

## **ФОРМУВАННЯ УМОВ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

**Анотація.** У статті досліджено процес та сторони фізичного самовдосконалення старшокласників: фізичну підготовленість; теоретичну підготовленість з фізичної культури та причини, що сприяють чи заважають фізичному самовдосконаленню учнів старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** фізичне самовдосконалення, фізична культура, учні старшого шкільного віку, фізична підготовленість, теоретична підготовленість з фізичної культури.

**Annotation.** The article examines the process and aspects of physical self-improvement of high school students: physical fitness; theoretical fitness in physical culture and reasons that contribute to or hinder physical self-improvement of high school students.

**Keywords:** physical self-improvement, physical culture, high school students, physical fitness, theoretical fitness in physical culture.

**Актуальність дослідження.** Формування у людини потреб відноситься до числа найважливіших завдань виховання. Якщо людина розуміє мету і засоби задоволення потреб то у неї формується (або сформоване) прагнення. Особистість прагне до того чи іншого виду діяльності, зокрема і самостійної, якщо вона озброєна певними знаннями, вміннями, навичками. При цьому вона завжди керується певною мотиваційною установкою.

Про необхідність виховання в учнів бажань і прагнень, інтересів до занять фізичною культурою, як одне із актуальних завдань шкільного фізичного виховання, підкреслюється в роботах багатьох науковців Б. Ф. Ведмеденко [1, 2, 3], Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа [7].

Інтерес і задоволення яке отримують учні в процесі занять фізичною культурою і спортом, поступово переходить в звичку займатись систематично, яка в свою чергу перетворюється в стійку потребу. Інтерес і потреба до занять фізичною культурою виховується при наявності в учнів відповідних мотивів рухової діяльності. Суттєвим впливом на формування в учнів прагнення

до занять фізичною культурою здійснює їх соціальне оточення, умови праці, навчання, побут, традиції сім'ї, рівень освіти, стан здоров'я.

Рівень прагнення до фізичного самовдосконалення може бути як високим так і низьким. Найбільш виражений природний інтерес до рухів спостерігається в учнів молодшого і середнього шкільного віку. У юнаків і дівчат це прагнення немає великої сили, воно обмежується ходьбою в повільному темпі, фізичною працею на уроках праці і в домашньому господарстві.

Невирішеною до кінця, на сьогоднішній день, залишається і піднята нами проблема стосовно старшокласників. Однак це не означає, що вони не потребують більш активних занять фізичними вправами, які спрямовані на розвиток основних рухових якостей. Формування в них відповідних мотивів підвищує рівень рухової активності, прагнення до фізичного самовдосконалення.

Відомо, що потреба в систематичних заняттях спортом і фізичною культурою формується в тому випадку, якщо учні розуміють суспільну і особисту значимість фізичної культури і спорту [6].

Низка науковців, а зокрема М. Я. Вільчковський [4], Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, В. Є Приступа [7] та інші вважають, що ключем до формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зокрема і до самостійних занять, є виховання у школярів позитивного відношення до рухових дій. У зв'язку з цим учні молодших класів повинні бачити перед собою чітку, доступну мету, а підліткам необхідно створити сприятливі умови для їх самовираження засобами фізичного виховання.

Актуальність проблеми виховання інтересу у старшокласників до фізичного самовдосконалення постає і при аналізі змісту нині діючих навчальних програм з фізичної культури. В них не в повній мірі акцентується увага на вирішення завдань формування стійкого інтересу до фізичної культури і спорту, умінь самостійно займатись фізичними вправами, сприянню її втілення у добовий режим старшокласників.

Отже, є потреба у більш ґрунтовному аналізі піднятої нами проблеми, що зумовило мету і завдання нашого дослідження.

**Метою дослідження** є удосконалення процесу фізичного самовдосконалення старшокласників.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного самовдосконалення старшокласників.

Предмет дослідження: зміст, форми і методи процесу фізичного самовдосконалення старшокласників.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан питання в спеціальній літературі.
2. Дослідити сторони процесу фізичного самовдосконалення старшокласників:
  - а) фізичну підготовленість;
  - б) теоретичну підготовленість з фізичної культури;
  - в) причини, що сприяють чи заважають фізичному самовдосконаленню старшокласників.

**Методи дослідження:**

1. Вивчення літературних джерел і документальних матеріалів.
2. Теоретичний аналіз і синтез.
3. Педагогічне спостереження.
4. Опитування (бесіди, анкетування).
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної обробки даних.

Методологічна основа дослідження базується на:

1. Закономірностях, які лежать в основі фізичного виховання.
2. Психологічних вчень, пов'язаних з фізичним вихованням.

**Результати дослідження.** Дослідження рівня фізичної підготовленості проводилось за загальноприйнятими традиційними методиками, викладеними у Державних тестах і нормативах для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [5] (табл. 1)

**Таблиця 1**

**Визначення рівня фізичної підготовленості**

| Рухові тести                             | Досліджувана якість                |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| Підтягування на перекладені              | Силові можливості м'язів рук       |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи | Силові можливості м'язів рук       |
| Вис на зігнутих руках на перекладені     | Силові можливості м'язів рук       |
| Стрибок в довжину з місця                | Силові та швидко-силово можливості |
| Підйом в сід з пол. лежачи на спині      | Силові можливості м'язів живота    |
| Човниковий біг 4х9 м.                    | Координаційні можливості           |
| Нахил вперед з положення сидячи          | Розвиток гнучкості                 |
| Біг 100 м.                               | Швидкокісні можливості             |
| Біг 1000 м., 2000 м                      | Рівень загальної витривалості      |

Визначення рівня спеціальних знань з фізичної культури (шкільний компонент знань) проводилась у вигляді письмового тестування з таких розділів спеціальних знань:

1. Основи теорії і методики фізичного виховання.
2. Питання з видів спорту.
3. Питання з історії фізичної культури.
4. Питання з анатомії людини.
5. Основи здорового способу життя та валеології.

Оцінювання проводилось за 10 бальною системою – (за кожний розділ максимальна оцінка 2 бали виставлялися у тому випадку коли дана повна відповідь на запитання. У разі якщо відповідь неповна виставлявся 1 бал). Загальна оцінка складалася з суми оцінок отриманих за кожний розділ. Тривалість письмового тестування 60 хвилин.

Дослідження учнів старших класів проводилось на базі Кременецької загальноосвітньої школи № 1 імені Галини Гордасевич, Кременецької загальноосвітньої школи № 4 та Волинського ліцею імені Нестора Літописця.

В дослідженні прийняло участь 60 учнів серед яких 30 старшокласників, які навчаються в 11 класі (експериментальна група №1 – 10 клас), і 30 старшокласників (експериментальна група № 2 – 11 клас ) і по 30 учнів старших класів (контрольна група №1-2).

### **Висновки:**

1 Аналізуючи науково-методичну літературу ми виявили значну активізацію дослідників щодо вивчення питань фізичного самовдосконалення школярів. Не знайшла належного вирішення проблема визначення психолого-педагогічних умов фізичного самовдосконалення старшокласників, що значно знижує ефективність функціонування всієї системи фізичного виховання школярів.

2. Педагогічні спостереження та аналіз навчальних планів і програм з фізичного виховання школярів дають підставу припустити, що питанню фізичного самовдосконалення старшокласників не приділяється належної уваги, причиною цього є:

а) недостатній обсяг навчального матеріалу спрямованого на формування стійкої потреби до фізичного самовдосконалення;

б) мала питома вага вправ прикладної і оздоровчої спрямованості;

г) низька мотивація та зацікавленість старшокласників щодо виконання фізичних вправ та станом особистого здоров'я.

3. Визначено, що більшість старшокласників зазнають певних труднощів в процесі формування програми власного

фізичного самовдосконалення, що негативно позначається на їх загальному фізичному стані.

4. При розробці програми підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення потрібно орієнтуватись на ті питання, які мало висвітлюються в шкільному курсі з фізичної культури, але можуть значно покращити загальнокультурний і освітній рівень школярів щодо власної фізкультурної освіти.

5. Запропонований зміст експериментальної програми підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення дозволяє покращити рівень загальної підготовленості учнів старших класів, про що засвідчують результати дослідження.

6. Ефективність системи фізичного виховання школярів вимагає удосконалення. Враховуючи наявний стан учнівської молоді потрібна така організація процесу фізичного самовдосконалення, яка б забезпечувала розширення функціональних резервів за рахунок засобів фізичної культури та індивідуальних фізичних навантажень у відповідності з рівнем фізичного стану.

#### **Список літератури.**

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993. 151 с.

2. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні особливості самостійних занять молоді фізичною культурою і спортом. Збірник науково-методичних статей. Львів, 1997. С. 25-29.

3. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні основи розвитку інтересу до занять спортом. Тези доповідей Всеукр.наук-прак.конф. Київ, 1998. С. 55.

4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цьось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.

5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 15 с.

6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1994. 34 с.

7. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМІО, 1996. 220 с.