

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ  
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Москаленко Наталія, Єліссєва Дар'я*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



**Аннотация**

В статье рассмотрены подходы к организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Представлены результаты научных исследований по проблеме организации самостоятельных занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста исследований не достаточно. Анализ научных исследований показывает необходимость разработки новых подходов к организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию для детей старшего школьного возраста.

Предложена компьютерная программа самостоятельных занятий, которая, в свою очередь, направлена на повышение интереса и мотивации к организованной самостоятельной деятельности по физическому воспитанию для детей старшего школьного возраста, учитывая личные приоритеты, состояние здоровья, физическое развитие, физическую работоспособность и физическую подготовленность.

**Ключевые слова:** двигательная активность, самостоятельные занятия, старшеклассники, компьютерные технологии.

**Annotation**

The article, studies the approaches to the organization of independent classes in Physical Education. The presents results of scientific researches of specialists engaged in the problem of organization of the independent classes for children of junior and middle school age, but are not enough scientific researches for senior school – children. Thus, the analysis of scientific researches shows the necessity of development of the new approaches to organization of independent classes in Physical Education for the children of senior school age.

We offer the computer program of independent classes that in turn is directed to the increase of interest and motivation to the orderly independent activity in Physical Education for the children of senior school age, taking into account their personal priorities, state of health, physical development, physical capacity and physical preparedness.

**Key words:** motor activity, independent classes, senior school – children, computer technologies

**Постановка проблеми.**

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в школі не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності старшокласників, забезпечити відновлення їх розумової работоздатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами.

Організація самостійних занять школярів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, удосконалення рухових умінь і навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості старшокласників, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, самодисциплінованість, самовиховання тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** з теми дослідження. Однією з найбільш гострих проблем сьогодні є підвищення фізичного стану дітей старшого шкільного віку. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності.

За статистичними даними майже 60% дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані



здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями, збільшилось з 31% до 70%. І менше 20% старшокласників залишаються здоровими по закінченні загальноосвітніх шкіл [9].

На сьогодні визначено, що основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість старшокласників [5, 7, 8].

Школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 15% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності.

Нині практично 75% старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-спортивної діяльності, не приділяють належної уваги найпростішим формам рухової активності (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка, рухливі перерви, спортивні години). Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм і методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [1, 2, 6].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами школярів, які при правильній методичній організації та раціональній взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б дати позитивний ефект у вигляді залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, для збереження власного здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості [3, 4, 6].

Проблема самостійних занять фізичними вправами школярів розкрита в роботах авторів: Б. М. Шияна [10], А. В. Віндюка [3], О. В. Андрєєвої [1], О. О. Власюк [4], В. В. Захожого [6].

Б. М. Шиян [10] зазначає, що в процесі формування в учнів вмінь самостійно займатися фізичними вправами необхідно керуватися такими рекомендаціями: пропонувати вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності вчителя, доводити до відома учня, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомити школярів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; головним завданням навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації й методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток.

А. В. Віндюк [3] зазначає, що для успішного навчання і закріплення навичок самостійного виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури з учнями 7 років ефективними є такі види самостійної роботи: самостійне виконання правил техніки безпеки; інструктивна діяльність учнів; самооцінка, самострахування та взаємодопомога; виконання домашніх завдань з фізичної культури.

У дослідженнях О. В. Андрєєвої [1] представлені дані про зміст, структуру й організацію самостійних занять фізичною культурою учнів 10-12 років, запропонований спосіб комплексної оцінки навчання учнів умінням самостійно займатися фізичним вихованням.

В роботі О. О. Власюк [4] експериментально обґрунтовано зміст самостійних занять на основі сюжетно-образного підходу, які сприяють формуванню психологічної мотивації школярів молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою у вільний час; визначено педагогічні умови

побудови самостійних занять для підвищення інтересу школярів до фізичної культури і спорту; розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

В. В. Захожий [6] розробив методику формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, яка передбачає виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування спеціальних знань, вмінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

У представлених наукових дослідженнях розкрита організація, методика, засоби та методи самостійних занять фізичним вихованням учнів молодшого та середнього шкільного віку, але для дітей старшого шкільного віку досліджень у цьому напрямку недостатньо, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконується відповідно до держбюджетної теми 2011-2015 р.р. Міністерства освіти і науки України: «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0113U0014-06).

**Мета дослідження** – розробити комп'ютерну програму для використання старшокласниками в процесі самостійних занять фізичними вправами.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розв'язуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання, необхідно враховувати такі форми й методи роботи, які реалізують процес гармонійного розвитку старшокласників.



У цьому контексті серед форм фізичного виховання в школі значного сенсу набувають самостійні заняття.

Для шкільної системи фізичного виховання старшокласників передбачені види занять, що містять лише елементи самостійності. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами, заключається в необхідності дати їм досить значний обсяг знань, сформулювати навички і вміння самостійної роботи.

Нами запропонована та обґрунтована програма організації самостійних занять з фізичного виховання для дітей старшого шкільного віку.

Основна мета запропованої програми самостійних занять спрямована на підвищення інтересу та мотиваційних пріоритетів до самостійної діяльності школярів, збереження стану здоров'я, підтримки високого рівня фізичної й розумової роботоздатності.

Визначено конкретні спрямованості програми самостійних занять, які залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості старшокласників. Можна визначити такі:

– гігієнічна – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення роботоздатності й зміцнення здоров'я;

– оздоровчо-рекреативна – передбачає використання засобів фізичної культури у вільний час після навчання з метою відновлення організму й профілактики перевтоми;

– лікувальна – полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань;

– загально-фізична – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду;

– спортивна – має за мету підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовки до них, із прагненням досягнення максимального результату;

– професійно-прикладна – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової організації праці та підготовку до професійної діяльності. Розроблена програма самостійних занять з фізичного виховання для старшокласників виконує ряд функцій:

- навчальна (опрацювання першоджерел, що сприяє більш глибокому осмисленню вже засвоєних знань з самостійної роботи);

- пізнавальна (опанування новими знаннями фізичного виховання);

- коригуюча (осмислення новітніх теорій, концепцій, категорій, підходів до визначення суті відомих понять самостійної діяльності);

- стимулююча (така організація самостійної роботи, в ході якої старшокласник отримує задоволення від результатів пізнавальної діяльності);

- виховна (спрямована на формування в особистості школяра самовиховання, самоцілеспрямованості, відповідальності, самодисциплінованості);

- розвиваюча (спрямована на розвиток самостійності, творчості, дослідницьких вмінь школяра).

На основі вищевикладеного було сформовано етапи організації самостійних занять для дітей старшого шкільного віку:

1) формування мотивації та інтересу старшокласників до самостійних занять з фізичного виховання;

2) визначення рівня фізичного стану дітей старшого шкільного віку;

3) розробка комп'ютерної програми самостійних занять з фізичного виховання з урахуванням мотиваційних пріоритетів для дітей старшого шкільного віку;

4) залучення школярів до систематичних занять самостійними вправами з фізичного виховання.

Для більш ефективного використання самостійних занять з фізичного виховання для старшокласників, нами запропоновано комп'ютерну програму, що передбачає вирішення завдань фізичного виховання на якісно новому рівні.

Розроблена комп'ютерна програма дозволяє здійснювати контроль за наданням теоретичних знань і відповідного навантаження до організації та проведення самостійних занять згідно з інтересів та мотивів до занять фізичними вправами, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та фізичної роботоздатності дітей старшого шкільного віку. Програма побудована таким чином, що дозволяє легко користуватися нею дітям старшого шкільного віку.

Програма містить 6 блоків: «Знайомство з програмою», «Інформаційний ресурс», «Вихідні дані», «Рекомендації», «Теоретичні відомості», та «Щоденник самоконтролю». Кожен із цих блоків має певну мету і може використовуватися незалежно від інших.

Блок «Знайомство з програмою». Мета: ознайомити учня з розробленою програмою самостійних занять з фізичного виховання. Цей розділ складається з підрозділів:

•«Вибір мови» – вибрати мову спілкування з діалоговим вікном (українська або російська). При виборі мови спілкування всі тексти програми автоматично перекладаються на обрану мову, що доцільно використовувати для тих учнів, які навчаються у російськомовних класах.

•«Інструкція» – яка включає в свій зміст вказівки по роботі з програмою.

•«Про програму» – у цьому розділі містяться відомості про авторів програми.



Блок «Інформаційний ресурс». Мета: обробка та зберігання всіх відомостей про учнів. Цей розділ включає підрозділи:

- «Учасник дослідження» – реєстрація учня, введення прізвища, ім'я по-батькові, вік.

- «Школа» – введення номера школи, де проводиться дослідження.

- «Клас» – перехід учня з класу в клас.

- «Оціночні таблиці та стандарти» – у цей підрозділ входять оціночні таблиці фізичної підготовленості школярів; методика тестування фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та роботоздатності;

Блок «Вихідні дані». Мета: зберігання та обробка даних, необхідних для визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та фізичної роботоздатності учня. Містить розділи: фізичний розвиток, оцінка фізичного розвитку за індексом Кетле, оцінка фізичного розвитку за індексом Ерісмана, оцінка фізичного розвитку за індексом Штрітера, оцінка плечового індексу і оцінка постави, оцінка життєвого індексу; оцінка рівня функціональних і рухових можливостей за О.Д. Дубогай, оцінка рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком, оцінка фізичної роботоздатності за індексом Руф'є, визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів за Т.Ю. Круцевич.

Блок «Методичні рекомендації». Мета: надання інформації щодо організації самостійних занять з отриманих даних індивідуальних мотиваційних пріоритетів та інтересу до занять фізичним вихованням, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та фізичної роботоздатності дітей старшого шкільного віку. Цей розділ складається з блоків: «Форми самостійних занять», «Види самостійних занять».

Блок «Теоретичні відомості» – цей розділ інформаційного характеру. Мета: надання інформації щодо організації самостійних занять з фізичного виховання. Містить розділи:

- «Мотивуючі фактори» – до цього розділу входять, відео, фото, статті, до організації та проведення самостійних занять з фізичного виховання;

- «Правильне навантаження» – в цьому розділі містяться данні щодо адекватності навантаження відповідно віку, статі, фізичної підготовленості та фізичного розвитку школяра; знання про перевантаження організму;

- «Дотримання режиму дня» – в цьому розділі представлені дані про режим дня школяра час, витрачений на навчання, прогулянки, розваги і сон.

- «Елементи здорового способу життя» – до складу цього розділу входить інформація щодо формування та пропаганди здорового способу життя.

- «Здорове харчування» – у цьому розділі містяться відомості про основи здорового способу харчування, норми енергетичної ємності продуктів харчування, вітаміни та мінерали необхідні для організму підлітка.

Блок «Щоденник самоконтролю». Мета: зберігання даних на протязі використання комп'ютерної програми учнем, визначення динаміки змін у показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичному здоров'ї та фізичної роботоздатності у вигляді схематичних графіків та діаграм при самостійних заняттях з фізичного виховання.

### Висновки

Аналізуючи наукову, навчальну та методичну літературу, можна стверджувати, що нині традиційна система фізичного виховання потребує вдосконалення, тому виникає потреба в організації самостійних занять з фізичного виховання для дітей старшого шкільного віку.

На нашу думку комп'ютерна програма для самостійних занять з фізичного виховання надасть можливість підвищити рівень знань з організації самостійної діяльності старшокласників, підвищити мотиваційний рівень до занять самостійним фізичним вихованням, розширити діапазон знань щодо здорового способу життя, здорового харчування, дотримання правильного режиму дня, надасть можливість самостійно вести щоденник самоконтролю та досліджувати динаміку змін власного фізичного розвитку.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягатимуть у впровадженні комп'ютерної програми в систему самостійних занять з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

### Література

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Андреева Олена Володимирівна. – К., 2002. – 188с.
2. Андреева О. В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі / О. В. Андреева, Н. В. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ., 2013. – № 2. – С. 45-53.
3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Віндюк Андрій Валерійович. – Запоріжжя, 2002. – 269с.
4. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Власюк Олена



- Олександрівна. – Львів, 2006. – 305 с.
5. Долбишева Н. Г. Знання как составляющая двигательной активности старшеклассников / Н. Г. Долбишева // Матеріали XIV Міжнародного наукового конгресу : «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 450.
  6. Захожий В. В. Методика формування готовності старшеклассників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / В. В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.
  7. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 4. – 2006. – С. 20 – 28.
  8. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2007. – № 1. – С. 16 – 21.
  9. Федоренко Є. О. Рухова активність старшокласників, які навчаються в школах різних типів / Є. О. Федоренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2013. – № 1. – С. 54 – 56.
  10. Шиян Б. М. Теоретично-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Академії пед. наук України. – К., 1997. – 50 с.

