

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ОСОБЛИВОСТІ САМОВИХОВАННЯ ТА САМОКОНТРОЛЮ В
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент II курсу, 14-231 групи
Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура) (скорочений термін
навчання).

Спеціалізація: методика туристської та
спортивно – масової роботи

Освітньо-професійної програми Середня
освіта (Фізична культура)

Матяш Андрій Олексійович

Керівник: кандидатка педагогічних наук,
доцентка Коваль В.Ю.

Рецензент: вчителька фізичної культури
Херсонської спеціалізованої
школи I-III ступеня № 57 з поглибленим
вивченням іноземних мов

Щербина С.І.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Самостійна робота учнів з фізичного вдосконалення та самоконтроль як педагогічна проблема	5
1.1. Самостійні заняття як засіб самовиховання в системі фізичного виховання.....	...5
1.2. Самоконтроль під час самостійних занять.....	9
1.3. Активізація самовиховання учнів середнього шкільного віку фізичною культурою в процесі фізичного виховання в школі.....	13
РОЗДІЛ 2. Організація та контингент проведення дослідження.	17
2.1. Контингент та організація дослідження.	17
2.2. Рекомендації щодо організації самовиховання та самоконтролю з фізичної культури і спорту.....	17
РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження	22
ВИСНОВКИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	28
ДОДАТКИ	33

ВСТУП

Актуальність теми. Система змін у сфері фізичної культури вимагає принципово нових підходів до викладання в закладах базової на повної середньої освіти. Тому на другий план відходить проведення уроків фізичної культури тільки з метою формування рухових умінь та навичок, а пріоритетним напрямком є виховання в учнів вмінь до самостійних занять, творчого мислення, підвищення рухової активності та формування знань про здоровий спосіб життя

В наукових дослідженнях Г.Богданова, І.Дударєва, С.Єрмакова, М.Озоліна, В.Шауліна, О.Шалара та ін., розглядається проблема виховання в учнів потреби самостійних занять та вмінь самоконтролю фізичною культурою [3,23].

Розробка цієї проблеми велася у напрямку формування умінь самостійно займатися фізичною культурою, використання засобів і методів самоконтролю при організації самостійних занять та уміння контролювати свій фізичний стан. Тема “Особливості самовиховання та самоконтролю в процесі занять фізичною культурою” на сьогоднішній день є актуальною.

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати форми та умови самовиховання та самоконтролю в процесі занять фізичною культурою школярів.

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо розкриття теми особливості самовиховання та самоконтролю в процесі занять фізичною культурою.

2. Підібрати матеріали до опитування щодо частоти фізичної самопідготовки та самоконтролю та небажання займатись.

3. Аналіз результатів анкетування.

Об’єкт дослідження. Процес самовиховання та самоконтролю учнів під час занять фізичною культурою.

Предмет дослідження. Особливості самовиховання та самоконтроль у фізичному вихованні.

Методи дослідження. Під час написання кваліфікаційної роботи нами були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, метод анкетування та методи математичної статистики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 33 сторінках та має вступ, 3 розділи, висновки, список літературних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1.

САМОСТІЙНА РОБОТА УЧНІВ З ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА САМОКОНТРОЛЮ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Самостійні заняття як засіб самовиховання в системі фізичного виховання

Сьогодення змін в освітньому процесі вимагає від фізичного виховання нових підходів. Так особливої уваги заслуговують завдання для виконання в домашніх умовах, самостійні заняття фізичними вправами.

Тому уроки фізичної культури повинні поєднувати в собі всі аспекти навчання та виховання. Безумовно потрібно поєднувати вміння виконувати фізичні вправи під наглядом учителя так і самостійною [13].

Для виховання потреби до самостійних занять учням пропонується виконання домашнього завдання, які передбачені шкільною програмою. Їх постійне та системне виконання надає змогу виховання звички, яка формує потребу фізичного вдосконалення [18]. Тому можемо стверджувати про певну системність.

Отже, системність полягає у виконанні завдань по чергово. Тобто виконання наступного завдання можливе тільки після засвоєння попереднього.

Ні в якому разі не можна нехтувати самостійними заняттями під час літніх канікул. Адже саме ці завдання забезпечують зв'язок у засвоєння матеріалу в перехідний період між класами.

Обов'язковим у системі домашніх завдань є використання різних форм фізичного виховання школярів. Взаємодія між учителем та батьками дозволяє здійснювати контроль.

Завдання потрібно розробляти згідно статевої ознаки та з врахуванням індивідуальних особливостей школярів. Наприклад, можна запропонувати п'ять комплексів домашніх завдань з фізичної культури (по одному на кожен варіативний модуль та на літні канікули).

В кожному завданні містять: розпорядок дня учня; комплекси вправ для ранкової зарядки та півгодинний, який потрібно виконати протягом дня – для виховання сили, гнучкості, витривалості (з м'ячем, скакалкою і гімнастичною палицею). Вправи можна виконувати в коридорі, кімнаті і в під'їзді. Безумовно покращить загальний фізичний розвиток та рухову активність – біг, рухливі та спортивні ігри, стрибки, метання, плавання, тощо [15].

Учні, які виконують домашнє (самостійне) завдання, всі показники фізичної підготовки, працездатності і успішності дітей на 20-30 % вищі, ніж в учнів, що не виконували його [25].

Добираючи вправи для виконання в домашніх умовах потрібно враховувати емоційність та зацікавленість учнів та вплив на фізичні якості [22].

Вчитель фізичної культури повинен варіативно підійти на спрямованість вправ, адже розвиток фізичних якостей є комплексним з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей школярів. Отже, варіативність надає змогу підвищити мотивацію до самостійних занять [24].

На нашу думку домашні завдання є головною умовою до залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами та засвоєнню тем які проходили на уроках [40].

Тому обираючи вправи потрібно враховувати, тривалість виконання, доступність та спрямованість.

Самостійні заняття в більшості спрямовані на: розвиток фізичних якостей та засвоєння технічних елементів. Заняття із завданням розвитку фізичних якостей повинні бути спрямовані на зміцнення основних показників фізичної підготовленості та збільшення рухової активності. Завдання з метою засвоєння технічних елементів дають змогу через використання підвідних вправ закріпити раніше вивчений матеріал та практично застосувати набуті знання і навички.

Тривалість завдань не регламентовані в часі: від завдання на наступні уроки (наприклад, удосконалити повороти на місці) до завдань на модуль, а то й на рік, що залежить від часової різниці рівнів розвитку. Вправи, які застосовуються при цьому, можуть використовуватись по різному.

Певні вправи, які дозволяють дослідити рівень фізичної підготовки, необхідно використовувати щороку, але вимоги в залежності від вікового періоду зростають.

Тематичні домашні завдання надають більш цілеспрямовану підготовку учнів до засвоєння окремих розділів варіативних модулів навчальної програми і сприяють розвиткові якостей першорядного значення (при проходженні певного навчального матеріалу). Виконання тематичних завдань здійснюється з випередженням [6].

Доступність самостійних завдання полягає у вмінні виконання вправ усіма учасниками освітнього та індивідуальні завдання – врахування фізичного розвитку, фізичної підготовленості, статевих відмінностей [1].

З метою адаптації учнів до освітнього процесу протягом вересня учням пропонуються комплекси вправ для загальної фізичної підготовки, які спрямовані на зміцнення м'язових груп, серцево-судинної і дихальної систем, розвиток фізичних якостей.

Під час виконання завдань учнями, вчитель спостерігає за рівнем фізичної та психологічної готовності учнів. У разі підвищення показників готовності, можливий перехід від загальних до індивідуальних завдань [8].

Можливе виконання одночасне загального та індивідуального завдання з урахуванням можливостей учнів [8].

З метою мотивації до самостійних занять фізичними вправами рекомендовано обговорювати з учнями зміст завдання та наявні умови, інвентар для виконання.

З метою ефективності виконання домашнього завдання необхідно використовувати метод контролю, а саме перевірки [21].

Перевірка домашнього завдання здійснюється декількома способами: фронтальна – виконання нескладних вправ (ранкова гімнастика, акробатичні елементи, стройові вправи;

індивідуальна – оцінювання кількісних та якісних критеріїв під час виконання завдання; вибіркова – під час виконання вправи яка є основною у домашньому завданні на уроці вчитель вказує на помилки. Під час контролю виконання домашніх завдань бажано широко залучати учнів. З цією метою в практиці роботи використовуються оцінювання в парах, колективна оцінка та активом класу школи.

З метою залучення учнів до щоденних занять фізичними вправами доцільно задавати домашні завдання учням з першого класу. В цьому віці діти краще реагують на новизну рухів та вплив фізичних вправ. Також до механізму контролю виконання домашнього завдання було б добре залучити батьків школярів.

Одним із завдань які стоять перед сучасною школою є виховання в сучасній молоді потреби у самовдосконаленні тому домашні завдання є одним з компонентів виховання цієї потреби [25].

Для виконання самостійних занять не потрібно спеціально відведеного часу, тому навчання здійснюється в процесі виконання запланованих на даний урок вправ, за всіма чотирма напрямками. Тому вчитель повинен передбачити комплекс вправ для самостійного виконання учнями такий, що змотивує до правильного виконання та можливості добирати вправи самим, щоб удосконалити свою підготовку [9].

Першочергове завдання школи – розвинути дитину таким чином, щоб вона могла і хотіла здобути знання (а не одержувати їх), могла набути уміння та навички. Тому перший досвід і перші кроки самостійних занять дитина повинна отримати із уроку який розвиває та мотивує до пошуку [9].

Обираючи комплекси самостійних занять необхідно враховувати індивідуальні інтереси, захоплення та здібності учня.

Враховуючи індивідуальні потреби та захоплення потрібно пам'ятати, що окремий вид фізичних вправ, взятий у відриві від інших, навіть при наполегливих тренуваннях не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку. Тому тільки в комплексі з іншими елементами фізичної культури можливе досягнення фізичної досконалості [2].

Серед безлічі форм самостійних занять однією з найбільш поширених є ранкова гімнастика, яка активізує організм до подальшої діяльності.

Отже фізичне виховання це цілеспрямований процес, а самовиховання один із компонентів процесу. Тому базується на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях [3].

1.2. Самоконтроль під час самостійних занять

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження учнів за впливом на організм занять фізичними вправами, станом здоров'я та фізичного розвитку.

Самоконтроль – одна з умов свідомого відношення до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Самоспостереження краще всього відображати у щоденнику самоконтролю: вони можуть бути як дуже докладними і складатися з 15-20 показників, так і короткими, розрахованими на реєстрацію 4-5 простих і в той же час найбільш інформативних показників. Ці показники бажано реєструвати в одні і ті ж часи, одним і тим же методом, в подібних умовах [40].

У щоденник самоконтролю поряд з результатами спостережень необхідно заносити і дані лікарських обстежень. В комплексі і ті й інші дозволяють більш точно судити про вплив тренувального навантаження на організм, оцінити чи вірно проводяться заняття. Щоденник самоконтролю необхідно періодично показувати вчителю та лікарю.

Спостереження, які проводяться систематично протягом довгого часу, дають чітку картину функціонального стану організму. Таким чином, з їх допомогою є можливість проаналізувати зміни цілого ряду реєстрованих показників протягом річного циклу підготовки. Якщо заняття будувалися вірно і в основному використовувалися достатньо довгі циклічні вправи (ходьба, біг, їзда на велосипеді і т.п.), то можна буде відмітити пониження частоти серцевих скорочень (ЧСС) як у спокої, так і при виконанні стандартного навантаження, при цьому час відновлення ЧСС після стандартного навантаження скорочується [14].

Крім того, дихання стає рідшим, відзначається пониження артеріального тиску(АТ), зменшення товщини шкіряно-жирових

складок і в цілому вміст жирової тканини в організмі. Одночасно збільшується ємність легенів (ЖЄЛ), сила м'язів, підвищується фізична працездатність.

Якщо позитивної динаміки в цих показниках не має і, більш того, спостерігається їх погіршення, необхідно звернутися до лікаря. Дані самоконтролю при цьому можуть бути цінним доповненням до лікарняного обстеження і допомогти уточнити діагноз.

Відомо, що порушення в організмі і побудові занять невідповідність виконуваного навантаження функціональному стану організму спортсмена, заняття у хворобливому стані або у фазі одужування, порушення режиму можуть привести до гострого або хронічного фізичного перенапруження.

Проведення систематичних самоспостережень і їх аналіз привчать серйозно і свідомо відноситися до виконуваних різних навантажень, допоможе позбутися шкідливих звичок [3].

Лікарський контроль і самоконтроль - єдина система спостереження за фізичним розвитком і станом здоров'я тих, хто займається фізичною культурою. Вони дають змогу вчасно помітити ті чи інші відхилення в стані здоров'я, збільшити чи зменшити фізичні навантаження, запобігти пере тренуваності або перевтомі [4].

Це зовсім не важко робити в домашніх умовах. Необхідно завести собі спеціальний зошит-щоденник самоконтролю й один раз на тиждень (краще вранці) одразу після сну й занять фізкультурою занотувати свої спостереження. Приклад щоденника самоконтролю наведено у додатку А. Йдеться про об'єктивні дані, які відображають у цифрах: наприклад, зріст, вагу, частоту пульсу й дихання, спірометрію (життєву ємність легенів), динамометрію (силу м'язів). У щоденнику занотовують також суб'єктивні

відчуття: рівень працездатності, глибину сну, апетит, характер потовиділення, появу болю, стан шлунково-кишкового тракту тощо. Якщо поблизу немає лікарні, лікарської фізкультури або лікарського контролю, де можна перевірити зріст, вагу, зробити динамометрію та спірометрію, ці показники фіксують лише один раз у два-три місяці.

У щоденник заносять короткий зміст занять і допущені порушення режиму. В графі «Додаткові дані» фіксують будь-які факти, що заслуговують на увагу (надмірна втома після занять, больові відчуття в тій чи іншій ділянці тіла, травми тощо). Жінки в графі «Додаткові дані» занотовують не тільки суб'єктивні відчуття, спричинені заняттями фізичними вправами в ділянці малого таза, а й зміни менструального циклу та виділень.

Самоконтроль, якщо його ретельно здійснюють, дає можливість стежити за власним здоров'ям, регулювати навантаження в процесі занять і, отже, домагатися бажаних наслідків. Це одна з умов правильної організації занять фізкультурою. Він допоможе лікареві контролювати стан вашого здоров'я в перервах між відвідуванням кабінету лікарського контролю [23].

Самопочуття – переконливий показник впливу фізичних вправ. Погане почуття іноді спричиняє надмірне навантаження в процесі занять або порушення режиму. Якщо ви кепсько почуваетесь протягом тривалого періоду й водночас фіксуєте інші ознаки погіршення стану здоров'я, зниження інтересу до занять – неодмінно зверніться до лікаря.

У графу щоденника про самопочуття занотовуйте: добре, звичайне, рівне, погане або млявість, слабкість, запаморочення, серцебиття, біль тощо. Максимального позитивного ефекту від самостійних занять фізичними вправами можна досягти тільки

тоді, коли особа що тренується дотримується основних методичних закономірностей використання фізичних вправ та правил особистої та спортивної гігієни. Виконання фізичних навантажень які перевершують функціональні можливості організму можуть тільки зашкодити здоров'ю, та викликати травму чи захворювання.

1.3. Активізація самовиховання учнів середнього шкільного віку фізичною культурою в процесі фізичного виховання в школі

Під активізацією розуміють мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, вольових і фізичних сил учнів, направлених на досягнення задач навчання і виховання якостей [39]. Зацікавленість учнем в поставлених перед ним задачах та їх рішенні, покращує освітній процес та відображає принцип активності.

Активність дітей треба стимулювати вимогами, похвалою, оцінками, але вона не стільки ефективна, як та що базується на свідомості. Вчитель повинен сформувати в учнів осмислення відношення і стійкий інтерес до самостійних занять [6].

Мотивом повинно стати прагнення до самовдосконалення. Так як в підлітковому віці росте потреба у самоствердженні і самовираженні вони прагнуть до змагань, демонструють свої фізичні здібності, але кожна особистість є індивідуальною, відбуваються анатомо-фізіологічні зміни притаманні саме для цього вікового періоду, а саме: починається новий етап фізичного розвитку і розгортається процес статевого дозрівання. За всім цим слідує процеси морфологічної і фізіологічної перебудови організму [5].

В старшому підлітковому віці багато хлопчиків починають займатися активним саморозвитком, фізичними вправами з метою формування необхідних вольових якостей.

Прикладом для підлітків стають – юнаки, дорослі чоловіки, кіноактори, спортивні зірки. Збільшення м'язової сили розширює фізичні можливості школярів. Це усвідомлюється хлопчиками і має для кожного велике значення. Однак, м'язи підлітка стомлюються скоріше, ніж у дорослих і вони ще не здатні до тривалих напруг, це треба враховувати при заняттях фізичними вправами. Тому потрібно їх увагу спрямувати на правильність виконання вправ, на її дозування.

З метою позитивного ставлення учнів до вчителя потрібно будувати діалог, взаємодопомогу та товариські відносини. [23]. Для активізації дітей вчителю слід: точно і доступно пояснити учнів значення самостійних занять; враховувати інтереси учнів під час формування завдань та пояснювати про необхідність наполегливої роботи для досягнення результату. При цьому наводити приклади зі свого досвіду. Вчитель для підлітків є джерелом радісних переживань: він випромінює енергію, бажання займатися спортом. В цьому віці значно змінюється психіка дітей. Перш за все слід відзначити проявлення “почуття дорослості” [23].

Джерело цього – інтенсивний фізичний розвиток, статеве дозрівання, свідомість свого сходження з дорослими. Треба поступово розширювати сферу самостійних дій підлітків.

Становлення особистості, увага до своєї зовнішності – цей період більш всього підходить для роз'яснення дітям значення занять спортом і фізкультурою. Треба також враховувати, що рухова діяльність відступає на другий план. Але на школярів можна впливати через колектив, підліток дуже сильно дорожить думкою товаришів. Тому часто буває якщо хтось вступає до секції,

то з ним туди вступає і товариш. Якщо товариш займається спортом дома, то разом з ним буде займатися і підліток [23].

Основним прийомом, який забезпечує активне відношення до фізичної культури є використання взаємонавчання, навчаючи товаришів, кожен починає глибоко розуміти зміст вправ, їх техніку, що здатні до кращого засвоєння і виконання рухової дії. Взаємонавчання виховує почуття переживання успіхів і невдач товариша, підвищує відповідальність тих, хто займається в процесі фізичного виховання. Також ядро проявляється ініціативність, самостійність і творче відношення до самовдосконалення. Вправи для самостійних занять підбираються в відповідності з програмним матеріалом, який розучується в даний період на уроках. Завдання буде приносити користь якщо воно ускладнюється поступово. Самостійні заняття будуть викликати інтерес, якщо вони складені диференційовано [19].

Для того, щоб процес вдосконалення прогресував, учням необхідно знати свої початкові результати, вміти їх аналізувати і оцінювати динаміку роботи, з цього робити висновки. Для цього вчитель повинен ознайомити дітей з їхніми результатами.

На початку кожного учбового року вчитель повинен перевірити уміння учнів, визначити і оцінити показники пульсу, а також інших прийомів самоконтролю.

Самоконтроль – це систематичні спостереження за зміною стану готовності свого здоров'я, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами [6]. Дані самоконтролю використовуються учнями і вчителем фізичної культури з ціллю регулювати тренувальні навантаження, а також об'єктивно оцінювати зміни фізичного розвитку учня [14].

Вчитель вчить користуватися щоденником самоконтролю (додаток А). Дані контролю повинні заноситися в щоденник самоконтролю.

Дані самоконтролю дають оцінки ефективності самостійної роботи і при необхідності внесення в неї відповідних корективів [23].

Підлітковий вік особливо сприятливий для формування рухів, знань. Саме в цьому віці лице запам'ятовується та вдосконалюються різні форми рухових дій, інтерес до занять. Але у підлітків так не видно як з'являється інтерес, він може зникати. Тому вчителю необхідно активізувати дітей [9].

Ми запропонували ввести для активізації дітей "самовчитель". Де їм роз'яснюється, як і для чого треба займатися фізичною культурою, до якого ефекту це призводить, як навчитися вимірювати пульс та багато іншого.

Мета самоконтролю. Полягає в запобіганні помилкових дій та їх виправлення. Завдяки кородуючій функції самоконтролю підліток спроможний аналізувати стан своєї фізичної готовності.

Важливу роль в процесі самоконтролю відіграє її самооцінка.

Самоконтроль як властивість особистості пов'язаний: з самовимогливістю, мірою розвитку почуття відповідальності з потребою враховувати інтереси інших [23].

Самоконтроль є важливим засобом самовдосконалення підлітка.

Таким чином, виходячи з вищесказаного ми можемо зробити такі висновки, що роль та значення самостійних занять фізичними вправами та самоконтролю є актуальними на сьогоднішній день.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТИНГЕНТ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Контингент та організація дослідження

Дослідження було проведено на базі Антонівської ЗОШ № 18 м. Херсона.

У дослідженні приймали участь 50 школярів 7-х класів.

Внаслідок вивчення та аналізу методики навчання, що вивчає організацію самостійних занять та самоконтролю з фізичної культури та теоретичного аналізу і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури нами було розроблено анкета (додаток А) та проведено опитування учнів 7-х класів. Метою опитування було визначити частоту самостійних занять підлітками 13-14 років фізичною культурою і спортом; причини, які спонукають підлітків не займатись самостійним індивідуальним тренуванням.

2.2. Рекомендації щодо організації самовиховання та самоконтролю

Види та методи організації самовиховання та одного із засобів всього процесу - є самостійні заняття. Їх доцільно розпочати з методики виконання ранкової гігієнічної гімнастики й фізкультурних пауз.

Проведення ранкової гімнастики передбачає виконання правил: виконання комплексу вправ бажано на відкритому повітрі протягом року. Якщо погодні умови не дають можливості виконання вправ тоді потрібне провітрювання приміщення. Спортивний одяг повинен бути зручним для виконання комплексу.

Для отримання результативності від ранкової гімнастики потрібно правильно підібрати комплекс вправ, їх дозування, інтенсивність в залежності від рівня підготовленості учня.

Не бажано до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики включати вправи з обтяженням та статичні. Потрібно включати вправи для відновлення дихання, для розвитку гнучкості тощо [26].

Ранкову гімнастику слід розпочинати з бігу в повільному темпі або ходьби протягом 3 хвилин, вправи для відновлення дихання, загально розвиваючих вправ, можливе виконання силових вправ, легких стрибків (на скакалці)[26].

Під час розробки комплексів ранкової гімнастики рекомендовано дотримуватися принципу поступовості. Але враховувати, необхідність зменшення навантаження в заключній частині комплексу.

Також слід приділяти увагу під час виконання вправ правильному диханню в поєднанні з рухами.

Одним із форм підвищення рухової активності рекомендується виконувати фізичні вправи протягом дня. Фізкультурні паузи сприяють відновленню організму. Комплекси вправ мають схожість з ранковою гігієнічною гімнастикою, але доречно включати вправи для очей [12].

Вправи для очей складаються в основному з рухів очами вліво-вправо, униз і кругових рухів [15].

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або з групою. На думку фахівців фізичного виховання тренувальні заняття з групою є ефективніші, ніж індивідуальні. Займатися рекомендується 3-4 рази в тиждень 1-1,5 години не менше 2-х разів на тиждень, це не підвищує рівень

тренуваності організму. Доречно тренуватися у другій половині дня.

Метою самовиховання є розвиток фізичних якостей учня в цілому. Тому мають комплексний характер та направлені на покращення показників здоров'я, загальної працездатності [39].

Кожне заняття має чітку структуру в кожній частині є свої особливості. А саме: у підготовчій частині застосовуються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Основна частина заняття спрямована на вивчення та удосконалення спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних та морально-вольових якостей.

Заключна частина характерна виконанням вправ більш спокійного характеру з метою зниження тренувального процесу та відновлення організму [40].

У зв'язку з популярністю та появою нових видів спорту самостійні заняття набувають окрасу сучасності. Серед школярів актуальними є заняття спортивними іграми, функціональними багатоборствами, фітнесом, кросовим бігом та іншими видами спорту.

Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, хокей, бадмінтон, теніс і настільний теніс мають різнобічний вплив на організм осіб що займаються, поліпшуючи функціональний стан, фізичну підготовку й координацію рухів. Для того щоб тренування виявилися більше ефективними, необхідно дотримуватися наступних вимог:

- дотримуватися принципу поступовості;
- перед заняттями спортивними іграми потрібно виконувати «розминку» та вправи для тих груп м'язів, які найбільш задіяні;
- слідкувати за дотриманням правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних норм [39].

Заняття спортивними іграми характеризуються різноманітною руховою діяльністю, покращують емоційний стан, підвищують розумову й фізичну працездатність [26].

Функціональне багатоборство – система фізичних вправ силового характеру в сполученні з фізичною підготовкою. Самостійні заняття функціональним багатоборством сприяють розвитку фізичних якостей [24].

Тренування слід проводити не рідше 2 занять на тиждень. Функціональне багатоборство характеризується вправами з обтяженнями (гантелями, гириями, амортизатором, штангою). Впливаючи на різні м'язові групи, вправи з обтяженням формують поставу та гармонійний розвиток м'язів. Обтяження обирається виходячи з індивідуальних можливостей, та кількістю повторень вправи [26].

Кросовий біг - найкраща і доступна форма занять фізичною культурою. Біг має оздоровчий ефект для організму людини, покращує фізичний стан та підготовку. Збільшення дистанції бігу відбувається поступово, враховуючи індивідуальні можливості.

Одним з показників адаптації організму до навантаження є контроль за ЧСС.[25]. Під час бігу необхідно слідкувати за правильним диханням. Тренування рекомендується проводити вранці або ввечері, за дві години до сну, та дві години після прийому їжі.

Самостійні заняття на свіжому повітрі дозволяється проводити при температурі повітря не нижче -5 С. [12].

Фітнес – це комплекси фізичних вправ, які виконуються у швидкому темпі, в більшості випадків без пауз для відпочинку з музичним супроводом.

При тренуванні фітнесом також зберігається чітка структура побудови заняття. Музичний супровід визначає ритм і темп руху.

Для ефективності занять фітнесом потрібно тренуватися не менше трьох разів на тиждень. Поєднання фітнесу з іншими видами рухової активності дає змогу покращити фізичну підготовленість та оздоровчий ефект.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нами було проведено опитування учнів 7-х класів. В задачу опитування входило: визначити частоту самостійних занять, як одного з дієвих засобів учнів віком 13-14 років фізичною культурою; причини, які спонукають підлітків не займатися самостійним індивідуальним фізичним тренуванням.

Оскільки багатьма авторами підтверджено значний позитивний вплив самовиховання та самоконтролю на фізичний стан людини, в тому числі на розумову та фізичну працездатність, нами проведено дослідження яке має такі результати.

За даними опитування учнів 7-х класів, віком 13-14 років за анкетною № 1 «Частота занять самостійним фізичним тренування підлітків 13-14 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)(таблиця 2.1).

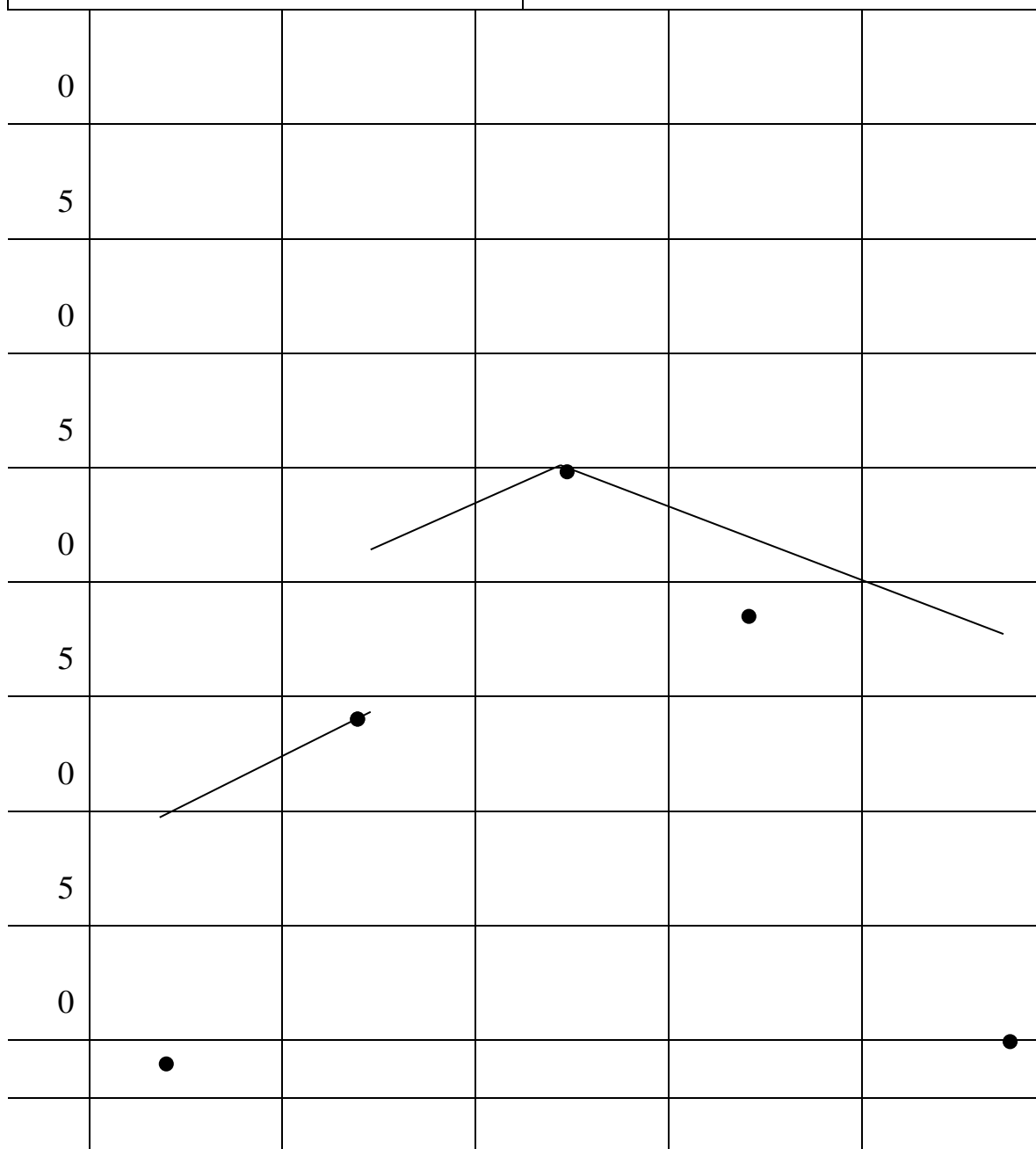
Але слід відмітити, що досить високий відсоток 58% школярів займаються від 1 до 4 разів на тиждень (в основному за рахунок самовиховання та спортивних секцій); і тільки 8% учнів 7-х класів відповіли, що займаються фізичними вправами кожного дня.

Якщо розглянути графік (рис.3.1) то ми бачимо, що найбільший процент частоти занять самостійним фізичним тренуванням 1-2 рази на тиждень 34%, що означає незацікавленість більшості школярів у самостійних заняттях фізичною культурою і спортом.

Таблиця 3.1

**Частота занять самостійним фізичним тренуванням учнів
7-х класів 13-14 років**

Частота занять (кількість разів)	Відповіді опитуваних в %
Кожного дня	8
3-4- рази на тиждень	22
1-2 рази на тиждень	34
Рідко займаються	24
Взагалі не займаються	12



кожного дня 3-4 рази на тиждень 1-2 рази на тиждень рідко займаються взагалі не займаються

- - частота занять

Рисунок 2.1 – Частота занять самостійним фізичним тренуванням учні 7-х класів 13-14 років

Таблиця 3.2

Причини, які спонукають підлітків не займатись індивідуальним фізичним тренуванням

Назва причини	Відповіді опитуваних в %
Нестача вільного часу	18
Захоплення іншими видами діяльності	49
Вважаю, що мені це не потрібно	8
Не можу себе заставити	21
Вважаю, що така діяльність шкідлива для здоров'я	4

Аналізуючи результати анкетування учнів 7-х класів на предмет уточнення причин, які спонукають їх не займатись самовихованням з фізичного виховання ми виявили, що майже половина (49%) респондентів відповіли, що захоплюються іншими видами діяльності (музика, танці, образотворче мистецтво тощо), 21% - відповіли, що не можуть себе заставити, 18% - 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.

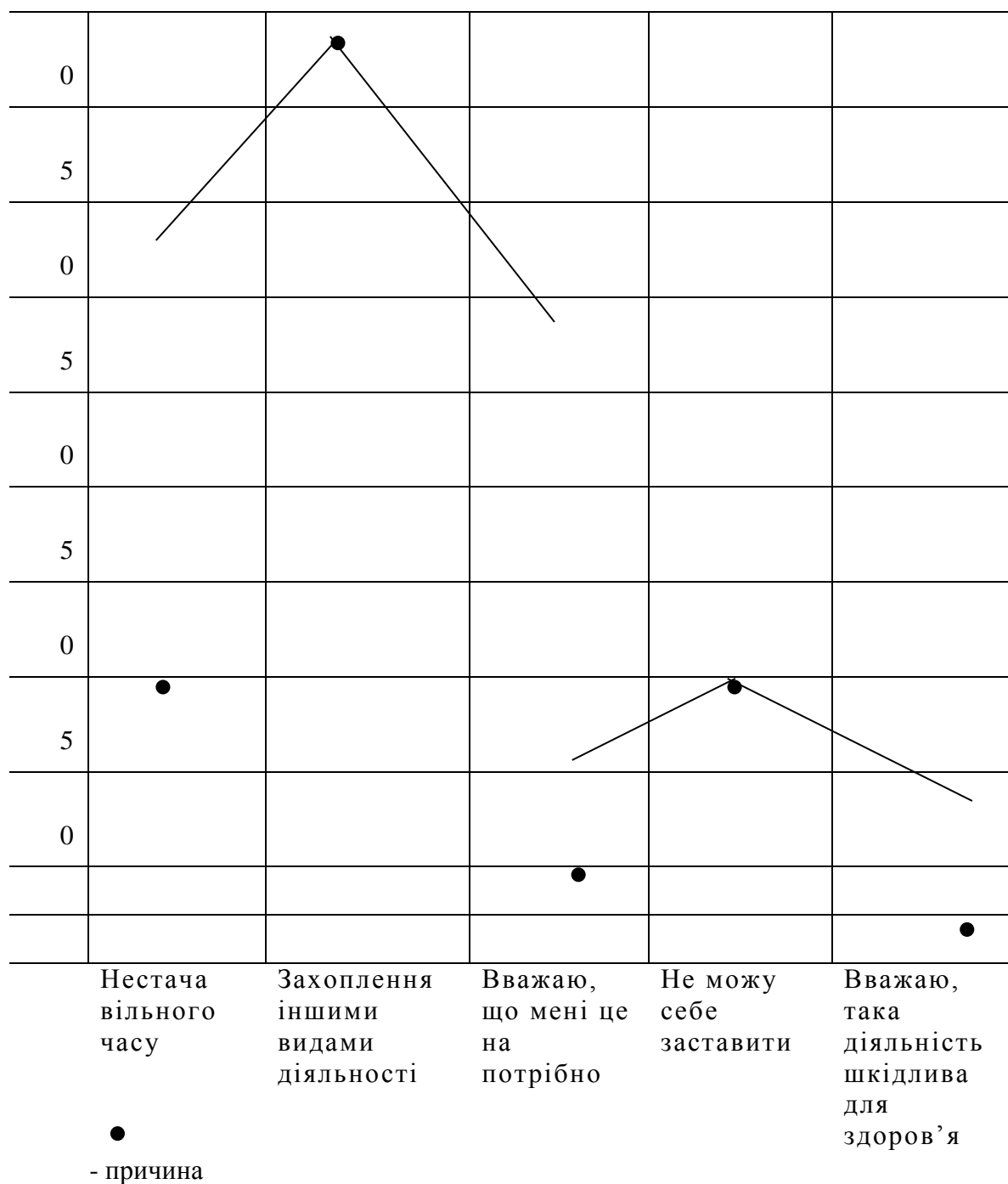


Рисунок 3.2 – Причини, які спонукають підлітків не займатись самостійними фізичними тренуваннями та самоконтролем

Як бачимо з кривої графіку найбільше учнів вказують причини, які спонукають їх не займатися самовихованням, це захоплення іншими видами діяльності (49%). Але слід звернути

увагу на досить високий процент 24% учнів, які вказують причину «не можу себе заставити» - учні не мотивовані до самовиховання з фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Таким чином підводячи підсумки нашого дослідження, маємо наступні результати – з метою підвищення рухової активності, покращення рівня фізичної підготовленості, здоров'я учнів гостро постає питання самовиховання та самоконтролю у фізичному вихованні.

Самовиховання у фізичному вихованні це цілеспрямований процес набуття необхідних знань, вмінь, якостей та навичок особистості. На уроках фізичної культури учні опановують нові рухові вміння та навички, вчать правильно добирати комплекси вправ з метою самостійного проведення та самоконтролю.

Проведене нами дослідження організації самостійних занять як дієвого засобу самовиховання учнів середнього шкільного віку дозволило нам зробити наступні висновки: заняття фізичною культурою в школі не вирішують в повній мірі завдання фізичної виховання підлітків. Велике значення набувають самостійні заняття фізичними вправами, через які поступово формується звичка до регулярних занять фізичною культурою, які поступово стають потребою особистості.

Регулярний самоконтроль фізичного розвитку учня, дає можливість суттєво підвищити інтерес школярів до самостійних занять фізичною культурою та самовиховання.

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

Проведене нами опитування свідчить про те, що у 34% школярів майже відсутній інтерес до самостійних занять. Це пояснюється багатьма чинниками, найголовнішими з яких є: відсутність необхідних для самостійних занять, 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 на його стан; 36% школярів рідко займаються або взагалі не займаються .

Серед причин які спонукають не займатися самовихованням з фізичної культури результати анкетування вказують захопленням іншими видами діяльності (49%), 21% - відповіли, що не можуть себе заставити, 18% - вказують на нестачу вільного часу, 8% вважають, що їм це не потрібно. Навіть 4%, що є досить високим відсотком, вважають, що така діяльність шкідлива для їх здоров'я.

Отже з метою залучення учнів до занять фізичною культурою потрібно враховувати особливості самовиховання та самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 279 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. // Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – 1990. - №1. – 22-27 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека/ В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 2001. – 224 с.
4. Бевзюк В.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе. Методические рекомендации / В.В. Бевзюк. – Херсон: Айлант, 1998. – 16 с.
5. Бевзюк В.В. Организация физического воспитания школьников в специальной медицинской группе. Методические рекомендации/ В.В. Бевзюк. – Херсон: Айлант, 1998. – 12 с.
6. Безруких М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. :Академия, 2003. – 416 с.
7. Бернштейн Н. А. Про ловкость и её развитие / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 186 с.
8. Богданов Г.П. Індивідуально-типологічний підхід до учнів / Г.П. Богданов // VIII Науково-практична конференція з проблем фізичного виховання учнів «Людина, здоров'я, фізична культура і спорт в світі, що змінюється». – К.: Вежа, 1999. – 126 с.
9. Бундзей П.В. Здоровье и массовый спорт //Теория и практика физ.культуры / П.В. Бундзей, Р.Д. Дибнер – 1994. -№4-5. – С. 6.V.
10. Віленський М.Я. Базуючись на одному виді спорту /

- М.Я. Віленський, О.М. Литвинов, Б.І. Туркунов // Фізична культура в школі. – 1995. – № 2. – С. 13-17.
11. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук: спец. 13.00.04 / Леонид Викторович Волков // ГЦОЛИФК, 1999. – 38 с.
12. Галузяк В.М. Педагогіка/ В. М. Галузяк, М. І. Степанский, В.І. Шахов – Вінниця: “Книга – Вега”, 2003. – 416 с.
13. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.: “Освіта”, 1996. – 26 с.
14. Дж.Х. Уилмор Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 468 с.
15. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів/ В.І. Завацький. – Луцьк: Настир'я, 1994. – 152 с.
16. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. –К.,1994.–22 с.
17. Зинченко О. Ю. Дифференцированная методика общей и специальной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : (13.00.04) / Дальневосточная ГАФК / О. Ю. Зинченко. – 2006. – 26 с.
18. Кардялис К.К. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка/ К.К. Кардялис, И.Ю. Зуозиенс – 1999. - №3-4. – С. 11-15/
19. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В. М. Платонов. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

20. Концептуальні засади демократизації та реформування освіти в Україні. Педагогічні концепції. – К.: Школяр, 1997. – 148 с.
21. Коханець П. Зміст та форми організації занять з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку / П. Коханець, В.Коханець // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С.117–119.
22. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. // Олімпійський спорт, спорт для всіх, проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу/ Т. Круцевич, Г. Безверхня – Київ: Олімпійська література, 2000. – С. 385.
23. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
24. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд.доп., перераб. / К. Купер. – М: Физкультура и спорт, 1999. – 68 с.
25. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Прогресс, 2001. – 324 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
27. Мдивани М.О. Исследование структуры образа физического «Я»/ М.О. Мдивани.– М.: Просвещение, 1991. –267 с.
28. Мехнін Ю.В. Про виборі методик для розвитку швидкісно-силових якостей/ Ю.В. Мехнін // Теорія і практика фізичної культури. – 1986. – № 8. – С. 25-27.
29. Михневич О.А. Мотивация к занятиям физической культурой и национальное самосознание студентов //Межд. Науч.конгресс

- «физич. Культ., спорт, туризм – в новые условия развития стран СНГ/ О. А. Михневич – Минск: Тессей, 1999. – С. 177-179.
30. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры/ Мишин Б.И. – М.: ООО АСТ: ООО Астрель, 2003. – 526 с.
31. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов/ В. С. Мищенко. – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.
32. Паффенбергер Р. Здоровый образ жизни/ Р. Паффенбергер, Э Ольсээн. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 280 с.
33. Платонов В. Н. Координация и методика её совершенствования : [учебно-методическое пособие] /В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1998. – 54 с.
34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние //Наука в олимпийском спорте/ В. Н. Платонов – 1999. – Специальный выпуск. – 3-32 с.
35. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки / В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – 46-50 с.
36. Сергієнко Л.П. Контрольні та курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. – Херсон: “Наддніпряньська правда”/ Л.П. Сергієнко. –1997. – 72 с.
37. Серегина О.Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка/О.Б. Серегина. – 2000.– 45-49 с.
38. Станин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания/ М.И. Станин. – М.: Просвещение, 1997. – 224 с.
39. Шалар О.Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою/ О. Г. Шалар. - Харків:“Нове слово”, 2004. – 196 с.

40. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Част. 1. – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. – 272 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета**«Частота занять самостійними фізичними тренуваннями
підлітків віком 13-14 років»**

1. Частота занять кожного дня.
2. 3-4 рази на тиждень.
3. 1-2 рази на тиждень.
4. Рідко займаються.
5. Взагалі не займаються.

**«Причини, які спонукають учнів не займатись самостійним
індивідуальним фізичним тренуванням».**

1. Нестача вільного часу.
2. Захоплення іншими видами діяльності.
3. Вважаю, що мені це не потрібно.
4. Не можу себе заставити.

Вважаю, що така діяльність шкідлива для здоров'я

Приклад щоденника самоконтролю

Показники	2 червня	5 червня	7 червня	10 червня
Самопочуття	добре	Погане	задовільне	Добре
Працездатність	добра	Знижене	задовільне	Добра
Сон	8 годин міцний	6 годин довго не засинав, переривчастий	7 годин чуткий	8 годин Міцний
Апетит	добрий	Поганий	помірний	Добрий
Бажання займатися фізкультуррою	із задоволенням	без бажання	байдуже	із задоволенням
Характер занять	15 хв. гімнастичні вправи, 35 хв. веслування темп середньої	не займався	10 хв. гімнастика 20 хв. веслування, 15 хв. плавання	10 хв. гімнастика 90 хв. прогулянка в середньому темпі - 7км
Режим	порушень не було	напередодні вживав спиртні напої	порушень не було	порушень не було
Пульс (у спокої за 1 хв.)	62	68	63	62
Спірометрія	4200	4400	4100	4200
Дихання	16	18	17	18
М'язова сила:				
кисті правої	71,4	71,4	71,8	71,5
кисті лівої	55	52,3	53	55
Потовиділення	15	48	49	51
Інші дні	помірне	більше у кишковокишковому	надмірне	помірне, трохи боліли литкові м'язи, незначна втома