

УДК: 373.5.016:796]:37.041

Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Потужний О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями й навичками бачити сенс та мету роботи, організацію власної самоосвіти, уміння по-новому підходити до питань, що вирішуються. Тобто за самостійної діяльності учень сам визначає мету, предмет і засоби діяльності. Розвиток самостійності школярів – це мета діяльності як учителів, так і дітей. Тому педагог повинен створити для спонукання учня до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості дитини творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей. Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів.

Ключові слова: фізична вправа, самостійність, школярі, заняття.

Полищук В.В., Потужний А.В. Самостоятельные занятия в системе обучения физической культуре школьников. Самостоятельность в получении знаний предполагает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые решаются. То есть при самостоятельной деятельности ученик сам определяет ее цель, предмет и средства. Развитие самостоятельности учащихся – это цель деятельности, как учителей, так и детей. Поэтому учитель должен создать для побуждения школьника к самостоятельной работе такой режим самостоятельной деятельности, который бы позволил реализовать главную цель – развитие личности ученика, творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый школьник работал бы на полную силу своих возможностей. Самостоятельное выполнение физических упражнений при правильной организации может существенно повысить двигательную активность учащихся.

Ключевые слова: физическое упражнение, самостоятельность, школьники, занятия.

Polischuk V.V., Potuzhnyi A.V. Independent Training in the System of Education of Physical Culture for Pupils. Independency in obtaining complex abilities and skills to see sense and aim of work, organization of self-education, skill to approach questions that are solved in a new way. In case of individual activity a pupil himself defines an aim, an object and tools of activity. Development of independency of pupils as an aim of activity of both teachers and children. That is why a teacher for inducing a pupil has to create such a regime of independent activity that will allow realizing the main purpose – development of a pupil's identity, autistic potential. The biggest topicality obtains such organization of individual work when each pupil worked at full power. Independent performing of physical exercises in case of the right realization may substantially increase motor activity of pupils. At the same time without qualified organized preparation it is impossible to form skills of physical exercises performance among pupils. Special attention requires selection and dosing of physical loads, safety of their performance. Taking into account the results of the study, we defined the independent work of students as a form of learning that includes various types of individual and collective motor activity, takes place in class and extracurricular activities, taking into account individual characteristics and physical abilities of students under the guidance of a teacher or without his direct participation.

Self-exercise with proper organization can significantly increase the motor activity of students. At the same time, without qualified organizational training it is impossible to form students' skills of independent physical exercises. Particular attention is required for the selection and dosing of physical activity, the safety of their implementation.

Key words: physical exercise, independency, pupils, trainings.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Обов'язкові заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня. Це дає змогу ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів, сприяє активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Такі заняття допомагають оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, непередбачених програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Сучасна концепція освіти пов'язує хід і результати навчання з рівнем організації самостійної роботи школярів на різних його етапах, що потребує розроблення теоретичних та методичних основ управління самостійною навчальною діяльністю. На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань,

формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [5, с. 12] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, В.В.Пантік[4, с. 10] розглядає самостійну роботу як "засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності", Т.Г.Овчаренко [5, с. 82] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час.

О.О.Власюк [2, с. 12] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. А.В. Віндюк визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [1, с. 8].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [5, с. 8, 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [3, с. 11, 4, с. 15]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [2, с. 7].

Мета – формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Складність вивчення проблеми пов'язана з тим, що відсутня єдина думка стосовно самостійної роботи школярів. Так, якщо самостійна робота – метод навчання, то її можна вважати засобом закріплення й тренування, вироблення вмінь і навичок. А якщо самостійна робота – форма організації навчальної діяльності учнів, то вона виступає засобом розвитку творчих здібностей та мислення. Неоднозначність у визначенні сутності, завдань, методів, форм і засобів організації самостійної роботи обумовлюється різними підходами науковців до дослідження проблеми [4, с. 7; 3, с. 8].

Розвиток самостійності учнів – це мета діяльності як педагогів, так і дітей. Тому вчитель повинен створити для спонукання школяра до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості учня, творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей.

Ураховуючи результати дослідження, ми визначили самостійну роботу учнів як форму організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, відбувається на уроці та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей школярів під керівництвом вчителя або без його безпосередньої участі.

Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

Аналіз змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи дав змогу виокремити в її структурі такі основні елементи, як мета діяльності, її зміст, методи й засоби, планування, контроль та оцінка результатів роботи й умови її здійснення. Зокрема, на думку Є. Котова [4, с. 12], технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Одна з масових форм залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами – це ранкова гігієнічна гімнастика [1, с. 14]. Така необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі школярів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких переважно керувалися принципом загальнозміцнювального й тонізуючого впливу вправ на організм. При цьому ранкову гімнастику розглядали як один із гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я методом впливу на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції.

Доведено, що додаткова (6 – 8 годин на тиждень) робота школярів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять і занять у секції позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5 %), відчутно покращує успішність (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять через хворобу (до 49 %) та, звичайно, високому рівню фізичної підготовки.

Упроваджено руховий режим із семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і самостійних занять по 40 хвилин щодня. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності.

Запропоновано комплексні заняття, основа яких – бігові легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри, спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи. Доцільне також використання для роботи зі школярами ритмічної гімнастики й плавання для зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, розслаблення, відпочинку після розумового навантаження.

Запропоновано систему оздоровчого тренування протягом навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (два аеробні етапи; капіляризація м'язів, розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий

підготовчий (три етапи: силовий гліколітичний, координаційно-технічний, аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загальнопідготовчий (етап сухожильно-суглобової підготовки); весняний – підготовчий (координаційно-технічний етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (три етапи: аеробно-гліколітичний, аеробно-анаеробний (швидкісно-силової підготовки, контрольно-заліковий). О. Я. Кібальник [3, с. 13] розробила програму шейпінг-класик, яка доповнена вправами танцювального характеру, біговими й стрибковими вправами з програми шейпінг-юні. У відеопрограмі передбачено три види навантажень: перший відеоінструктор демонструє вправи низької інтенсивності, другий – середньої, третій – високої інтенсивності.

Розробили авторську програму самостійних занять фізичними вправами для дітей із церебральним паралічем в умовах спеціальної школи, що передбачала реалізацію таких завдань: 1) виховання мотивації до фізичної діяльності (у тому числі до самостійної); 2) зменшення еластичності, розвиток уміння довільного напруження й розслаблення м'язів; 3) покращення амплітуди рухів у суглобах кінцівок; 4) збільшення м'язової сили; 5) покращення психоемоційного стану; 6) збільшення загальної рухової активності. Запропонована програма передбачала самостійні заняття фізичними вправами, які застосовувалися щоденно та включали вправи на розтяг, покращення амплітуди рухів, м'язової сили, координації, рівноваги й постави залежно від потреб кожної дитини.

У програмі самостійних занять фізичними вправами виокремлюються три етапи:

– етап адаптації, коли дитина адаптувалася до того, що в режимі дня з'явилися самостійні заняття та нові вправи;

– етап поглибленого вивчення вправ, що полягав у формуванні нових фізичних умінь і навичок правильного виконання вправ;

– етап удосконалення, який передбачав перехід до складніших за координацією вправ.

В.В. Пантік [3, с. 11] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів учнів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування. Розвиток оздоровчих мотивів починався з бесід про оздоровче значення фізичних вправ, прикладів оздоровлення людей різного віку, далі – сучасні системи зміцнення здоров'я.

Ураховуючи те, що двох уроків фізичної культури для підвищеного фізичного стану школярів недостатньо, велику увагу приділяли самостійним заняттям. Для цього розроблено спеціальну програму самостійного виконання фізичних вправ, дозування навантажень, пульсові режими виконання циклічних вправ.

Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами, запропонована О.О. Власюк [2, с. 14], містить такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів: свідомості та активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності. Визначено також науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей. Експериментальну систему розроблено з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів із сюжетними пригодами, де вправи імітують дію в сюжеті. Рекомендовано щоденне виконання фізичних вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

У процесі самостійних занять фізичними вправами Е.М. Навроцький [2, с. 17] рекомендує таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі й 40 % у 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 та 10 %), швидкості (10 і 5 %), спритності (15 та 10 %) і гнучкості (10 та 5 %). Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 203 – 204 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 157 – 158 уд./хв, верхня – 185 – 186. Ефективний рівень ЧСС під час занять аеробними вправами для юнаків, які проживають у зоні радіаційного забруднення, – 157 – 186 уд./хв.

Я.І. Кравчук [5, с. 15] обґрунтував організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів фізичної культури залежно від рівня їхніх навчальних досягнень. Експериментально доведено, що навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ.

Результати дослідження А.В. Віндюка [1, с. 8] засвідчують, що організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

– наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;

– мотивацію, яка формується завдяки інтересу до фізичної культури, схваленню результатів, оцінці діяльності, змагання;

– закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід;

– рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування самостійної рухової активності в учнів залежить від таких педагогічних умов, як рівень потреби школярів у самостійній руховій активності; наявність довірливих відносин між учасниками процесу фізичного виховання; створення на уроках фізичної культури умов, які сприяють самовихованню та самовдосконаленню дітей; залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури; самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ самими учнями під контролем учителя; виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки й самоконтролю, взаємоконтроль та самооцінка на уроках фізкультури, схвалення батьків і вчителя,

взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами школярів постійно перебуває в центрі уваги науковців. Водночас систематизовані дослідження із питань формування готовності старшокласників до самостійного виконання фізичних вправ майже не проводилися. Це – перспектива подальших досліджень.

Література

1. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 18 с.
2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2006. 21 с.
3. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
4. Котова Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2003. 20 с.
5. Овчаренко Т.Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 2006 р. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. С. 82 – 86.

References

1. Vindiuk A.V. (2002), *Osnovy tekhnologii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy uchniv molodshykh klasiv*: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 18 s.
2. Vlasjuk O.O. (2006), *Naukovo-pedahohichni osnovy orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy ditei molodshoho shkilnoho viku*: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 21 s.
3. Kibalnyk O.Ia. (2008), *Zastosuvannia fitnes-tekhnologii dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv*: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Lviv. 20 s.
4. Kotova Ye.O. (2003), *Pidhotovka studentiv vyshchykh zakladiv osvity do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy*: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kharkiv. 20 s.
5. Ovcharenko T.H. (2006), *Samostiina robota yak skladova chastyna profesiino-pedahohichnoi pidhotovky vchytelia. Kontsepsiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini: materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf., 2006 r. Lutsk: RVV "Vezha" Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. S. 82 – 86.*

УДК: 613.9:378

Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав
Поліщук М.В.
студентка I курсу
факультет української і іноземної філології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розкриваються підходи до визначення поняття "здоров'язбережувальні технології", проаналізовано структурні характеристики і основні компоненти методичної системи навчання здоров'язбережувальним технологіям в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. Конкретизовано напрями підготовки майбутніх вчителів фізичної культури не тільки як професіоналів-предметників, але і як фахівців, здатних формувати високий рівень культури здоров'я в школярів у подальшій педагогічній діяльності.

Найважливішими складниками здоров'язбережувальних освітніх технологій є технології, спрямовані на врахування коливань працездатності людини протягом навчальних циклів (уроку, дня, тижня, року), залучення рухової активності, оздоровчого впливу мистецтва й праці, на забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії вчителя з учнями.

Визначено необхідність виділення основних компонентів здоров'язбережувальних технологій у освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу, необхідність конкретизації напрямів підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальне освітнє середовище, компоненти здоров'язбережувальних технологій.