

Харківський державний педагогічний університет

ім. Г.С. Сковороди

Шалар Олег Григорович

УДК: 371.21:796

ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

13.00.09 – теорія навчання

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Харків – 2002

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність та доцільність дослідження. 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”, Державна програма розвитку фізичної культури, “Концепція фізичного виховання в системі освіти України”, затверджена Колегією Міністерства освіти України, 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. У ній визначено, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Сучасний загальнотеоретичний підхід до питань фізичної підготовки дітей у школі відображений у працях Б.Ашмаріна, І.Биховської, А.Колесова, Л.Матвєєва, 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 та методів занять з фізичної культури становлять праці Ю.Буйліна, Е.Вільчковського, В.Гончарова, Ю.Курамшина, Л.Лубишевої, Ю.Ніколаєва, В.Папуши, Є.Приступи, 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, насамперед, на навчання школярів рухливих умінь і навичок на уроках, а не на стимулювання

учнів до самостійних занять, що дозволяло б їм в разі потреби 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 в напрямку формування вмінь самостійно займатися фізичною культурою (С.Зверев), використання засобів і методів самоконтролю під час 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.Сватсьєв).

Проведене нами анкетування школярів 5-х класів (248 осіб) показало: близько 71,8% вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно тренуються близько 30% міських, 21% – райцентру і тільки 4% сільських, які в основному виконують сільгоспроботу. У спортивних секціях займаються 31% (і це тільки міські діти), самостійно роблять ранкову зарядку 31,5% школярів. Усі розуміють, що розвиватися фізично необхідно, цікаво і, на перший погляд, нескладно. Проте 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 діяльності, на яку їх орієнтує педагог, забезпечували перебудову мотиваційної сфери учнів, формували позитивну спрямованість на самостійну оздоровчу діяльність, що значною мірою залежить від умінь учителя готувати підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Анкетування вчителів м.Херсона і Херсонської області (198 осіб) та бесіди з ними свідчать, що сучасним педагогічним технологіям, зокрема й самостійним заняттям дітей фізичною культурою, приділяють увагу 23,8% учителів фізичної культури. Проте вони вказують на відсутність інформації про нові методичні розробки зі 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 дослідження “Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою”.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Це дослідження виконане згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри педагогіки Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди “Підвищення ефективності навчально-виховного процесу в середніх загальноосвітніх та вищих педагогічних навчальних закладах” (РК №1 – 200/99004 /09). Тема затверджена на Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні від 5 грудня 2000 року (протокол №8).

Об’єктом дослідження є фізична підготовка школярів.

Предмет дослідження – процес підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Мета дослідження – обґрунтувати сутність підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою, визначити основні етапи процесу її здійснення.

Концептуальна ідея дисертаційного дослідження ґрунтується на положенні про здатність суб'єкта до саморозвитку як усвідомленого 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, що забезпечує саморозвиток.

В основі дослідження лежить **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 контрольно-коректуючий етапи, спрямовані на самовдосконалення учнями своїх фізичних можливостей.

Відповідно до поставленої мети і висунутої гіпотези були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз стану проблеми, що досліджується, у педагогічній теорії та практиці середніх загальноосвітніх навчальних закладів.
2. Науково обґрунтувати й експериментально перевірити етапи, які забезпечують підготовку підлітків до самостійної діяльності.
3. Обґрунтувати показники й рівні підготовленості школярів до самостійних занять фізичною культурою.
4. Виявити педагогічні умови успішності здійснення підготовки школярів до фізичного самовиховання.
5. Розробити методичні рекомендації для вчителів і школярів з питань підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою з метою зміцнення своїх фізичних сил і здоров'я.

Методологічною основою дослідження є 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-Бада, І.Беха, П.Блонського, І.Зимньої, Є.Ільїна, А.Кочетова, А.Ковальова, Л.Рувінського, В.Сухомлинського, К.Ушинського та ін.).

З метою реалізації поставлених завдань були використані такі **методи**:

- аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури з проблеми підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою з метою визначення її сутності, особливостей організації самостійної оздоровчої роботи, теоретичного обґрунтування конкретної системи забезпечення фізичного саморозвитку школярів, практичного здійснення фізичного виховання в школі;

- емпіричні методи (анкетування, бесіди, спостереження) з метою виявлення ставлення підлітків до самостійних занять фізичною культурою;

- педагогічний експеримент для перевірки науково обґрунтованих етапів підготовки підлітків до самостійних занять;

- методи математичної статистики для обробки отриманих експериментальних даних.

Експериментальна база дослідження: середні загальноосвітні школи (ЗОШ) №51 і №55 м. Херсона, Білозерська ЗОШ №3, Томінобалківська ЗОШ Білозерського району Херсонської області, ЗОШ № 48 м. Миколаєва.

Дослідження проводилося протягом 3-х років, у ньому брали участь 388 школярів, 13 учителів. Експериментом було охоплено 128 підлітків.

Наукова новизна і теоретична значущість виконуваного дослідження полягає в тому, що в ньому 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.

Практичне значення полягає в тому, що в дослідженні розроблено методичне забезпечення підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою, яке включає в себе зміст і технологію підготовки й може бути використане 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.

Особистий внесок здобувача полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми, проведенні експерименту, в обробці одержаних даних. Здобувач особисто брав участь у перевірці основних етапів підготовки школярів до самостійних занять.

Вірогідність одержаних результатів дослідження забезпечена обґрунтованістю вихідних методологічних позицій; застосуванням різних методів, які відповідають цілям і завданням дослідження; репрезентативністю вибірки випробовуваних для експериментальної роботи; статистичною значущістю результатів дослідно-експериментальної роботи, позитивними результатами їхнього впровадження в практику роботи середніх загальноосвітніх навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження. Початкові, проміжні й кінцеві результати дослідження знайшли своє відображення в ряді статей, доповідей і тез на міжнародних та всеукраїнських

конференціях: “Культура здоров’я” (Херсон, 1998); “Від творчого вчителя до творчого учня” (Херсон, 1999); “Культура здоров’я як предмет освіти” (Херсон, 2000); “Актуальні проблеми юнацького спорту” (Херсон, 2001); на засіданнях кафедри спортивної майстерності Херсонського державного педагогічного університету. Матеріали дослідження впроваджені в практику роботи загальноосвітніх середніх закладів м. Херсона, Миколаєва, Херсонської області, а також на факультеті фізичного виховання і спорту Херсонського державного педагогічного університету (ХДПУ) та на курсах підвищення кваліфікації вчителів РПО м. Херсона.

Основні положення й результати дослідження опубліковано в 7 наукових виданнях

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг дисертації – 231 сторінка (166 – основна частина). Список літератури включає 224 найменування; з них 4 – іноземними мовами. Додатки займають 52 сторінки. Робота містить 14 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено його об’єкт, предмет, мету, завдання, сформульовано гіпотезу, розкрито наукову новизну, теоретичне і практичне значення, особистий внесок здобувача, викладено форми апробації роботи.

У **першому розділі** “*Фізична культура як навчальний предмет*” уточнено сутність понять “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичний розвиток” у педагогічній і науково-методичній літературі, проаналізовано прогресивні системи фізичного виховання минулого.

Відзначено, що в працях філософів і педагогів 16-18 століть Ф.Рабле, Т.Еліота, Х.Л.Вивеса, М.де Монтеня, Р.Малкастера та ін. гуманістичні ідеали були пріоритетними для фізичного виховання. Я.Коменський, Д.Локк, Ж-Ж.Руссо, Г.Песталоцці, І.Гутс-Мутс, Ф.Ян, П.Лінг, Я.Лінг, М.Тирш розробляли й удосконалювали системи вправ, спрямованих на розвиток та зміцнення організму людини. Історія фізичної культури свідчить, що кожен народ має свої особливі фізичні вправи й ігри, властиві саме його національній культурі, життю та побуту. Так, в результаті археологічних розкопок, вивчення старовинних літописів, літературних творів виявлено, що в історії українського народу фізичне виховання було одним з основних видів щоденної діяльності: обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій (І. Ковпак). З давніх-давен і до кінця 13-го століття на Україні існувала чітко виражена військово-фізична підготовка, котра визначалася широким набором специфічних засобів і методів. Є.Пристапа, Я.Тимчак, Л.Мазур до засобів військово-фізичного виховання дітей і дорослих у зазначений період відносять: народні ігри й забави; народні та бойові танці; національні види боротьби; фізичні вправи змагального характеру; військові походи; полювання.

Розв’язанню завдань фізичного і духовного розвитку школярів в їх єдності присвячено багато праць В.Сухомлинського, який вважав, що фізична культура має приносити насолоду учням, стати їхньою потребою, забезпечувати формування характеру, естетичних почуттів, тому що вчить спритності, пластичності, красі рухів як найважливіших компонентів гармонії фізичного і духовного розвитку.

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

Поняття “фізична культура” у виконаному дослідженні визначено як складову частину культури суспільства, оволодіння якою впливає на процес удосконалення тілесно-рухових якостей і навичок людей. Фізична культура як навчальний предмет є одним із засобів фізичного виховання. Тому поняття “фізична культура” в багатьох працях розглядається в зв’язку з поняттям “фізичне виховання”, яке визначається як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення і розвиток людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні елементів здорового способу життя (В.Бальсевич, В.Лук’яненко, Г.Наталов, Ю.Чернишенко).

Сутність понять “фізична культура”, “фізичне виховання” розкривається через поняття “розвиток”, яке психологи визначають як процес прогресивних змін особистості. Розрізняють психічний, фізичний і загально інтелектуальний розвиток.

Показники фізичного розвитку, як відмічають педагоги, психологи, фізіологи, можуть мати кількісні та якісні показники. Якісні передбачають вимірювання окремих фізичних якостей і загального рівня фізичної підготовленості, а кількісні – вимір просторових параметрів та маси тіла.

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

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

У Концепції фізичного виховання в системі освіти України і Нових нормативних документах з фізичного виховання визначено основні форми й методи фізичної культури як навчального предмета. Основною організаційною формою навчання є урок. За змістом, як показало проведене автором анкетування 198 вчителів м. Херсона й області в період з листопада 1998 по жовтень 2000 року, близько 100% учителів проводять уроки з легкої атлетики і кросової підготовки, з баскетболу – 87,7%, з гімнастики – 83%, з волейболу – 73,9%, з футболу – 66,7%, а з гандболу – 13,4%.

У наш час усе частіше лунають заклики проводити уроки фізичної культури з освітньою спрямованістю (В.Лук’яненко, 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 останнім часом скоротився обсяг позакласної і позашкільної роботи, наслідком чого є різке зниження рухової активності школярів. І як вихід із такої ситуації – це забезпечення засвоєння школярами основ знань про всебічний фізичний розвиток особистості, а також творче оволодіння ними методами фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, вміннями застосовувати їх у процесі самостійних занять. Така дидактично спрямована діяльність учителя фізкультури, вирішуючи освітні, оздоровчі та виховні завдання, здатна забезпечити реалізацію потреби підлітків у систематичних самостійних заняттях фізичною культурою. Для

цього, крім уроків фізкультури, використовуються 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, а також самостійні заняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури та ін. Аналізуючи дані спостережень, анкетування херсонських вчителів можна стверджувати, що багато з них регулярно проводять шкільні спартакиади. Особливо популярні в школах змагання з футболу і баскетболу. Їх проводять 68% учителів, з легкої атлетики і кросу – 57%, з волейболу – 50%, з гандболу – 11%. Туристичні походи культивуються в 48,3% шкіл. Організуються вчителями Дні здоров'я (54,2%), фізкультурно-художні свята (39,8%), спортивно-художні вечори (22%), “Лицарські турніри” (4,2%) тощо. Відсутня позакласна робота в 3,4% школах. У режимі дня шкіл проводяться такі оздоровчі заходи: фізкультурні хвилини на уроках у молодших класах (40,7%), рухливі перерви (31,4%), спортивні години (22%), гімнастика до занять (11,9%). Зовсім не проводять оздоровчі заходи в режимі дня школи 23,7% учителів. Як свідчить аналіз досвіду організації фізичної культури у школі, різноманітність засобів, методів і форм її проведення сприяє досягненню школярами необхідного мінімуму теоретичної, технічної і фізичної підготовленості, оволодінню знаннями, уміннями і навичками для самостійних занять фізичною культурою залежно від особистих реальних можливостей, потреб, інтересів.

На основі багаторічних спостережень, аналізу досвіду роботи багатьох учителів і враховуючи статистичні дані про 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 та ін.), вважаємо підлітковий вік найбільш оптимальним для виховання самостійності у виборі раціональної рухової діяльності – вирішального фактора у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля та ін.

На думку спеціалістів, пік інтенсивності збільшення зросту і маси тіла припадає на 12 років у дівчат і на 14 років у хлопчиків, хоча з 11 до 12 років уповільнюються темпи зростання. У підлітковому віці відмічається підсилене зростання кісткової системи, індивідуальні відхилення у розвитку організму. У зв'язку з цим спостерігається відставання розвитку м'язової тканини, що за несприятливих умов може призвести до різних порушень постави або деформації хребта.

У цей період підліток прагне максимально реалізувати себе, наприклад, у спортивних іграх – забивати голи або приносити багато балів, стояти надійно у воротах; у турпоході – продемонструвати вміння 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 Білозерського району Херсонської області, бажання оволодіти новими вміннями й навичками (забивати голи, закидати м'яч у кільце, робити стійку на голові й 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 виділятися, самоутверджуватися враховували при розв'язанні завдань дослідження.

Значення самостійних занять підлітків фізичною культурою в тому, що виявлення самостійності – потреба школярів цього віку. Тому головне завдання вчителів фізичної культури сучасної школи – розумно задовольнити прагнення дітей, тобто залучати до самостійних занять підлітків і розглядати їх як підготовку до самовиховання, спрямовану на покращання фізичних якостей, навичок і вмій.

Організація самостійних занять підлітка спрямована на те, щоб учень **бажав** фізично саморозвиватися, **знав**, як це робити, **вмів** правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати і коректувати свою фізичну підготовленість. Отже, самостійні заняття мають бути внутрішньо мотивовані й вільні за вибором, передбачати додержання школярами цілої низки вимог: а) чітке усвідомлення мети своєї діяльності, самостійне визначення конкретних завдань, спрямованих на фізичне оздоровлення і надання їм особистісного сенсу (наприклад, найближче завдання – навчитися підтягуватися, а в перспективі – регулярно працювати над зміцненням і загартовуванням всього організму); б) надання фізичним вправам у режимі дня статусу обов'язкових як і виконання домашніх завдань з інших предметів; в) знання змісту й методів виконання фізичних вправ; г) володіння різними видами самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом та ін.).

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

Таким чином, самостійні заняття фізичною культурою потребують попередньої підготовки, здійснюються послідовно, включаючи такі етапи: мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольню-коректуючий.

У **другому розділі** дисертації *“Експериментальна перевірка етапів підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою”* розкрито організацію і методику проведення педагогічного експерименту, проаналізовано його результати.

Для перевірки гіпотези дослідження педагогічний експеримент проведено в середніх загальноосвітніх школах (ЗОШ) м.Херсона (ЗОШ №51, №55), Херсонської області (ЗОШ №3 смт. Білозерки й Томінобалківської ЗОШ Білозерського району) і м.Миколаєва (ЗОШ №48). 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. Відповідно до загального узгодження з учителями і для зручності ведення протоколів експерименту 5-і “А” класи в кожній школі були визначені як експериментальні (Е1, Е2, Е3, Е4, Е5), а 5-і “Б”, “В” – як контрольні (К1, К2, К3, К4, К5). Експеримент проводився у звичайних умовах навчально-виховного процесу.

У констатуючому експерименті було виявлено рівень фізичної підготовленості підлітків та їхнє ставлення до самостійних, секційних занять і до уроків фізичної культури. Так, 65% міських

хлопчиків (E1, E2, K1, K2) відмітили в анкетах, що регулярно займаються в спортивних секціях, проте низькі показники становили: за швидкістю – 77,8%, силою – 83,3%, спритністю – 84,6%, швидкісно-силовими якостями – 77,8%. В іногородніх дітей (Білозерська ЗОШ № 3 і Томінобалівська ЗОШ), які систематично не займалися в спортивних секціях (тільки періодично з появою бажання і можливості) — 62,6%, 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%.

Для проведення формуючого експерименту з кожним учителем була обговорена програма експерименту. У контрольних класах проводилися традиційні заняття, а в експериментальних класах здійснювалася підготовка до самостійних занять на основі науково обґрунтованих етапів.

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

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

З цією метою широко використовувалися різні види заохочення, які стимулювали діяльність школярів, спрямовану на самовдосконалення фізичних якостей, а саме: позитивна оцінка результатів, досягнутих школярами при поступовому зростанні показників фізичної підготовленості, чіткості виконання дії, старанності в засвоєнні техніки фізичних вправ, чесного й відповідального виконання завдань. Особливу увагу звертали на підтримку перших самостійних кроків дітей. Формуванню позитивної мотивації сприяли також новизна у змісті, послідовності виконуваних вправ, створення ситуації успіху, яка передбачала виконання вправ та нормативів у полегшених умовах, що було найбільш ефективним стимулом у роботі зі школярами, підвищувало інтерес до занять фізичною культурою як малорухливих, так і фізично розвинених учнів. Успіх зумовлювався: а) включенням підлітків у ділові ситуації (підготовка до виконання нормативів шкільної програми, спільне проведення шкільних змагань і походів, участь у міжшкільних заходах та ін.); б) міжособистісною “домовленістю” вчителя й учня (тільки я і ти знаємо, як стати сильнішим, швидшим, витривалішим, як скинути зайву вагу тощо); в) самотренуванням, самоконтролем, самовихованням; г) залученням підлітків до активного набування досвіду в конкретній діяльності як виконавця, організатора або керівника (капітана команди); д) переконанням, спрямованим на стимулювання конкретного школяра до фізичного вдосконалення.

Когнітивний етап формуючого експерименту був спрямований на опанування підлітками знань з питань фізичної культури, які б забезпечували потребу у фізичному самовдосконаленні, оволодінні уміннями використовувати знання і навички в процесі самостійних занять спортом.

У дисертації визначено основні групи знань для самостійних занять фізичною культурою: теоретичні, які необхідні для усвідомлення значення самостійних занять фізичною культурою, знання про способи формування необхідних умінь, виконання певних дій, операцій. У роботі представлено характеристику основних теоретичних знань (термінів, понять, правил); додаткових знань, джерелом яких були статті з періодичних видань, додаткової літератури; допоміжних знань з інших навчальних дисциплін (фізики, гігієни, фізіології, екології та ін.), а також знання про способи самостійного оволодіння сукупністю відповідних умінь для підвищення результатів швидкості, гнучкості, спритності, здійснення самопостереження, самоконтролю тощо.

У визначенні змісту необхідних знань і вмінь для виконання самостійних занять усі 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 вище оцінюють значення харчування для проведення самостійних занять фізичними вправами (42,9 – 75%), що пояснюється більш низькими соціальними умовами життя цих дітей порівняно з міськими і сільськими жителями. У бесідах з учнями й учителями шкіл райцентрів ми з’ясували, що проблема харчування взагалі та різноманітного зокрема стоїть дуже гостро в багатьох сім’ях.

У ході експерименту проводилася апробація розробленого автором методичного посібника для учнів 5-7 класів “Самоучитель з фізичної культури”, який дозволяв кожному підліткови робити вільний вибір не тільки різноманітних методик щодо розвитку своїх фізичних якостей, але й знаходити необхідні знання з правил самоконтролю, правильного харчування та ін.

Оволодіння школярами цими знаннями здійснювалося на уроках фізкультури, в процесі групових та індивідуальних консультацій, під час самостійної роботи з “Самоучителем з фізичної культури” та використання матеріалів стендів “Твій фізичний гарт”.

Найважливішим завданням *процесуально-діяльнісного етапу* було безпосереднє виконання підлітками фізичних вправ на основі складених особистих тренувальних планів (програм) свого фізичного розвитку, тому що тільки цілеспрямована рухова активність підлітків по оволодінню конкретними способами розвитку фізичних якостей, оволодінню різноманітними руховими вміннями може суттєво позитивно впливати на фізичну підготовленість.

Отже, оволодіння вміннями підлітків самостійно займатися фізичними вправами передбачало: планування цих занять у режимі дня (наприклад, вранці – зарядка, вдень – фізкультпаузи, увечері – ігри з друзями); самостійний вибір вправ (за посібником чи за порадою вчителя) та їх виконання; уміння здійснювати самоконтроль за інтенсивністю або обсягом виконуваного фізичного навантаження.

У розробленій нами методиці передбачено необхідний набір засобів з розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності. Виконання школярами індивідуальних завдань

дозволило їм удосконалювати свої раніше сформовані знання, уміння й активізувати особисті можливості у фізкультурній діяльності.

Характер цільової, змістовної та процесуальної діяльності підлітків визначався значною мірою індивідуальним консультуванням, що забезпечувало особистісно 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.

Технологія процесу організації самостійних занять підлітків передбачала 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) та ін.

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

У дітей райцентру (Е3) спостерігався більш широкий діапазон застосовуваних засобів. Займалися вони човниковим бігом, стрибками в довжину, бігом наввипередки для покращання швидкості. 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. В основному, для розвитку спритності підлітки райцентру застосовували баскетбол, футбол, волейбол (“піонербол”), “квадрат” (різновид рухливої гри з м'ячем). Характерною особливістю цих занять було позаурочне, колективно-групове їх проведення з метою покращання своїх результатів (щоб добре виступити на районних змаганнях “Старти надій” або ж отримати позитивну оцінку з фізкультури).

Міських школярів (Е2) відрізняло помітне збільшення тривалості самостійних занять: від 30 хвилин до 2-х годин, також застосовування різних форм: ранкової зарядки (як правило, по 10-15 хвилин), фізкультпауз між приготуванням домашнього завдання (по 20-25 хвилин) і самостійні вечірні або часті заняття з друзями чи батьками (від 45 хвилин до 2,5 годин). Близько 60% підлітків вважають за краще займатися фізичними вправами з друзями, а з батьками – від 8 до 14%.

Дієвим засобом стимулювання до регулярного виконання фізичних вправ у домашніх умовах для учнів 5-7 класів були завдання й комплекси, оформлені від руки чи ілюстровані друкарським 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.

Таким чином, процесуальний етап забезпечувався шляхом: самостійного відтворення підлітком дій, вправ, які виконувались на уроках фізкультури, секційних заняттях (тренуваннях), фізкультхвилинках і фізкультпаузах; послідовного відпрацювання порядку раціонального

виконання вправ з розвитку швидкості, гнучкості, спритності, сили й витривалості; 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 та рухових навичок (0,5 – 1,5 години); оволодіння прийомами комплексного розвитку фізичних якостей (тренування по колу), поступове збільшення навантаження; складання планів різних дій. Наприклад, запланувавши збільшити результат у підтягуванні з 5 разів до 9 разів, школяр протягом 2-3-х місяців виконував у кожному самостійному занятті мінімум 3 підходи по 3 підтягування. Учителі за бажанням дітей, які досягали успіхів у самостійних і секційних заняттях, залучали їх до збірних команд класу, школи з різних видів спорту.

Завданням *контрольно-коректуючого етапу* було виявлення результатів цілеспрямованої роботи, спрямованої на підготовку підлітків до самостійних занять фізичною культурою як учителем, так і підлітком (самоконтроль): рівня знань, сформованості вмінь самостійно займатися фізичним розвитком, вести облік результатів самотренувань, здійснювати самоаналіз та самокорекцію самостійних занять. Таким чином, на контрольно-коректуючому етапові виявлялись:

- знання з основ фізичної культури (оволодіння інформацією щодо правил загартування, режиму підлітка, здійснення самоконтролю, шляхи розвитку фізичних якостей та ін.);
- уміння здійснювати конкретні дії (провести ранкову зарядку, кидати і вести м'яч, стрибати у висоту й довжину, бігати з низького старту, визначати рівень своїх досягнень тощо);
- фізичні якості підлітків (швидкість, гнучкість, спритність, сила, витривалість та ін.).

У дисертаційній роботі представлено конкретні показники визначених якостей. Учителі-експериментатори здійснювали цю роботу в позаурочній діяльності школярів (змагання, класні години, конкурси, вікторини тощо), в бесідах з учнями, батьками, товаришами, що дозволяло виявляти індивідуальні рівні досягнень школярів і порівнювати їх з результатами самоконтролю (за умови згоди з боку підлітків).

Самоаналіз, проведений школярами, дозволяв реалізовувати особистісно орієнтований характер роботи, який виявлявся в самостійному програмуванні учнями виконання завдань: виборі способів розвитку і корекції своїх фізичних якостей (повторний, перемінний, коловий та ін.); відборі засобів для самостійно обраної діяльності (гантели, скакалки, м'ячі, килим тощо); визначенні режиму, часу та ін. Складали підлітки таблиці і графіки самоконтролю щодо розвитку фізичних якостей, рівня теоретичних знань, визначаючи порядок перевірки та “одиниці” перевірки (силу, швидкість, спритність та ін.), що передбачено в посібнику.

Коректуючий контроль за ефективністю підготовки підлітків до самостійного виконання фізичних вправ здійснювали і 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.

Основним показником ефективності розробленої технології підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою був рівень фізичної підготовленості підлітків, який визначався 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 року. Рівень фізичної підготовленості оцінювався сумою балів, отриманих кожним підлітком за виконання всіх 6-ти тестових вправ. Для зручності підрахування кожна вправа оцінювалася за 5-ти бальною системою. Досконалий рівень свідчив про те, що підліток при виконанні тестових завдань чотири з них виконував на “відмінно” і два – на “добре” (сума складала 30-28 балів). Достатній рівень означав, що школяр виконував чотири вправи на “відмінно” або “добре”, а дві на “задовільно” (27-22 бали). Елементарний рівень передбачав, що учень половину вправ виконував на “задовільно”, а залишок – на інші оцінки (21 і менше балів). Дані, які стосуються зміни в учнів експериментальних і контрольних класів, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

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)	Дівч. (55)	Хлоп. (83)	Дівч. (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	53,3	47,2	47	52,7	45,8
елементарний рівень	50,9	71,4	15,1	20,4	49,2	53	41,8	49,4

В експериментальних класах міських шкіл найбільш високий приріст відмічено такого показника, як гнучкість: (20 - 54%) у хлопчиків і 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.

Найбільший зріст фізичної підготовленості по закінченні експерименту був у Е1 класі ЗОШ № 51 (60% – досконалий, достатній – 25%, елементарний – 15%), де підлітки починали експеримент з гарним середнім рівнем (43,2%) фізичної підготовленості за рахунок правильно організованого процесу навчання у початковій школі.

Найбільш повільний зріст високого рівня фізичної підготовленості (всього лише на 11,1%) був відзначений в (Е2) класі ЗОШ № 55. Перед початком експерименту в цьому класі рівень низьких результатів становив 92,6%.

Оволодіння школярами системою загальних і спеціальних знань щодо розвитку фізичних якостей протягом 2000 - 2001 навчального року значно змінило рівень цих показників. Про наявність зв'язку між якістю знань і високим рівнем фізичної підготовленості підлітків свідчать результати кореляційного аналізу, представлені в додатку 3 дисертації. Такий зв'язок відмічено в

сільських дівчат Е4 класу ($r > 0,392$), у підлітків райцентру Е3 класу (дівчата – $r > 0,578$, хлопчики – $r > 0,549$) і в Миколаївських школярів Е5 класу, де в дівчат і хлопців $r > 0,69$.

Отже, регулярна робота вчителя, спрямована на стимулювання учнів до самоконтролю, сприяла приросту високого рівня фізичної підготовленості підлітків. Так, в експериментальних класах ці результати зросли на 11,1% - 52,3%, а в контрольних класах – на 3,5% - 8%.

У підлітків експериментальних класів виявлено зміни в характері мотивів. Цільові мотиви фізичного самовдосконалення виросли більш ніж на 30% у підлітків Е2 ЗОШ № 55, на 20% – в Е3 Білозерської ЗОШ № 3, на 15% – в Е4 Томінобалківської ЗОШ, на 38,4% – у хлопців Е1 ЗОШ №51 і на 20% – у дівчат цього класу. В Е5 ЗОШ №48 м.Миколаєва відмічено домінування мотивів незалежності у хлопців (“люблю тренуватися і займатися сам”) і зацікавленості в позитивній оцінці вчителя – у дівчат при одночасному зниженні негативного блоку мотивів (на 69,2%).

Аналіз результатів експериментального дослідження дозволяє констатувати, що 75% – 100% підлітків експериментальних класів позитивно поставилися до самостійних занять фізичною культурою. Деякі з них упевнені, що це допомагає 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 будуть сильними, можуть захистити себе та інших 45% (хлопці) і 26,3% (дівчата). І майже 100% підлітків висловилися за те, що самостійні заняття здатні зміцнити організм. Основні результати проведеного дослідження представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

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

Показники Результатів експерименту на різних етапах	Експериментальні класи			
	До експерим.		Після експ.	
	Дівч. (66)	Хлоп. (62)	Дівч. (66)	Хлоп. (62)
Мотиваційно-організаційний етап:				
цільові мотиви (покращання здоров'я, самовдосконалення та ін.)	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 з теоретичних питань стосовно занять фізичною культурою, способів самовдосконалення	10	5	31,8	27,4
неповні відповіді	20	15	65,2	61,3
Неправильні	70	80	3	11,3
Процесуально- діяльнісний етап:				
самостійні щоденні заняття або у спортивних секціях	24,3	46,8	43,9	53,3
нерегулярні заняття з друзями, батьками у спортивні й рухливі	31,8	30,6	39,4	30,6

ігри та ін.				
відсутність будь-яких самостійних занять	43,9	22,6	16,7	16,1
Контрольно-коректуючий етап:				
<i>Самооцінка:</i>				
Завищена	27,3	38	33,3	40
Адекватна	63,6	54	64,9	56,7
Занижена	9,1	8	1,8	3,3
<i>Самоконтроль:</i>				
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

Виявлено, що в підлітків сформувалося почуття власної гідності, впевненість, самостійність у мінливих умовах життя та ін.

Отже, результати формуючого експерименту свідчать про позитивні зміни характеру мотивів та інтересів підлітків, умов і форм прояву їхньої рухової активності, підвищення якості знань з основ фізичної культури і самоконтролю, рівня фізичної підготовленості підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження доводить, що фізична культура як навчальний предмет в сучасних умовах розвитку суспільства має особливо велике значення для підготовки молоді до самостійних занять фізичною культурою, є надійним засобом зміцнення здоров'я.

Самостійні заняття фізичною культурою розглядаються в дисертації як організована самим підлітком згідно з його внутрішніми потребами і мотивами фізкультурно-спортивна діяльність, що передбачає постановку мети, планування змісту занять, самостійний вибір вправ та їх виконання, самоконтроль в процесі виконання, облік й аналіз результатів занять, а також як найважливіша ланка в педагогічній системі фізичної підготовки школярів (разом з уроками фізкультури, секційною і позакласною спортивно-масовою роботою) та ефективний шлях до фізичного самовиховання.

2. У виконаній роботі науково обґрунтовано сукупність взаємозумовлених етапів підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою:

2.1. Визначено, що мотиваційно-організаційний етап передбачає формування інтересу школярів до самостійних занять, стимулювання підлітків до саморефлексивної діяльності, яка 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 має забезпечувати підлітків знаннями про зміст занять з фізичної культури, можливості зміцнення здоров'я; інформацією про способи фізичного розвитку особистості, проєктуючі, конструктивні, організаційні та інші вміння 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 контрольного-коректующого 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. На основі вивчення наукової літератури і практики шкіл узагальнено, уточнено показники рівнів фізичної підготовленості школярів, які зумовлені визначеними етапами: емоційно-ціннісне ставлення до самостійних занять (мотиви: сприяти самовдосконаленню; досягти успіху, щоб потрапити в команду; підвищити статус; подібатися протилежній статі та ін.); когнітивна готовність (оволодіння необхідними знаннями, уміннями конкретної діяльності) до фізичного самовиховання; результативність (швидкість, витривалість, гнучкість, сила тощо).

4. Аналіз результатів експериментальної роботи доводить, що педагогічна цілеспрямована підготовка школярів до самостійних занять фізичною культурою сприяла усвідомленню ними особистої значущості фізичної культури та забезпеченню практичної готовності учнів до фізичного самовдосконалення

5. Виявлено фактори, які суттєво впливають на процес підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою: місце проживання школяра (місто, районний центр, село); початковий рівень фізичної підготовленості дитини та вже набутий нею досвід; статеві відмінності, які виявляються в мотивах, змісті й характері занять; майстерність і фахові інтереси вчителів фізичного виховання, фізкультурно-спортивні традиції шкіл та ін.

6. Виявлено й обгрунтовано педагогічні умови успішної підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою з урахуванням факторів впливу на ефективність підготовки школярів:

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

- особистісно орієнтований характер підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою, який вимагає врахування діагностичних даних, статевих та індивідуальних особливостей підлітків, їхніх можливостей, потреб, інтересів, нахилів, ступеня готовності до

саморозвитку й самовиховання (спільна з викладачем розробка індивідуальних завдань, вправ; можливість вибору їх форм, термінів виконання та ін.), факторів умов життєдіяльності;

- забезпечення систематичності, безперервності занять фізичною культурою;

- здійснення підготовки вчителів до організації самостійних занять школярів та врахування їхньої майстерності, інтересів;

- наявність у школі методичного забезпечення для проведення самопідготовки школярів у вигляді програм, підручників, посібників, карток, розробок, протоколів;

- забезпечення взаємозв'язку урочної й позаурочної роботи, а також єдності 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 організації самостійних занять фізичною культурою школярів різних вікових груп. 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.

Основні положення дисертаційного дослідження відображено в таких публікаціях:

1. Шалар О. Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України.//Фізичне виховання в школі.-1999.-№1.-с.30-33.
2. 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.
3. Шалар О.Г. Дослідження ефективності та обґрунтування методів навчання метанню в молодшому підлітковому віці: Зб. наук. пр.№5.-Херсон: "Айлант",1998.-с.39-42.
4. Шалар О.Г. Експериментальне обґрунтування методики розвитку стрибучості у школярів підліткового віку: Зб. наук. пр.№6.-Херсон: "Айлант",1998.-с.127-130.
5. Шалар О.Г. Про поліпшення підготовки і перепідготовки вчителів фізичної культури: зб. наук. пр.№8.-Херсон: "Айлант",1999.-с.143-148.
6. Шалар О.Г. Стимулирование двигательной активности детей. Зб. наук. пр. №12. – Херсон. "Айлант", 2000.- с. 314-321.
7. Шалар О.Г. Самостійні заняття фізичними вправами – запорука фізичного розвитку школярів. Зб. наук. пр. №17.- Херсон. "Айлант", 2000.- с. 56-60.

АНОТАЦІЇ

Шалар О.Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою. -

Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.09 - Теорія навчання. - Харківський державний педагогічний університет ім.Г.С.Сковороди, Харків, 2002.

Дисертація присвячена проблемі підготовки 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 та практиці.

У дослідженні науково обгрунтована та експериментально перевірена технологія підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою, що включає такі етапи: мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольньо-коректуючий, які забезпечують формування позитивного ставлення шляхом стимулювання підлітків до саморефлекторної діяльності, оволодіння знаннями про зміст занять фізичною культурою, організацію практичних дій щодо здійснення самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, виконання самокорекції на основі оволодіння методикою діагностики й самодіагностики. Ефективності впровадження педагогічної технології сприяв авторський посібник для учнів 5-7 класів "Самоучитель з фізичної культури".

Основні положення та рекомендації для вчителів і школярів з питань підготовки учнів до самостійних занять фізичною культурою з метою зміни своїх фізичних сил і здоров'я впроваджено у практичну діяльність загальноосвітніх шкіл.

Ключові слова: фізична культура, самостійні заняття, мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольньо-коректуючий етапи підготовки, особистісно орієнтована технологія

Shalar O.G. Preparation of juveniles for self-training in physical education. - Manuscript.

Thesis for candidate degree in speciality 13.00.09 - Theory of Education.- Kharkiv State Pedagogical University named after G.S.Skovoroda. - Kharkiv, 2002.

This thesis is dedicated to problems of juveniles preparation for self-training in physical education as conscious physical and sport activity, directed to physical development, self-perfection, self-realization as a personality. The analysed state of researching problem in theory and practice of pedagogics is given here.

This investigation deals with theoretically substantiated and experimentally tested technology of teenagers preparation for self-training in physical education and it has such levels: motivative and organizing, cognitive, process and active, checking and correcting, which ensure positive attitude by juveniles stimulating to self-reflex activity, gaining knowledge about meaning of physical education lessons, organizing practical training as for physical and sport activity, making self-correcting by means of diagnostics and self-diagnostics. Author's manual "Physical Education Self-taught" for 5-7 forms pupils favours effective introduction of pedagogical technology.

Main principals and recommendations for teachers and pupils as for the problems of preparation for self-training in physical education with the purpose of changing their physical state and health were introduced to practice of secondary schools.

Key words: physical education, self-training lessons, motivative and organizing level, cognitive level, process and active level, checking and correcting level, educationally directed technology.

Шалар О.Г. Подготовка подростков к самостоятельным занятиям физической культурой. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.09 – теория обучения. – Харьковский государственный педагогический университет им. Г.С. Сковороды, – Харьков, 2002.

Работа посвящена исследованию проблемы подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой.

Актуальность темы исследования обусловлена тревожной тенденцией ухудшения физического развития школьников в настоящее время, а также несовершенством действующей системы физического воспитания в школе (малое количество уроков физкультуры, резкое сокращение внеурочных форм занятий физическими упражнениями).

Самостоятельные занятия физической культурой рассматриваются как сознательная физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое развитие, самоусовершенствование, самореализацию личности. Эта деятельность может предусматривать опосредованное управление со стороны учителя. В диссертации обоснована необходимость стимулирования подростков к самостоятельным занятиям, направленным не только на улучшение физических качеств, навыков и умений, но и на формирование потребности в занятиях физической культурой. Уточнены основные критерии подготовленности подростков к самостоятельным занятиям физической культурой.

Автором разработана педагогическая технология подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой на основе реализации следующих этапов: мотивационно-организационного, когнитивного, процессуально-деятельностного и контрольно-корректирующего.

Основная цель *мотивационного этапа* – вызвать интерес к физическому самосовершенствованию, к регулярным и систематическим занятиям физическими упражнениями, которые обеспечивают саморазвитие подростков. *Когнитивный этап* формирующего эксперимента был направлен на овладение подростками знаниями и способами деятельности в области личной физкультуры. В ходе эксперимента проводилась апробация разработанного автором методического пособия для учащихся 5-7 классов «Самоучитель по физической культуре», в котором предлагаются подростку для свободного выбора различные методики по развитию физических качеств, знания о способах осуществления самоконтроля, правильном питании и др. На *процессуально-деятельностном этапе* осуществлялась организация практической деятельности подростков, когда они непосредственно выполняют конкретные действия, тренировочные упражнения с целью своего физического развития. Задачей *контрольно-*

корректирующего этапа являлось научение навыкам самоконтроля, то есть регулярному наблюдению за тем, какое воздействие оказывают нагрузки на организм подростка.

Эффективность функционирования педагогической технологии осуществлялась реализацией предложенных этапов, соблюдением определенных условий их осуществления, что требовало конкретной системы действий учителей и учащихся, направленных на подготовку детей к сознательному самосовершенствованию. К ним можно отнести: а) диагностирование школьников: изучение состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, отношения к обязательным занятиям физической культурой и к самостоятельному саморазвитию, интересов, меру осознания подростками связи между физическим состоянием, учебными успехами и занятиями физической культурой; б) планирование на основе результатов диагностирования содержания тренировочных занятий, а именно: освоение школьниками необходимых знаний и умений, действий, направленных на формирование позитивного отношения к самостоятельной работе и физической культуре в целом; в) непосредственную организацию подготовки подростков к самостоятельным занятиям: определение содержания, форм и методов работы в соответствии с потребностями, возможностями, выбором учащихся; обеспечения систематичности и непрерывности занятий; формирования позитивного отношения к содержанию, формам и методам деятельности; стимулирование к активным конкретным действиям, направленным на физическое саморазвитие; создание ситуаций успеха и т.п.; г) осуществление анализа полученных данных и оценки уровня сформированности основных показателей самосовершенствования; д) коррекцию деятельности на основе проведенного анализа как учителем, так и школьниками.

Обработка результатов формирующего эксперимента свидетельствует о позитивных изменениях характера мотивов и интересов подростков, условий и форм проявления их двигательной активности, повышения качества знаний основ физической культуры, повышению уровня физической подготовленности подростков.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, мотивационно-организационный, когнитивный, процессуально-деятельностный, контрольно-корректирующий этапы подготовки, лично ориентированная технология.