

Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [6; 14]. З'явилися наукові й методичні розробки, які розкривають питання засобів, методів і форм навчання [8; 13]. На основі цих та інших праць у загальноосвітніх навчальних закладах створилася досить чітка система фізичної культури учнів.

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» – формування в школярів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження й зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини завдяки цілеспрямованому розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку.

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.

Необхідність самостійної роботи учнів підкреслювали видатні педагоги й просвітителі [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми. 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 [9; 13] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, П. І. Підкасистий [9] розглядає самостійну роботу як «засіб організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності», О. М. Алексюк [1] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час.

Л. В. Смуригіна [14] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. В. А. Зінов'єв 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 [6].

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 [8; 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [5; 8; 12;]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [7].

Завдання дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи й виділити в її структурі основні елементи (мета та зміст діяльності, методи й засоби, планування, контроль, оцінка результатів діяльності та умови її виконання).

Методи та організація дослідження. У роботі використовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, порівняння, педагогічні спостереження, анкетування. Дослідження проводили на базі загальноосвітніх шкіл № 9 та 11 міста Луцька.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів 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 [6; 8].

У діяльнісній концепції самостійна робота – це сукупність дій учня з предметами в певних умовах, що передбачають відсутність безпосереднього керівництва та допомоги з боку вчителя, із використанням наявних індивідуальних рис особистості для того, щоб отримати продукт, відповідний заданій меті, у результаті чого має бути сформована самостійність як риса особистості школяра й засвоєна певна сукупність знань, умінь і навичок.

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. Школяр постійно співвідносить передбачуваний результат з умовами й предметом діяльності, завдяки чому відбирає засоби, відповідні способи виконання дій і встановлює послідовність їх застосування. Самостійна робота, виступаючи специфічним педагогічним засобом організації та управління самостійною діяльністю учня, має подвійну природу. З одного боку, вона постає як навчальне завдання, тобто об'єкт діяльності школяра, запропонований учителем чи підручником, з іншого – форма прояву певного способу діяльності із виконання відповідного завдання.

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 викладача 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 [2; 6; 8].

Різнноманітні аспекти самостійних занять фізичними вправами школярів розкрито в працях Е. С. Вільчковського [2], О. Д. Дубогай [5], Т. Г. Овчаренко [7]. Наукові дані свідчать про те, що основа організації самостійної роботи – метод самоуправління.

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 [10], 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 [3]. 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 [8; 10]. 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, контрольної-заліковий). О. Я. Кібальник [12] розробила програму шейпінг-класік, 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.

Науковці 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 спастичності, 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 [9]. 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.

Науковими дослідженнями Л. В. Смуригіної [14] доведено, що система самостійних занять фізичними вправами учнів спеціальної медичної групи повинна включати комплекси фізичних вправ, які складені з урахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням 3-х рухових режимів: 8-годинний – для адаптації основних систем організму до фізичних навантажень, 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей, 12-годинний – для підвищення й підтримання досягнутого рівня.

В. В. Пантік [8] 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 си-

стеми 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 [4], 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 [13] 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 [11] 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 [3] 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 взаємооцінка 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.

Джерела та література

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 335 с.
3. 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 : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18 с.

4. 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 : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.
5. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
6. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 22.
7. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.
8. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
9. Пидкасистий П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пидкасистый. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.
10. 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 : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
11. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.
12. 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 / О. Я. Кібальник ; ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.
13. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.
14. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узбецкий гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 1994. – 24 с.

Анотації

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. Найбільшою 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. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформулювати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

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

Владимир Захожий, Наталия Захожая, Нинель Мацкевич. 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. В то же время без квалифицированной организационной подготовки невозможно сформировать у школьников навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особого внимания требуют подбор и дозировка физических нагрузок, безопасность их выполнения.*

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

Volodymyr Zakhozhyi, Nataliya Zakhozha, Ninel Matskevych. 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 to realize the main purpose – development of a pupil's identity, artistic 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 require selection and dosing of physical loads, safety of their performance.*

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