

Попель С.Л.

доцент,

Прикарпатський національний університет

**ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ**

Важливість фізичного самовиховання у старших класах обумовлена необхідністю професійного самовизначення. Нерідко ліцеїсти надають додаткові зусилля для вирішення особистих, більш вузьких завдань із метою корекції свого здоров'я: підвищення вестибулярної стійкості; спритності; розвитку оперативного мислення; рішучості та сміливості;

підвищення резистентності до несприятливих факторів довкілля [3, с. 18]. Такий вибір пов'язаний насамперед із вимогами життєдіяльності старших ліцеїстів. Невід'ємним компонентом фізичної культури особистості є залучення ліцеїстів в активні форми занять фізичними вправами. Основна форма таких занять регулярне самостійне виконання фізичних вправ [1, с. 5]. За характером роботи самостійні заняття фізичними вправами є важливими факторами формування, зміцнення та вдосконалення здоров'я старших школярів та їх фізичної підготовленості [2, с. 25].

З метою вивчення проблеми самостійними заняттями фізичними вправами як підвищення фізичної підготовленості ліцеїстів старших класів здійснено експериментальну роботу, яка проводилася на базі ліцею № 2 м. Івано-Франківська (Україна). В експерименті взяли участь 100 ліцеїстів-десятикласників (середній вік $17,0 \pm 1,2$ років). Дослідження здійснювалось у три етапи:

1) вересень-жовтень 2019 р. констатуючий експеримент був спрямований на виявлення мотивації до ведення самостійної спортивно-оздоровчої діяльності учнів контрольної (50 чол.) та експериментальної груп (КГ та ЕГ – 50 чол.), визначення рівня теоретичних знань та фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку;

2) листопад 2019 березень 2020 р. формуючий експеримент полягав у проведенні з ліцеїстами ЕГ методичної роботи, спрямованої на формування теоретичних знань для проведення самостійних занять фізичними вправами, а також на підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів;

3) контрольний експеримент полягав у повторному визначенні рівня фізичної підготовленості ліцеїстів ЕГ.

З метою реалізації поставлених мети і завдань, спрямованих на виявлення мотивації до використання різних форм самостійної спортивно-оздоровчої діяльності та рівня теоретичних знань у ліцеїстів старших класів, був використаний метод анкетування.

Результати анкетування на констатуючому етапі дозволили визначити наступне:

1. Мотиваційний блок анкетних питань виявив провідні мотиви ліцеїстів старших класів до самостійних занять спортивно-оздоровчої діяльністю.

2. Теоретичний блок відповідей дозволив визначити рівень теоретичних знань, необхідних для повноцінної організації самостійних занять, безпосередньо самими ліцеїстами.

Слід відзначити, що у ліцеїстів старших класів (80% КГ і 82% ЕГ) виявляється низький (1–2 бали) рівень теоретичних знань, необхідних для організації самостійних спортивно-оздоровчих занять. Результати опитування також показали, що найбільшу популярність серед ліцеїстів старших класів мають оздоровчий біг (50%), спортивні ігри (20%), заняття в тренажерному залі (5%), ритмічна гімнастика (10%) та оздоровча аеробіка (15%). Отримані дані тестування рівня фізичної підготовленості ліцеїстів ЕГ і КГ на констатуючому етапі показали, що більшість ліцеїстів старших класів мають середній, нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості. Дані експерименту вказують на необхідність використання ефективних засобів, методів і прийомів фізичного виховання, в тому числі самостійних занять фізичною культурою. На формувальному етапі експерименту з ліцеїстами старшого шкільного віку в ЕГ була організована методична робота з підвищення у них теоретичних знань і впровадження в їх дозвілля самостійних занять фізичними вправами. З ліцеїстами КГ проводились тільки уроки з фізичної культури відповідно до обов'язкової навчальної програми з предмету «Фізична культура і здоров'я». Одним із використаних методів експериментальної роботи було формування теоретичних знань шляхом організації самостійних занять фізичною культурою для ліцеїстів старшого шкільного віку. Для досягнення поставленого завдання педагогами на початку уроку з ліцеїстами ЕГ проводились бесіди згідно з темами, встановленими навчальною програмою. У бесідах розкривалася сутність поняття самостійних занять фізичною культурою, методики здійснення самостійної спортивно-оздоровчої діяльності, проводився інструктаж з техніки безпеки. Для досягнення позитивного результату нами розроблені методичні рекомендації: «Організація самостійних занять фізичною культурою для старшокласника» Контроль рівня теоретичної готовності ліцеїстів старших класів був проведений за допомогою анкетування. Ліцеїстам було запропоновано повторно оцінити за 5-ти бальною шкалою рівень своєї згоди з твердженнями теоретичного блоку.

Порівняння результатів рівня теоретичних знань серед ліцеїстів двох груп дозволило нам зробити проміжний висновок, що у ліцеїстів ЕГ рівень теоретичних знань на контрольному етапі дослідження значно збільшився у порівнянні з результатами, показані ЕГ на констатуючому етапі дослідження (низький рівень не виявлявся ні в одного ліцеїста) (рис. 1).

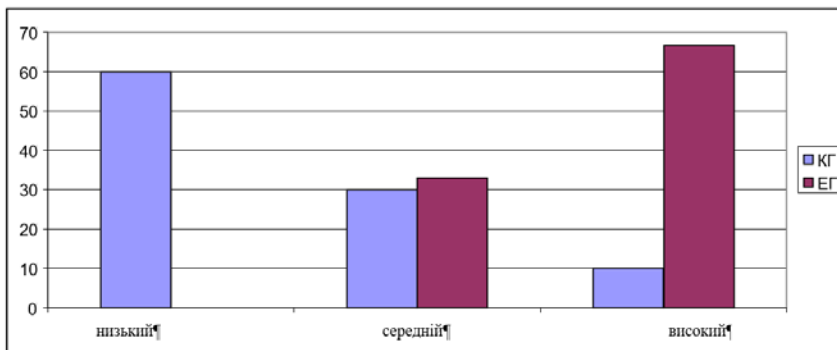


Рис. 1. Гістограма розподілу ліцеїстів за рівнем теоретичних знань в контрольній та експериментальній групі на контрольному етапі дослідження

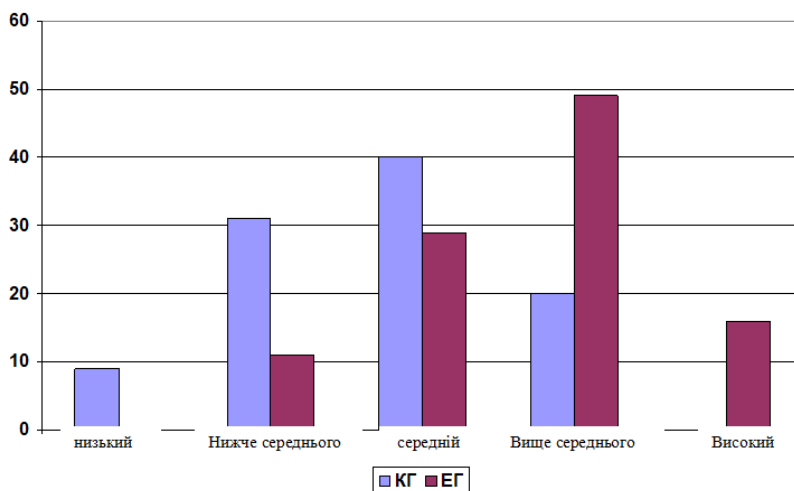


Рис. 2. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи на контрольному етапі експериментального дослідження

Стосовно ліцеїстів КГ старших класів, то динаміка спостерігається тільки в тому, що на 20% зменшилась кількість ліцеїстів, в яких виявлений низький рівень теоретичних знань, при цьому високий теоретичний рівень

спостерігався тільки у 10% (в ЕГ цей показник становить 66%). На контрольному етапі дослідження за результатами визначення рівня фізичної підготовленості кожного з учасників групи не виявлено суттєвих змін рівня фізичної підготовленості в ліцеїстів КГ. Таким чином, рівень фізичної підготовленості ліцеїстів ЕГ за статистичними даними отриманих за час формуючого етапу дослідження, говорить про ефективність застосування самостійних занять фізичною культурою. Для найбільш повного представлення про ефективність проведеної на контрольному етапі дослідження роботи з підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів загальний аналіз результатів КГ та ЕГ на контрольному етапі дослідження представлений на рис. 2.

Таким чином, результати рівня фізичної підготовленості ліцеїстів старших класів ЕГ стали значно вищими, тобто спостерігається позитивна динаміка. Не виявлено ліцеїстів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури та результатів експериментальної роботи з вивченої проблеми дозволив зробити наступні висновки:

1. Більшість ліцеїстів старших класів мають стійку мотивацію і потребу в участі у самостійній спортивно-оздоровчій діяльності. Важливими мотивами до самостійних занять фізичною культурою ліцеїсти старших класів вважають можливість мати гармонічно розвинену тіло будову, правильну поставу; отримувати емоційне задоволення від таких занять. Дані проведеного експерименту вказують на те, що в період навчання 66% ліцеїстів старших класів стали більш позитивно відноситися до занять спортивно-оздоровчою діяльністю, стали розуміти їх цінність і вирішувати настрої на подолання можливих перешкод на шляху до спортивно-оздоровчих занять. Це говорить про високий рівень цілеспрямованості і мотивації підлітків до самостійної спортивно-оздоровчої діяльності.

2. Важливою складовою організації самостійної спортивно-оздоровчої діяльності є формування теоретичних знань ліцеїстів старших класів за методикою проведення даних занять [4, с. 16]. Констатуючий етап експерименту вказує на те, що у ліцеїстів старших класів переважає низький рівень теоретичної готовності. Після проведення експериментального дослідження, на завершальному етапі, рівень теоретичних знань учнів старших класів помітно збільшився.

3. Результати експериментальної роботи з ліцеїстами старшого шкільного віку показали, що після експерименту спостерігається позитивна динаміка рівня фізичної підготовленості. Все це свідчить про ефективність застосування самостійних занять фізичною культурою в

старших класах з метою фізичного вдосконалення. Таким чином, процес самостійної рухової діяльності повинен носити не стихійний, а направлений характер. Для досягнення очікуваного ефекту в процесі використання самостійної спортивно-оздоровчої діяльності ліцеїст, який самостійно займається спортивно-оздоровчими заняттями в старших класах повинен мати певний рівень знань у цій області, особливо методичного характеру, мати відповідну потребу, мотивацію і також інтерес до систематичних занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Виноградов, Ю. А. Об активности учащихся на уроках физической культуры / Ю. А. Виноградов. // Физ. культура в шк. – 1963. – № 5. – С. 4–8.
2. Гаптарь, В. М. Повышение уровня физической подготовленности подростков (16–17 лет) средствами туризма / В. М. Гаптарь // Мир спорта. – 2013. – № 4. – С. 24–27.
3. Кудрявцева, О. В. Психолого-педагогическая технология обучения двигательным действиям на занятиях физической культурой школьников 5–10-х классов / О. В. Кудрявцева, В. С. Беляев, М. В. Соловьёв // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 18–23.
4. Куцаев В. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой школьников / В. В. Куцаев. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2010. – 281 с.