12. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 - С.157-162.

13. Шевчук А.С. Музично-руховий розвиток дошкільників засобами хореографії // Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е.С.Вільчковський, Н.Ф.Денисенко, А.В.Цьос, Б.М.Шиян та ін. / А.С.Шевчук. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – С. 188-214.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Коваль Вікторія

Херсонський державний університет

Анотації:

Самостійні заняття фізичними вправами та самоконтроль допомагають підліткам забезпечити біологічні потреби в рухах, сприяють найбільш успішному засвоєнню програми. На заняттях старшокласники мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність, набувають знання та уміння планувати та проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Виконання фізичних вправ за правильної організації самостійної роботи може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

THE ROLE AND PLACE OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PUPILS **Koval' Viktoriya** Physical exercises that teenagers do themselves (self-guided exercises) at PT lessons and self-control provide them with the necessary muscular movements and enable to take in the curriculum. At physical training lessons, senior pupils can succeed in gaining new skills and abilities, improve the sportsmanship, learn to plan and do physical exercises, control their physical and functional development. Well-planned self-guided training improves teenagers' motor activity. The development of the teenagers' self-guided skills is impossible without a qualified organizational training. The choice and balancing of physical activities are of a great importance.

РОЛЬ И МЕСТО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Коваль Виктория

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль помогают подросткам обеспечить биологические потребности в движениях, способствуют наиболее успешному усвоению программы. На занятиях старшеклассники имеют возможность овладеть новыми двигательными навыками и умениями, повысить спортивное мастерство, приобретают знания и умения планировать и проводить физические упражнения, контролировать свое физическое и функциональное развитие. Выполнение физических упражнений при правильной организации самостоятельной работы может существенно повысить двигательную активность учащихся. В то же время без квалифицированной организационной подготовки невозможно сформировать у школьников навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особого внимания требуют подбор и дозирование физических нагрузок, безопасность их выполнения.

Ключові слова:
фізична вправа, самостійні заняття, старшокласники, самоконтроль.
physical exercises, self-guided training, senior pupils, self-control.
физические упражнения, самостоятельные занятия, старшеклассники, самоконтроль.

Постановка проблеми. У сучасній фізичній культурі чітко сформульований підхід до реалізації галузевої мети. Це – оздоровча спрямованість рухової діяльності. Він грунтується на принципах державної програми "Здоров'я – 2020: український вимір" – гуманізації і демократизації, доступності та індивідуалізації. Концептуальні положення щодо державної політики в царині фізичної культури підростаючого покоління базуються на засадах Законів України "Про освіту", "Про фізичну культуру та спорт", Національної доктрини розвитку освіти, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту. 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 учнів рухливих умінь і навичок на уроках, а не заохочення 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 та самоконтролю фізичною культурою піднімають в працях Г.Богданова, І.Дударєва, С.Єрмакова, М.Озоліна, В.Шауліна, О.Шалара та ін.

Розробка цієї проблеми велася у напрямку формування умінь самостійно займатися фізичною культурою, використання засобів і методів самоконтролю при організації самостійних занять, рейтингового оцінювання фізичної підготовленості з метою стимулювання підлітків до системних занять фізичною культурою, створення соціально-педагогічних умов для систематичних занять різними видами фізичних вправ та уміння контролювати свій фізичний стан. Тому тема нашого дослідження актуальна та своєчасна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження з цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді.

На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань, формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [9; 13] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, П.Підкасистий [9] розглядає самостійну роботу як «засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності», О.Алексюк [1] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час. Л.Смуригіна [14] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. В.Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [7].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [9; 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [5; 9; 13;]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом,

складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [6].

Мета статті. Охарактеризувати форми та умови організації самостійних занять та самоконтролю з фізичної культури школярів старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Успіх впровадження самостійних занять у побут учнів залежить від озброєння їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд із знаннями повинні формуватися на кожному уроці.

Вважають самостійною таку діяльність, у процесі якої учень, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання, що веде до досягнення цієї мети, сам і з допомогою вчителя добирає необхідні для її розв'язання засоби і форми дій, сам контролює їхню правильність.

При традиційному способі проведення уроку в школі його методичне забезпечення залишається практично поза увагою і не усвідомлюється учнями. Їхня увага поглинається руховими діями. Якщо такий стан міг протягом тривалого часу задовольнити школу, розв'язання завдань фізичного виховання школярів на сучасному етапі потребує постійної уваги учнів на те, які завдання вирішуються за допомогою того, чи іншого прийому. Тут слід активізувати і думку, і дії школярів. Доцільно систематично підводити дітей до усвідомлення мети будь якої справи, визначити шляхи її опанування, спонукати до порівняння, узагальнення.

Дотримуючись поступовості у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, вчитель повинен звернути увагу на ряд моментів.

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на уроці в присутності вчителя. До свідомості школярів слід довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводити учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прививати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самостійно виконувати вправи з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, учень повинен вміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання тому на уроці широко використовують прийоми самоконтролю. Не треба поспішати самим оцінювати правильність виконання – доцільно залучити до цього учнів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири – стимули. Далі варто привчати дітей до оцінки виконання вправ товаришами, вказуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Слід навчити всіх дітей оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату і запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити учня і вчителя на пошук причин невдачі і внесення коректив у подальшу роботу.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами слід вважати набуття умінь в навичок в організації і методиці самостійної діяльності. З цією метою учнів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі і збору інвентарю тощо. В ході уроку вчитель коментує доцільність запропонованого порядку використання вправ, способів організації дітей. Далі вони залучаються до самостійного добру вправ. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сил дитини. Далі учні визначають оптимальну кількість повторень вправ, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року перевіряється уміння учнів визначити і оцінити показники пульсу, а також інших прийомів самоконтролю. Необхідні для кожного класу дані уточнюються, доповнюються.

5. Учні старших класів зупиняють свій вибір на певному колі професій. Завдання вчителя – спрямувати їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст їх занять.

Основою для формування переконання у необхідності самостійних занять з фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної, розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання у дітей справжньої фізичної культури з широким розумінням її суті і закономірностей. Саме на основі набутих школярем знань досягається усвідомлення опанування рухових дій. І навпаки, не усвідомлення виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

Нами було проведено опитування учнів 10-11 класів. В задачу опитування входило: визначити частоту самостійних занять старшокласниками віком 15-17 років фізичною культурою і спортом; причини, які спонукають підлітків не займатися самостійним індивідуальним фізичним тренуванням.

За даними опитування старшокласників 10-11 класів, віком 15-17 років «Частота занять самостійним фізичним тренування підлітків 15-17 років» 36% рідко займаються або взагалі не займаються (для цього вказуються різні причини: немає часу, нецікаво, немає можливості займатись тим видом спорту який до вподоби тощо.

Але слід відмітити, що досить високий відсоток 58% старшокласників займаються від 1 до 4 разів на тиждень (в основному за рахунок домашніх завдань та спортивних секцій); і тільки 8% учнів старших класів відповіли, що займаються фізичними вправами кожного дня.

Відповідно до результатів анкетування найбільший процент частоти занять самостійним фізичним тренуванням 1-2 рази на тиждень 34%, що означає незацікавленість більшості старшокласників в самостійних заняттях фізичною культурою і спортом

Аналізуючи результати анкетування учнів 10-11 класів на предмет уточнення причин, які спонукають їх не займатись індивідуальним фізичним тренуванням ми вияснили, що майже половина (49%) респондентів відповіли, що захоплюються іншими видами діяльності (музика, танці, образотворче мистецтво тощо), 21% - відповіли, що не можуть себе заставити, 12% - вказують на нестачу вільного часу. І 8% вважають, що їм це не потрібно. Навіть 4%, що є досить високим відсотком, вважають, що така діяльність шкідлива для їх здоров'я.

Висновки. Таким чином підводячи підсумки нашого дослідження, можна стверджувати, що самостійні заняття фізичними вправами та самоконтроль допомагають підліткам забезпечити біологічні потреби в рухах, сприяють найбільш успішному засвоєнню програми. На заняттях старшокласники мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність, набувають знання та уміння планувати та проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний стан. Організація самостійних занять учнями передбачає також підвищення рівня теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту, підготовку до виконання тесту, оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів програми з фізичного виховання, вдосконалення умінь та оволодіння технікою конкретного виду спорту.

Проведене нами дослідження організації самостійної роботи по фізичному вдосконаленню та самоконтролю старшокласників дозволило нам зробити наступні висновки: заняття фізичною культурою в школі не вирішують в повній мірі завдання

фізичної підготовки всіх підлітків. Велике значення набувають самостійні заняття фізичними вправами, через них поступово формується звичка до регулярних занять фізичною культурою, які поступово стають потребою особистості; опитування свідчить про те, що більшість старшокласників має нормальний фізичний розвиток, але майже відсутній інтерес до самостійних занять. Це пояснюється багатьма чинниками, найголовнішими з яких є: відсутність необхідних для самостійних занять знань, вмінь та навичок; неувага з боку вчителів фізичної культури до фізичної активності підлітків в позаурочний час; не систематизованість знань про будову людського організму, негативний вплив шкідливих звичок.

За умови систематичної роботи по керівництву самостійними заняттями з боку вчителя фізичної культури підвищується рівень відвідування занять, тренувань а також активізується участь в спортивних змаганнях та спортивних святах.

Список використаних літературних джерел.

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 335 с.

3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення А. В. Віндюк. – Львів, 2002. –18 с.

4. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

5. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

6. Захожий В. Самостійні заняття в системі навчаня фізичної культури школярів/ В. Захожий //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць… № 4 (28), 2014 С. 39- 44.

7. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 22.

8. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.

9. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.

10. Пидкасистий П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пид- касистий. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с. 10.Котова Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.

11. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

12. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підго- товленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.

13. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.

14. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узбецкий гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 1994. – 24 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ

Короткова Тетяна, Ковінько Михайло, Костинська Олена
Донецький національний університет імені Василя Стуса

Анотації:

У статті проведено аналіз здорового способу життя з позицій системного підходу. Здоровий спосіб життя розглядається як системно-інтегративна цілісність. Розкрито структуру та функціональні взаємозв'язки між компонентами системи здорового способу життя. Використання системного підходу у дослідженні дозволило теоретично інтерпретувати та підтвердити припущення про домінуючу роль ціннісно-мотиваційного компоненту у функціонуванні системи здорового способу життя.

A HEALTHY LIFESTYLE FROM THE STANDPOINT OF SYSTEM ANALYSIS Korotkova Tetyana, Kovin'ko Mykhaylo, Kostyns'ka Olena In the article the analysis of healthy lifestyle in terms of systemic campaign. A healthy lifestyle is seen as systemic-integrative integrity. The structure and functional relationship between the components of a healthy lifestyle. The use of a systematic campaign in the study was able to theoretically interpret and confirm the assumption of the dominant role of value-motivational component in the functioning of a healthy lifestyle.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА Короткова Татяна, Ковинько Михаил, Костинская Елена В статье проведен анализ здорового образа жизни с позиции системного похода. Здоровый образ жизни рассматривается как системно-интегративная целостность. Раскрыта структура и функциональные взаимосвязи между компонентами здорового образа жизни. Использование системного похода в исследовании позволило теоретически интерпретировать и подтвердить предположение о доминирующей роли ценностно-мотивационного компонента в функционировании системы здорового образа жизни.

Ключові слова:
здоров'я, здоровий спосіб життя, системний підхід, функціональна система, структурно-функціональні зв'язки,

health, healthy lifestyle, system approach, functional system, structural-functional relationships.

здоровье, здоровый образ жизни, системный поход, функциональная система, структурно-функциональные связи.

Постановка проблеми. Наукові підходи до визначення здорового способу життя (ЗСЖ) обумовлюють розгляд даного явища (утворення) з точки зору системного підходу суть якого у розумінні його як цілісної системи, що не зводиться до простої суми частин, а володіє якостями, які можуть бути відсутні у окремих її елементів. Системний підхід передбачає розгляд відносно самостійних компонентів не ізольовано, а у взаємозв'язку і розвитку, виявленні структурних і функціональних зв'язків і побудові моделей з метою отримання знань про закономірності функціонування системи. Аналіз здорового способу життя з позицій системної цілісності сприятиме більш глибокому розумінню його детермінантної ролі у формуванні здоров'я людини. Теоретичне осмислення та інтерпретація детермінантних факторів здоров'я, як системного утворення, дозволить визначити закономірності його формування, збереження і розвитку.