

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Анотація. Мета. Вивчення проблеми самостійних занять фізичними вправами, як засобу підвищення фізичної підготовленості ліцеїстів старших класів. **Методи дослідження.** Мотивацію до самостійних спортивно-оздоровчих занять виявляли анкетуванням. 100 ліцеїстів розділили на КГ-50 чол. та ЕГ- 50 чол. (середній вік $17,0 \pm 1,2$ років). Констатуючий експеримент полягав у виявленні мотивації до самостійних занять, визначали рівень теоретичних знань та фізичної підготовленості. Формуючий експеримент полягав у проведенні в ЕГ методичної роботи, спрямованої на підвищення рівня теоретичних знань для проведення самостійних занять фізичними вправами, та їх фізичної підготовленості. Контрольний експеримент полягав у повторному визначенні рівня фізичної підготовленості учнів ЕГ. **Результати.** Констатуючий експеримент показав низький рівень теоретичної підготовки ліцеїстів, що визначає їх низьку мотивацію до самостійних занять. Після експерименту 66% учнів ЕГ показали високий рівень мотивації, що тісно корелює ($r=0,89; p=0,0012$) із збільшенням до 49,8% кількості ліцеїстів з вище середнього рівнем фізичної підготовленості. **Висновки.** 1. Після експерименту більшість ліцеїстів мають стійку мотивацію до самостійних занять.

Ключові слова: Самостійне навчання, фізична підготовленість, старший шкільний вік.

THE INFLUENCE OF INDEPENDENT ACTIVITIES IN PHYSICAL CULTURE ON THE PHYSICAL FITNESS OF SENIOR SCHOOL STUDENTS

Aim. Goal. Study of the problem of independent physical exercises as a means of increasing the physical fitness of high school students. **Research methods.** Motivation for independent sports and health activities was determined by a questionnaire. 100 lyceum students were divided into CG-50 people. and EG - 50 people. (average age 17.0 ± 1.2 years). The ascertaining experiment consisted in identifying the motivation for independent classes, determining the level of theoretical knowledge and physical fitness. level of physical fitness of EG students. **The results.** The confirmatory experiment showed a low level of theoretical training of lyceum students, which determines their low motivation for independent studies. After the experiment, 66% of EG students showed a high level of motivation, which is closely correlated ($r=0.89; p=0.0012$) with an increase

to 49.8% of lyceum students with an above-average level of physical fitness. Conclusions. 1. After the experiment, most lyceum students have a stable motivation for independent studies.

Key words: self-study, physical fitness, senior school age.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Важливість фізичного самовиховання у старших класах обумовлена необхідністю професійного самовизначення. Нерідко ліцеїсти збирають додаткові кошти на 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]. Такий вибір пов'язаний насамперед із вимогами життєдіяльності старших школярів. Невід'ємним компонентом фізичної культури особистості є залучення ліцеїста в активні форми занять фізичними вправами. Основна форма таких занять регулярне самостійне виконання фізичних вправ [1]. За характером роботи самостійні заняття фізичними вправами є важливими факторами формування, зміцнення та вдосконалення здоров'я старших школярів, їх фізичної підготовленості. [2]. **Мета і завдання роботи.** 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.

Організація і методи дослідження. 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 дослідження та їх обговорення. Результати анкетування на констатуючому етапі дозволили визначити наступне: 1. Мотиваційний блок анкетних питань виявив провідні мотиви ліцеїстів старших класів до самостійних занять спортивно-оздоровчою 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).

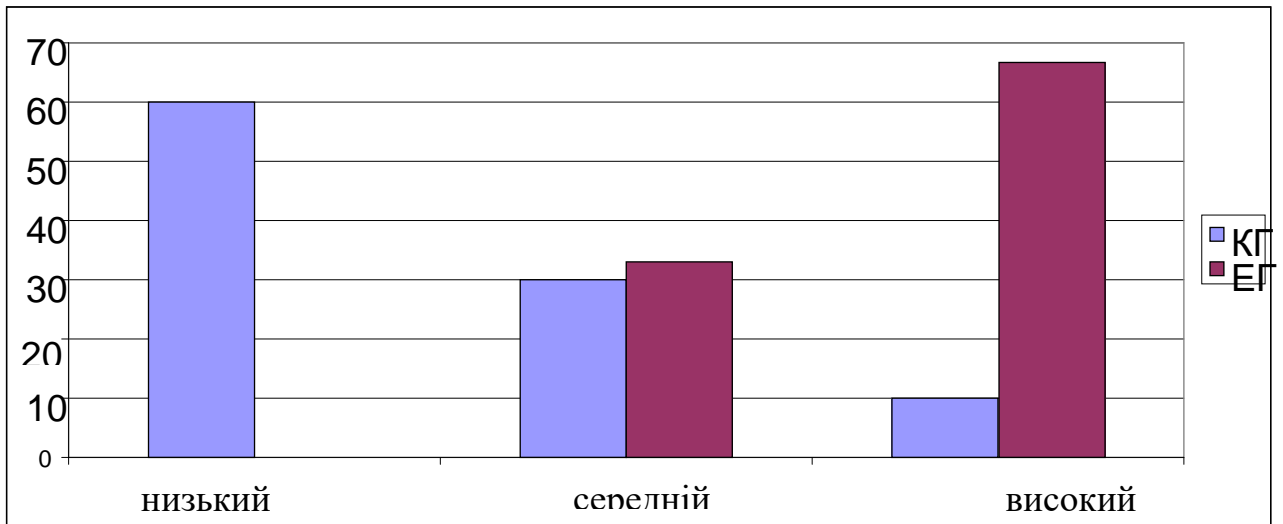


Рис. 1. Гістограма розподілу ліцеїстів за рівнем теоретичних знань в контрольній та експериментальній групі на контрольному етапі дослідження.

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.

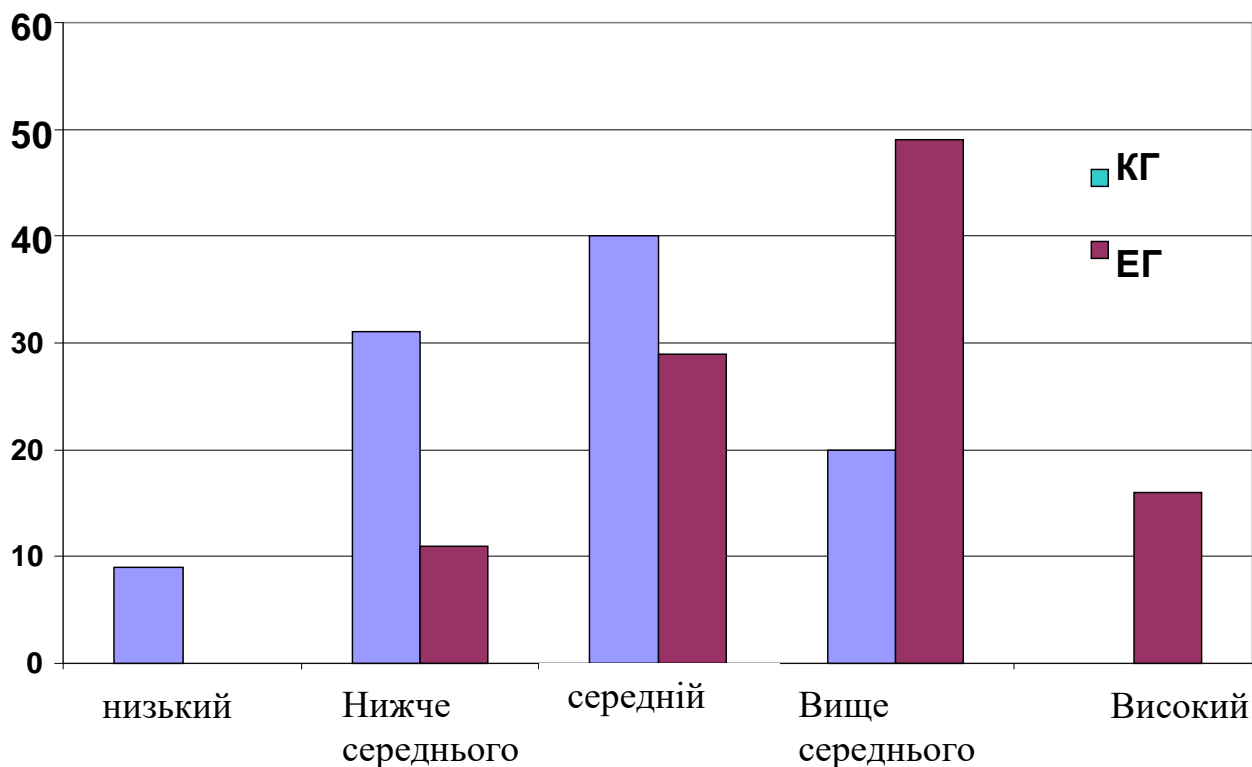


Рис. 2. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи на контрольному етапі експериментального дослідження.

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 вирішує настрої на подолання можливих перешкод на шляху до спортивно-оздоровчих занять. Це говорить про високий рівень цілеспрямованості і мотивації підлітків до самостійної спортивно- спортивно-оздоровчої діяльності.

2. Важливою складовою організації самостійної спортивно-оздоровчої діяльності є формування теоретичних знань ліцеїстів старших класів за методикою проведення

самостійних занять. 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.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу самостійних занять спортивно-оздоровчою діяльністю на фізичний розвиток і соматичне здоров'я різних верств населення.

Література

1. Виноградов ЮА. Про активність учнів на уроках фізичної культури. Фізична культура в школі. 2013. № 5.: 4–8.
2. Гаптарь ВМ. Підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків (16–17 років) засобами туризму. Світ спорту. 2013. № 4.: 24-27.
3. Круцевич ТЮ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2010. 248 с.
4. Рибковський АГ. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ; 2003. 436 с.
5. Pate R. Critique of existing guidelines for physical activity in young people. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity — evidence and implication; eds. Health Education Authority; 2019. 162–176.

References

1. Vynogradov YA. About the activity of students in physical education lessons. Physical education at school. 2013. No. 5: 4–8.

2. Haptar VM. Increasing the level of physical fitness of teenagers (16-17 years old) by means of tourism. The world of sports. 2013. No. 4.: 24-27.
3. Krutsevich TY. Recreation in physical culture of different population groups: education. manual. Kyiv: Olympic Literature; 2010. 248 p.
4. Rybkovsky AG. Systemic organization of human motor activity. Donetsk: DonNU; 2003. 436 p.
5. Pate R. Critique of existing guidelines for physical activity in young people. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity — evidence and implication; eds. Health Education Authority; 2019. 162–176.

Відомості про автора:	Information about the author:
Файчак Роман Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ , Україна)	Faychak Roman Ivanovych - Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph.D.) Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: roman.faychak@pnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0001-9082-1213	
Бублик Сергій Анатолійович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ , Україна)	Bublyk Serhiy Anatoliyovych - Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph.D.) Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: serhiy.bybluk@pnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0002-9666-2038	
Човган Ростислав Ярославович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ , Україна)	Chovgan Rostislav Yaroslavovich - Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph.D.) Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: rostislav.chovhan@pnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0003-4168-1773	
Крижанівська Оксана Федорівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ , Україна)	Kryzhanivska Oksana Fedorivna - Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph.D.) Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
e-mail: oksana.kryzhanivska@pnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0003-4934-3840	