

Юрій ПАЛЧУК

*Буковинський державний медичний університет*

Анатолій МАНАНЧИКОВ

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна (м. Харків, Україна)*

## ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТАРШОКЛАСНИКІВ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі організації самостійних занять фізичними вправами школярів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з уроками фізичної культури в школі, могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.*

***Abstract.** The article is devoted to the problem of organization of independent physical exercises of schoolchildren, which, under the conditions of optimal construction and rational interaction with students of physical culture at school, could be used as a basis for physical education.*

***Ключові слова:** здоров'я старшокласників, самостійні заняття, фізичне виховання, спорт.*

***Key words:** health of high school students, independent classes, physical education, sports.*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та фізичної підготовленості школярів. Особливого значення дана проблема стосується учнів старшого шкільного віку. Тому, постає проблема пошуку дієвих технологій, організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку.

**Мета та завдання дослідження.** Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. Завданнями дослідження є: вивчення стану проблеми організації самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку; визначити особливості мотивів та інтересів старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням; дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності, теоретичної підготовленості та стану здоров'я учнів 16-17 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Для розв'язання завдань роботи використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у три етапи в період 2018-2019 р.р. у ЗОШ с. Борівці і ЗОШ с. Киселів Кіцманського р-ну, Чернівецької області. У дослідженнях взяли участь 83 школяра старшого шкільного віку.

На першому етапі (жовтень 2018 р.) було визначено стан питання за літературними джерелами; сформульовано мету, завдання, підібрано методи дослідження.

Другий етап тривав з листопада 2018 р. до червня 2019 р. Протягом цього часу проводилося педагогічне спостереження для вивчення системи залучення учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням на уроках з фізичної культури. Було визначено показники фізичного стану, рухової активності, теоретичної підготовленості, мотивів та інтересів старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням.

Школярі опановували теоретичні знання щодо організації та проведення самостійних занять фізичним вихованням у процесі 18 факультативних занять,

1 раз на тиждень. Факультативні заняття відвідували 83 старшокласника (43 дівчини та 40 юнаків).

Школярі, які виявили бажання займатися самостійно, згідно з мотиваційними пріоритетами та інтересами, були розділені на чотири експериментальні групи. До складу першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшла найбільша кількість дівчат 16 років ( $n=19$ ), які обрали для самостійних занять фізичним вихованням базову (класичну) аеробіку, другу експериментальну групу (ЕГ2) склали дівчата 17 років ( $n=18$ ), які обрали для самостійних занять фітбол-аеробіку. Третю та четверту експериментальні групи (ЕГ3, ЕГ4) склали юнаки 16 і 17 років, найбільша кількість з яких ( $n=20$ ) обрали для самостійних занять атлетичну гімнастику та ( $n=17$ ) оздоровчий біг. Експериментальні групи займалися за обраними програмами самостійних занять фізичним вихованням з лютого до червня 2019 р.

Третій етап (липень 2019 р. – жовтень 2019 р.) було присвячено обробці та аналізу отриманих результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково- методичної літератури проводився з метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду, що накопичений попередніми дослідниками. Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням багатоплановості проблеми, що вивчалася.

Аналізувалися дані щодо системи організації самостійних занять з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, особливу увагу було приділено роботам провідних фахівців у галузі фізичного виховання школярів, проаналізовано проблеми розробки та впровадження нових інформаційних технологій у навчальний процес.

Для визначення рівня фізичного здоров'я була використана методика експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком. Отримані дані свідчать, що за показниками фізичного здоров'я ЕГ 1, ЕГ 2, ЕГ 3, і ЕГ 4 на

початку експерименту були однорідними. Результати дають можливість констатувати, що вибірки підпорядковуються законам нормального розподілу.

Результати показали, що середній показник фізичного здоров'я учнів усіх досліджуваних експериментальних груп знаходиться на рівні нижче за середній, що становить не аби яку небезпеку для старшокласників. Так, середній показник дівчат ЕГ1 складає  $4,7 \pm 1,37$  бала. При цьому коефіцієнт варіації свідчить про значне розсіювання показників в середині групи ( $V=49,45\%$ ). Після експерименту результат оцінки фізичного здоров'я свідчить про статистично достовірне покращення стану здоров'я дівчат ЕГ 1 ( $p<0,05$ ): тепер показник складає  $7,2 \pm 1,22$  бала. Це свідчить про перехід показників із нижче за середній функціональний клас до середнього. Коефіцієнт варіації після експерименту зменшився до  $V=17,47\%$ , а це свідчить про те, що показники рівня фізичного здоров'я у ЕГ 1 стали більш однорідними.

Визначення пріоритетних мотивів старших підлітків до самостійних занять фізичним вихованням показало, що найбільш значущим як у юнаків ( $27,8\%$ ), так і у дівчат ( $40,0\%$ ) є мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення гарно та привабливо виглядати. Далі за рейтингом розташувалися мотив покращення стану здоров'я, активний відпочинок та розваги, спілкування з друзями, а найменш пріоритетним мотивом до самостійних занять фізичними вправами як у юнаків ( $11,1\%$ ), так і у дівчат ( $6,3\%$ ) є мотив досягнення високого спортивного результату.

Дослідження інтересів старшокласників до самостійних занять, свідчить, що найбільш популярними серед них є: у дівчат – базова (класична) аеробіка, фітбол-аеробіка, роуп-скіпінг, йога, пілатес; у юнаків – атлетична гімнастика, оздоровчий біг, кросфіт, їзда на велосипеді та оздоровче плавання.

Тестування теоретичної підготовленості старшокласників на початку дослідження виявило низький рівень володіння знаннями з предмету «Фізична культура»  $52,3\%$  дівчат 16 років,  $41,7\%$  дівчат 17 років,  $50\%$  юнаків 16 років та

43,7% юнаків 17 років виявилися теоретично не підготовленими. Найбільшу складність викликали запитання з «Основ формування здорового способу життя» та «Організації самостійних занять фізичним вихованням».

Визначення стану фізичного розвитку, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості досліджуваних школярів свідчить, що:

- кількісна та якісна характеристика фізичного здоров'я показала, що 45,4% дівчат 16 років, 41,7% дівчат 17 років, 42,5% юнаків 16 років, 40,6% юнаків 17 років мають рівень здоров'я нижче за середній, що не відповідає безпечному рівню здоров'я;

- результати педагогічного тестування свідчать про належність переважної частини школярів до низького та середнього рівня фізичної підготовленості. При цьому пріоритетну увагу необхідно приділити розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, витривалості, швидкості та спритності.

Результати проведеного формувального педагогічного експерименту довели ефективність впливу технології на зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку, оскільки:

- збільшилася кількість дівчат з 18,4% до 53,7% та юнаків з 20,2% до 55,5%, які виявили бажання самостійно займатись фізичними вправами;

- підвищився рівень фізичного здоров'я обстежених школярів.

Середній показник дівчат ЕГ1 достовірно покращився ( $p < 0,05$ ) з  $4,7 \pm 1,37$  до  $7,2 \pm 1,22$  балів; у дівчат ЕГ2 з  $4,8 \pm 1,26$  до  $6,5 \pm 0,66$  балів; у юнаків ЕГ3 з  $5,3 \pm 0,94$  до  $7,9 \pm 1,80$  балів; у юнаків ЕГ4 з  $5,7 \pm 0,80$  до  $8,9 \pm 1,13$  балів;

- якісна характеристика фізичної підготовленості показала, що більшість школярів ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 та ЕГ4 після експерименту мають достатній рівень фізичної підготовленості;

- аналіз показників рухової активності свідчить про збільшення часу на високий рівень рухової активності з 5,3% до 10,5% і з 5,5% до 11,1% та середній з 10,5% до 21,0% і з 11,1% до 22,2% відповідно у дівчат ЕГ1 та ЕГ2 та

у юнаків ЕГ3 та ЕГ4 витрати часу на високий рівень рухової активності після експерименту збільшилися з 5% до 10% та з 5,9% до 11,8% та середній з 10% до 20% і з 11,8% до 23,5% відповідно;

- значно покращилися показники теоретичної підготовленості учнів усіх експериментальних груп.

**Висновки.** Використання запропонованої технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку у процесі самостійних занять фізичним вихованням сприяло покращенню показників стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання учнів старшої школи.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, О.В. (2013). Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі / О.В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2. – Київ. – С. 45-53.
2. Палічук, Ю.І., & Осіпова, І.В. (2020). Особливості фізичних навантажень і працездатності школярів. IV Міжнародна конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини», м. Одеса. С. 46-48
3. Палічук, Ю. (2021). Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності. I Всеукраїнська наукова конференція «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді», м.Тернопіль. С. 151-153.
4. Kozhokar, M. (2018). «Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education». Journal of Physical Education and Sport, 18, pp. 1939-1944.

5. Yarmak O., Blagii O. (2018). «Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old». Journal of Human Sport and Exercise, 13, pp. 259-268.

6. Yarmak, O., Kyselytsia, O. (2018). «Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level». Journal of Physical Education and Sport, 18(1), pp. 276-281.

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Палічук Юрій Іванович:** канд. пед. наук, доцент; Буковинський державний медичний університет: пл. Театральна, 2, м. Чернівці, 58002, Україна.

**Yurii Palichuk:** PhD (Pedagogical Sciences), Associate Professor; Bukovinian State Medical University: Teatralnaya Square, 2, Chernivtsi, 58002, Ukraine.

**orcid.org/0000-0002-6589-096X**

**E-mail:** [palichukyura@gmail.com](mailto:palichukyura@gmail.com)

**М.т.:** 0507706003

**Мананчіков Анатолій Анатолійович:** старший викладач, Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна: пл. Свободи 2, м. Харків, 61022, Україна.

**Anatoliy Mananchikov:** Karazin Kharkov National University: Svobody Sq. 2, 61022, Kharkiv, Ukraine.

**orcid.org/ 0000-0001-5543-6774**

**E-mail:** [mananchikovaa@ukr.net](mailto:mananchikovaa@ukr.net)