охоплені самостійними заняттями. Міські діти компенсують дефіцит рухової активності заняттями в ДЮСШ та інших спортивних секціях, сільські діти – фізичною допомогою батькам по господарству. Однак, більш високий рівень (53%) самостійних занять, відмічений у дівчат 5-А класу ЗОШ “Б” м.Херсона (за результатами анкетування, проведеного на початку експерименту), ніякою мірою не відповідає рівню їх фізичної підготовленості, де низькі оцінки складають 92,6%. Це була завищена самооцінка щодо проведення дівчатами самостійних занять тому, що 2 – 3 фізичні вправи ранкової гімнастики (наклони тулуба та присідання), які вони виконували майже щоранку і вважали самостійними заняттями не могли позитивно вплинути на їх фізичний розвиток.

Організувати самостійні заняття підлітків – це значить створити всі необхідні умови для їх систематичного і результативного для здоров’я здійснення. Тому в кожній школі і в класах, де проводився експеримент, разом з учителями фізичної культури була проведена така робота:

На класних годинах при врученні підліткам посібників для самопідготовки [211] разом з класними керівниками проводилася бесіда про правила планування фізичного навантаження і вправ, щодо уміння визначати першочерговість розвитку тієї чи іншої якості, як вести облік результатів.

На батьківських зборах учителями фізкультури проводилася роз’яснювальна робота щодо організації рухового режиму підлітків і надання необхідної допомоги з боку батьків своїм дітям. Було запропоновано кожній родині придбати дрібний спортивний інвентар (скакалку, м’яч, легкі гантелі, тенісні чи бадмінтонові ракетки тощо).

На кожному уроці фізкультури вчителями коментувалося будь-яка виконувана вправа (для чого вона, що вона розвиває, коли і як її краще виконувати). А при проведенні контрольних уроків – обов'язковий показ необхідних вправ для покращання фізичних якостей (якщо на уроці оцінювалися тестові нормативи) чи демонструвалися підвідні вправи для удосконалення спеціальних навичок (кидка м'яча в корзину, перекидів, метань, стрибків у довжину з розбігу та ін.).

Підлітки повинні були оволодіти уміннями моделювати свою самостійну роботу, використовуючи як зразок зміст уроків фізичної культури, а також поради і рекомендації своїх вчителів.

Уміння підлітків самостійно займатися фізичними вправами передбачало:

по-перше, планування цих занять в режимі дня (вранці – у вигляді зарядки, і (або) вдень – у вигляді фізкультпауз, і (або) увечері – в процесі ігор і спілкування з друзями);

по-друге, самостійний вибір вправ (за посібником чи за порадою вчителя) та їх виконання;

по-третє, самоконтроль (пульсометрія) за інтенсивністю або обсягом виконуваного фізичного навантаження;

по-четверте, оцінювання й урахування показників своєї фізичної підготовки і зіставлення з еталоном (нормативними тестами) або ж попередніми показниками.

У розробленій нами методиці передбачено необхідний набір засобів по розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності. Однак, спочатку вважали за необхідне стисло охарактеризувати кожну якість, а також розкрити правила розвитку фізичних якостей. Для цього були використані рекомендації В.Новосельського, К.Єгера, Г.Оельшлегеля [124, 40]. Цей спеціальний блок рекомендацій починали з важливої для цього віку якості – швидкості.

Швидкість – це здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху, яка залежить від швидкості рухових реакцій, окремих рухів і частоти рухів.

Правила тренування швидкості:

- виконувати вправи серіями, збільшуючи інтервал для відпочинку після двох-трьох повторень;
- повторювати 5-6 разів у одному занятті комплекс вправ з максимальним навантаженням;
- протягом тижня тренуватися з виявленням максимальної швидкості 2-3 рази;
- розвиваючи швидкість, чергувати виконання вправ у високому темпі з виконанням у звичайних і полегшених умовах;
- не забувати про розвиток рухливості у суглобах і умінні розслабляти м'язи;
- не перевтомлюватися перед виконанням спеціальних вправ для розвитку швидкості, їх краще робити одразу після розминки;
- щоб виконати вправу або дію з високою швидкістю, слід засвоїти і закріпити їх техніку на середній швидкості, поступово збільшуючи її;
- звернути особливу увагу на те, щоб не напружувалося обличчя. Слід посміхатися. Ні в якому разі не слід зціплювати зуби!

На основі аналізу рекомендацій Л.Волкова, М.Дубовиса, І.Дударева, І.Путівльського, В.Козлова, Г.Богданова, В.Новосельського, М.Озоліна, О.Шалара, К.Егера, Г.Оельшлегеля, Kos B., Teply Z., Volrab R., Santos J., Shannon K., Mastens R., Christina W.R., Harvey S.J., Shorkey B.J. та інших були визначені вправи для формування різноманітних фізичних якостей школярів [27, 38, 39, 58, 124, 128, 205, 206, 208, 209, 221, 222, 223].

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

Біг з прискоренням на 10-15 м (5-6 разів).

Ривок після бігу підтюпцем 30-50 м (3-5 разів), відпочинок 3-6 хвил.

“Погоня” за партнером на 25-30 м (5-6 разів).

Біг з гірки з виходом на пряму 4-5 разів, відпочинок 2-3 хвил.

Біг з прискоренням на некрутий підйом 3-4 рази, відпочинок 2-3 хвил.

3-4 рази пропливти відрізки 10-20 м з високою швидкістю.

3-5 разів подолати на човні відрізок 50-100 м з високою швидкістю.

4-5 разів подолати на велосипеді відрізок 200- 500 м з високою швидкістю.

Ігри в баскетбол, футбол і ручний м'яч з виконанням швидких ривків та інших ігрових дій на високій швидкості.

Кожен школяр перевіряв себе за схемою, включаючи дистанцію, час показаний на цій дистанції, щоб дати власну оцінку.

У цю схему (таблицю) кожен підліток заносив всі свої спринтерські результати з бігу (на 30 м, 60 м, 100 м), виконані ним на уроках, змаганнях і при проведенні самостійних занять.

Як свідчать результати констатуючого експерименту, дуже низькі показники спостерігались у підлітків щодо гнучкості. У Херсонській ЗОШ "Б" і в сільській Томінобалківській школі низькі показники становили відповідно 85,2% і 88%. Учителі, які працювали у молодших класах цих шкіл, не приділяли належної уваги розвитку цієї якості.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великим розмахом (амплітудою). Чим більше м'язи будуть спроможні до прояву сили і швидкості, тим більше вони зможуть розтягуватися, розслаблятися, тим кращою буде гнучкість людини, оскільки вона визначається ступенем рухливості в будь-якому суглобі, котру можна визначити за допомогою партнера чи самостійно, використовуючи тільки силу своїх м'язів.

Правила тренування гнучкості:

- вправи на гнучкість слід підбирати залежно від особистої підготовки;
- розвиток гнучкості потребує систематичності. Вправ повинно бути небагато, однак їх слід часто повторювати;
- вправи на гнучкість обов'язково чергуються з вправами на розслаблення;
- для розвитку і покращання гнучкості вправи виконуються щоденно. Їх можна включати в комплекс ранкової гімнастики;
- гнучкість слід розвивати до появи втоми.

Орієнтовні вправи для розвитку гнучкості:

Нахили вперед з прямими ногами в положенні стоячи і сидячи (ноги в сторони і разом).

Вихідне положення – випад (або випад вбік). Пружні присідання.

Нахили назад у положенні стоячи, стоячи навколішках і сидячи на стільці з фіксованими ногами.

Махи ногами в різних напрямках з підтримкою і без неї.

“Міст” з положення лежачи.

Кругові рухи тулубом (руки над головою з’єднані в замок).

Нахили по черзі до лівої і до правої ноги, поставлених на високу опору.

У положенні лежачи на животі, хват руками за гомілки (“жабка”), прогнутися.

Для перевірки гнучкості підліток заповнював своєрідний бюлетень, який включав саму вправу (нахил вперед з положення сидячи), результат і оцінку.

З усіх фізичних якостей спритність найбільш допустима для молодших підлітків якість. У цьому віці вони ще не забули ті рухливі ігри, в які вони грали в молодшій школі. Однак удосконалювати цю якість необхідно протягом всього навчання в школі.

Спритність – це здатність за короткий час оволодівати новими рухами, правильно реагувати на швидку зміну ситуацій. Чим вищий рівень розвитку спритності, тим швидше і точніше можна оволодіти технікою виконання різноманітних фізичних вправ, особливо гімнастичних, легкоатлетичних, борцівських, ігрових та ін.

Правила тренування спритності:

- оволодіння новими різноманітними рухами і вправами, що покращує координацію рухів людини;

- необхідно підбирати вправи, які відрізняються координаційною складністю (рухливі і спортивні ігри, біг з подоланням різноманітних перешкод, лазіння і перелізання, різноманітні акробатичні вправи тощо);

- виконувати вправи “на спритність” слід починати на початку основної частини самостійних занять, після вправ, які розвивають гнучкість;

- вправ у одному занятті повинно бути небагато, однак тренування спритності повинно бути систематичним.

Орієнтовні вправи для розвитку спритності:

Біг із зміною напрямку з поворотами в різні сторони 30-40 сек.

Влізання на дерево чи гімнастичну стінку на висоту 2-3 м і спускання вниз 2-3 рази.

Ходіння по колоді з поворотами і підскоками 3-6 разів.

Вільний біг з подоланням перешкод перестрибуванням, перелізанням і проповзанням (5-6 перешкод). Виконувати 2-3 рази.

Лазіння у висі по горизонтальній драбині чи колоді з перехватом рук.

Перекиди вперед і назад згрупувавшись. Виконувати по 3-6 разів.

Перекид стрибком. Виконувати 4-6 разів.

Переворот боком (“колесо”). Виконувати 3-5 разів у кожен бік.

Стрибки через скакалку (на одній, двох ногах, з подвійним обертом, із схрещеними руками спереду та ін.). Дозування довільне.

Підкидання і ловля м'яча в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Дозування довільне.

Різноманітні рухливі і спортивні ігри.

У бюлетені підлітки фіксували дані з розвитку спритності: дату виконання вправи (човниковий біг 4х 9 м), результат і оцінку.

Рекомендації щодо розвитку сили і витривалості запропоновані підліткам останніми не випадково, оскільки бажання виділитися силою в підлітковому віці дуже помітне, особливо у хлопців. Щоб це не зашкодило таким важливим якостям, як швидкість і гнучкість, рекомендували підліткам обережно і правильно виконувати силові вправи.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила тісно пов'язана із швидкістю і витривалістю і залежить від цих фізичних якостей, впливає на їх розвиток.

Правила тренування сили:

- розвивати силу необхідно різноманітними способами (біговими, стрибковими чи киданням, вправами у подоланні власної маси, вправами з гантелями і штангою *малої* маси);

- слід уникати специфічних занять, спрямованих на піднімання гантелей, гирі і штанги *великої* ваги, оскільки це може призвести до порушення форми хребта,

кісток, грудної клітини, затримки росту, зниженню рухливості, порушень у роботі серця;

- віддавати перевагу швидко-силовим вправам і тим, які пов'язані з подоланням маси власного тіла;

- працювати над збільшенням сили слід лише в кінці самостійних занять;

- дозування вправ довільне, залежно від вашої підготовки, самопочуття, статі і віку.

Орієнтовні вправи для розвитку сили:

Згинання і розгинання рук в упорі стоячи (опора на різній висоті) і лежачи.

Присідання на двох ногах і одній нозі з підтримкою і без підтримки.

Підтягування у висах присівши і лежачи.

Підтягування у висі хватом зверху і знизу.

Підйом з вису в упор силою (на перекладині).

Лежачи на спині, піднімання прямих ніг.

Ходьба, біг присідання з партнером на плечах.

Ходьба на руках в упорі лежачи.

З гантелями: кругові рухи тулубом, руками вперед і назад.

Розтягування гумового амортизатора, бинта, еспандера в різних положеннях.

Стрибки в довжину і висоту з розбігу і з місця.

Лазіння по вертикальному канату, жердині, деревам.

При перевірці школярі відмічали свої показники сили за результатами виконання двох вправ: у підтягуванні на перекладині і стрибках в довжину з місця, фіксуючи в бюлетені результат і оцінку.

Не менш важливою фізичною якістю для людини є витривалість. За проведеними спостереженнями, сума спонтанних рухів, виконуваних підлітками на перервах, у дворах, секціях, нарешті, в самостійних заняттях з розвитку інших якостей, призводить до розвитку витривалості. Однак, рекомендації щодо розвитку цієї якості особливо необхідні міським дітям і всім тим, хто погано бігає на кросові дистанції.

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі. Витривалість залежить від рівня розвитку швидкості, сили, вольових якостей. Чим більше розвинена ця якість, тим менше втомлюється організм під час тривалого виконання фізичної роботи. Витривалість удосконалюється вправами ранкової гімнастики, рухливими і спортивними іграми, бігом, плаванням, пішими походами та ін.

Правила розвитку витривалості:

- спочатку слід бігати тільки протягом заданого часу, не прагнучи подолати якусь відстань. Починати краще за все з 5-и хвилин;

- якщо для підлітка це буде нескладно, то наступного разу можна додати ще одну хвилину;

- збільшувати тривалість бігу слід тільки в тому випадку, коли протягом установленого часу він давався школяреві легко;

- бігати необхідно в рівному темпі, оскільки дуже високий початковий темп бігу швидко втомлює і може бути причиною зниження бігу на другому відрізку дистанції;

- після бігу не можна зупинятися і тим більше сідати. Це шкідливо для організму. Слід швидко йти і глибоко дихати.

Орієнтовні вправи для розвитку витривалості:

Ходіння пересіченою місцевістю в середньому темпі.

Походи, туризм пішки.

Тривала ходьба і повільний біг.

Біг і крос на 100, 200, 300-500 м у рівномірному і перемінному темпі.

Веслування (в рівномірному, середньому і перемінному темпі).

Катання на велосипеді (рівномірне, з перемінною швидкістю).

Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, кидань та ін.

Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі та ін.

Пришвидшена ходьба і біг, стрибки на одній і двох ногах по піску.

Участь у рухливих і спортивних іграх на піску з елементами бігу.

Рухливі ігри і біг по пояс у воді.

При перевірці рівня розвитку витривалості підлітки відмічали дистанцію, яку пробігли, результат і оцінку.

Привчаючи дітей до самостійного розвитку витривалості, в ході експерименту зустрілися з низкою труднощів. По-перше, підлітки не люблять і не вміють відносно довго і повільно бігати. Тому, взявши спочатку бігу швидкий темп, вони втомлюються, з'являються задишка і відсутність бажання бігти наступний відрізок. По-друге, в умовах обов'язкових занять учні, усвідомлюючи неминучу задачу нормативів з кросу, перебувають у стані тривоги за майбутню оцінку. По-третє, крос у розумінні більшості дітей небажаний часовий конкурент улюблених ігор на уроках. Тому при плануванні і проведенні занять з кросової підготовки учителям доводилося використовувати різноманітні способи стимулювання та переконання учнів в корисності кросу. Підліткам роз'яснювалась необхідність повільного бігу не тільки як засіб розвитку витривалості, а ще й як умова для початку тренувань з різних видів спорту.

Самостійні заняття здійснюються у вільний від школи час. Підлітки прагнуть спілкуватися із своїми однолітками, тому рекомендували для розвитку витривалості та спритності ігри як одну з форм самостійних групових занять. Важливою задачею для вчителів, які працюють в експериментальних класах, було навчити підлітків індивідуально-усвідомленому вибору ігор (контактних, безконтактних, навантажуючих і спокійних). Гра – як одна з колективних форм діяльності, де “відбувається ефективне засвоєння людиною знань, умінь і навичок, необхідних їй для виконання усвідомлених вчинків у найрізноманітніших ситуаціях” [123, с.65]. Безконтактні, спокійні ігри використовувалися при проведенні фізкультурних пауз, рухливих перерв, спортивних годин у ГПД. Контактні, в основному спортивні ігри, проводилися у позаурочний час у позакласних і позашкільних спартакіадах і конкурсах. В.Сонькін, В.Зайцев, Г.Маслова, М.Бурчик вважають, що “спортивні ігри позитивно впливають на формування особистості: в іграх людина набуває навичок залагоджувати конфлікти, знаходити конструктивні компроміси, відчувати колектив як абсолютно необхідну умову існування” [174, с.8].

Відповідно тільки правильно організована діяльність на уроках і поза ними, де у співробітництві з учителем вирішуються проблеми здоров'я, організованого дозвілля, спілкування, служить для підлітка джерелом самовиховання.

Особистість дитини більш повно розкривається в системі відношень, які складаються в процесі організації і проведення різноманітних спільних справ (змагання, походи, конкурси, турніри та ін.). Технологія процесу організації самостійних занять підлітків передбачає дотримання умов, які забезпечують школяреві можливість робити вибір різних спортивно-ігрових позицій, вільний перехід від однієї діяльності (гравця футбольної команди свого класу), до другої (судді футбольного матчу команд суміжних класів). На думку А.Асмолова, “використання у практиці виховання принципу зміни соціальної позиції суттєво допоможе вчителю у розв'язанні такого завдання виховання, як подолання морального егоцентризму особистості і формування в учня здатності співчувати іншим людям” [5, с.219].

У невимушеній, емоційно забарвленій обстановці шкільних змагань зі спортивних ігор, гімнастики, легкої атлетики та ін., виховується у дітей звичка приймати самостійні рішення. Складні ігрові ситуації технічного, тактичного і, звичайно ж, етичного плану, які виникають у процесі змагань, а також до і після них, спонукають школярів до самоаналізу і, звичайно ж, до самовиховання. Учителями фізкультури всіляко стимулювалося співчуття всього класу за майбутню участь команди в змаганнях. І тільки після проведених внутрішньшкільних чемпіонатів, учителі виводили дітей на наступний етап – позашкільні змагання. В цих умовах поразка в них не була для підлітків трагедією, а всього лише недоопрацюванням, недооцінкою суперника, тимчасовим невмінням. А при правильно організованому колективному післяматчевому аналізі – потужним стимулом до ще більшої роботи щодо усунення недоліків.

Рухову активність підлітків, виявлену в самостійних заняттях після школи, оцінювали за результатами спостережень, опитувань батьків і вчителів, анкетувань і аналізу творів дітей. Умова виявлення рухової активності

оцінювалася таким чином: нульовий рівень – відсутність бажання і дій, спрямованих на фізичне самовдосконалення (0 балів); середній рівень – періодичні заняття фізичними вправами, коли виникає бажання (2 бали); високий рівень – регулярні заняття фізичними вправами або вибраним (окремим, певним) видом спорту (3 бали).

Форми прояву рухової активності оцінювалися так: нульовий рівень – відсутність занять у будь-якій формі (0 балів); середній рівень – нерегулярне виконання зарядки або фізкультпауз, чи занять з друзями, батьками у спортивні й рухливі ігри (2 бали); високий рівень – заняття в спортивних секціях і (або) самостійні, щоденні заняття фізичними вправами з використанням ранкової зарядки, фізкультпауз, самотренувань (3 бали).

У процесі проведення формуючого експерименту вияву своєї рухової активності підлітки проявляли по-різному. Так, стали регулярно займатися 55,6% підлітків з райцентру (Білозерська ЗОШ, 6-А) і 44,4% сільських хлопчиків (Томінобалківська ЗОШ, 6 клас) продовжили регулярні заняття. Цьому сприяло бажання потрапити у збірну команду класу для участі в своїх перших районних змаганнях з легкої атлетики, тому багато підлітків використовували самостійні заняття як додатковий засіб підготовки до цих стартів. Також стало більше підлітків з сільської місцевості, які періодично почали займатися фізичною культурою. Наприклад, у дівчат з Томінобалківської школи цей показник виріс до 90% (до початку проведення експерименту він становив 54%), а дівчат з райцентру цей показник виріс з 17% до 44,4%. На це вплинули такі причини: бажання схуднути і мати красиву фігуру, гідно виступити на районних змаганнях, отримати схвалення від учителя, а також інтерес до спортивних ігор і особливо до баскетболу (дуже багато дівчат відмітили це у своїх творах). Міські підлітки спочатку завищували оцінки своїх регулярних занять, записавшись у секції гандболу (дівчата) і футболу (хлопці) у розташовану поруч ДЮСШ №5 м.Херсона. Тому високий початковий рівень хлопців з 6-А ЗОШ “А” (64%) і 35% дівчат з 6-А ЗОШ “Б”, які займаються регулярно спортом, був відмічений тоді, коли йшов запис у ДЮСШ, а низькі фактичні результати фізичної підготовленості

у цих школярів тільки підтверджували їхні завищені самооцінки. Однак, за час експерименту в цих класах вирости показники самостійних занять фізичними вправами: в 6-А ЗОШ “А” – на 37,2% у хлопчиків і на 17% у дівчат, в 6-А ЗОШ “Б” – на 40% у хлопчиків і на 30% у дівчат. Учителі зазначали, що підлітки стали частіше проводити свій вільний час на спортивних майданчиках, граючи з однолітками, залучаючи батьків. Цьому сприяла систематично проведена робота вчителів з формування мотивації, інтересів і знань у цих класах.

Як свідчить аналіз указаних даних, результат пояснюється тим, що форма прояву рухової активності у міських і сільських дітей відрізнялася наявністю і можливістю відвідування міськими підлітками ДЮСШ, тренажерних клубів, гуртків з аеробіки і туризму тощо. Але в цілому можна відмітити активізацію підлітків при проведенні самостійних, щоденних занять фізичними вправами (ранковою зарядкою, фізкультпаузами, частими іграми у дворі з своїми друзями і батьками). Помітно цей показник виріс у всіх дівчат, особливо сільських з 8% до 30% і в Білозерській ЗОШ – з 25% до 55,6% . У хлопчиків з Миколаївської ЗОШ “В” (6-А) по завершенню експерименту виявлено 73,3% таких, що регулярно займаються в секціях легкої атлетики, футболу, боксу і карате. Це пояснюється тим, що для участі в республіканських змаганнях “Старти надій” (куди прагнули потрапити ці підлітки), необхідна була більш професійна спортивна підготовка.

За нашими спостереженнями, у змісті занять сільських дітей домінували вправи силового характеру (підтягування, згинання рук, нахили і підйоми тулуба та ін.), а також ігри (баскетбол і футбол) для розвитку спритності. На другому місці – повільний біг для розвитку витривалості і схуднення.

У дітей райцентру (6-А, Білозерська ЗОШ) спостерігався більш широкий діапазон застосовуваних видів фізичних вправ. Займалися вони човниковим бігом, стрибками в довжину, бігом навипередки для покращання швидкості (учень ЕЗ класу Михайло К.). Витривалість розвивали не тільки тривалими пробіжками (навколо саду), а й їздою на велосипеді. А от вправи на гнучкість виконували, в основному, тільки перед початком спортивних ігор. У дівчат цього класу відмічено цілеспрямоване прагнення покращити свої результати у метанні

м'ячика на дальність, тому застосовували вони у своїх самотренуваннях згинання рук і метання “грузиків” через канал (учениця Е3 класу Лідія І.). В основному, для розвитку спритності підлітки райцентру займалися баскетболом, футболом, волейболом (“піонерболом”), грою в “квадрат” (різновид рухливої гри з м'ячем). Характерною особливістю цих занять було позаурочне, колективно-групове їх проведення з метою покращання особистих результатів (щоб добре виступити на районних змаганнях “Старти надій” або ж отримати позитивну оцінку з фізкультури).

Міських школярів з Херсонської ЗОШ “Б” (Е2) відрізняло помітне збільшення тривалості самотійних занять: від 30 хвилин до 2-х годин, також застосовування різних форм: ранкової зарядки (як правило, 10-15 хвилин), фізкультпауз між приготуванням домашнього завдання (20-25 хвилин) і самотійні вечірні або часті заняття з друзями чи батьками (від 45 хвилин до 2,5 годин). Як відмічалось раніше, низький рівень фізичної підготовленості, набутий за період навчання у початковій школі, підлітки намагалися компенсувати високою руховою активністю. У структурі побудови занять цими підлітками (особливо у дівчат) простежується певна системність (етапність) у своїй фізичній підготовці (учениці Е2 класу: Юля Р., Іра М., Віра О., Яна К. та ін.). Цьому сприяв збільшений рівень знань, набутих в процесі роботи з методичним посібником [211] і участю у вікторинах “Мої знання про моє здоров'я”. Наприклад, учениця Юля Р. у своєму творі написала, що спочатку вона хотіла розвинути витривалість, підбрала комплекс бігових вправ, змінила харчування, а потім стала розвивати силу, швидкість, спритність. Інші діти відмічали, що починали з щоденної зарядки тривалістю 10-15 хвилин, а потім перейшли на повільний біг по 30 хвилин (учениця Е2 класу Віра О.). Або ж, як описав свої заняття учень Олег Б., він починав розвивати витривалість з 15-хвилинної пробіжки, потім з кожним тижнем додавав навантаження. Користувалися нашими рекомендаціями діти і в літній канікулярний час, взявши “Самоучитель з фізичної культури” на дачі, де займалися плаванням і загартовуванням (учениця Е2 класу Юля Ш.). Зміст самотійних занять підлітки добирали не тільки такий, який їм подобається, а

більш конкретний. Наприклад, учениця Е2 класу Віка В. любить волейбол, бо в цій грі, як вона вважає, головне швидкість і спритність. Тому у свій комплекс для розвитку швидкості вона включила: біг з гірки з виходом на пряму і біг з прискоренням на некрутий підйом; для розвитку спритності – біг, який передбачає зміни напрямків із поворотами в різні боки і ходіння по колоді з поворотами і підскоками. У дівчат цього класу заняття носили чітко виражений самостійний характер. Хлопці займалися як індивідуально, так і колективно, але комплекси силових вправ вони будували з урахуванням нестандартного обладнання, розташованого у дворах і на стадіоні школи.

У самостійних заняттях підлітків з Е1 класу ЗОШ “А” також відмічалось використання різноманітних форм (від зарядки до щоденних ігор з друзями у дворі). Засобами саморозвитку були – повільний біг, їзда на велосипеді, катання на роликах, різноманітні рухливі й спортивні ігри. В ході експерименту виявився і такий факт: з різних причин деякі діти припиняли заняття у спортивних секціях і починали займатися самотренуваннями, користуючись нашим посібником. Наприклад, учень Е1 класу Роман Б. кинув секцію баскетболу (“не сподобався тренер”) і почав розвивати силу (“я завжди буду займатися самостійно!”). Інші систематично відвідували секції, але влітку, коли немає тренувань, вони самостійно або з друзями обов’язково бігали по декілька кіл на стадіоні, робили розминку, виконували силові вправи для рук і черевного пресу, кидали м’яч та ін.

Виконання школярами індивідуальних завдань дозволило їм удосконалювати свої раніше сформовані уміння й активізувати особисті можливості у фізкультурній діяльності.

Характер цільової, змістовної та процесуальної діяльності підлітків визначався значною мірою індивідуальним консультуванням, що забезпечувало особистісну орієнтовану підготовку школярів, які знайомилися з різними варіантами позицій учителя, а вибирали одну з них або будували свою модель діяльності. Отже, міжособистісна взаємодія викладача з підлітком набувала природної, невимушеної форми.

Таким чином, процесуальний етап забезпечується шляхом:

а) самостійного відтворення підлітком дій, вправ, уроків фізкультури, секційних занять, фізкультхвилинок і фізкультпауз і послідовне відпрацювання порядку раціонального виконання вправ з розвитку швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості;

б) визначення школярами оптимального розпорядку дня з включенням щоденної ранкової гімнастики (10-15 хвилин), фізкультпауз між виконанням домашніх завдань (5-7 хвилин), самостійних занять з розвитку і корекції фізичних якостей і рухових навичок;

в) оволодіння прийомами комплексного розвитку фізичних якостей (тренування по колу), поступове збільшення навантаження, самоконтролю;

г) складання планів різних дій. Наприклад, запланувавши збільшити результат у підтягуванні з 5 разів до 9 разів, протягом 2-3-х місяців виконувати в кожному самостійному занятті мінімум 3 підходи по 3 підтягування;

д) залучення дітей, які досягли успіхів у самостійних і секційних заняттях, у збірні команди класу, школи з різних видів спорту.

Успішність підготовки підлітків до практичного, самостійного виконання фізичних вправ і самоконтролю забезпечувалася:

- постійним педагогічним впливом, умінням переконувати в необхідності виконання фізичних вправ та ігор не тільки на уроках, а й у позаурочний час, що здійснювалося шляхом проведення бесід і лекцій на класних годинах, додаткових консультаціях, спільної роботи з батьками;

- дотриманням теоретичної та інструктивно-методичної спрямованості при проведенні практичних уроків, включенням у структуру уроків фрагментів лекцій або бесід, показу й аналізу не тільки елементів вправ, а й комплексів різноманітних тренувальних методик;

- цілеспрямованим навчанням підлітків ранковій гімнастиці, загартовуючим процедурам, вправам, які розвивають фізичні якості і вдосконалюють рухові уміння й навички для приучення їх до самостійної роботи;

- особистісно орієнтованим підходом до стимулювання й організації самостійного фізичного розвитку підлітка.

2.2.4. Контрольно-коректуючий етап.

Завданням контрольно-коректуючого етапу було встановлення ступеня і характеру впливу на підлітків стимулів, знань, фізичних вправ на рівень сформованості умінь самостійно займатися фізичною культурою і на їх фізичний розвиток, уміння підлітків вести облік результатів самотренувань, самоконтроль, самоаналіз і самокорекція самостійних занять.

На підставі отриманих у ході самотренувань школярів результатів фізичного розвитку, вчитель вносить корективи в подальший хід самостійних занять, але при цьому спирається на самооцінку підлітків, їх успіхів у заняттях фізичною культурою.

Підготувавши підлітків до регулярного самостійного виконання фізичних вправ та ігор, подальшим важливим кроком є навчання навичок самоконтролю.

Розкриваючи сутність самоконтролю, ми ставили за мету навчити підлітків регулярному спостереженню за тим, як впливають навантаження на його організм. Якщо після тренувальних занять самопочуття, настрої, апетит і сон гарні і є бажання займатися далі, то це позитивні ознаки.

При надлишковому навантаженні, втомі організму може з'явитися млявість, роздратованість, задишка, болі в серці, запаморочення, порушення сну.

Як організм найкраще переносить фізичне навантаження, краще за все демонструє частота серцевих скорочень (пульс). Існують декілька способів виміру пульсу:

- трьома пальцями на зап'ясті;
- великим і вказівними пальцями на шиї;
- кінчиками пальців на виску;
- долонею до грудей у ділянці серця.

Першим способом користуються тоді, коли людина перебуває у спокійному стані.

Після фізичних вправ знайти на зап'ясті руки і підрахувати пульс буває важко. Тоді користуються одним з названих способів.

Будь-яке фізичне навантаження збільшує частоту скорочень серця, і чим більшим є навантаження, тим частішим є пульс. Так, під час легкої фізичної роботи пульс сягає 100-120 ударів на хвилину, під час середнього навантаження – 130-150 ударів. Якщо навантаження велике, то пульс підвищується до 150-180 ударів, а при максимальній – до 200 ударів і більше.

Після тренування пульс заспокоюється через 5-10 хвилин і досягає у школярів 10-13 років 70-80 ударів на хвилину. Але після тривалого навантаження у бігу або напруженого тренування пульс може повернутися до рівня в спокої і за більш тривалий проміжок часу.

У дівчат пульс, як правило, більший на декілька ударів. А у хлопців, які систематично займаються фізичним вправами і спортом, частота серцевих скорочень менша. Школярі за допомогою секундоміра підраховують пульс за 10 секунд і множать на 6, щоб отримати кількість ударів на хвилину, а потім рекомендували підліткам заносити всі показники у щоденник, щоб правильно регулювати навантаження під час самостійних занять чи тренувань у спортивних секціях.

Щоденник самоконтролю може бути оформлений приблизно таким чином:

Показники	Дні занять									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Маса тіла, кг</i>										
<i>Зріст, см</i>										
<i>Окружність грудної клітини</i>										
<i>Пульс до занять уд./хвил.</i>										
<i>Пульс після занять, уд/хвил.</i>										

Масу тіла, зріст, окружність грудної клітини школярі заміряли 2-3 рази на рік і робили це за допомогою батьків або друзів.

У шкільній практиці і в роботі дитячих тренерів епізодично спостерігалось навчання учнів різноманітних елементів самоконтролю. Однак, для чого це проводиться, дуже рідко пояснюється педагогами. Тому, як правило, школярі орієнтуються на свої досягнення за результатами оцінок за виконані нормативи і не пов'язують з функціональними змінами свого організму. Тому в ході експериментальної роботи спрямували зусилля на стимулювання підлітків до оцінювання своєї особистої діяльності, зіставлення її результатів з визначеними для себе метою, завданнями, що вимагає переосмислення своїх дій, позицій. Але ж, на думку Е.Ільїна, “у підлітків самооцінка стає більш багатогранною і набуває більшого значення, ніж оцінка оточуючих” [50, с.154]. У цьому віці зовнішнє оцінювання стимулює підлітків до самоаналізу своєї фізичної підготовленості і своїх самостійних занять, а самооцінка виступає не лише як об'єкт пізнання, самопізнання, а й як внутрішній стимул самовдосконалення в процесі занять фізичною культурою.

Під час експерименту встановлено, що в експериментальних класах більш сильні прояви елементів самооцінки, самоаналізу й корекції своїх занять спостерігалися у хлопчиків з послабленим фізичним розвитком (6-А, ЗОШ “Б”), майже у всіх дівчат, а також у добре фізично підготованих дітей з 6-А Миколаївської ЗОШ “В”, де була цілеспрямована установка на перемогу в міських змаганнях і поїздки до Криму.

Визначення результатів самостійності школярів передбачало співвідношення заданого (моделі, зразка) й отриманого. У проведеному дослідженні були виділені такі змістовні напрямки вимог і конкретні показники:

- до фізичних якостей підлітка – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість;
- до знань – оволодіння інформацією щодо правил загартовування, режиму підлітка, здійснення самоконтролю, методика розвитку фізичних якостей та ін.;
- до умінь – уміння провести ранкову зарядку, кидати і вести м'яч, стрибати у висоту й довжину, бігати з низького старту та ін.

Ці показники було доведено до підлітків. Виявлено, що під час самоконтролю результатів самостійних занять у підлітків формувалося почуття власної гідності, впевненість, самостійність у мінливих умовах життя та ін.

У проведеному експерименті реалізовувався особистісне орієнтований характер роботи з підлітками, який, зокрема, виявлявся в самостійному програмуванні виконання таких завдань:

- 1) виборі способів розвитку і корекції своїх фізичних якостей (повторний, перемінний, коловий та ін.);
- 2) відборі засобів для самостійно обраної діяльності (гантелі, скакалки, м'ячі тощо);
- 3) визначенні режиму, часу та ін.

Дієвим засобом регулярного виконання фізичних вправ у домашніх умовах для учнів 5-7 класів були завдання і комплекси, оформлені від руки чи ілюстровані типографським способом у готових картках, зошитах, посібниках. Учителі терпляче і дохідливо пояснювали, як, що, в якій послідовності можна виконувати ці завдання. Називали різні варіанти організації самостійної діяльності. Доповнювали цю роботу таблиці і графіки самоконтролю і поетапної перевірки результатів роботи підлітків щодо розвитку фізичних якостей, а також питання контролю рівня теоретичних знань, але кожен підліток сам визначав порядок перевірки та “одиниці” перевірки (силу, швидкість, спритність та ін.), що передбачено в посібнику [211].

Проведена робота дала позитивні результати. За час проведення формуючого експерименту діти навчилися здійснювати не тільки самоконтроль за пульсом, а й збільшувати або зменшувати навантаження у своїх самостійних заняттях залежно від самопочуття і показників пульсометрії (Денис Щ, Олег А. – 6-А, Білозерська ЗОШ; Андрій М., Володя Н. – 6-А, Херсонська ЗОШ “Б”). Деякі діти до самоконтролю залучали своїх батьків. Наприклад, учениці ЕЗ класа Білозерської ЗОШ Олені І. батько допомагав заміряти пульс (“це у нього добре виходить”).

Облік і оцінювання своїх результатів діти робили, в основному, самі. Але деяким підліткам з 6-А ЗОШ “Б” (Наталка Д., Марина К.) – оцінки ставили

батьки. У тому ж класі дві дівчинки (Віра О. і Віка В.) свій облік результатів вели систематично, однак оцінки собі не ставили, пояснюючи тим, що займаються виключно для свого здоров'я, для себе. Враховували й оцінювали себе підлітки, користуючись не тільки "Самоучителем", а й власними блокнотами, попередньо накресливши у них таблицю, представлену, для прикладу, у посібникові [211, с.15]. Наприклад, Ірині М. (6-А, ЗОШ "Б") посібника не вистачило, оскільки вона віднесена до спеціальної медичної групи, але дівчинка стала займатися з подругою, у якої "Самоучитель" був. Ось як вона це описала: " ... дані (тобто результати фізичної підготовленості) стали покращуватися, я їх записувала у свій блокнот, а батьки ставили оцінки. Потім я стала ходити на аеробіку 3 рази на тиждень. Стала гнучкою і спритною". Активні заняття фізичною культурою у сім'ях, де були діти з експериментальних класів, були взаємними. Наприклад, Олег Б. (6-А ЗОШ "А") залучив до щоденних пробіжок свого батька, а Андрій Х. (6-А ЗОШ "Б") " щоб не нудно було, умовив маму разом робити зарядку".

Контроль за ефективністю підготовки підлітків до самостійного виконання фізичних вправ здійснювали вчителі фізичної культури, які працюють у цих класах. Оскільки початковий рівень фізичної підготовки учнів був різним, були різними й традиції шкіл, різна професійна кваліфікація педагогів, то й форми обліку і контролю за проведенням самостійних занять відрізнялися в кожній школі. Так, у ЗОШ "А" м. Херсона школярі з 6-А класу на прохання вчителя В.Синенко (але це не було обов'язково) приносили свої блокноти, щоденники або посібники на кожен урок фізкультури. Це робилося для того, щоб після виконання контрольних тестів записати свої результати, порівняти їх зі своїми домашніми замірами і водночас отримати у вчителя кваліфіковану методичну допомогу.

Через те, що з усіх експериментальних класів найнижчий показник фізичної підготовленості був у підлітків 5-го, а потім 6-А класу ЗОШ "Б", ми вважали за необхідне посилити методичний і педагогічний вплив у цьому класі. У кінці кожного уроку регулярно інструктували підлітків і наочно демонстрували їм варіанти різноманітних комплексів з розвитку фізичних якостей. Потім додатково розробили картки з необхідними завданнями для фізично занедбаних дітей, у яких

спостерігалася низька динаміка збільшення результатів. Наприклад, зміст картки для дівчат, у яких дуже низькі показники гнучкості, мав такий вигляд:

Комплекс вправ загальнофізичної підготовки (ЗФП № 2):

1. Вихідне положення (В.п.) – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання прямих ніг з кутом 90° (30 разів).
2. Стрибки на скакалці (30 разів).
3. “Складочка” (10 разів).
4. “Міст” з підтримкою.
5. “Шпагат” (розтягування на шпагат біля опори).
6. Махи ногами біля гімнастичної драбини, біля опори (20 махів кожною ногою).

В одній із карток з додатковими завданнями для тих хлопчиків, у яких низька динаміка зростання результатів з сили, було рекомендовано комплекс вправ ЗФП № 3:

1. В упорі лежачи пересування на прямих руках вліво і вправо (15-20 разів).
2. З положення лежачи на спині піднятися у положення сидячи (20 разів).
3. Лежачи на животі, прогнутися, підняти тулуб і повернутися у в.п. (30 разів).
4. Підтягування у висі лежачи (палиця або шматок труби, покладена на сидіння поставлених поруч стільців) – 20 разів.
5. Присідаючи на одній нозі, сісти на підлогу і встати без допомоги рук (по 5 разів на кожную ногу).

Залежно від індивідуальних особливостей школярів завдання карток уточнювалися.

Ці і подібні картки видавалися школярам терміном на 2 місяці, а потім учитель разом з підлітком аналізували результати виконаної роботи. В окремих школах залучали до роботи батьків. Так при кабінеті фізичної культури ЗОШ “Б” учителем-методистом В.Линьовим був відкритий консультативний пункт для школярів і батьків. Крім надання методичної допомоги, батькам вручалися креслення домашніх міні-тренажерів (гімнастичні драбини, поперечини для

підтягування у дверних отворах, кріплення для еспандерів і багато іншого). Таким чином, до тактовного контролю за ходом і результатами самостійних занять учнів широко залучалися батьки. Практикувалася й організація конкурсів на кращого фізкультурника класу, де одним з основних критеріїв була динаміка зросту результатів, а не максимальне збільшення якихось окремих фізичних якостей. Переможців і призерів конкурсу батьківський комітет класу нагороджував (один раз на півріччя) дрібним спортивним інвентарем (наприклад, хлопчиків – легкими розбірними гантелями, а дівчат – скакалками).

Учителі Томінобалківської і Білозерської ЗОШ у своїх експериментальних класах облік і контроль за результатами виконання самостійних занять проводили один раз у 2-3 місяці, тобто в кінці кожної чверті. Для цього спеціально відводився день (в основному, передостанній урок чверті), коли кожен учень міг за бажанням принести свій щоденник самоконтролю, посібники, блокноти тощо, порівнював їх зі своїми контрольними тестами в журналі учителя і разом аналізували результати. При проведенні перших таких уроків-звітів учнів (у кінці жовтня 2000 року) учителем Т.Тритенко 20% були виявлені завищеними деякі результати самоконтролю за силою і гнучкістю (в основному, у хлопчиків). Але вже на наступному такому уроці (в кінці грудня 2000 року) цей показник знизився до 7%.

У Миколаївській ЗОШ “В” подібний контроль у 6-А класі учитель-методист І.Мешков здійснював один раз на півріччя. На його думку, цього було досить тому, що в цьому класі підтримувався високий колективний, мотиваційний настрій дітей на спортивні досягнення. Протягом навчального року підлітки часто виступали в різних змаганнях, проведених як у межах школи, так і в підшефній ДЮСШ глиноземного заводу.

Для виявлення знань школярів у сфері фізичної культури, програм самовдосконалення за домовленістю з класними керівниками в експериментальних класах проводилися вікторини “Мої знання про моє здоров’я”, “У світі цікавих ідей фізичного вдосконалення”. За тиждень до проведення вікторини дітям повідомлялася інформація про її тематику і про те, як

готуватися, до якої літератури звернутися. Потім на класній годині дітям роздавалися контрольні картки вікторини, школярі готували чи (залежно від питання) вибирали правильні відповіді, які доповнювалися, уточнювалися однокласниками.

Орієнтовні питання вікторини та варіанти відповідей:

Тема: **“Харчування”**.

1. Що в найбільшій кількості міститься у м'ясі, молоці, яйцях, сирі (а) вуглеводи, б) білки, в) жири)? Як воно впливає на здоров'я?

2. Яка роль вітамінів (а) дають основну енергію для організму, б) сприяють правильному обміну речовин, в) викликають ожиріння організму, г) викликають схуднення)? Які Ви вживаєте?

3. Що дає основну енергію для організму (а) вітаміни, б) мінеральні солі, в) жири, білки, вуглеводи)? Чому?

Тема **“Режим дня”**.

1. Довести, чому в режим дня повинні входити фізичні вправи (а) щоб покращувався апетит, б) щоб усі органи людини отримували більше кисню і їх діяльність покращувалася, в) щоб заважати виконанню домашніх завдань з математики і літератури, щось інше)?

2. Які фізичні вправи можна виконувати між приготуванням домашніх завдань (а) штовхати штангу, піднімати гирі; б) бігати крос 2 години, грати у футбол 3 години; в) стрибати на скакалці, присідати на одній нозі, підтягуватися у висі, згинати й розгинати руки в упорі лежачи)? Чому сприяє кожна з названих груп?

Тема **“Самоконтроль”**

1. Як зміряти пульс (а) великим і вказівним пальцями на животі; б) долонею до грудей в області серця, трьома пальцями на зап'ясті; в) кінчиками пальців на нозі)? Чому віддає перевагу?

2. Яким повинен бути пульс підлітка у спокої (а)100-120 ударів на хвилину, б) 70-80 ударів на хвилину, в)150-180 ударів на хвилину, г) 45-55 ударів на хвилину)? Від чого залежить кількість ударів?

Тема “Фізичні якості людини”

1. Які фізичні якості Ви знаєте (а) воля, наполегливість у досягненні мети; б) сила, швидкість, витривалість, гнучкість; в) самостійність, самодіяльність, витримка та ін.)? Чи пов’язані вони між собою?

2. Що допомагає розвивати Ваші фізичні якості (а) гарне харчування; б) фізична праця на дачі, городі; в) гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші вправи, які я виконую в школі, на тренуваннях, вдома)? Як пов’язані ці фактори?

3. З чого складається розминка (а) присідань і згинань рук в упорі лежачи; б) повільного бігу і колового тренування; в) підняття штанги, штовхання гири)? Чи повинна вона бути однаковою протягом певного часу?

Тема “Швидкість”

1. Що таке швидкість (а) це швидкість поїдання пиріжків і бутербродів; б) це вміння втекти від суперника; в) це здатність збільшувати і підтримувати швидкість руху)? В чому ще виявляється ця якість?

2. Як краще розвивати швидкість (а) спостерігаючи по телевізору кращих бігунів світу; б) виконуючи вправи зі штангою, гирею, гантелями; в) бігати тривалі кроси, їздити на велосипеді 2-3 години; г) виконувати вправи (біг, плавання, веслування) у високому темпі, чергуючи із вправами у полегшених умовах)? Якому напряму віддаєте перевагу?

Тема “Гнучкість”

1. Що таке гнучкість (а) це вміння зігнути гілку; б) це вміння зробити перекид вперед, “місток”, пружні присідання; в) це здатність виконувати рухи з великим розмахом)? У чому важливість її розвитку?

2. Як краще розвивати гнучкість (а) часто виконувати стрибки в довжину з місця і розбігу; б) виконувати нахили, пружні присідання, махи ногами, “місток” – все це чергувати з вправами на розслаблення і робити щоденно)? У чому сутність Вашого досвіду розвитку гнучкості?

Тема “Спритність”

1. Що таке спритність (а) це вміння обіграти суперника в шахи і шашки; б) це здатність за короткий час оволодіти новими рухами; в) це здатність швидко

втекти від суперника, наздогнати автобус)? Які б доповнення до цих визначень хотіли зробити?

2. Як краще за все розвинути спритність (а) грати в рухливі й спортивні ігри, виконуючи лазіння і перелізання, різноманітні акробатичні вправи; б) іноді бігати кроси парком і стадіоном; в) часто виконувати вправи з гантелями і гирями)? Про що свідчить особистий досвід розвитку спритності?

Тема “Сила”

1. Що таке сила (а) уміння піднімати штангу, гирю; б) здатність побороти суперника; в) здатність людини подолати зовнішній опір)? Чи приваблює Вас розвиток сили? Чому?

2. Як краще розвивати силу (а) з’їсти якомога більше сала, молока, овочів, чого-небудь ще; б) тільки піднімати штангу, гирі, гантелі з великою вагою; в) виконувати переважно вправи з подоланням маси власного тіла, а також бігові, стрибкові й вправи на метання; г) беручи участь у змаганнях з боротьби, боксу, карате)? Розкрити свій особистий досвід розвитку сили або окремих спортсменів?

Тема “Витривалість”

1. Що таке витривалість (а) уміння довго плавати, бігати, гребти; б) здатність організму протистояти втомі при тривалій роботі; в) здатність людини виконувати будь-яку фізичну роботу)? Чи потрібна витривалість людині в її буденній діяльності?

2. Як краще розвинути витривалість (а) бігати (гребти, плавати) у рівному темпі, поступово збільшуючи час пробіжки (греблі, пропливання); б) цілий день кататися на велосипеді; тільки граючи у футбол, баскетбол 3-4 години на добу; в) піднімати штангу, штовхати гирю)? Розкрити інші шляхи формування витривалості?

Тема ”Шкідливі звички”

1. Як впливає паління на людину (а) покращує апетит і настрій; б) викликає задишку, кашель, хронічний бронхіт, рак легенів; в) покращує функціонування серця і легенів)? Навести конкретні приклади впливу паління на здоров’я людини?

2. Як впливають алкоголь і наркотичні речовини на організм людини (а) підвищують апетит і розумову діяльність людини; б) сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості; в) зменшують швидкість реакції, пригнічують гальмові процеси (людина себе не контролює)? Чим можете пояснити додержання окремими людьми шкідливих звичок?

Переможці вікторини визначалися за найбільшою сумою балів, яка нараховувалася за правильні відповіді, але якщо відповідь була доповнена новою і правильною інформацією, то відповідно підвищувався й рейтинг учасника вікторини. Наприклад, підлітки всіх експериментальних класів при вивченні теми “Самоконтроль”, доповнювали відповіді записами на зворотному боці картки результатів підрахунків своєї функціональної підготовленості за індексом Руфф’є. Величина індексу Руфф’є визначалася за формулою: $I = [4 (f_1 + f_2 + f_3) - 200]$: 10. Підлітки знали, що перед початком проведення самостійних занять або після 5-ти хвилинного відпочинку необхідно зміряти пульс у положенні сидячи за 15 сек. (f_1). Потім необхідно виконати 30 присідань за 30 сек., після чого одразу ж в позиції стоячи зміряти пульс за 15 сек. (f_2). Потім сісти і через 1 хвилину відпочинку після завершення присідань, у положенні сидячи, визначити пульс за 15 сек. (f_3). Якщо I менше 0, то рівень функціональної фізичної підготовленості відмінний, 0-5 – добрий, 5-10 – задовільний, більше 15 – дуже поганий [80, с.156]. Пропонуючи підліткам методику самоконтролю за індексом Руфф’є, ми передбачали, що складність підрахувань відлякає підлітків, однак цього не трапилося – уміння безпомилково вести підрахування за цією формулою становило: в 6-А ЗОШ “А” – 78,2%, в 6-А ЗОШ “Б” – 75%, у 6-А ЗОШ “В” м.Миколаєва – 74%, у 6 класі Томінобалківської школи – 73% і в 6-А класі Білозерської ЗОШ – 66,7%.

Контроль за уміннями підлітків виконувати самостійні заняття проводився вчителями протягом навчального року і мав вибіркового характеру. Тут учителі дотримувалися єдиних правил. У своїх робочих журналах вони відводили графу для урахування правильності виконаних підлітками вправ ранкової зарядки, комплексів вправ з розвитку фізичних якостей або однієї й тієї ж з них,

необхідних технічних прийомів (низький старт, перекиди, стійки, кидки м'яча в корзину та ін.). Учителями оцінювалася правильна послідовність виконання вправ, а також швидкість і чіткість виконання.

При виставленні підсумкової оцінки за півріччя з фізичної культури, вчителі враховували пред'явлені школярем картки, зошити, посібники, які відображають облік самостійних занять. Учні без вимог учителя приносили на заліковий урок показники самопідготовки з фізичного розвитку.

Перехід від зовнішнього контролю і від зовнішньої оцінки до формування самооцінки передбачав удосконалення самоконтролю і самооцінювання.

Усі досягнення учнів за показниками фізичної підготовки висвітлювалися, за умови погодження з учнями, в класному колективі, що стимулювало їх до самовдосконалення. Наприклад, всі 6 показників комплексного тесту виводилися вчителями на картку і вивішувалися на стенді біля спортзалу або в кабінеті вчителів фізкультури. Такі картки були майже в кожному класі. Спочатку показники записувалися олівцем, щоб дати можливість покращити свої результати тим учням, які не могли через певні причини добре підготуватися до тестування. Картка з оцінкою фізичної підготовленості класу мала такий вигляд:

Прізвище, ім'я	Біг 30 м	Біг 1500 м	Нахил уперед	Підтягуван ня	Човниковий біг	Стрибок з місця
-------------------	----------	------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------------

Безумовно, підліткам 10-13 років складно об'єктивно і правильно оцінювати свої дії і вчинки. Тому вчителі спочатку у формі конфіденційної бесіди з'ясовували, що виходить у самостійних заняттях підлітка, а що ні, а потім радили, як краще організувати ці заняття, коректуючи діяльність школярів, допомагаючи їм у виконанні фізичних вправ, засвоєнні способів їх виконання, щоб результат відповідав тому еталону або тим критеріям, які визначив школяр для себе сам або за допомогою вчителя. Так, наприклад, для покращання показників швидкості передбачалися методи повторної, повторно-прогресуючої і перемінної вправ. Різні старту на коротких (20-30-ти метрових відрізках), які

пробігають з максимальною швидкістю (повторний метод), а також різноманітні види “доганялок” з різних стартових положень (лежачи, сидячи, сидячи спиною та ін.), що стосуються повторно-прогресуючого методу, демонструвалися вчителями фізкультури навесні і восени на майданчиках і шкільних стадіонах на уроках легкої атлетики. Перемінний метод використовувався вчителями при виконанні різних видів човникового бігу за розмітками волейбольного або баскетбольного майданчиків, спортивної зали у зимовий період навчання, під час проведення спортивних ігор [205].

Швидкісно-силові якості, наприклад, метання м'яча, пропонувалося покращити за рахунок застосування в самотренуваннях додаткових предметів для метання у вигляді обрізків гумових поливальних шлангів і гумових кілець невеликого діаметру [208]. Для розвитку стрибучості підліткам пропонувалися різноманітні стрибки в яму для стрибків з відштовхуванням від автошин або через невеликі перешкоди 25-30 см висотою [206], а також використовувати пліометричний спосіб: зістрибування з невеликої висоти (30-40 см) з подальшим стрибком угору або в довжину [143, с.283].

Крім повільного бігу від 6 до 20 хвилин, корисного для підлітків у плані розвитку загальної витривалості, пропонувалося повторне пробігання до трьох відрізків від 100 до 1000 м в середньому і нижче середнього темпі (1-2 рази на тиждень) [206].

Покращанню силових показників по підтягуванню на поперечині у хлопчиків допомагали запропоновані підліткам статичні вправи. Комплекс цей складався з трьох вправ: висі на зігнутих руках на поперечині, утриманні ніг у положенні “куток” на підлозі й утриманні стільця на зігнутих руках. Усі вправи виконувалися 15-20 секунд у три підходи, 1-2 рази на тиждень (без затримання дихання). Цей комплекс пропонували, в основному тим хлопчикам, які уміли підтягуватися на поперечині більше 3-х разів.

Уміння підлітків коректувати свої фізичні якості, рухові уміння і навички всіляко заохочувалися вчителями:

- за поступовий зріст. Відмічалися навіть незначні зміни у розвиткові фізичних якостей (наприклад, учень підтягнувся на поперечині 1 раз, а до того не було жодного). При розучуванні рухових навичок, наприклад, кидки баскетбольного м'яча в кільце, заохочувалися попадання з найближчої відстані, потім зі стрибка, з середніх дистанцій і, нарешті, всього кидка в цілому;

- за правильно виконану дію або техніку рухів. На змаганнях, коли важливим є результат, заохочувалися правильні вчинки і дії дітей (наприклад, гравець допоміг піднятися супернику, який упав, а його команді в цей час забили гол). Учителі фізкультури знають, що фізичні якості школярів важко піддаються корекції. Наприклад, стрибаючи у довжину з розбігу, діти з надлишковою вагою ніколи не виконують норматив на "добре". Тому оцінюються за правильну техніку;

- за старанність і зусилля. Усім відомо, що малорухлива дитина ніколи не пробіжить крос на "відмінно". Але вона намагається не відставати. І це намагання чітко виражається на її почервоному від напруги обличчі, у краплях поту. І ці зусилля регулярно заохочувались. У змаганнях бувають перемоги, але трапляються й прикрі поразки, хоча поразки бувають різні. Якщо клас програв іншому класу футбольну (баскетбольну, волейбольну та ін.) зустріч, але при цьому команда виклалася до кінця, то в цілому команда одержувала позитивну оцінку;

- за чесне, відповідальне виконання завдання. Коли на уроці якусь вправу необхідно виконати за результат, діти інколи можуть забути, що це слід робити чесно. Це значить: не зрізати дистанцію кросу, підтягуватися до підборіддя й вище, грати за правилами. Учителі вимагали сумлінного виконання завдань. Дитина повинна добре засвоїти, що, збираючись у похід або ж на змагання, де бере участь клас, не можна запізнюватися, а тим більше пропускати гру без поважної причини. Тому завжди заохочувалася відповідальність, розсудливість, самоконтроль, чесне проведення гри дітьми.

Контрольно-коректуючий етап включав:

- вивчення результатів розвитку фізичних якостей підлітків (швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості), знань основ фізичної культури, інтересів і мотивів до самостійних занять, які проводилися на уроках, у позаурочній діяльності (змаганнях, класних годинах, конкурсах, вікторинах та ін.);

- виділення груп школярів, які мають в результаті проведення самостійних занять фізичною культурою високий, середній і низький рівні фізичної підготовленості для диференційованої роботи з ними;

- корекцію змісту самостійних занять.

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Для виявлення ефективності впровадження розроблених етапів (мотиваційно-організаційного, когнітивного, процесуально-діяльнісного і контрольного-коректуючого) на результативність підготовки підлітків до самостійних занять були визначені такі показники: зміни у змісті мотивації, характері інтересів, рівні знань, динаміці показників рухової активності, фізичної підготовленості.

Динаміка виявлялася на основі співставлення відзначених показників у школярів експериментальних класів (Е1, Е2, Е3, Е4, Е5), де уроки проводилися з поетапною підготовкою підлітків до самостійних занять і контрольних класів (К1, К2, К3, К4, К5), де заняття проводилися за традиційною методикою для середніх загальноосвітніх шкіл.

Основним показником ефективності розробленої методики був рівень фізичної підготовленості підлітків. Проаналізуємо дані, які стосуються зміни цього показника в учнів експериментальних і контрольних класів. Конкретні дані по кожному класу відображено в протоколах і представлено в додаткові Д. Збільшення показників фізичних якостей вираховувалися за формулою $\Delta a = a_2 - a_1$, де Δa – приріст даної якості, a_1 – показник початкового рівня розвитку, a_2 – показник досягнутого рівня розвитку.

Суттєві відмінності між експериментальним і контрольними класами підтверджуються середніми показниками фізичної підготовленості, відміченими на початку і в кінці 2-го року експерименту (див. табл. 2.8-2.10 і додатки В,Д,Е).

Таблиця 2.8

Показники абсолютного приросту фізичної підготовленості підлітків міських шкіл (ЗОШ “А”, ЗОШ “Б”) 2-го року експерименту
(2000 - 2001 н.р.)

Показники фізичних якостей	Е1 (ЗОШ “А”)	К2 (ЗОШ “А”)	Е2 (ЗОШ “Б”)	К3 (ЗОШ “Б”)
	Абс. приріст	абс. приріст	абс. приріст	абс. приріст
<i>Дівчата</i>	(11 ч.)	(11 ч.)	(12 ч.)	(10 ч.)
Швидкість (с.)	0,44	0,11	0,43	-0,11
Витривалість(хв.)	0,45	0,12	0,55	0,3
Гнучкість (см)	1,01	0,85	1,36	-1,5
Сила (разів)	0,91	0	1,4	-0,6
Спритність (с.)	0,39	0,02	0,73	0,66
Швидкісно-силові (см)	8,3	5,25	14,4	5,4
<i>Хлопці</i>	(13 ч.)	(14 ч.)	(15 ч.)	(17 ч.)
Швидкість (с.)	0,77	0,36	0,36	0,05
Витривалість(хв.)	0,36	0,19	0,46	-0,68
Гнучкість (см)	3,61	0,46	0,99	-0,19
Сила (разів)	0,61	0,24	0,3	-1
Спритність (с.)	0,42	0	0,36	0
Швидкісно-силові (см)	11,6	6,65	13,3	3,82

Як видно з таблиці, підлітки експериментальних класів випереджають своїх однолітків з контрольних класів за всіма показниками фізичних якостей. У

контрольних класах цих шкіл спостерігалось зниження показників у кінці навчального року: за витривалістю на 2% – 8,3%, за гнучкістю на 7,3% – 17,9%, за показниками сили 10,7% – 17,6%, за спритністю на 1,5% – 3,3%, за швидкісно-силовими якостями на 4,3 – 8,8%. Вчителі фізкультури (198 осіб) пояснюють погіршення результатів фізичної підготовленості більшості школярів наприкінці навчального року втому учнів, нестачею вітамінів у харчуванні та ін. В експериментальних класах міських шкіл найбільш високий приріст відмічено за гнучкістю: на 20 – 54% у хлопчиків і на 18% у дівчат. Цьому сприяли щоденні фізкультурні паузи під час виконання домашнього завдання і приватний контроль з боку вчителів фізкультури і батьків у весняно-зимовий період навчання.

У розвиткові фізичних якостей сільських підлітків експериментальних класів темпи зросту найбільшими були з гнучкості й сили. У дівчат показники гнучкості зросли на 17,8% – 22,6%, у хлопчиків – на 34,3%, а сили – на 9,7 – 19,9% у дівчат і на 14,5% – 60,9% у хлопчиків. Одночасно в контрольних класах наприкінці навчального року ці показники залишилися на початковому рівні (у дівчат), а у хлопців були виявлені незначні зміни.

Таблиця 2.9

Показники абсолютного приросту фізичної підготовленості підлітків ЗОШ № 3 райцентру Білозерка і сільської Томінобалківської школи Херсонської області 2-го року експерименту (2000 - 2001 н.р.)

Показники фізичних якостей	Е3(ЗОШ Білозерка)	К5 (ЗОШ Білозерка)	Е4 (ЗОШ Т.Балка)	К4 (ЗОШ “Б”)
	абс. приріст	абс. приріст	абс. приріст	абс. приріст
<i>Дівчата</i>	(12)	(6)	(14)	(12)
Швидкість (с.)	0,65	0,22	0,28	0,02
Витривалість(хв.)	0,56	-0,17	0,34	-0,17
Гнучкість (см)	2,3	0	1,79	0,25
Сила (разів)	1,4	0,33	2,37	-1,22

Спритність (с.)	0,58	0,14	0,45	-0,19
Швидкісно-силові (см)	10,41	3,33	8,3	-6,7
<i>Хлопці</i>	(11)	(16)	(10)	(19)
Швидкість (с.)	0,6	-0,09	0,29	0,1
Витривалість(хв.)	0,54	0,35	0,48	-0,29
Гнучкість (см)	2,18	0,19	0,5	-1,1
Сила (разів)	1,4	0,25	0,9	-0,65
Спритність (с.)	0,57	0,14	0,46	-0,35
Швидкісно-силові (см)	9,1	2,1	11,5	-13,7

В інших експериментальних класах високий приріст становив приблизно однаковий рівень: в 6-А (Е3) класі Білозерської ЗОШ на 30,3%, в 6 (Е4) класі Томінобалківської школи – на 37,4%, в 6-А (Е5) класі Миколаївської ЗОШ “В” – на 37,5%.

Таблиця 2.10

Показники абсолютного приросту фізичної підготовленості підлітків
Миколаївської ЗОШ “В” 2-го року експерименту (2000 - 2001 н.р.)

Показники фізичних якостей	Е5 (ЗОШ № 48)	К1 (ЗОШ № 51)
	Абсолютний приріст	абсолютний приріст
<i>Дівчата</i>	(13)	(14)
Швидкість (с.)	0,51	0,38
Витривалість (хв.)	0,519	0,3
Гнучкість (см)	1,942	0,57
Сила (разів)	4,38	-0,22
Спритність (с.)	0,8	0,1
Швидкісно-силові (см)	23	6

<i>Хлопчики</i>	(13)	(14)
Швидкість (с.)	0,47	0,4
Витривалість (хв.)	0,62	0,12
Гнучкість (см)	1,53	-0,5
Сила (разів)	4,06	0,14
Спритність (с.)	0,53	-0,15
Швидкісно-силові (см)	15,4	0,14

Суттєві відмінності між середніми показниками фізичної підготовленості відмічено у підлітків (Е5) Миколаївської ЗОШ “В”. За швидкістю, силою, спритністю, швидкісно-силовими якостями хлопці (Е5) значно випереджали контрольні, а також інші експериментальні класи. Наприклад, з сили зростання склало 101,1% за рахунок наскрізного (на перервах, після уроків, у самостійних заняттях та ін.) застосування динамічних і статичних (вис на зігнутих руках) вправ хлопчиками цього класу.

Динаміка зростання фізичної підготовленості підлітків більш детально представлена у додатку Д у вигляді таблиць і графіків, що представлені на рисунках (2.1, 2.2, 2.3) і відображає три рівні. Високий рівень передбачав відмінне виконання підлітками 4-х з 6-ти показників фізичних якостей і 2-х на “добре”, середній рівень – виконання 4-х показників на “добре” і 2-х на “задовільно”, низький рівень – задовільне виконання всіх 6-ти тестових фізичних вправ.

Найвищий зріст фізичної підготовленості за результатами формуючого експерименту склав у 6-А (Е1) класі ЗОШ “А” (60% – високий, середній – 25%, низький – 15%), де підлітки починали експеримент з гарним середнім рівнем (43,2%) фізичної підготовки за рахунок правильно організованого процесу навчання у початковій школі.

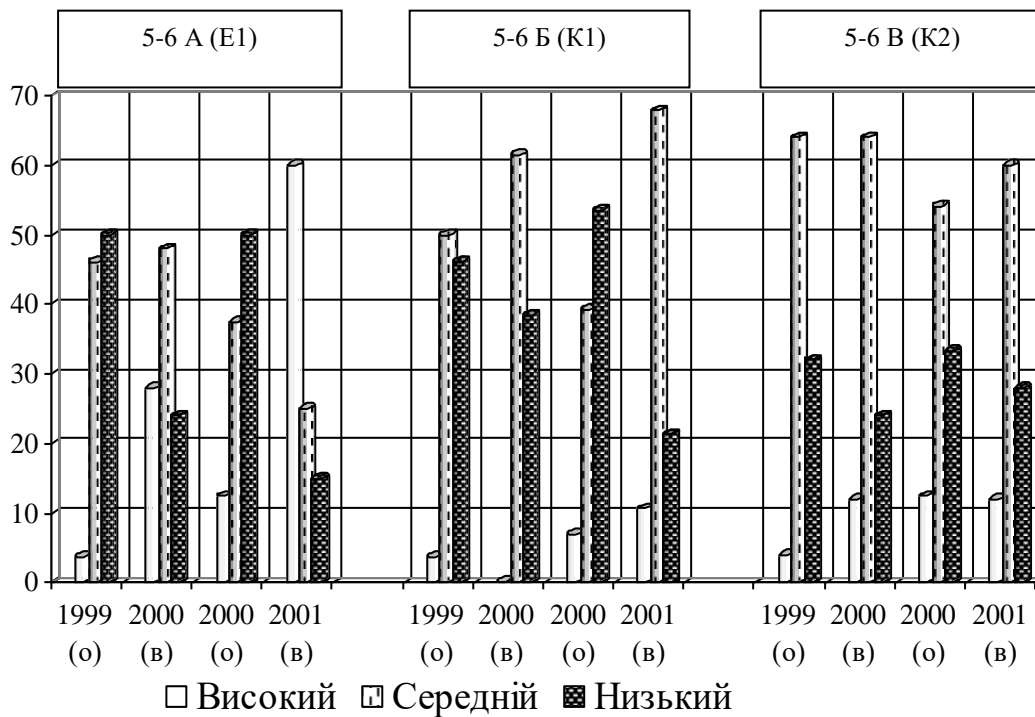


Рис. 2.1 Динаміка рівнів фізичної підготовленості підлітків ЗОШ “А” м. Херсона

Найбільш повільний зріст високого рівня фізичної підготовленості (всього лише на 11,1%) був відмічений у 6-А (E2) класі ЗОШ “Б”. Перед початком експерименту в цьому класі рівень низьких результатів становив 92,6%.

Досягнення високого рівня фізичної підготовленості підлітками (E5) класу Миколаївської ЗОШ “В” (61,5%) та динаміка цього росту в межах навчального року обумовлена ще й традиціями спортивної спрямованості навчально-виховної роботи в цій школі та пристойними початковими показниками високого (24%) і середнього рівнів (36%) фізичної підготовленості.

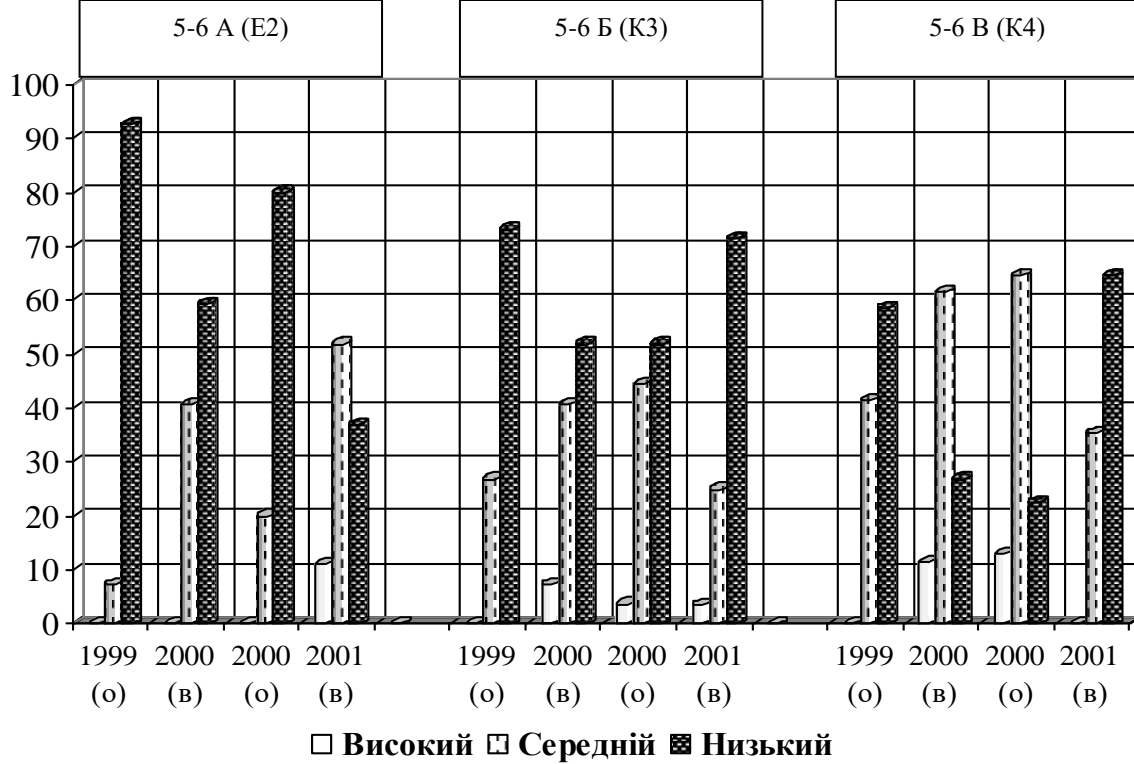


Рис. 2.2 Динаміка рівнів фізичної підготовленості підлітків ЗОШ “Б” м.

Херсона

Наявність когнітивного та контрольного-коректуючого етапів при проведенні формуючого експерименту з сільськими школярами (Е3, Е4) якісно змінили середній рівень фізичної підготовленості цих підлітків (65-85%) на високий рівень (30,4-37,5%), а показники низького рівнів зменшилися на 30% і склали лише 8,3% в (Е4) Томінобалківської ЗОШ та 17,4% в (Е3) класі Білозерської ЗОШ. В той же час в контрольному класі (К5) Білозерської ЗОШ №3 відмічено пристойні показники середнього рівня фізичної підготовленості підлітків (54,5%), нульовий високий рівень та – 45,5% школярів з низьким рівнем. Низька динаміка рівнів фізичної підготовленості є характерною для підлітків контрольних класів (К1, К2, К3, К4) міських шкіл.

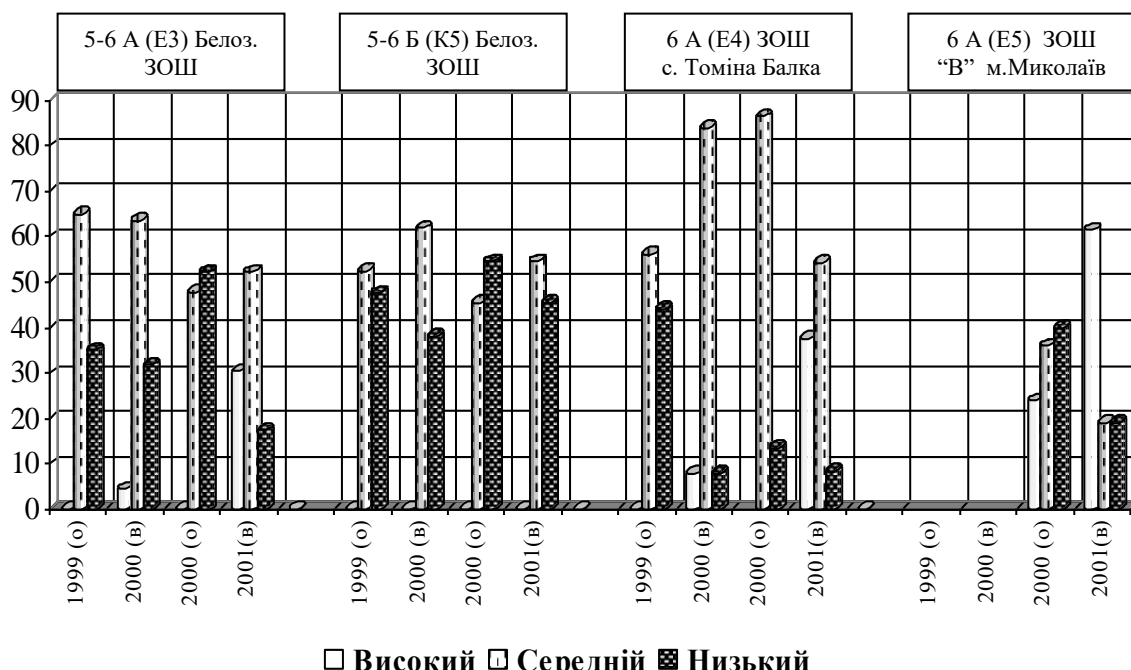


Рис. 2.3 Динаміка рівнів фізичної підготовленості підлітків в школах Білозерського району Херсонської області та м. Миколаїв

Хід експерименту показав, що реалізація тільки 2-х етапів – мотиваційного і процесуального (1999 – 2000 навчальний рік), може призвести лише до незначного зросту результатів фізичної підготовленості. За підсумками першого року експерименту результати виросли: в Е1 ЗОШ “А” на 20,3%, в Е4 Томінобалківської ЗОШ – на 8%, в Е3 Білозерської ЗОШ– на 4,4%, а в Е2 ЗОШ “Б” високого рівня підлітки не досягли, але в цьому класі виросли середні показники на 33,3%. За окремими видами фізичної підготовленості темпи зросту спостерігалися у дівчат експериментального Е1 класу ЗОШ “А” за гнучкістю (29,7%) і у хлопчиків Томінобалківської школи за показниками сили (29,2%). Незначно (від 0,8 до 6,6%) виросли результати за спритністю у всіх дітей.

Наші дослідження підтверджують думку багатьох спеціалістів (Ю.Вавілова, Л.Волкова, М.Фоміна, С.Хрущова, Дж.Уілмора, Д.Костілла та ін.) в тому, що у підлітків 10-12 років створюються благоприємні передумови для розвитку всіх фізичних якостей. Головне – це створення належних умов для цього. По завершенню другого року експерименту (4-х етапного періоду підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою) у школярів експериментальних класів відмічалася динаміка росту результатів по всім показникам фізичної підготовленості. За нашими спостереженнями на повільні темпи розвитку гнучкості і сили у підлітків Е2 класу ЗОШ “Б” (як хлопчиків, так і дівчат) у зрівнянні з іншими міськими експериментальними класами Е1 та Е5 (відповідно – ЗОШ “А”, ЗОШ “В”), вплинуло зменшення об’єму рухової активності цих дітей на уроках фізкультури в початковій школі. Серед сільських підлітків відмічалася більш високі середні показники розвитку гнучкості у дівчат з Е3 класу Білозерської ЗОШ (на 5,4 см краще за дівчат Е4 класу Томінобалківської ЗОШ) та високі середні показники розвитку сили у хлопчиків Е4 класу Томінобалківської ЗОШ (на 3,4 разу підтягування у висі на перекладині краще за хлопців Е3 класу Білозерської ЗОШ). Це пов’язано з традиціями в

методиці викладання уроків фізкультури і спрямованості позакласної фізкультурно-масової роботи в цих школах. Наприклад, вчитель-методист М.Кудрявченко (Томінобалківська ЗОШ) майже в кінці кожного уроку запропонував учням виконання вправ силового характеру (віджимання від підлоги, підтягування у висі, ходіння на руках по брусах або рукоходах тощо), а вчитель 1 категорії Т.Тритенко (Білозерська ЗОШ) приділяла велику увагу впровадженню гімнастичних елементів і особливо акробатичних вправ (перекидів, “шпагатів”, “мостів”, переворотів та ін.) й пропаганді цих елементів на показових спортивних вечорах та конкурсах, що часто проводилися в школі. Цим фактором (традиціями викладання) пояснюються високі середні показники розвитку сили (підтягування на перекладині – 8,084 разу) і спритності (човниковий біг – 9,808 сек.) у хлопчиків Миколаївської ЗОШ “В”, де вчитель-методист І.Мешков впроваджував статичну спрямованість у розвитку сили серед хлопців і серії естафет в подоланні перешкод (гімнастичного козла, колоди, коня та ін.). Дівчата цього класу мали найвищий середній рівень розвитку гнучкості (10,515 см) у зрівнянні з іншими експериментальними класами, що пояснюється відвідуванням багатьма з них танцювального гуртка при навчанні у початковій школі. За той самий період (2000-2001 навчальний рік) в контрольних К1 й К2 класах міської ЗОШ “А” дуже незначно виросли середні показники фізичної підготовленості. Наприклад, у К2 класі у дівчат по витривалості результати виросли на 0,115 хв., по гнучкості – на 0,8 см, по спритності – на 0,02 сек. У К5 класі Білозерської ЗОШ майже всі показники залишилися на колишньому рівні, тобто на рівні початку навчального року. Незначно зменшились показники з сили, спритності у дівчат К3, К4 класах міської ЗОШ “Б” й з витривалості, гнучкості, сили, спритності – у хлопців цих класів. Ці факти свідчать про те, що проведення двох уроків фізкультури на тиждень без впровадження системи домашніх завдань та (або) технології самостійного проведення занять з фізичної культури не сприяють фізичному росту підлітків.

Упровадження системи загальних і спеціальних знань щодо розвитку фізичних якостей, а також регулярна робота з обліку й контролю за ростом

показників фізичних якостей підлітків, проведена протягом 2000-2001 навчального року, значно змінили рівень цих показників. Про наявність зв'язку між якістю знань і високим рівнем фізичної підготовки підлітків свідчать результати кореляційного аналізу, представлені у вигляді кореляційних матриць у додатку 3. Матриці кореляцій складені згідно методики, що описана Л.Куліковим [74, с.96-99], де літерою r позначається коефіцієнт кореляції. Такий зв'язок відмічено у сільських дівчат Е4 класу ($r > 0,392$), у підлітків райцентру Е3 класу – у дівчат – $r > 0,578$, у хлопчиків – $r > 0,549$ і в миколаївських школярів Е5 класу, де у дівчат і хлопців $r > 0,69$.

Показники приросту високого рівня фізичної підготовленості підлітків свідчать про те, що в експериментальних класах ці результати вирости на 11,1% – 52,3%, у той час як в контрольних класах – на 3,5% – 8%.

Аналіз одержаних у ході експериментальної роботи даних доводить, що когнітивний і контрольно-коректуючий етапи разом з мотиваційним і процесуально-діяльнісним етапами впливають на стійкість і стабільний зріст результатів фізичного розвитку підлітків і на усвідомлення ними необхідності в самостійних заняттях фізичною культурою. Цьому сприяла наявність у кожного підлітка власного посібника [211] й отриманої можливості враховувати, порівнювати й аналізувати свої результати.

Знання основ фізичної культури, якими володіли підлітки до початку експерименту, були, в основному, на елементарному рівні, тобто школярі мали загальні уявлення про стройові команди, перебудови, елементи техніки бігу, стрибків, метання тощо. Тому робота вчителів фізкультури на когнітивному етапі була спрямована: а) на отримання підлітками валеологічних знань (самоконтроль, режим і структура харчування, правила загартовування і особистої гігієни, режим дня) і б) на озброєння їх спеціальними знаннями щодо розвитку фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості).

Високий рівень знань основ фізичної культури, отриманий підліткам в результаті самостійного навчання, спостерігався: в Е1 ЗОШ “А” – 58,3% (дівчата) і 23,1% (хлопці); в Е3 Білозерської ЗОШ – 69,2% (дівчата) і 27,3% (хлопці); в Е4

Томінобалківської школи – 64,3% (дівчата) і 40% (хлопці). Достатній рівень знань продемонстрували підлітки Е5 Миколаївської ЗОШ “В” – 100% (дівчата) і 84,6% (хлопці), а також в Е1 ЗОШ “Б” – 78,6% (дівчата) і 75% (хлопці). Елементарний рівень знань становив у деяких класах всього 7,7% в Е1 та 25% Е4 класах. У випадку з міськими підлітками із Е1 класу ЗОШ “А” це пояснюється завищеною вимогливістю вчителя В.Синенко до якості знань школярів, а деякі сільські підлітки із Е4 класу Томінобалківської ЗОШ вважали за необхідним для себе знати тільки ті розділи теоретичного матеріалу який їх дуже цікавив (відомості про силу та швидкість). У результаті такого засвоєння підлітки навчилися вільно оперувати здобутими знаннями у своїй самостійній роботі. Учителі фізкультури відзначали покращання знань спеціальної термінології, що якісно вплинуло на взаєморозуміння учителів і підлітків у процесі проведення навчальної роботи.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити зв'язок між високим рівнем знань та ієрархією мотивів у підлітків з райцентру (Е3), де коефіцієнт кореляції становив: у дівчат – $r > 0,503$, у хлопців $r > 0,359$, які вважали, що в бажанні бути здоровими, сильними, витривалими та ін. їм можуть допомогти міцні знання основ фізичної культури.

У міських дівчат (Е2) ЗОШ “Б”, у хлопців Білозерської ЗОШ (Е3), також у всіх підлітків (Е5) Миколаївської ЗОШ “В” високий рівень знань був спрямований на раціональне проведення самостійних занять. Тут коефіцієнт кореляції між рівнем знань і високою руховою активністю становив: у дівчат (Е2) – $r > 0,338$, у хлопців(Е3) – $r > 0,398$, у дівчат (Е5) – $r > 0,645$, у хлопців (Е5) – $r > 0,46$. Пояснюється це тим, що дівчата й хлопці перед початком експерименту мали низькі показники фізичної підготовленості й не знали, як їх покращити, хоча багато дівчат (Е2) відвідували секцію гандболу. У роботі з цими підлітками вчителі відмічали підвищену увагу до складання комплексів вправ, спрямованих на гнучкість і силу. Миколаївські підлітки (Е5), які мають відносно високі початкові показники фізичної підготовленості, свої знання спрямовували на способи раціонального розподілу вправ у режимі дня: вранці – на гнучкість, удень – на силу, увечері – на швидкість і спритність.

Спостерігався взаємозв'язок між якістю знань і стійким інтересом підлітків до занять з фізичної підготовки у дівчат (Е1) ЗОШ “А” ($r > 0,601$), у підлітків (Е3) Білозерської ЗОШ (дівчата – $r > 0,33$, хлопці – $r > 0,46$), а також у їх однолітків (Е5) Миколаївської ЗОШ “В” (дівчата $r > 0,47$, хлопці $r > 0,379$). Спрямованість підлітків цього класу на досягнення високих фізичних показників підкріплюлася міцними спеціальними знаннями щодо покращання цих показників, які учні прагнули здобути самостійно, користуючись посібником “Самоучитель з фізичної культури” (багато школярів зазначали це у своїх творах). Наприклад, в Е5 класі Миколаївської ЗОШ “В” контроль за рівнем знань учитель здійснював рідко, спеціально не проводилися теоретичні уроки, однак при виконанні фізичних вправ швидкісної, силової чи будь-якої іншої спрямованості, учитель завжди нагадував підліткам де, в якому місці методичного посібника [211] можна знайти матеріал для індивідуального розвитку тієї чи іншої якості.

Відносно високий рівень знань основ фізичної культури учнями, а також робота, спрямована вчителями на стимулювання підлітків до занять фізичної культури, вплинули на мотиваційно-цільову сферу, на їх інтереси. Ми проаналізували динаміку характеру інтересів підлітків до самостійних занять (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Характер інтересів підлітків експериментальних класів до самостійних занять фізичною культурою (%)

Класи		Рівні інтересу					
		Стійкий		ситуативний		Відсутній	
		До експ.	Після експ.	До експ.	Після експ.	До експ.	Після Експ.
Е1 ЗОШ “А”	Д(12)	23	41,7	46	41,7	31	16,7
	М(13)	9	23,1	64	61,5	27	15,4
Е2 ЗОШ “Б”	Д(14)	35	35,7	17	57,1	48	7,2
	М(16)	15	18,8	55	81,3	30	0

Е3 ЗОШ	Д(13)	0	30,8	17	61,5	83	7,7
Білозерка	М(11)	0	36,4	29	45,5	71	18,2
Е4 ЗОШ	Д(14)	8	85,7	53	14,3	39	0
Т.Балка	М(10)	0	20	42	80	58	0
Е5	Д(13)	-	30,8	-	53,8	-	15,4
ЗОШ “В”	М(13)	-	84,6	-	7,7	-	7,7

Оскільки школярі (Е5) класу Миколаївської ЗОШ “В” стали учасниками експерименту на другому році його проведення, то початковий рівень інтересів не був зафіксований.

Як видно з таблиці 2.11, у підлітків з райцентру (Е3) і села (Е4) відбувся помітний зріст стійкого та ситуативного інтересу до занять фізичною культурою порівняно з міськими школярами, що мають більше можливостей як для занять спортом і фізичної підготовки (у спортивних школах, секціях, клубах тощо), так і інформованості у цій сфері. Сільські підлітки та їх однолітки з райцентру виявили інтерес до цілеспрямованої підготовки перед своїми першими районними змаганнями, до знань про правильне харчування і режим дня, до представленого вибору фізично саморозвиватися. Наприклад, підліток з Е4 класу Томінобалківської школи Віталій К. зупинив свій вибір на розвиткові швидкості зовсім не тому, що ця якість погано у нього розвинена, швидше навпаки – у класі він один з кращих спринтерів. У своєму творі він зазначив, якими засобами краще користуватися для покращання швидкості і для чого вона була йому потрібна, а в результаті написав: “Я вважаю, що швидкість є основним чинником фізичної досконалості учня. Якщо ти підкорив швидкість – ти підкориш і спритність, і силу, і витривалість”. Це по-дитячому суперечливе ствердження (у ньому більше підліткового максималізму), але важливий той факт, що наявна власна програма фізичного самовиховання.

Таблиця 2.11 дає можливість зробити висновок, що найбільш стійкий інтерес мають хлопці Е1 Миколаївської ЗОШ “В” (84,6%), які готувалися до поїздки в Артек, і дівчата Е4 Томінобалківської школи (85,7%), націлені на участь і

перемогу в районних змаганнях “Старти надій”. Тому можна стверджувати, що уміння вчителя фізичної культури суспільно значущу мету зробити особисто значущою впливає на характер інтересів підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Досить широкий, ситуативний інтерес у бажанні пізнати правила і порядок виконання фізичних вправ відмічено в усіх експериментальних класах – це властива підлітковому вікові закономірність. У результаті не виявлено підлітків з низьким рівнем інтересу серед хлопців Е2 класу ЗОШ “Б” (перед початком експерименту в них були найнижчі показники фізичної підготовленості), які б бажали за будь-що стати сильнішими, швидшими та ін., а також немає їх і в сільській місцевості, де бажання бути фізично сильнішим і витривалішим завжди домінувало над іншими інтересами.

Стійкий інтерес до фізичної культури і спорту допомагає вихованню у підлітків позитивного ставлення і позитивної мотивації до цих занять. За результатами кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язок між цими критеріями, але, в основному, у хлопців: Е1 – $r > 0,717$; Е3 – $r > 0,483$; Е5 – $r > 0,525$ і тільки у дівчат Е1 класу ЗОШ “А” $r > 0,402$, де вчитель фізкультури всю необхідну інформацію підкріпляла міжпредметними зв'язками з біологією, фізіологією та іншими предметами, розвиваючи пізнавальний інтерес. У решти дівчат експериментальних класів взаємозв'язок між високим рівнем інтересу і мотивацією цільового блоку (успіх у досягненні, зміцнення здоров'я та ін.) був відсутній. Вивчення причин цих результатів привело до висновку, що учителі фізкультури, які працюють у цих класах (в основному чоловіки), менше використовували в своїй роботі авторитетні джерела інформації про здоровий спосіб життя, режим харчування тощо, не знайомили дівчат з модними видами рухової активності (шейпінг, бодібілдинг, ритмічна гімнастика та ін.).

Робота, що проводилася на контрольній-коректуючому етапі, вплинула на зацікавленість підлітків в особистих досягненнях. Високий рівень зацікавленості підлітків експериментальних класів у знанні всіх своїх показників виріс у дівчат Білозерської ЗОШ, Херсонської ЗОШ “Б” і Томінобалківської школи – на 15,4% – 57,1%. А у хлопців цей рівень підвищився на 43,7% в ЗОШ “Б” і на 63,6% в

Позитивний блок	52,3	89	62,7	91	54,5	95,5	83,5	94,5
1) фізична підготовленість і здоров'я	37	67	55	64	50	77	44,5	67
2) самовдосконалення	24	24,3	30,5	50,5	42	42	33	50
3) стійка звичка самостійно займатися	11	12	7	37,7	5	9,5	22	27,5
4) успіх у досягненні (потрапити в команду..)	13	12,3	33,3	43,7	46	32,5	66,5	50
5) статус (повага батьків, товаришів)	10,3	5,7	26	11	9,2	23	22	33
6) незалежність (бажання тренуватися самому, а не в команді)	26,3	26,7	29	31,7	0,0	29,5	22	16,5
7) щоб подобатися протилежній статі	19,3	28,3	20,3	13,7	33,5	34,5	50	33
8) страх невдачі (критика оточуючих)	32,3	26,3	18	27	16,5	28,5	23,5	44
9) відчутна винагорода	13,3	28,7	25	21,7	36,5	36	38,5	22
10) емоційне полегшення (під час занять і після них)	11,7	26,3	18	41,5	33	37,5	22	27,5
Негативний блок	47,7	11	37,3	9	45,5	4,5	16,5	5,5
1) немає бажання	10,3	0,0	2	0,0	9,5	0,0	0,0	0,0
2) немає часу	34,7	8,3	27,3	7,3	36	0,0	5,5	0,0
3) немає де займатися	0,0	2,7	4,5	0,0	0,0	4,5	5,5	5,5
4) заважаю батькам	0,0	0,0	2	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
5) боюся мати "безглуздий вигляд"...	2,7	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	5,5	0,0

За час проведення експерименту у всіх підлітків виявлено мотив, спрямований на зміцнення здоров'я і на фізичну підготовку. Однак, мотив самовдосконалення (у бажанні оволодіти новими вміннями й навичками) виріс лише у хлопчиків (на 20% – у міських і на 17% – у сільських), а у дівчат залишився без змін, що пояснюється тим, що для хлопців бажання виділитися у виконанні якихось технічних прийомів (забивати голи, закидати м'яч у кільце та

ін.) і бути поміченими вчителями, тренерами, батьками, товаришами більш суттєво, оскільки відкриваються можливості для серйозних занять спортом, бути зарахованим у команду, заручитися повагою оточуючих тощо. Необхідно відмітити звичку (збільшилася на 30,7%) займатися фізичними вправами міських хлопців (E1, E2, E5), які ми пов'язуємо із збільшенням (на 23,5%) емоційного полегшення (відчуття бадьорості під час фізичної підготовки і після неї). Спостерігали й збільшення реакції підлітків на страх невдачі (переживання за можливо слабку фізичну підготовленість і некрасиву фігуру). Самокритичність у цьому виросла на 9% у міських хлопців і на 20,5% – у їхніх однолітків з сільської місцевості, а також на 12% у сільських дівчат. На міських дівчат страх невдачі не вплинув і на рішення займатися самостійно, тут виявилось бажання бути красивою і привабливою (цей мотив виріс у них на 9%).

Сформованість мотивації на самостійні заняття фізичною культурою суттєво вплинула на умови і форми прояву рухової активності підлітків. За результатами кореляційного аналізу між цими критеріями зв'язок був виявлений: у міських підлітків E1 класу ЗОШ “А”, де $r > 0,736$ у дівчат і $r > 0,744$ у хлопців, у сільських школярів E4 класу Томінобалківської школи (у дівчат $r > 0,423$, у хлопців $r > 0,639$), а також у хлопців з E3 класу Білозерської ЗОШ ($r > 0,535$). Бажання швидкого покращання показників у розвитку сили, швидкості, гнучкості та ін. ці підлітки пов'язували з регулярними заняттями фізичною культурою (міські діти), а також у будь-який вільний від господарських справ час намагалися проводити з друзями у спортивних і рухливих іграх, стихійних силових змаганнях, катанням на велосипедах та ін. (сільські діти). Збільшення високого рівня рухової активності підлітків, тобто тих, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, відмічалось в E1 ЗОШ “А” на 7,7% – 16,7% (відповідно у хлопців і дівчат), в E3 Білозерської ЗОШ – на 27,3% – 38,5% (відповідно у хлопців і дівчат).

В E4 класі Томінобалківської школи високий рівень рухової активності у самостійних заняттях був нижчим у дівчат (7,1%) і залишився без змін через велику завантаженість домашніми господарськими справами (догляд за худобою

та інша допомога у господарстві), але на 42, 9% виріс середній рівень (періодичні заняття у вільний час). Хлопців, які регулярно займаються фізичною культурою та спортом у сільській школі, стало на 30% більше.

Збільшився цей показник і у хлопців Е2 класу ЗОШ “Б” на 25%, однак у дівчат високий рівень зменшився на 14,3% через припинення багатьма з них занять у секції гандболу, але на 35, 7% вони збільшили періодичні заняття з друзями і батьками після школи, що розглядалося як передумова до регулярних самостійних занять. А оскільки зміст цих занять збагатився знаннями правил фізичного саморозвитку, уміннями самоконтролю та ін., то поступово став підвищуватися рівень фізичної підготовленості.

Вченими встановлені такі групи учнів залежно від їх ставлення до уроків фізичної культури:

- 1) з активно позитивним ставленням;
- 2) з пасивно позитивним ставленням;
- 3) з байдужим ставленням;
- 4) з пасивно негативним ставленням;
- 5) з активно негативним ставленням [125, с.51].

Аналіз експериментального матеріалу дозволив констатувати, що 75% – 100% підлітків експериментальних класів позитивно поставилися до самостійних занять фізичною культурою. Деякі з них вважали, що це допоможе їм стати схожим на відомого спортсмена 10% (хлопці), бути лідером у класі – 10% (хлопці), мати красиву статуру – 43,9% (дівчата) і 23,3% (хлопці). Багато з них вважали, що коли стануть сильними, можна захистити себе та інших — 45% (хлопці) і 26,3% (дівчата). І майже 100% підлітків висловилися за те, що самостійні заняття здатні зміцнити організм.

Аналіз результатів експериментального дослідження дав підстави для висновків:

- проведена експериментальна робота довела, що цілеспрямована підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою позитивно впливає на їх фізичну підготовленість;

- існує залежність між спеціальною підготовкою школярів до самостійних занять і змінами основних якісних показників фізичного розвитку підлітків. У експериментальних класах виявлено збільшення кількості підлітків, у яких сформовані позитивні мотиви самостійних занять, стійкий інтерес до оволодіння знаннями й уміннями;

- учні під час формуючого експерименту оволоділи уміннями самооцінки своєї фізичної діяльності і внесення певних змін (корекції) в систему своїх занять.

Основні узагальнені результати проведеної експериментальної роботи представлено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Узагальнені показники динаміки підготовленості підлітків експериментальних класів до самостійних занять фізичною культурою (%)

Показники результатів експерименту на різних етапах	Експериментальні класи			
	До експ.		Після експ.	
	Дівч. (66)	Хл. (62)	Дівч. (66)	Хл. (62)
Мотиваційно-організаційний етап:				
цільові мотиви (покращання здоров'я, самовдосконалення)	21,2	46,8	37,9	64,5
блок внутрішньої мотивації (страх невдачі, емоційне полегшення та ін.)	36,4	25,8	53	29
Мотивації негативного блоку (немає бажання, немає часу..)	42,4	27,4	9,1	6,5
Когнітивний етап:				
Правильні, повні відповіді стосовно способів самовдосконалення	10	5	31,8	27,4
неповні відповіді	20	15	65,2	61,3
Неправильні	100	100	3	11,3
Процесуально- діяльнісний етап:				
Самостійні щоденні або заняття у спортивних секціях	24,3	46,8	43,9	53,3
Нерегулярні заняття з друзями, батьками у спортивні та рухливі ігри та ін.	31,8	30,6	39,4	30,6
Відсутність будь-яких самостійних занять	43,9	22,6	16,7	16,1
Контрольно-коректуючий етап:				
Самооцінка:				
Завищена	27,3	38	33,3	40

Адекватна	63,6	54	64,9	56,7
Занижена	9,1	8	1,8	3,3
<u>Самоконтроль:</u>				
Здійснюють самоконтроль, ведуть облік та планування занять	10	5	40,9	19,4
Частково	20	15	57,6	75,8
не ведуть	70	80	1,5	4,8

На основі аналізу отриманих даних таблиці зроблено висновок про ефективність реалізації педагогічної технології 4-х етапної підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Так, в експериментальних класах відбулася зміна в мотивації підлітків до цих занять, а саме, кількість небажаючих за різних причин знаходити час для фізичного саморозвитку знизилася на 33,3% у дівчат і на 20,9% у хлопчиків і становила 9,1% і 6,5% (відповідно у дівчат і хлопців).

У контрольних класах мотивації негативного блоку виросли на 34,5% у дівчат і на 30,2% у хлопців, що підтверджує думку спеціалістів [172, 177] про помітно збільшену останнім часом тенденцію байдужого ставлення школярів до занять фізичною культурою.

Проведений якісний аналіз знань підлітків показав, що вони вільно володіють способами самовдосконалення, тобто знають і визначають, які вправи можна застосовувати для розвитку фізичних якостей, а які ні, як дотримуватися режиму дня і харчування, у якій послідовності виконувати вправи ранкової гімнастики і фізкультпауз тощо. До початку експерименту рівень валеологічних і спеціальних знань основ фізичного вдосконалення, отриманих у початковій школі, перебував у дітей на елементарному рівні так само, як і уміння вести самоконтроль, облік своїх показників тощо.

Виявлені позитивні зміни в руховій активності підлітків. Для багатьох (43,9% – дівчата і 53,3% – хлопці) нормою стали: щоденна ранкова гімнастика, фізкультурні паузи між приготуваннями домашніх завдань, самостійні заняття або заняття в спортивних секціях.

Констатовано позитивні зміни в умінні проводити самоконтроль за пульсом і аналізувати ці показники за індексом Руфф'є, вести облік і контроль занять і власних досягнень, планувати і вносити корективи в процес фізичного самовиховання (40,9% – дівчата і 19,4% – хлопці). Свій достатній рівень в умінні зіставляти свої показники з еталонними (програмними) [150] показниками фізичної підготовленості, враховувати і добирати необхідні вправи для фізичної зарядки і фізкультпауз виявили 57,6% дівчат і 75,8% хлопців експериментальних класів.

Спостерігаючи динаміку змістовної й емоційної сторони самооцінки підлітків експериментальних класів (співвідношення знань і умінь самостійно займатися фізичними вправами з бажанням допомогти своїм друзям у їхньому фізичному вдосконалюванні) можна відзначити зменшення рівня заниженої самооцінки на 7,3% у дівчат і на 4,7 % у хлопчиків. Показники завищеної самооцінки підлітків за результатами формуючого експерименту є більш адекватними їхнім можливостям, ніж до початку його проведення, коли школярі, що перейшли з початкової школи, явно переоцінили рівень своїх здібностей. Проте найбільш стійкою виявилася незадоволеність підлітків своїми можливостями («хотів би допомогти, але не маю для цього достатніх знань і умінь»), що найбільше об'єктивно відображає їхні можливості. Поступові зміни характеру самооцінки підлітків відбиває усвідомленість і активність процесу їхнього фізичного самовиховання.

Установлено, що якісно змінився рівень розвитку фізичних якостей підлітка. Досконалий (високий) рівень фізичної підготовленості виріс на 32,1% у дівчат і на 26,3% у хлопців експериментальних класів, у той час як в контрольних – тільки на 1,9% і на 4,8% (відповідно у дівчат і хлопців). Після проведеної роботи змінився елементарний (низький) рівень фізичної підготовки: в експериментальних класах він знизився на 35,8% у дівчат і на 51% у хлопців, а в контрольних класах низький рівень становив 41,8% у дівчат і 49,4% у хлопців. Дані, які стосуються змін фізичної підготовленості в цілому по 6-ти показникам фізичних якостей між учнями експериментальних і контрольних класів представлені в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Підсумкові показники рівня фізичної підготовленості підлітків
експериментальних та контрольних класів (%)

Показники Фізичної підготовленості	Експериментальні класи				Контрольні класи			
	До експерим.		Після експ.		Конст. Зріз		Контр.зріз	
	Дівч. (66)	Хлоп. (62)	Дівч. (66)	Хлоп. (62)	Дів. (55)	Хлоп. (83)	Дів. (55)	Хлоп. (83)
Досконалий рівень	1,9	0,0	34	26,3	3,6	0,0	5,5	4,8
Достатній рівень	47,2	28,6	50,9	53,1	47,2	27	52,7	45,8
Елементарний рівень	50,9	71,4	15,1	20,4	49,1	53	41,8	49,4

Виявлені зміни у фізичній підготовці підлітків доводять ефективність системного підходу у формуванні мотивації та інтересів, міцних знань і умінь в проведенні різноманітних форм самостійних занять фізичною культурою. Здійснилася цілеспрямована готовність підлітків до раціонального використання свого вільного часу на зміцнення здоров'я, на фізичний саморозвиток.

Виявляючись якісним боком фізичного розвитку людини, удосконалення показників фізичного розвитку (сили, швидкості, витривалості та ін.) повинно проходити при свідомому вольовому зусиллі підлітка. Вмінню подолати труднощі об'єктивного та суб'єктивного характеру, які пов'язані з виявленням витривалості, сприяють бігові вправи на відстані 300-700м. Наприклад, виконуючи на уроках кросової підготовки "бігову горку" (300м+400м+500м), тобто одне за одним долаючи 300м, потім 400м і ще 500м, підлітки були приучені до самостійного вибору темпу бігу: короткий відрізок (300м) – бігти у темпі вище середнього, середній відрізок (400м) – бігти в середньому темпі, довгий відрізок (500м) – бігти в темпі нижче середнього. Як результат, підлітки намагались виконувати бігову роботу у темпі, який найкраще підходив для кожного з них, а не на межі їх фізичних сил. Це привело до покращання самопочуття (зупинився біль у боці, який супроводжував підлітків під час і після бігу на кросові відстані) і, як наслідок, до подолання небажання багатьох з них приймати участь у змаганнях із кросу. При самостійному розвитку витривалості підлітками

використовувався низькоінтенсивний біг від 20 до 30 хвилин разом з однолітками або батьками.

Швидкість, спритність та швидко-силові якості у підлітків найефективніше розвивати у комплексі. Засобами такого розвитку були: а) короткі (до 10 хв.) спортивні (міні-баскетбол, міні-футбол тощо) та рухливі ігри (“Перестрілка”, “Квадрат” та ін.) які проводилися в середині або в кінці уроку з завданням: “Яка команда швидше переможе?”; б) естафети з перенесенням речей (“човниковий біг”), з подоланням (обходженням) перешкод; в) різноманітні стрибки з розбігу у стрибкову “яму-тренажер” [209], опорні стрибки через гімнастичного коня, козла з поворотами на 90°, 180° та ін. У самостійних заняттях підлітків найкращим засобом комплексного удосконалення фізичних якостей були спортивні та рухливі ігри (або елементи ігор з використанням м’яча: кидки в корзину, удари по воротам, різноманітні ведення тощо), які проводилися по сумісній домовленості між підлітками після виконання ними домашніх уроків.

Якщо для молодших школярів статичні зусилля викликають швидке стомлення, то для підлітків-хлопців це було ефективною умовою для розвитку сили. Поряд з динамічними силовими вправами (підтягуванні на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, почерговому підняттю гантелей, лазінню по канату, вертикальним жердинам, горизонтальним сходам та ін.), статичні вправи (вис на зігнутих руках, кут в упорі та ін.) виконувались без затримки дихання при поступовому збільшенні навантаження. Наприклад, виконання підлітками-хлопцями два рази на тиждень статичної вправи вис на зігнутих руках за 2-3 підходи по 15-25 сек., прискорювало засвоєння ними нормативних вимог у підтягуванні на перекладині. Такі вправи виконувались школярами самостійно в будь-яку пору року на подвір’ях, на спортмайданчиках, вдома (на перекладині, яка встановлювалась у дверному проїзмі або на балконі).

Для самостійного розвитку гнучкості підлітки засвоювали серії вправ на розтягування м’язів з використанням стільця, столу, на підлозі. Найбільш сприятливий час для цього – фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань.

Висновки до другого розділу

1. Аналіз результатів, отриманих в процесі формуючого експерименту, дозволяє зробити висновок про те, що поетапна організація самостійних занять сприяла: а) підвищенню інтелектуальної активності, що виявлялося в питаннях учня учителю, у прагненні збагнути причинно-наслідкові зв'язки; в активному застосуванні отриманих знань на уроках, позакласних і самостійних заняттях; у бажанні обмінятися з однолітками набутими знаннями; б) високому рівню емоційного прояву, що спостерігалось в позитивному ставленні до всіх форм фізичного виховання, культивованих у школі; в позитивних переживаннях за особисті, групові, командні успіхи і невдачі; у створенні впевненості, оптимізму; в умінні співчувати товаришам та ін.; в) розвиткові вольових якостей, що проявлялися у зібраності при подоланні почуття страху (в опорних стрибках через коня, вправах на колоді і брусах тощо), у наполегливості при досягненні позитивного результату (в кросі, стрибках, метаннях та ін.), у самостійності й активності проведення самостійних занять фізкультурою.

2. У процесі експериментального дослідження виявлено особливості підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою:

а) міські підлітки з Е1, Е2, Е5 класів регулярно і послідовно використовували різні форми занять фізичною культурою: вранці – зарядка до 15 хв., вдень – фізкультпаузи до 10 хв., увечері – самостійні заняття або відвідування спортивних секцій до 2-х годин, використовуючи різні системи вправ, рухливі і спортивні ігри. Наприклад, у Е5 класі було виявлено 84,5% хлопчиків з високим рівнем рухової активності. До цих занять, а також контролю за ними залучались батьки, друзі.

б) сільським підліткам з Е3 та Е4 класів більш притаманними були ранкова зарядка і заняття фізичними вправами у вільний від домашніх справ час (після приготування уроків, праці по господарству та ін.) з залученням однолітків, використовуючи футбол, баскетбол, рухливі ігри, силові вправи. У них відмічалось велике прагнення й бажання оволодіти новими уміннями і навичками (90% хлопців, 70% дівчат) та бути сильнішими за інших (75% хлопців, 25%

дівчат), а також наполегливість в проведенні самоконтролю і обліку результатів. Сільські підлітки виявили більш зацікавленості у використанні посібника “Самоучитель з фізичної культури” (внаслідок браку інформованості), але учні Е4 класу Томінобалківської школи, використовуючи фізичні вправи у своїх самостійних заняттях більш полягались на пропозиції свого досвідченого вчителя М.Кудрявченка, а із посібника використовували інформацію щодо режиму харчування, загартування, правил виконання розминки тощо.

в) у дівчат у процесі проведення самостійних занять відбулися зміни у режимі харчування, що привело до бажаного невеликого “схуднення” тобто нормалізації ваги (особливо деяких сільських дівчат з Е4 класу). Використовуючи посібник [211] і поради вчителів, вони цілеспрямовано здійснювали підбір комплексів вправ для ніг і черевного пресу.

г) маючи різний досвід фізкультурно-спортивної діяльності підлітками витрачався різний час на правильну організацію самостійних занять. Швидше за всіх (за 1-1,5 місяця) самостійні заняття були організовані у міських Е1 і Е5 класах. Передумою цьому для підлітків Е1 класу була система домашніх завдань з фізичної культури, а для школярів Е5 класу – різноманітні “Веселі старти”, спортивні конкурси, свята, що запроваджені і проводилися у початковій школі. Більше часу (2-2,5 місяця) було витрачено у фізично занедбалому міському Е2 класі (де в початковій школі уроки фізкультури проводилися вчителями без спеціальної освіти) через організацію різних видів педагогічного впливу (роз’яснювальні бесіди на класних часах і батьківських зборах, різні змагання й естафети, додаткові консультації для батьків і учнів тощо). Результатами такої клопіткої роботи стали організованість і відповідальність підлітків яку спостерігали вчителі під час проведення шкільних спортивних свят, змагань, конкурсів, де учні Е2 класу завжди приймали участь у повному складі.

д) підлітки міського Е5 і сільських Е3, Е4 класів у яких спостерігалася мотивація на колективне досягнення спортивної мети (участі або перемоги на районних, міських змаганнях), більш цілеспрямовано проводили свою фізичну підготовку. Виконуючи поради вчителів і використовуючи спеціальну інформацію із

посібника [211] щодо розвитку фізичних якостей, ці школярі у самостійних заняттях намагались покращити свої фізичні досягнення, а також удосконалити уміння і навички у виконанні різноманітних фізичних вправ.

ж) ефективність впровадження самостійних занять серед підлітків знаходилась в прямій залежності від послідовних дій вчителів, спрямованих на мотивацію, освіту, апробацію запропонованих підліткам фізичних вправ, корекцію їхніх самостійних занять. Результатами нових партнерських стосунків між дітьми і вчителями стало виникнення стійких інтересів у міських дівчат Е5 класу до спорту взагалі і до фізичного самовиховання конкретно. Позитивна кореляція ($r \geq 0,567$) показала наявність зв'язку між інтересами і руховою активністю у цих дівчат (раніше інтереси були пов'язані з танцями). Покращилась самоосвіта сільських підлітків Е3 і Е4 класів (високий рівень якості знань основ фізичного вдосконалення склав 56,3% у цих класах). Збільшився об'єм і якість виконання фізичних вправ у самостійних заняттях міських підлітків з Е2 класу, що сприяло покращанню фізичної підготовленості (на 43% зменшився елементарний рівень цих показників). Набагато швидше виріс досконалий рівень (60%) фізичної підготовленості у міських школярів Е1 класу, що доказує перевагу впровадження 4-х етапної підготовки підлітків до самостійних занять над системою домашніх завдань, яка існувала до цього в цій школі. Для всіх підлітків посібник "Самоучитель з фізичної культури" був помічником з контролю, обліку особистих результатів, тобто за його допомогою вони поєднували самоосвіту із самопізнанням й самооцінкою.

Обробка результатів формуючого експерименту свідчить про позитивні зміни характеру мотивів та інтересів підлітків, умов і форм прояву їх рухової активності, підвищення якості знань основ фізичної культури, підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків.

ВИСНОВКИ

1. На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми дослідження фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства і одним із способів фізичного виховання. В сучасних умовах розвитку суспільства особливо велике значення має ідея підготовки молоді до самостійних занять фізичною культурою, висунута свого часу В.Сухомлинським, який вважав їх ефективними і надійними засобами підтримання здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості.

Доведено, що самостійні заняття фізичною культурою як організована самим підлітком згідно з його внутрішніми потребами і мотивами фізкультурно-спортивна діяльність, яка передбачає постановку мети, планування змісту занять, самостійний вибір вправ і їх виконання, самоконтроль в процесі виконання, облік і аналіз результатів занять, необхідно розглядати як найважливішу ланку в педагогічній системі фізичної підготовки школярів (разом з уроками фізкультури, секційною і позакласною спортивно-масовою роботою) і одночасно як найкоротший шлях до фізичного самовиховання.

2. У виконаній роботі науково обґрунтовані етапи підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою:

2.1. Визначено, що мотиваційно-організаційний етап передбачає формування інтересу школярів до самостійних занять, стимулювання підлітків до саморефлективної діяльності, що включає самопізнання, можливі зміни в самооцінці, ставленні, змісті роботи з перспективою на успіх. 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 рухові; 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. Науково обгрунтовано, що когнітивний етап повинен забезпечувати підлітків знаннями про зміст занять фізичною культурою, можливості для зміцнення здоров'я; інформацією про способи фізичного розвитку особистості, про проектуючи, конструктивні, організаційні та інші уміння самостійно здійснювати фізичний саморозвиток, тобто основна мета етапу – теоретичне забезпечення практичних дій особистості, їх осмислення, оцінки.

2.3. Розкрито сутність процесуально-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.

2.4. Показано необхідність і значення контрольо-коректуючого етапу (оцінювальний етап), спрямованого на виявлення досягнутих результатів, що дозволяє вносити корективи в самостійну діяльність учнів як з боку вчителя, так і здійснювати самокорекцію на основі оволодіння методикою діагностики й самодіагностики, оцінки й самооцінки рівня розвитку тих чи інших якостей.

3. Аналіз результатів експериментальної роботи свідчить про позитивні зміни в експериментальних класах, а саме: в усвідомленні школярами особистої значущості фізичної культури, в практичній готовності до фізичного самовдосконалення (оволодіння необхідними для цього знаннями і необхідними уміннями), конкретній діяльності по досягненню поставленої мети, доводить ефективність дотримання визначених етапів підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою.

4. Виявлено особливості підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою: а) міські підлітки більш цілеспрямовано використовували різні форми рухової активності ніж сільські, які регулярно виконували ранкову гімнастику і заняття фізичними вправами у вільний від домашніх справ час; б) дівчата більше уваги звертали до загальних знань основ фізичної культури з метою використання цих знань в режимі дня і харчування, правил проведення розминки, загартування, а хлопці проявляли зацікавленість у використанні

спеціальних знань з розвитку фізичних якостей й контролю за зростанням цих показників; в) маючи різний початковий рівень фізичної підготовленості, різну мотивацію на досягнення мети (колективно-спортивну або особисто-оздоровчу), різний досвід фізкультурно-спортивної діяльності, підлітки виявляли різну за часом готовність до проведення самостійних занять (більш підготовленими були школярі з кращими початковими показниками).

5. Виявлено і обґрунтовано педагогічні умови успішної підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою:

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

- особистісно орієнтований характер підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою, який забезпечує врахування діагностуючих даних, статевих, індивідуальних особливостей підлітків, їх можливостей, потреб, інтересів, нахилів, ступеня готовності до саморозвитку і самовиховання (спільна з викладачем розробка індивідуальних завдань, вправ; можливість вибору їх форм, термінів виконання та ін.);

- забезпечення систематичності, безперервності занять фізичною культурою;
- здійснення підготовки вчителів до організації самостійних занять школярів;
- наявність у школі методичного забезпечення для проведення самопідготовки школярів у вигляді програм, підручників, посібників, карток, розробок, протоколів;

- забезпечення взаємозв'язку урочної і позаурочної роботи, а також 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.

Подальшої розробки потребує проблема підготовки вчителів, студентів факультетів фізичного виховання до стимулювання школярів різних вікових груп до самостійних занять фізичною культурою. Перспективним напрямком вважаємо розробку підручників з фізичної культури або комплексу методичних посібників для учнів 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 класів з використанням сучасних досягнень і передових технологій в галузі фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Аверин В.А. Психология личности.-СПб.: Изд-во Михайлова В.А.,1999.-89с.
2. Амонашвили Ш.А. Основания педагогики сотрудничества.//Новое педагогическое мышление.-М.:Педагогика,1989.-с.144-178.
3. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка.-М.:Знание,-1979.-95с.
4. Андрієвський Б.М. Педагогічне дослідження. Підготовка дипломних та курсових робіт з педагогіки /навчальний посібник/.-Херсон:ХДПУ,1998.-42с.
5. Асмолов А.Г. Личность: психологическая стратегия воспитания.//Новое педагогическое мышление.-М.:Педагогика,1989.- с. 206-221.
6. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: (педагогический аспект).- М.: Педагогика, 1982.-192 с.
7. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.-с.2-10
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.-М.:ФиС.,1988.- 208 с.
9. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.-М.://Теория и практика физической культуры.-1990.-№1.-с.22-26.
- 10.Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания.-М.://Теория и практика физической культуры.-1997.-№6.-с.15-25.
- 11.Бескопыльный А.П. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 11-13 лет с применением системы педагогического контроля. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. К.- 1989.- 24с.
- 12.Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання.-К.:ІЗМН,1998.-204с.
- 13.Большая советская энциклопедия. (в 30 томах).- т.21. Изд. 3-е.- М.: «Советская энциклопедия», 1974.- 604с.
- 14.Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2000.-№1.-с.2-7.
- 15.Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы.- М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№2.
- 16.Валик Б.В. Ребенок и физические нагрузки.-М.://Физическая культура в школе.-1990.-№3.-с.54-58.
- 17.Васильков Г.А. Методика подготовки и проведения соревнований.- М.://Физическая культура в школе.-1990.-№2.-с.53-55.
- 18.Васильков Г.А. Соревновательному методу – зеленый свет.-М.://Физическая культура в школе.-1994.-№5.-с.43.
- 19.Васьков Ю.В. Добір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі: Дис...канд. пед. наук: ...-Харьків.,1997.-143с.

20. Введение в философию: Учебник для вузов. В 2 ч. /Фролов И.Т. и др.- М.: Политиздат, 1989.-639 с.
21. Визитей Н.Н. Физическая культура личности.-Кишинев.:Штиинца,1989.
22. Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки. -М.://Физическая культура в школе.-1990.-№12.-с.2-7.
23. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001.-№3.-с.2-7.
24. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека.-м.: Изд-во МГУ,1990.-288с.
25. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури у дитячому садку.- К.: Рад. шк.,1985.-224 с.
26. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів.-К.: “Радянська школа”,1980.-104с.
27. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков.-К.: “Здоров’я”,1981.-120 с.
28. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т./Под ред. А.М. Матюшина.- М.:Педагогика,1983.-368с.
29. Гейнц К.А., Федулова Р.П. Из детского сада – в школу.-М.://Физическая культура в школе.-1991.-с.52-55.
30. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№2.-с.17-19.
31. Гончаренко С. Український педагогічний словник.- Київ: Либідь,1997.-379с.
32. Гончаров В.Д. Наука о физической культуре: на путях становления.- М.://Теория и практика физической культуры.-1998.-№4.
33. Давыдов В.В. Научное обеспечение образования в свете нового педагогического мышления.//Новое педагогическое мышление.- М.:Педагогика,1989.-с.64-90.
34. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Автореф. дис...канд. наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02. (Волинь, м. Луцьк), 2000.- 21с.
35. Должиков И.И. Учитель работает по своей системе.-М.://Физическая культура в школе.-1990.-№5.-с.10-18.
36. Дубенчук А. Стандарт потрібен, але...-К.://Фізичне виховання в школі.-1998.- №1.-с.12.
37. Дубенчук А.І. Фізична культура: змінюємо пріоритети.-К.://Фізичне виховання в школі.-1996.-№2.-с.36-42.
38. Дубовис М.С. Физическая культура учащихся 4-8-х классов.- К.: Здоров’я, 1979.- 216 с.
39. Дударев И.Л., Путивльський И.И. Тренируйся сам.- К.: Здоров’я, 1983.- 112с.
40. Егер К., Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке./Пер. с нем. Т. Бобковой.-М.: ФиС,1975.-160с.

41. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр.- Жарьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002.- №2.- С.86-91.
42. Ершов П.М., Ершова А.П., Букатов В.М. Общение на уроке, или Режиссура поведения учителя.- М.: Флинта, 1998.- 336с.
43. Євдокимов В.І., Агапова Т.П., Гавриш І.В., Олійник Т.О. Педагогічний експеримент.- Харків: "ОВС", 2001.- 148с.
44. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов.- М.: ФиС, 1976.- 151с.
45. Завадський В.І., Цьось А.В. Про систему фізичного вдосконалення запорозьких козаків. // Традиції фізичної культури в Україні.- К.: ІЗМН, 1997.- с.44-62.
46. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Відомості Верховної Ради України.- 1994.- №14.- с.364-377.
47. Зверев С.М. Формирование у школьников умений самостоятельно заниматься физической культурой. Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. (Моск. гос. пед. ин-т.- М., 1980.- 26 с.
48. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. Второе. Доп., испр. И перераб.- М.: Издательская корпорация "Логос", 1999.- 384 с.
49. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навчальний посібник.- К.: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997.- 302с.
50. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения.- К.: Вища школа, 1998.- 292с.
51. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
52. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения. Под ред. А.М. Арсеньева.- М.: Педагогика, 1982.- 704с.
53. Кардялис К.К., Зуозиене И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1999.- №3.- с.11-15.
54. Кисилев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности.- М.: Знание, 1981.- с.64.
55. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание.- М.: Мысль, 1986.- 287 с.
56. Ковпак І.В. Особливості розвитку фізичної культури на Україні. // Традиції фізичної культури в Україні.- К.: ІЗМН, 1997.- с.109-115.
57. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой.- К.: Рад. шк., 1985.- 120 с.
58. Козлов В.И., Богданов Г.П. Спортивный час школьника.- М.: ФиС, 1985.- 32с
59. Колосов А.И., Пономарев Н.И. Физическая культура и спорт. // БСЭ.- 3-е изд.- М., 1977.- т.27.- с.366-368.
60. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников.- М.: // Теория и практика физической культуры.- 1998.- №9.- с.2-7.
61. Комков А.Г., Гаврилов Д.Н., Иванова Д.А., Малинин А.В. Организационно-методические основы проведения соревнования по оценке двигательной

- подготовленности школьников.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1999.-№1-2.-с.26-41.
- 62.Концепція фізичного виховання в системі освіти України.-К.://Фізичне виховання в школі,1998.-№2,с.2-7.
- 63.Корнеев В. Здорово, но нереально.-М.://Физическая культура в школе.-1991.-№1.-с.10.
- 64.Костенюк П.И. Физическое саморазвитие школьников в условиях безопасности жизнедеятельности (к постановке проблемы).//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001.-№3.-с.8-10.
- 65.Костюк Г.С. Избранные психологические труды.-М.: Педагогика,1988.-304с
- 66.Кочетов А.И. Теория формирования личности.-М.://Физическая культура в школе.-1977.-№12.-с.25-30.
- 67.Кочетов А.И., Верцинская Н.Н. Работа с трудными детьми.- М.:Просвещение,1986.-160с.
- 68.Кравцов А.Д. Физическое воспитание школьников.-Николаев.:НГПИ,1997.-54с.
- 69.Краткий психологический словарь /Ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.-2 изд., расш., испр. и доп.- Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999.-512с.
- 70.Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии.-М.: “Просвещение”1972.-256с.
- 71.Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников.-М.: «Просвещение»,1976.-303с.
- 72.Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1988.-№2.-с.2-4.
- 73.Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.
- 74.Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению.- СПб., Речь, 2001.-184с.
- 75.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта.-М.:Радуга,-1982.-399с.
- 76.Лабскір В.М. Корені й особливості олімпійського менталітету українців. //Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.216-226.
- 77.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.-2-е изд.-М.: Политиздат,1977.-304с.
- 78.Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т.-М.: Педагогика, 1983.-392с.
- 79.Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии./под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой.-М.: Смысл, 2000.-512с.
- 80.Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів.-Тернопіль:СМП “Астон”,2000.-175с.
- 81.Литвинов Е.Н. Затраты окупятся с лихвой.-М.://Физическая культура в школе.-1993.-№6.-с.24-26.

82. Лозова В.І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів.- Харків: “ОВС”, 2000.-164с.
83. Лозовая В.И., Камышанченко Е.Н., Москаленко П.Г., Троцко А.В. Педагогика.- Издательство Белгородского госуниверситета, 1997.-с.284.
84. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.
85. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью.-М.://Теория и практика физической культуры.-1997.-№6.-с.10-15.
86. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования.-М.://Теория и практика физической культуры.-1998.-№11-12.-с.20-23.
87. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов.-М.: //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1999.-№1-2.-с.18-25
88. Лях В.И. Двигательные способности.-М.://Физическая культура в школе.-1996.-№2.-с.2-6.
89. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе.-М.://Теория и практика физической культуры.-1990.-№9.-с.10-14.
90. Лях В.И., Копылов Ю.А., Малыхина М.В., Протченко Т.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации.-М.://Теория и практика физической культуры.-1998.-№6.-с.49-51.
91. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Воспитание, а не только физическая подготовка.-М.://Физическая культура в школе.-1991.-№1.-с.11.
92. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.- с.2-9.
93. Мазур Л.О., Мартин П. Філософія життя й “ідеологія” українського національного тіловиховання.//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.199-209.
94. Макаренко А.С.Избранные произведения.-М.:Учпедгиз,1946.-340с.
95. Макарова О.Г., ЧунаевА.А. Олимпийское образование, президентские тесты, игра, спорт, диалог в спартианском движении.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№1.-с.46-48.
96. Мариньчак С.Ю. Взаємозв’язок фізичного та духовного в традиціях українського народу.//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.209-216.
97. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников.-М.: Педагогика, 1983.-64с.
98. Маслоу А. Психология бытия./Пер. с англ. О.О. Чистяков.-М.: Рефл.-бук; К.: Ваклер,1997.-300с.

99. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики./перев. с англ. А.М. Татлыдаевой.-Спб.: Издат. Группа "Евразия",1997.-430с.
100. Матвеев А.П. Концепция образовательной программы «физическая культура» для средней общеобразовательной школы.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.- с.3-7.
101. Матвеев А.П. Физическая культура как проблема педагогики.- М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№2.-с. 9-12.
102. Матвеев Л.П. Идти другим путем. М.://Физическая культура в школе.-1998.- №4.-с.5.
103. Матвеев Л.П. Об этике и методологии диссертационного творчества.//Теория и практика физической культуры.-1997.-№5.-с.5-12.
104. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-К.: Олимпийская литература, 1999.-318с.
105. Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2000.-№4.-с.20-24.
106. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н. Контроль за формированием навыков и умений.-М.: Физическая культура в школе.-1985.-№2.-с.20-24.
107. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.-М.:Просвещение,1986.-112с.
108. Методы исследования в психологии: квазиэксперимент: Учебное пособие для вузов. –М.: Издательская группа «ФОРУМ»-«ИНФРА-М», 1998.-296с.
109. Минбулатов В.М. Школьная физическая культура: предметная дидактика и методика преподавания.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№1.-с.10-14.
110. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Под ред. Проф. А.В. Петровского.-М.: «Просвещение»,1977.-528с.
111. Михайлов К.В. Методы спортивной подготовки.- К.: Здоров'я, 1981.- 128с.
112. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка. Навчальний посібник. 2-е вид.-К.: "Гранма",1999.-350 с.
113. Мудрик С.Б., Мудрик А.М. Ігри й забави в обрядах та звичаях українського народу.//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.162-186.
114. Мудрость воспитания: Книга для родителей /Сост. Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов.- 2-изд., доп.-М.: Педагогика, 1989.-304с.
115. Мурахов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды.-К.: "здоровье",1973.-132с.
116. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-496 с.
117. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризисе общей теории физической культуры.-М.://Теория и практика физической культуры.-1998.-№9.-с.40-42.
118. Наумов Б.М. Поліцентричний метод: перша педагогічна технологія цілісного розвитку особистості.-Харків: РВП "Оригінал", 1998.-280с.

119. Никитюк Б.А. Интегративно-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№2.-с. 3-10.
120. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры. //Теория и практика физической культуры.-2001.-№8.-с.2-10.
121. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности.-М.://Теория и практика физической культуры.-1997,№6.-с.2-10.
122. Нові нормативні документи з фізичного виховання.-К.://Освіта і управління.-1999.-№1,т.3.-с.172-185.
123. Новое педагогическое мышление. /Под ред. А.В. Петровского.- М.: Педагогика, 1989.- 280с.
124. Новосельский В.Ф. Азбука физической закалилки детей.-К.:Здоровья,1991.-72
125. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах.-К.:рад. шк.,1989.-128с.
126. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник.-М.: Роспедагенство”, 1996.-372.
127. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов /Под ред. Н.Ю. Шведовой.- 16-е изд., испр.-М.: Рус. Яз., 1984.-797 с.
128. Озолин Н.Г. Путь к успеху.- М.: ФиС, 1980.- 95 с.
129. Олексюк М.М. Український спортивно-гімнастичний рух у Західній Україні у 20-30-х роках ХХ ст.//Традиції фізичної культури в Україні.- К.:ІЗМН,1997.с.75-88
130. Олимова В. Люди и игры.-М.:ФиС,1985.-240с.
131. Освітні технології: Навч.-метод. Посіб./За заг. Ред. О.М. Пехоти.-К.: А.С.К.,2001.-256с.
132. Основи теорії і методики фізичного виховання. За ред. М.Є.Догадіна. Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів. К.:”Рад. Школа”,1967.-288с.
133. Пегов В.А. Путь учителя: ближайшие ориентиры. М.://Физическая культура в школе.-1991.-№12.-с.36-39.
134. Педагогика. Ю.К.Бабанский, В.А.Сластенин, Н.А.Сорокин и др./Под ред. Ю.К.Бабанского.-2-е изд., доп. и перераб.-М.:Просвещение,1988.-479с.
135. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений /В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н. Шиянов.- М.: Школа-Пресс, 1998.-512 с.
136. Педагогическая антропология: Учебное пособие /Авт.-сост. Б.М. Бим-Бад.- М.: Изд-во УРАО, 1998.-576 с.
137. Педагогический поиск. /Сост. И.Н. Баженова,- 3-е изд., с испр. и доп.- М.: Педагогика, 1989.-560с.
138. Педагогическое наследие. Коменский, Локк, Руссо, Песталоцци.- М.:Педагогика,1988.-416с.
139. Пермьяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростка.-К.: «Рад. школа»,1989.-152с.

140. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки.-К.:Здоровье,1978.-96с.
141. Пилюян Р.А. Методология познания спорта и оптимизация управления им. // Теория и практика физической культуры.-2001.-№4.-с.22-26.
142. Пискунов А.И. Хрестоматия по зарубежной педагогики: Учебное пособие для студентов пед. ин.-тов.- 2-е изд. Перераб.- М.: Просвещение, 1981.- 528с.
143. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К.: Олимпийская литература,1997.-584с.
144. Плутарх. Избранные жизнеописания. В двух томах. Том1. Пер. с древнегр. /Сост., вступ. ст., прим. М.Томашевской.- М.: Правда, 1986.-592 с.
145. Популярная психология для родителей /Под ред. А.А. Бодалева.- М.: Педагогика, 1989.-256с.
146. Приступа Є.Н., Бік О.В., Слимаковський О.В. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей.//Традиції фізичної культури в Україні.- К.:ІЗМН,1997.-с.153-162.
147. Приступа Є.Н., Левків В.І., Мозола Р.С. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури.//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.115-131.
148. Приступа Є.Н., Тимчак Я.В., Мазур Л.О. Зміст і форма військово-фізичної підготовки в Україні (з найдавніших часів до XIII століття).//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.35-44.
149. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2000.-№4.-с.12-15.
150. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи).-К.://Фізичне виховання в школі.-1999.-№1.-с.2-24.
151. Прокопенко І.Ф., Євдокимов В.І. Педагогічна технологія.-Харків: Основа,1995.-105 с.
152. Психология личности в трудах отечественных психологов /Сост. и общая редакция Л.В.Кулешова.- СПб.: Питер, 2001.-480с.- (Серия “Хрестоматия по психологии”).
153. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры.// Теория и практика физической культуры.-2001.-№2.-с.22-24.
154. Равкин З.И. Творцы и новаторы школы, рожденной Октябрем.- М.:Просвещение, 1990.-208с.
155. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека./Пер. с англ. Е.И. Цининой.-М.: Издат. Группа “Прогресс”, “Универс”,1994.-480с.
156. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: “Новый мир”, УК Центр, 1999.-336с.
157. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии.-М.: Наука,1997.-462с.
158. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т.-М.: Педагогика,1989.
159. Рубинштейн С.Л. Человек и мир./РАН, Ин-т психологии.-М.: Наука,1997.-189с.

160. Рувинский Л.И. Нравственное воспитание подростков.-К.: "Знание",1980.-48с.
161. Рувинский Л.И., Арет А.Я. Самовоспитание школьников.-М.: "Педагогика", 1976.-160с.
162. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания.-М.: Просвещение,1982.-143с.
163. Рувинский Л.И., Хохлов С.Н. Как воспитать волю и характер.-М.: Просвещение, 1986.-144с.
164. Рузавин Г.И. Методология научного исследования.-М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999.-317с.
165. Саенко Н.И. Учить детей здоровому образу жизни.-М.://Физическая культура в школе.-1991.-№6.-с.10-11.
166. Сватъєв А.В. Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній роботі. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. К.-2001.-20с.
167. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт.-М.:ФиС,1990.-171с.
168. Сергієнко Л.П. Контрольні і курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання.-Херсон:"Наддніпряньська правда",1997.-72с.
169. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика:Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дисц. "Физ.культура"- М.: "Терра-Спорт",2000.-272 с.
170. Сидоров Е.А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов. Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. (Моск. гос. пед. ин-т.- М., 1983.- 24 с.
171. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка).-К.: //Фізичне виховання в школі.-1999.-№2.-с.25-28.
172. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. // Фізична культура в школі.- 2001.- №1, с.33-36.
173. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми.-М.:Знание,1987.-96с.
174. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Маслова Г.М., Бурчик М.В. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе.- М.: //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№2.
175. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена.-М.:Педагогика,1979.-480с.
176. Старков В.А. До витоків української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період.//Традиції фізичної культури в Україні.- К.:ІЗМН,1997.с.5-24
177. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури в школі. // Фізична культура в школі.- 2001.-№1, с.37-41.
178. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. Серия «Учебники, учебные пособия».- Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.-576с.
179. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход).-М.: //Теория и практика физической культуры.-1998.-№5.-с.11-15.

180. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№1.-с.21-40.
181. Струбицкий В.В. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В.О.Сухомлинського.//Традиції фізичної культури в Україні.-К.:ІЗМН,1997.-с.234-245.
182. Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение. М.://теория и практика физической культуры.-2001.-№3.-с.12-16.
183. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти т. Т.2.-К., «Рад. школа», 1977.-685с.
184. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти т. Т.3.-К., «Рад. школа», 1977.-670с.
185. Тарасов В.М., Вавилов Ю.Н. Опыт организации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» в Челябинске. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.- №3, с.18-20
186. Теоретическая подготовка юных спортсменов./Под ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курамшина.-М.:ФиС,1981.-192 с.
187. Теория и методика физического воспитания. /Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.).-М.:ФиС,1976.-560 с.
188. Теория и методика физического воспитания./Под ред. Б.А.Ашмарина.-М.: Просвещение,1979.-360 с.
189. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания.- М.:ФиС,1978.-208 с.
190. Титлов А.Ю. В разном возрасте и в разных условиях.//Физическая культура в школе.-2001.-№3.-с.35-37.
191. Трухін І. Деякі проблеми педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями.//Фізичне виховання в школі.-1997.-№3.-с.28-30.
192. Уилмор Дж., КостиллД.Л. Физиология спорта и двигательной деятельности.-К.: Олимпийская литература,1997.-504 с.
193. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1999.-№1-2.-с.7-12.
194. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: в 6т. Т.5-6 /Сост. С.Ф.Егоров.- М.: Педагогика,1990.-1058с.
195. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.-К.: Олимпийская литература,1998.-336с.
196. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона и др.-М.: Просвещение, 1996.-143с.
197. Фізичне виховання шкільної України (аналітичний звіт про засідання круглого столу).//Фізичне виховання в школі.- 1999.-№1.-с.51-54.
198. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС,1991.-224с.

199. Формирование учебной деятельности школьников. /Под ред.В.В.Давыдова, И.Ломпшера, А.К.Марковой.-М.:Педагогика,1982.-216с.
200. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене.-М.: ФиС,1982.-157с.
201. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.-СПб.: Издательство “Питер”,1999.-608с.
202. Цьось А.В. Витоки фізичного виховання на Україні..-К.://Фізичне виховання в школі.-1997,№3.-с.52-54.
203. Чикин С.Я. Физическое совершенствование человека.-М.:Медицина,1976.-190с.
204. Чичикин В.Т. Содержательное обеспечение учебного предмета «физическая культура» в школе.-М.://Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№1.-с.18-20.
205. Шалар О. Дослідження швидкості молодших школярів і розробка методики її розвитку.//Культура здоров'я як предмет освіти.-К.,Херсон,1998.-с.130-134.
206. Шалар О. Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України.//Фізичне виховання в школі.-1999.-№1.-с.30-33.
207. Шалар О.Г. Від педагогічної антропології К.Д.Ушинського до педагогіки співпраці (через фізичне виховання): Зб. наук. пр.№7.-Херсон: “Айлант”,1999.-с.37-41.
208. Шалар О.Г. Дослідження ефективності та обґрунтування методів навчання метанню в молодшому підлітковому віці: Зб. наук. пр.№5.-Херсон: “Айлант”,1998.-с.39-42.
209. Шалар О.Г. Експериментальне обґрунтування методики розвитку стрибучості у школярів підліткового віку: Зб. наук. пр.№6.-Херсон: “Айлант”,1998.-с.127-130.
210. Шалар О.Г. Про поліпшення підготовки і перепідготовки вчителів фізичної культури: зб. наук. пр.№8.-Херсон: “Айлант”,1999.-с.143-148.
211. Шалар О.Г. Самоучитель по физической культуре.- Херсон. Издательство “Персей”, 2000.- 34 с. с илл.
212. Шалар О.Г. Спортивні змагання – як засіб рухової активності дошкільників. //Актуальні проблеми розбудови національної освіти.-К.;Херсон:Пілотні школи,1997.-с.196-199.
213. Шалар О.Г., Первов Г.А. Физическая культура в группах продленного дня. //Начальная школа:Просвещение,1982.-№4.-с.42.
214. Шаповалов С.А. Записки учителя физкультуры.-М.:ФиС,1982.-112с.
215. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.- Львів.:ЛОНМЮ.1996.-232с
216. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання.- Л.:ЛОНМЮ,1996.-220с.
217. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся.-М.: Педагогика,1988.-208с.
218. Щукина Г.И. Роль деятельности в учебном процессе.-М.: Просвещение, 1986.-144с.

219. Яковлев В.Л., Яковлев О.О. Диференційований підхід до розвитку витривалості молодших школярів: Наук. вісник.-Харків.-ХДПУ.-1997.-с.47-50.
220. Ярулин Р.Х. От содержания программы по предмету “физическая культура” к организации процесса образования школьников по физической культуре.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001.-№3.-с.12-18.
221. Kos B., Teply Z., Volrab R. Gymnastik - 1200 Übungen Berlin.- Sportverlag.- 1979.- 319 p.
222. Mastens R., Christina W.R., Harvey S. J., Shorkey B.J. Coaching Yong Athletes.- Human Kinetics (UK) Ltd.- 1981/- 200p.
223. Santos J., Shannon K. Track the field events.- New York.- Winner Circle Books/- 1989.- 281 p.
224. Umstatt J.G. Secondary School Teaching.- Boston.- USA.- Ginn and company.- 1954/- 448 p.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УЧНІВ V-VII КЛАСІВ З ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Юный друг! Здоровье людей – это богатство страны. Здоровье - это твое богатство. Чем крепче твое здоровье, тем легче учиться. А здоровью тоже надо учиться.

Ученые подсчитали, что из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле в середине XIX века, 96 % приходилось на долю мышечной силы и лишь 4 % - на долю различных механизмов. А в нашем столетии энергия, производимая мышцами, составляет всего 1 %. С одной стороны это хорошо, что за нас все делают машины, а с другой – это серьезная угроза здоровью людей. Снижая двигательную активность, человек заболевает *гиподинамией*, становится пассивным, инертным, менее сильным и выносливым.

Только ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями помогут каждому школьнику предупредить заболевания и активизировать жизненные процессы организма.

Известный философ и математик **Пифагор** был выдающимся атлетом и достиг Олимпийских высот. Участвуя в панкратионе (соединение борьбы с кулачным боем в древнегреческих Олимпийских играх), Пифагор завоевал первенство. Наш прославленный украинский боксер **Владимир Кличко** к золотой олимпийской награде, завоеванной в г. Атланте (США) в 1996 году, добавил ученую степень кандидата наук.



Существуют множество способов влиять на организм человека. Это – бег и ходьба, прыжки и метания, игры и плавание, утренняя гимнастика и др.

Но вот какие из них самые полезные? Да самые разнообразные физкультурные средства и упражнения из различных видов спорта могут содействовать физическому развитию человека, укреплению его здоровья.



Главное - соблюдать правила проведения самостоятельных занятий:

➤ Занимайтесь на открытом воздухе или в помещении при открытом окне (форточке).



➤ Одевайтесь в соответствии с погодой, температурой воздуха, не бойтесь плохой погоды.



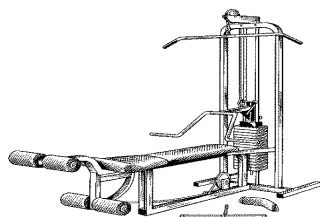
➤ Занимайтесь ежедневно по 20-40 минут.

➤ Занятия должны состоять из разминки, основной части и заключительной.

➤ После разминки сначала выполняйте упражнения для развития гибкости, скорости, затем – для развития силы и выносливости так, чтобы получился комплекс.

➤ В заключительной части во время медленной ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов. 2-3 минуты полежите на траве или ковре и расслабьтесь.

➤ Избегайте перегрузок. На первых занятиях не увлекайтесь сложными и трудными упражнениями, выберите более простые и выполняйте их в течение месяца.



➤ Когда ваш организм привыкнет к нагрузкам, замените упражнения, включив в комплекс более сложные.

➤ Если у вас возникнут трудности в выборе упражнений, обратитесь за советом к учителю физической культуры или тренеру.

➤ Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 - 2 часа после приема пищи.

➤ Не забывайте о контроле за своим самочувствием.

Здоровье человека, развитость его физических качеств зависит от ряда факторов, к которым относятся:



режим и структура питания,

режим дня,



характер и интенсивность физических нагрузок.

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Однажды древнегреческий философ **Сократ** заметил, что «мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». И действительно, с пищей человек должен получать все вещества, необходимые как для роста и развития всех живых тканей и органов, так и для пополнения энергии, затрачиваемой при умственном и физическом труде. Чем интенсивнее физические упражнения, тем больше тратится энергии.

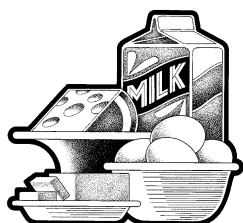
Основную энергию для организма дают *углеводы, белки и жиры*.

Углеводы содержатся в основном в продуктах растительного происхождения (хлебе, крупах, сахаре, картофеле).



В период роста и развития организму особенно необходимы животные **белки**, которых больше всего в мясе, рыбе, молоке, яйцах и сыре. Белки также содержатся в крупах, особенно в сое, бобах, горохе.

Жиры – также важный источник энергии. Ведь они при сгорании в организме выделяют в 2 раза больше калорий, чем углеводы. Самые ценные и необходимые жиры содержатся в молоке, молочных продуктах, сливочном масле. Очень полезны растительные жиры: подсолнечное, кукурузное, оливковое масло.

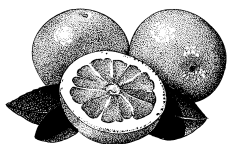


Витамины и минеральные вещества помогают

нормальному росту и развитию организма. Они способствуют правильному обмену, повышению умственной и физической работоспособности. Витамины А и D содержатся в рыбьем жире, яйцах, масле, печени, сливочном масле, молоке. Кроме того, вещество, из которого образуется витамин А, есть в зелени, помидорах и моркови. Витаминами группы В богаты



хлеб, мясо, яйца, сыр, печень, геркулес, молоко. Что касается витамина С, то его много в лимонах, апельсинах, картофеле, свежей капусте, салате, луке, чесноке, смородине, шиповнике, других овощах, фруктах и соках из них. Минеральные вещества содержат жизненно необходимые соли железа, кальция, калия, фосфора и многие другие микроэлементы.



Необходимо помнить, что слишком калорийная, несбалансированная пища может вызвать ожирение, а недостаток питательных веществ – задержку развития и снижение работоспособности.

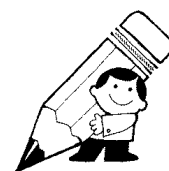
В вашем возрасте питаться в течение дня следует 4 раза, причем так, чтобы из общего количества пищи завтрак составлял 20-25 %, обед 40-45 %, второй завтрак, или полдник 10-15 % и ужин – 15-20 %.

Есть надо в одно и то же время, не спеша, хорошо пережевывая пищу.

Разговоры и занятия во время еды уменьшают выделение желудочного сока и ухудшают пищеварение. Заканчивать ужин следует не позднее, чем за 1,5- 2 часа до сна.

Проверь себя.

1. Что дает основную энергию для организма?
2. В каких продуктах содержатся углеводы, белки, жиры?
3. Какова роль витаминов и минеральных веществ?
4. Проанализируй свой режим дня и структуру питания.



РЕЖИМ ДНЯ. КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ?

Каждый человек в течение дня должен успеть очень многое сделать и отдохнуть. Поэтому нужно уметь правильно распределить время.

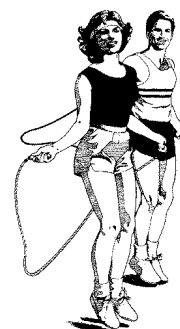
Надо составить список всех своих основных дел, указать, в какое время каждым из них следует заниматься. Это и есть режим дня.

Составляют его так, чтобы работа чередовалась с отдыхом. Такой режим называют гигиеническим, то есть помогающим сохранить здоровье.



Гигиенический режим не мыслится без физических упражнений. А почему?

Потому что после самого небольшого движения в мозг поступает огромное количество особых нервных сигналов (импульсов). Отвечая на них, мозг посылает в органы дыхания, кровообращения и в другие органы свои специальные сигналы. В результате чего дыхание становится чаще, кровообращение ускоряется, все органы получают больше кислорода, и деятельность их улучшается. Человек чувствует себя бодрым, здоровым, работоспособным.



Во время приготовления домашних заданий, через каждые 40-45 мин. необходимо сделать перерыв на 5-10 мин для физкультпаузы.

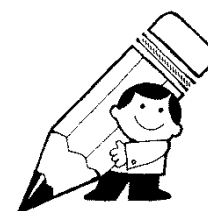
Например, для учащихся 5-х классов предлагается следующий комплекс упражнений:

Контрольные упражнения	Нормативы, кол-во	
	Мальчики	Девочки
<i>Прыжки на скакалке за 10 с.</i>	26	30
<i>Подтягивание из виса лежа (мал.) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.)</i>	11	12
<i>Приседание на одной ноге</i>	18	16
<i>Имитация метания (резиновый жгут)</i>	28	24

Соблюдение правильного режима дня потребует силы воли. Ведь многим нелегко заставить себя каждый день в одно и то же время вставать, делать зарядку, обедать, учить уроки, гулять, ужинать, ложиться спать. Но кто этого добьется, тот станет более волевым, организованным человеком.

Проверь себя

1. Почему в режим дня обязательно должны входить физические упражнения?
2. Распиши свой примерный режим дня.
3. Посчитай, сколько времени в твоём режиме дня отводится физической культуре?



ОЦЕНИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Приступая к самостоятельным занятиям, необходимо оценить свои физические возможности, то есть определить уровень своей физической подготовленности. Существуют тесты – простые упражнения, с помощью которых можно узнать, насколько развиты у тебя сила, быстрота, выносливость и другие качества. В новой «Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)» предусмотрены 6 тестов:

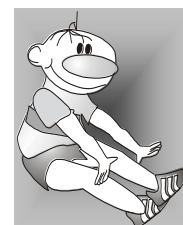


1 – бег 30 м с высокого старта (**быстрота**);

2 – бег от 800 м до 3000 м /в зависимости от класса/ (**выносливость**);

3 – наклон вперед из положения сидя (**гибкость**);

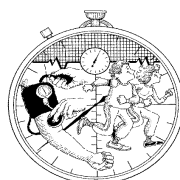
4 – подтягивание на высокой перекладине /мальчики/ и высотой 95 см /девочки/ (**сила**);



5 – “челночный бег” 4 раза по 9 м (**ловкость**);



6 – прыжок в длину с места (**скоростно-силовые качества**).



5 - й класс

Показатели Физических Качеств	Нормативы					
	Оценки для мальчиков			Оценки для девочек		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Бег 30 м (быстрота)</i>	5,3	6,0	7,0	5,5	6,2	7,2
<i>Бег на выносливость</i>	2000	1500	1000	1500	1000	800
<i>Наклон вперед (гибкость)</i>	+10 см	+5 см	+3 см	+15 см	+9 см	+6 см
<i>Подтягивание (сила)</i>	6	3	2	15	8	4
<i>“Челночный” бег (ловкость)</i>	10,5	11,0	11,8	11,5	12,0	12,5
<i>Прыжок в длину с места</i>	175	150	120	155	130	110

6-й класс

Показатели Физических Качеств	Нормативы					
	Оценки для мальчиков			Оценки для девочек		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Бег 30 м</i>	5,2	6,0	6,7	5,4	6,2	7,0
<i>Бег на выносливость</i>	2400	1800	1500	1800	1500	1000
<i>Наклон вперед</i>	+12	+7	+5	+16	+11	+7
<i>Подтягивание</i>	7	4	2	17	9	5
<i>“Челночный” бег 4x9 м</i>	10,2	10,7	11,2	11,0	11,4	11,7
<i>Прыжок в длину с места</i>	180	150	125	165	130	120

7-й класс

Показатели физических качеств	Нормативы					
	Оценки для мальчиков			Оценки для девочек		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Бег 30 м</i>	5,0	5,9	6,4	5,2	6,1	6,8
<i>Бег на выносливость</i>	2500	2000	1500	2000	1500	1000
<i>Наклон вперед</i>	+10	+6	+4	+14	+10	+8
<i>Подтягивание</i>	8	5	3	19	11	7
<i>“Челночный” бег 4x9 м</i>	10,1	10,6	11,0	10,8	11,2	11,6
<i>Прыжок в длину с места</i>	185	155	135	175	145	130

Эти тестовые упражнения проводятся, как правило, на уроках физической культуры под руководством учителей в сентябре и мае. Но в ноябре, январе и марте хотя бы два – три теста (исключая бег на 30 м, поскольку там нужен секундомер) провести необходимо.

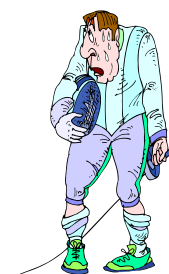
САМОКОНТРОЛЬ. В ЧЕМ ОН ЗАКЛЮЧАЕТСЯ?

Занятия физическими упражнениями и спортом принесут большую пользу, если вы будете следить за тем, какое воздействие оказывают физические нагрузки на ваш организм.



Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки.

При чрезмерной нагрузке, утомлении организма может появиться вялость, раздражительность, одышка, боли в сердце, головокружение, нарушится сон.



Как организм переносит физическую нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (пульс). Существуют несколько способов измерения пульса:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее;
- кончиками пальцев на виске;
- ладонью к груди в области сердца.

Первым способом пользуются, когда человек находится в спокойном состоянии.

После физических упражнений необходимо нащупать на запястье руки и посчитать пульс бывает трудно. Тогда пользуются одним из оставшихся трех способов.

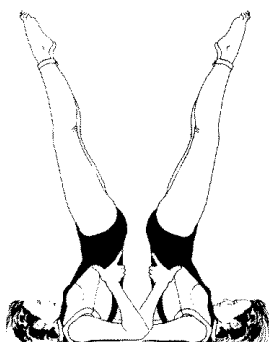
Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Так, во время легкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту, во время средней нагрузки – 130 – 150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при большой – до 200 ударов и выше.



Массу тела, рост, окружность грудной клетки измеряйте 2-3 раза в год. Это можно сделать с помощью родителей или друзей.

Проверь себя.

1. Как замеряется пульс?
2. Каким должен быть пульс в покое у подростка?



КАК РАЗВИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Каждого из нас природа наделила физическими качествами – силой, быстротой, ловкостью, гибкостью и выносливостью. Однако эти качества развиты неравномерно. В этом может легко убедиться каждый, выполнив 6 тестов (см. стр.). Они, эти тесты, и подскажут, какие физические качества развиты у вас хорошо, а над какими следует поработать.

Только **физические упражнения** помогут развить ваши физические качества, сделать вас красивее, гармоничнее. Гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие упражнения, которые вы выполняете на уроках физкультуры, на тренировках, повторяете, выполняя домашние задания по физической культуре, содействуют развитию физических качеств. Упражнения по-разному влияют на развитие каждого из них.



Помните! Какое-либо физическое упражнение влияет на организм комплексно, развивая сразу несколько физических качеств. Поэтому для

самостоятельных занятий необходимо подбирать такие упражнения, которые бы имели более сильное влияние на развитие необходимого физического качества.

Прежде чем развивать физические качества или самостоятельно повторять заданные на дом упражнения, обязательно проводится разминка. Состоит она, как

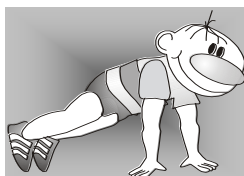
правило, из:

- ❖ медленного бега 400-800 м,
- ❖ круговой тренировки, включающей в себя 6 - 7 упражнений для мышц рук, туловища и ног: приседания, наклоны, вращения туловища, различные движения руками, прыжки и т.д.



Программа разминки ориентировочно выглядит так:

1. Медленный бег (400 – 800 м.).
2. Отжимание (отталкивание) от стены, максимально отставив от нее ноги
3. Подтягивание в висячем положении
4. Поднимание туловища из положения лежа
5. Прочно закрепив ноги, выгибание туловища дугой
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7. Приседание на одной ноге («пистолет»)
8. Подтягивание в висячем положении на перекладине
9. Из положения лежа быстро сесть, одновременно поднять плечи и ноги (коснуться руками носков ног).
10. Скачки с продвижением вперед как можно дальше («кенгуру»)



Девочкам рекомендуется выполнять разминочные упражнения с меньшей дозировкой.

Только после разминки можно переходить к закреплению элементов техники различных физических упражнений (ведению и передачам мяча, прыжкам в длину, метаниям и др.), а также к развитию физических качеств.

КАК РАЗВИТЬ БЫСТРОТУ?

Быстрота – это способность увеличивать и поддерживать скорость движения. Быстрота движений зависит от скорости двигательных реакций, скорости отдельных движений и частоты движений.

Правила тренировки быстроты:

- упражнения выполняйте сериями, увеличивая интервал для отдыха после двух – трех повторений;
- комплекс упражнений с максимальной нагрузкой в одном занятии повторите 5 - 6 раз;
- на протяжении недели тренировки с проявлением максимальной скорости проводят 2 - 3 раза;
- развивая быстроту, чередуйте выполнение упражнений в высоком темпе с выполнением в обычных и в облегченных условиях;
- не забывайте о развитии подвижности в суставах и умении расслаблять мышцы;
- не переутомляйтесь перед выполнением специальных упражнений для развития быстроты, их лучше делать сразу после разминки;
- чтобы выполнить упражнение или действие с высокой скоростью, следует освоить и закрепить их технику на средней скорости, постепенно увеличивая ее;
- обратите особое внимание на то, чтобы у вас не напрягалось лицо.

Улыбайтесь! Ни в коем случае не сжимайте зубы!



случае не сжимайте

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ:

1. Бег с ускорением на 10 - 15 м (5 - 6 раз).



2. Рывок после бега трусцой 30 - 50 м (3 - 5 раз),
отдых 3 - 6 мин.



3. «Погоня» за партнером на 25 - 30 м (5 - 6 раз).
4. Бег с горки с выходом на прямую 4 - 5 раз, отдых 2 - 3 мин.
5. Бег с ускорением на некрутой подъем 3 - 4 раза, отдых 2 - 3 мин.



6. 3 - 4 раза проплыть отрезки 10 - 20 м с большой скоростью.

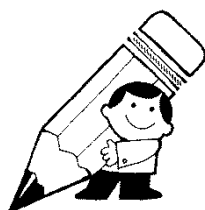
7. 3 - 5 раз преодолеть на лодке отрезок 50 – 100 м. с большой скоростью.

8. 4 - 5 раз преодолеть на велосипеде отрезок 200 - 500 м с большой скоростью.

9. Игры в баскетбол, футбол и ручной мяч с выполнением быстрых рывков и других игровых действий на высоких скоростях.



Не забудь проверить себя:



Я умею бегать быстро

<i>ДИСТАНЦИЯ</i>	<i>МОЕ ВРЕМЯ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>

КАК РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ

Гибкость – способность выполнять движения с большим размахом (амплитудой). Чем больше ваши мышцы будут способными к проявлению силы и быстроты, тем больше они смогут растягиваться и расслабляться, тем лучшей будет ваша гибкость. А она определяется степенью подвижности в каком-либо суставе, которую вы можете определить при помощи партнера или самостоятельно, используя только силу своих мышц.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ:

- упражнения на гибкость подбирайте в зависимости от своей подготовленности;
- развивайте гибкость систематически. Упражнений не должно быть много, однако их следует часто повторять;
- упражнения на гибкость обязательно чередуйте с упражнениями на расслабление;
- для развития и улучшения гибкости упражнения выполняются ежедневно. Их можно включать в комплекс утренней гимнастики;
- гибкость развивайте до наступления утомления.



ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Наклоны вперед с выпрямленными ногами в положениях:

- стоя
- и сидя (ноги в стороны и вместе).



2. Исходное положение – выпад (или выпад в сторону).

Пружинистые приседания.



3. Наклоны назад в положении стоя, стоя на коленях и сидя на стуле с фиксированными ногами.

4. Махи ногами в различных направлениях с поддержкой и без нее.



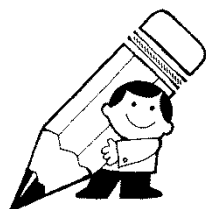
5. «Мост» из положения лежа.

6. Круговые движения туловищем (руки над головой соединены в замок).



7. Наклоны попеременно к левой и правой ноге из положения сидя на полу.

8. В положении лежа на животе хват руками за голени («лягушка»), прогнуться.



Не забудь проверить себя:

Я умею быть гибким



<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ</i>	<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>

КАК РАЗВИТЬ ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность за короткое время овладевать новыми движениями, правильно реагировать на быстро сменяющиеся ситуации. Чем выше уровень развития ловкости, тем быстрее и точнее вы сможете овладеть техникой выполнения различных физических упражнений, особенно гимнастических, легкоатлетических, борцовских, игровых и др.

Правила тренировки ловкости :

- обязательно старайтесь овладеть новыми разнообразными движениями и упражнениями. Это улучшит вашу координацию движений;
- подбирайте упражнения, которые отличаются координационной сложностью (подвижные и спортивные игры, бег с преодолением различных препятствий, лазанье и перелазание, различные акробатические упражнения и т.д.);
- выполняйте упражнения «на ловкость» в начале основной части ваших самостоятельных занятий, после упражнений, развивающих гибкость;
- упражнений в одном занятии должно быть не много, однако тренируйтесь в ловкости систематично.

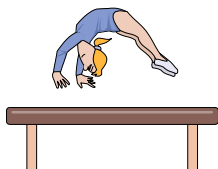
ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

1. Бег, меняя направление, с поворотами в разные стороны 30-40 сек

2. Влезание на дерево на высоту 2-3 м и опускание вниз 2-3 раза



3. Ходьба по бревну с поворотами и подскоками 3-6 раз



4. Свободный бег с преодолением препятствий перепрыгиванием, перелазанием и проползанием (5-6 препятствий). Выполнить 2-3 раза

5. Лазанье в висе перехватом рук на 5-10 м

6. Кувырки вперед и назад в группировке. Выполнить по 3-6 раз



7. Кувырок прыжком. Выполнить 4-6 раз

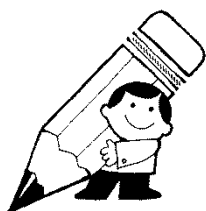
8. Переворот боком («колесо»). Выполнить 3-5 раз в каждую сторону

9. Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, с двойным оборотом, со скрещенными руками спереди и т.д.). Дозировка произвольная.

10. Подбрасывание и ловля мяча в положениях стоя, сидя, лежа. Дозировка произвольная



11. Различные подвижные и спортивные игры.



Не забудь проверить себя:

Я умею быть ловким

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 м	МОЕ ВРЕМЯ	МОЯ ОЦЕНКА

КАК РАЗВИТЬ СИЛУ

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила тесно связана с быстротой и выносливостью. Она зависит от этих физических качеств и влияет на их развитие.

Правила тренировки силы:



- развивайте силу различными способами (беговыми, прыжковыми и метательными упражнениями, упражнениями в преодолении собственной массы, упражнениями с гантелями и штангой *малой* массы);

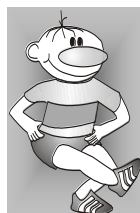
- избегайте специфических занятий, направленных на поднятие гантелей, гирь и штанги *большого* веса, ибо это может привести к нарушению формы позвоночного столба, костей, грудной клетки, задержки роста, снижению подвижности, нарушений в работе сердца;



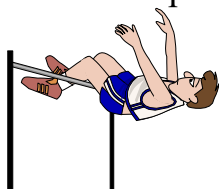
- подбирайте упражнения преимущественно скоростно-силовые и те, которые связаны с преодолением массы собственного тела;
- работать над увеличением силы следует в конце самостоятельных занятий;
- дозировка упражнений произвольная, в зависимости от вашей подготовленности, самочувствия, пола и возраста

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

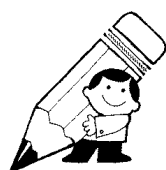
1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя (опора на разной высоте) и лежа.
2. Приседания на двух ногах и одной ноге с поддержкой и без поддержки.
3. Подтягивание в висах присев и лежа.
4. Подтягивание в висе хватом сверху и снизу.
5. Подъем из виса в упор силой (на перекладине).
6. Лежа на спине, поднятие прямых ног.



7. Ходьба, бег, приседания с партнером на плечах.
8. Ходьба на руках в упоре лежа.
9. С гантелями: круговые движения туловищем, руками вперед и назад.
10. Растягивание резинового амортизатора, бинта, эспандера в различных положениях.

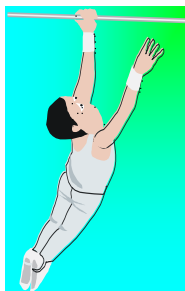


11. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.
12. Лазанье по вертикальному канату, шесту, деревьях.



Не забудь проверить себя:

Я умею быть сильным



в подтягивании на перекладине

<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>				
<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>				



в прыжках в длину с места

<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>				
<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>				

КАК РАЗВИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительной работе. Выносливость зависит от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств. Чем больше развито эти качества, тем меньше утомляется организм во время длительного выполнения физической работы. Выносливость совершенствуется упражнениями утренней гимнастики, подвижными и спортивными играми, бегом, плаванием, пешими походами и др.

Правила развития выносливости :

- вначале бегайте только в течение заданного времени, не стремясь преодолеть какое-либо определенное расстояние. Начинайте с 5 минут;
- если это будет для вас несложно, то в следующий раз прибавьте еще одну минуту;
- увеличивайте продолжительность бега только в том случае, когда в течение ранее установленного времени он давался вам легко!
- бегайте в *ровном темпе*. **Обратите внимание:** слишком высокий начальный темп бега быстро утомит и будет причиной снижения бега на втором отрезке дистанции;
 - после бега нельзя останавливаться и тем более садиться. Это вредно для организма! Нужно быстро идти и глубоко дышать. Кратчайшим путем направляйтесь домой.



ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

1. Ходьба по пересеченной местности в среднем темпе.
2. Пешие походы, туризм.
3. Длительная ходьба и медленный бег.

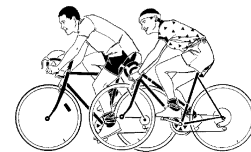




4. Бег и кросс на 100, 200, 300-500 м в равномерном и переменном темпе.

5. Гребля (в равномерном, среднем и переменном темпе).

6. Катание на велосипеде (равномерное, с переменной скоростью).



7. Участие в подвижных играх с элементами бега, прыжков, метаний и др.



8. Участие в спортивных играх: баскетболе, ручном мяче, футболе и др.

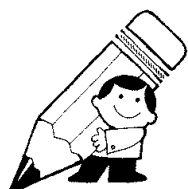
9. Ускоренная ходьба и бег, прыжки на одной и двух ногах по песку.

10. Участие в подвижных и спортивных играх на песке с элементами бега.

11. Подвижные игры и бег по пояс в воде.

12. Ходьба с грузом.

13. Перекапывание огорода.



Не забудь проверить себя:

Я умею бегать долго

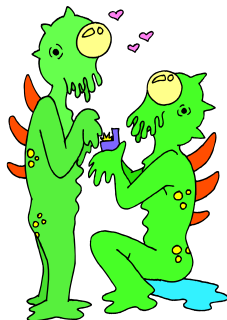
<i>ДИСТАНЦИЯ</i>	<i>МОЕ ВРЕМЯ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>

ЧТО МЕШАЕТ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ?

Курение ухудшает снабжение мышц (особенно сердечной) кровью и эластичность легких. А это, в свою очередь, наносит сильный вред здоровью и приводит к падению спортивных результатов. А для достижения высоких результатов как раз крайне важно хорошее функционирование сердца и легких.



Начинающие курильщики думают, что они получают удовольствие, выглядят «как взрослые». В действительности же, кроме головной боли, тошноты и головокружения, они ничего не испытывают. А возможность возникновения одышки, кашля, **хронического бронхита** и даже **инфаркта** и **рака легких** у них возрастает.



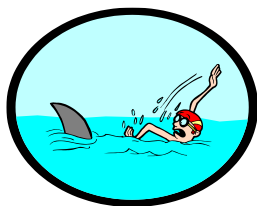
Дурная привычка курить вызывает задержку роста, отрицательно влияет на кожу и т.п.

Алкоголь, даже в небольших дозах, уменьшает быстроту реакции, угнетает тормозные процессы, резко отрицательно сказывается на волевых качествах человека.

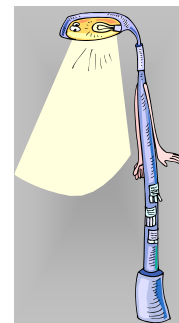
Еще более вредны для организма различные **наркотические вещества**. Они страшны тем, что очень быстро разрушают не только физическое, но и психическое, моральное здоровье.

Не давайте уговорить себя! Докажите себе и другим, что у вас есть воля и твердый характер!

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



1. После занятий физической культурой, спортивных тренировок необходимо принять душ, облиться водой или искупаться в реке, озере.



2. Необходимо следить за чистотой белья, одежды, обуви, спортивной формы.

3. Во время занятий физическими упражнениями, спортом не одевайтесь слишком тепло.

4. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной и хорошо защищать ступню от травм.



5. Для занятий физическими упражнениями дома необходимо иметь коврик или подстилку размером 60x150 см, гимнастическую палку

длиной 90-100 см, набивной мяч, скакалку, волейбольный и резиновый мячи, мяч теннисный, резиновый жгут, 1-3-килограммовые гантели.



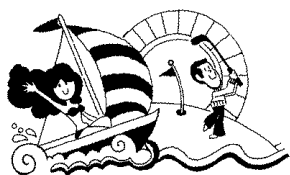
6. Следите за своей прической.
7. Не забывайте, что грязные руки и ноги способствуют травматизму.
8. Не забывайте чистить зубы утром и вечером.

ЗАКАЛЯЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Основные факторы закаливания – *солнце, воздух и вода*. Их рациональное воздействие поможет вашему организму привыкнуть к переменам внешней среды и выработать защиту от простудных заболеваний, повысить работоспособность.

Правильному физическому развитию и укреплению здоровья содействует выполнение *основных правил закаливания*.

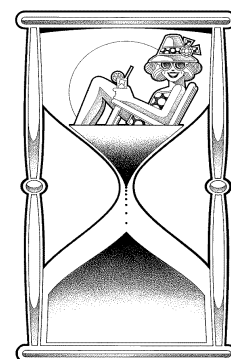
1. Закаливайте организм систематически: ежедневно на протяжении длительного периода.



2. Условия и дозировку меняйте постепенно. Воздушные и водные процедуры начинайте летом и продолжайте осенью и зимой, постепенно понижая

температуру воздуха и воды.

3. Принимайте солнечные ванны на дворе, балконе, вблизи реки, озера, моря, на лесной поляне и т.п.
4. Лучшее время для солнечных ванн – с 8 до 10 ч., также полезны солнечные ванны после 16 часов.
5. Принимайте солнечные ванны через 1-1,5 часа после еды, не принимайте их натошак.
6. Пребывая на солнце, надевайте на голову шапочку.
7. Первые солнечные ванны принимайте 4-5 мин, постепенно увеличивая их до 35-40 мин.
8. Чередуйте солнечные ванны с купанием. После купания обязательно вытирайтесь полотенцем насухо.

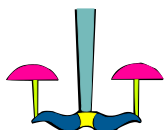


9. Не пребывайте долго на солнце, это может привести к солнечному ожогу или удару.
10. Закаливание воздухом начинайте с проветривания помещения и постепенного снижения температуры в нем на 1-3* С.
11. Носите во время занятий физическими упражнениями, в походах легкую одежду, бегайте по траве и песку босыми.
12. Водные процедуры (мытьё ног, обтирание, обливание) начинайте летом с температуры воды 25-30* С и постепенно доводите ее до 15-20* С. Длительность процедуры 10-30 сек.
13. Купаться начинайте при температуре 20° С, а в дальнейшем – при +17° С, уменьшив время пребывания в воде.



14. Длительность купания в первый период закаливания – 3-4 мин, если вода остается теплой. В день рекомендуется 2-3 купания.
15. Не купайтесь натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ



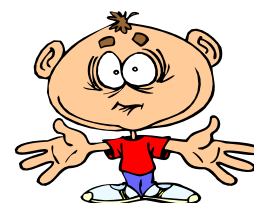
<i>ДИСТАНЦИЯ</i>	<i>МОЕ ВРЕМЯ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>



<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ</i>	<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>



<i>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 м</i>	<i>МОЕ ВРЕМЯ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>



подтягивание на перекладине

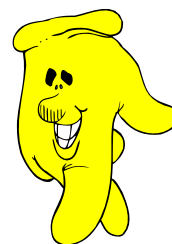
<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>				
<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>				



прыжки в длину с места

<i>МОЙ РЕЗУЛЬТАТ</i>				
<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>				

я умею бегать долго



<i>ДИСТАНЦИЯ</i>	<i>МОЕ ВРЕМЯ</i>	<i>МОЯ ОЦЕНКА</i>