

8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів, 2017. Т. 2. 428 с.

4. Пирамида обучения для создания программы обучения в условиях инклюзии. URL: http://sun-sova.org.ua/piramida_obuchenia/ (дата звернення 25.11.2021).

5. Хелен Би. Развитие ребенка. 9-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 768 с.

6. Щипская Леся. URL: https://media-exp1.licdn.com/dms/image/C4D12AQH3oN9I7GyjYA/article-cover_image-shrink_423_752/0?e=1585785600&v=beta&t=IjH0isSXpB8duoWo3q2o4CukDFst5Zb6IC_uXk9KuOU (дата звернення 30.11.2021).

Сопотницька О.В.¹ <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>
Сопотницький Р.С.²

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

¹Тернопільський національний педагогічний університет
ім.В.Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів
№27ім.Віктора Гурняка

Анотація. У статті проаналізовано погляди науковців на проблему формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення. Розкрито етапи формування в старшокласників потреби фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: старшокласники, учні, фізичне вдосконалення, рухова активність, фізичне виховання.

Anotation. The article analyzes the views of scientists on the problem of forming the need for physical improvement in students of grades 9-11. The stages of forming of the need of physical self-improvement in high school students are revealed.

Key words: high school students, students, physical improvement, physical activity, physical education.

Актуальність теми дослідження. Основною проблемою сучасної системи середньої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому

зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У зв'язку з цим у Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" перед середніми навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в школярів 9-11 класів морально-вольових якостей, покращенню їх фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить фізичному вихованню. Тому формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення розглядається як один з перспективних напрямів їх діяльності.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми фізичного вдосконалення школярів 9-11 класів.

Результати дослідження. Зазначимо, що загальнотеоретичні питання формування потреб особистості розглянуті в роботах В.Г.Афанасьєва, Р.О.Довбуша, Б.С.Кобзаря та ін.; психологічні основи формування потреб особистості розкриваються у працях Б.Г.Ананьєва, І.Д.Беха, Л.І.Божович, О.М.Леонтєва, К.К.Платонова, С.Л.Рубінштейна та ін.; професійно-педагогічна спрямованість особистості розглядається у роботах В.М.Платонова, В.А.Сластеніна, Б.М.Шияна, та ін.; основи формування в учнів потреб фізичного вдосконалення розроблені у дослідженнях В.Г.Ареф'єва, Г.І.Власюк, М.Д.Зубалія, В.В.Столітенка, та ін.; питання формування мотивів, потреб і ставлення школярів 9-11 класів до занять фізичними вправами розглянуті в роботах С.Н.Бубки, М.Я.Віленського, Л.В.Волкова, О.С.Куца та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення у школярів 9-11 класів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуті в роботах І.П.Аносова, Д.Є.Вороніна.

Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання – здоров'я нації” передбачено проведення в школах трьох уроків фізичної культури на тиждень, тому що, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності [5]. Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тупиці, збільшення обсягу рухової активності навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечує номінальної потреби організму в рухах. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор [3].

Важливою проблемою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є підвищення рухової активності школярів 9-11 класів. Рухову активність науковці розуміють як

поєднання різноманітних рухів, пересувань і дій, що здійснюються у повсякденному житті, в процесі організованих і самостійних занять фізичною культурою [4]. Рухова активність школярів 9-11 класів визначається такими факторами як режим навчання, стан здоров'я, тренуваність, спосіб життя, темперамент, специфіка занять вибраним видом спорту тощо. Тому автори співвідносять названі показники з параметрами ефективності виконуваної суб'єктом діяльності, функціональним станом різних відділів центральної та вегетативної нервової систем [2].

Вивчення літературних джерел (М.Я.Віленський, А.П.Внуков, І.М.Каплан та ін.) показує, що проблема формування в школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення досить актуальна й сьогодні. На думку вчених, формування в молоді, що навчається, потреби фізичного вдосконалення, повинно бути довгостроковим завданням усієї діяльності вищих навчальних закладів з фізичного виховання. Однак масова педагогічна практика свідчить про істотні недоліки у вирішенні цього завдання. Наприклад, серед молоді, що вступає до вищих технічних навчальних закладів, чимало тих, що негативно або байдуже ставиться до систематичних занять фізичними вправами; багато з них мають слабку фізичну підготовленість, схильні до застудних захворювань [1]. Більшість дослідників цього питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з формування потреби фізичного вдосконалення в учнів шкільного віку.

Особливістю практичного привчання учнів до систематичних занять фізичними вправами, на наш погляд, є орієнтація навчання на їхні індивідуальні можливості, тобто на дотримання принципу диференційованого підходу та врахування потенційних можливостей школярів. Центральною ланкою навчально-виховної роботи є формування в учнів самостійності та усвідомлення цінності занять фізичними вправами. Вдосконалення методики фізичного виховання, як практичне завдання, повинно витікати передусім з правильної організації самовиховання, без чого вироблення в учнів усвідомленої потреби в самостійних заняттях фізичними вправами не видається можливим. Критеріями сформованості в школярів 9-11 класів потреби фізичного самовдосконалення слід вважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечує виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста.

Ці критерії відображають об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і обсяг спеціальних і професійних умінь, задоволення ступенем власного розвитку, рівнем інтересів тощо.

Поетапне формування в школярів 9-11 класів потреби фізичного самовдосконалення, покращується за умов цілеспрямованого формування в них суспільних та індивідуальних мотивів, які забезпечують поєднання особистої зацікавленості з суспільно-значущою метою діяльності; професійної спрямованості фізичного виховання школярів 9-11 класів; виявлення наявних і розвитку нових фізкультурно-спортивних інтересів; усвідомлення школярами 9-11 класів можливостей формувати в себе рухові здібності, які зумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу до пізнання й урахування об'єктивних закономірностей, що комплексно впливають на фізичне самовдосконалення школярів 9-11 класів [6].

Висновки. Отже, формувати в учнів старших класів потреби до фізичного вдосконалення можна завдяки заняттям фізичною культурою, що складається з таких етапів:

- виникнення інтересу до занять фізичною культурою;
- поява бажання щоденно займатися фізичними вправами;
- відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій;
- поява стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Список літератури.

1. Кривець Ю.І. Вплив занять фізичним вихованням на розумову працездатність студентів. Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції докторантів, молодих учених та студентів, м. Харків, 28 квітня 2017 року. Харків : ФОП Панов А. М., 2017. С.92-96.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у шкільному віці / Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт.мед. та реабілітації: Тез.доп. (Київ, 16-19 травня 2000 р.). К., 2000. С.385.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. навч.посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.праць. К.: Пед.наука, 2009. Кн. 1. 276 с.

5. Про цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров’я нації” / Рішення колегії Міністерства освіти України. 1999. № 1. С. 148–164.

6. Сичов С.О., Некрашевич О.І. Фізична культура та спорт в Україні: Методичні вказівки з теоретичного розділу програми фізичного виховання школярів 9-11 класів. Київ: НТУУ “КПІ”, 2006. 28 с.

Тютько Д.Р.

Шукатка О.В. <https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті здійснено загальний аналіз рухових навантажень учнів молодшого шкільного віку і його індивідуалізація на уроках фізичної культури. Проаналізовано методики регулювання навантажень на заняттях з фізичної культури. Виділено основні особливості дозування фізичного навантаження школярів. З’ясовано, що активні заняття спортом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів.

Annotation. The article deals with a general analysis of the motor loads for children in primary school and its individualization in the lesson of physical culture. Methods of regulating motor loads on physical education classes are analysed. The main features of the physical activity of schoolchildren are highlighted. It has been found that active sports contributes to raising the level of physical fitness of schoolchildren.

Ключові слова: школярі, фізична культура, дозування навантажень, здоров’я.

Key words: schoolchildren, physical culture, dosage of loads, healthy.

Актуальність теми дослідження (постановку проблеми). Збереження здоров’я школярів є пріоритетним завданням сім’ї та школи, оскільки знаходиться у тісному взаємозв’язку з позитивними результатами навчання та проектується на майбутнє молоді людини. Проте, змушені