

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

«РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи ФК 22М заочного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми Середня освіта.
Фізична культура
Четверик Володимир
Миколайович

Керівник: Цибульська В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Рецензент: Безверхня Г.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, професор кафедри фізичної
культури, спорту та здоров'я Луцького
національного технічного університету

Запоріжжя – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Четверика Володимира Миколайовича

на тему: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Формування фізичної культури в процесі використання фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі та спільна діяльність школи та сім'ї у процесі фізичного виховання підлітків.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку (7-8 клас).

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі фізкультурно-оздоровчих заходів у продовж навчального дня та форм організації спільної діяльності закладу освіти і сім'ї.

Педагогічний експеримент проводився на базі закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 5 м. Токмак Запорізької області. В експерименті взяли участь 55 учнів 7 класів, з них – 30 хлопців та 25 дівчат та 50 учнів 8 класів, з них – 20 хлопців та 30 дівчат. У нашому дослідженні експеримент мав констатувальний характер і був спрямований на виявлення актуального рівня розвитку фізичної культури учнів 7-8 класів. В опитуванні узяло участь 25 батьків учнів 7-8 класів та 10 учителів школи.

Таким чином, умови оптимізації у навчально-виховному процесі школи народних, рухливих та спортивних ігор впливають позитивно на розвиток фізичної активності дитини, її рухової діяльності та на стані психічних процесів.

Ключові слова: фізична культура, фізкультурно-оздоровчі заходи, учні, школа, сім'я, фізичний розвиток, рухливі ігри.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture»

of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Volodymyr Chetveryk

on the topic: «DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS THROUGH ACTIVE GAMES»

The research focuses on the formation of physical culture through the implementation of physical education and health measures in educational institutions, as well as the collaborative efforts between the school and the family in the process of physical education for adolescents.

Research Object:

The object of the study is the process of physical education of middle school students (grades 7-8).

Research Objective:

The goal of the research is a theoretical and empirical examination of the process of physical education for middle school students based on physical education and health measures throughout the school day and the forms of collaboration between educational institutions and families.

A pedagogical experiment was conducted at the general secondary education institution of I-III degrees No. 5 in Tokmak, Zaporizhia Oblast. The experiment involved 55 students from 7th grades (30 boys, 25 girls) and 50 students from 8th grades (20 boys, 30 girls). The experiment aimed to assess the current level of physical culture development in 7-8 grade students. The study included 25 parents of 7-8 grade students and 10 school teachers who participated in the survey.

In conclusion, the optimization of conditions in the educational process through folk, active, and sports games positively influences the development of a child's physical activity, motor skills, and the state of mental processes.

Key words: physical culture, physical culture and health activities, pupils, school, family, physical development, moving games.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Четверика Володимира Миколайовича

на тему: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 75 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 66 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 5 таблицях та 2 рисунках. Список використаних джерел включає 73 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що здоров'я нації є вагомим показником соціально-економічного і духовного розвитку країни. Одним із засобів дії в цьому напрямку є широке та систематичне застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в продовж навчального дня. Питання запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів в діяльність закладів освіти задля формування здорової особистості школяра з високою фізичною культурою та культурою здорового способу життя. Дослідження з питань шляхів та засобів організації ефективної взаємодії закладу освіти та сім'ї з фізичного виховання учнів середнього шкільного віку критично мало. Недостатньо вивченим є також вплив різних фізкультурно-оздоровчих форм на розвиток фізичної культури особистості учнів. Саме це й обумовило актуальність теми магістерської роботи.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку (7-8 клас).

Предмет дослідження – формування фізичної культури в процесі використання фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі та спільна діяльність школи та сім'ї у процесі фізичного виховання підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі фізкультурно-оздоровчих заходів у продовж навчального дня та форм організації спільної діяльності закладу освіти і сім'ї.

Завдання дослідження:

1. На основі вивчення теоретичних та методичних джерел розкрити значення закладу освіти і сім'ї для фізичного виховання підлітка.
2. Визначити значення фізкультурно-оздоровчих заходів як засобу формування фізичної культури особистості та їх місце в системі фізичного виховання.
3. Дослідити організацію фізичного виховання в школі та в сім'ї та необхідність їхньої взаємодії.
4. Визначити місце рухливим іграм дня учнів 7-8 класів та розкрити методичні

особливості практичної реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів у використанні фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі та спільна діяльність школи та сім'ї у процесі фізичного виховання підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі фізкультурно-оздоровчих заходів у продовж навчального дня та форм організації спільної діяльності закладу освіти і сім'ї.

Завдання дослідження:

2. На основі вивчення теоретичних та методичних джерел розкрити значення закладу освіти і сім'ї для фізичного виховання підлітка.

2. Визначити значення фізкультурно-оздоровчих заходів як засобу формування фізичної культури особистості та їх місце в системі фізичного виховання.

3. Дослідити організацію фізичного виховання в школі та в сім'ї та необхідність їхньої взаємодії.

4. Визначити місце рухливим іграм дня учнів 7-8 класів та розкрити методичні особливості практичної реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів у продовж навчального дня учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження:

– теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових і науково-методичних джерел) використовувалися для визначення стану розробленості проблеми, понятійного апарату дослідження, виявлення підходів до розкриття проблеми, виявлення підходів до розкриття місця сім'ї та закладу освіти у фізичному вихованні учнів;

– емпіричні (анкетування, спостереження) застосовувалися для діагностики рівнів розвитку фізичної культури учнівства; виявлення місця фізкультурно-оздоровчих заходів в закладі освіти;

– статистичні (методи математичної статистики) – для кількісного та якісного аналізу даних.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що на підставі аналізу теоретико-методичних джерел і результатів теоретичного дослідження обґрунтовано вибір діагностичних методик вивчення розвитку фізичної культури особистості та особливостей фізичного виховання у школі та сім'ї.

Емпірично досліджено вплив фізичної культури на розвиток учнів та ставлення батьківської та учительської спільноти до найпоширеніших форм спільної діяльності закладів освіти з батьками з фізичного виховання учнів, визначено на цій основі напрямки їх удосконалення.

Уточнено вимоги, правила, форми й засоби впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі на прикладі рухливих ігор; формування навичок самостійної організації фізкультурно-оздоровчих вправ в продовж навчального дня з однокласниками та учнями молодших класів; уточнено зміст теоретичного навчального матеріалу з питань фізкультурно-оздоровчих занять у структурі режиму дня учнів, та вміння і навички, які мають бути сформованими.

Матеріали дослідження можуть бути використані також в навчально-виховній роботі учителя фізичної культури з предмету, для організації методичних та психолого-педагогічних семінарів, проведення засідань педагогічних рад в школі; в системі підвищення кваліфікації вчителів.

Загальний зміст.

Розділ 1. Фізична культура є соціокультурний і особистісний феномен. Як особистісне утворення вона відображає певний рівень розвитку свідомості людини, її рухових навичок та умінь, а також фізичних якостей та можливостей. Вона є віддзеркаленням освіченості особистості, її фізичної підготовленості й досконалості, які були засобами фізичного виховання. Фізичну культуру особистості розглядають у соматопсихічного (тілесного) й соціокультурного (духовного). В структурі фізичної культури особистості дослідники виокремлюють почуттєвий, пізнавальний та мотиваційний компоненти, а також відповідну поведінку.

Як суспільне явище фізична культура має специфічні функції: збереження фізичного здоров'я, збільшення та відтворення фізично здорового покоління; перетворення і реалізація його фізичних потенцій. Ефективність реалізації цих функцій залежить від створеної в закладі освіти системи фізичного виховання у єдності її різноманітних форм. У шкільному навчанні зміст фізичної культури представленим трьома модулями: загальноосвітнім, спортивно-освітнім та оздоровчо-виховним. Фізкультурно-оздоровча робота – один із провідних напрямів запровадження в освітнє середовище фізичної культури. Вона спрямована на зміцнення й підтримку здоров'я дітей. У сфері загальної середньої освіти фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною складовою фізичного виховання учнівства та здійснюється відповідно до рівня фізичного і психічного розвитку, стану здоров'я дітей та юнацтва.

Вивчення теоретичних й нормативних джерел дозволило зафіксувати невідповідність організації системи фізичного виховання в школі та сім'ї сучасним вимогам. Вирішення цього протиріччя вимагає організації ефективної спільної діяльності у названому напрямку обох суб'єктів фізичного виховання.

Ця спільна діяльність здійснюється при високій залученості вчителя фізичної культури як кваліфікованого спеціаліста у сфері фізичного виховання, оздоровлення та спорту.

Доведено, що вікові особливості соціально-психологічного і анатомо-фізіологічного розвитку підлітків є важливою передумовою для успішного фізичного удосконалення та всебічного гармонійного розвитку. Це актуалізує проблему організації спільної діяльності закладу освіти та сім'ї у напрямку виявлення індивідуальних та вікових особливостей фізичного розвитку учнівства, підвищення обізнаності батьків у цій сфері, а також з питань організації фізичного виховання, здорового способу життя, загартовування та профілактики захворювань дітей, підвищення їхньої рухової активності та залучення до занять фізичною культурою та спортом.

Завдання організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах середньої освіти полягають у наступному:

- зміцнення і збереження здоров'я школярів;

– поглиблення знань з фізичної культури, які необхідні у повсякденному житті;

– всебічний розвиток в дітей фізичних здібностей;

– формування мотивації до регулярних занять фізкультурою.

Серед форм фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівства виокремлюють:

– фізичні вправи, що виконуються протягом навчального дня (фізкультхвилинки і фізкультпаузи, гімнастика перед уроками, години здоров'я, рухливі перерви);

– спортивні години в шкільних групах продовженого дня;

– заняття людини фізичними вправами самостійно;

– турпоходи та рухливі ігри на місцевості тощо.

Підлітковий вік – період, сприятливий для формування в учня самоповаги, турботи про своє здоров'я та прояву ініціативи в цих процесах. Організація процесу фізичного виховання потребує врахування вікових особливостей фізичного розвитку підлітків та можливості їх адаптації до фізичних навантажень.

Наголошено, що доцільно організована спільна робота закладу освіти і сім'ї передбачає узгоджену діяльність вчителів фізичної культури, медичних працівників закладу освіти з вирішення задач формування фізичної культури, збереження здоров'я і формування здорового способу життя дітей при високій участі в цій роботі батьків.

Розділ 2. Формування фізичної культури та прищеплення школярам навичок та вмінь здорового способу життя – багатоаспектний складний педагогічний процес, який потребує цілеспрямованого системного використання сукупності раціонально організованих педагогічних форм та засобів організації життєдіяльності дітей та родини в цілому у взаємодії з закладом освіти. Ця діяльність сприяє забезпеченню повноцінного виконання родиною соціальних, навчально-трудова та біологічних функцій сім'ї. Наголошуємо ще раз, що формування здорового способу життя дітей, виховання в них позитивної мотивації до збереження і зміцнення здоров'я потребує активної участі не лише педагогів та лікарів, а й батьків.

Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в діяльності, активності та у русі, удосконалюватися фізично, сприяло тому, що фізичні вправи поступово виокремилися у специфічний вид людської діяльності, що характеризується низкою особливостей:

1) прояв різних форм м'язової активності у процесі виконання спеціальних фізичних вправ;

2) оволодіння і удосконалення техніки виконання цих вправ в певному виді спорту;

3) максимальний прояв фізичних та духовних сил людини, спеціальних її умінь та навичок, розвиток в особи моторних здібностей та підтриманням їх на постійно високому рівні;

4) різко вираженою усвідомленістю діяльності, пов'язаною з гострим почуттям відповідальності, прагненням домогтися найвищої ефективності та результативності, рекордної якості дій.

У нашому дослідженні експериментальною базою виступив заклад загальної середньої освіти №5 м. Токмак. Дослідженням було охоплено 25 респондентів з числа батьків учнівства 7-8 класів та 10 педагогів закладу освіти.

Завданнями нашого емпіричного дослідження визначено:

- 1) виявлення ставлення батьків учнівства до занять фізичною культурою та спортом;
- 2) встановлення особливостей організації фізичного виховання в сім'ях класу
- 3) виявлення ставлення батьків до співпраці зі школою в питанні фізичного виховання дітей;
- 4) визначення на цій підставі оптимальних змісту і форм організації такої спільної діяльності задля реалізації мети фізичному вихованні школярів.

Дослідження проводилося у 3 етапи.

Перший етап (вересень-листопад 2022 р.) полягав у виборі напрямку дослідження. Була проаналізована проблема, яка підлягає подальшому дослідженню. Тому перш за все був проведений аналіз літературних джерел, виокремленні негативні тенденції та перспективи подальших досліджень, складений зміст роботи, який дав можливість систематизувати напрямок пошуку необхідної інформації з різних джерел, що є новітньою і не застарілою. Це необхідно для того, щоб отримані дані були максимально вірогідними та новітніми.

Другий етап (грудень 2022 р.- лютий 2023 р.) була обґрунтована методика використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 5 м. Токмак Запорізької області. В експерименті взяли участь 55 учнів 7 класів, з них – 30 хлопців та 25 дівчат та 50 учнів 8 класів, з них – 20 хлопців та 30 дівчат. У нашому дослідженні експеримент мав констатувальний характер і був спрямований на виявлення актуального рівня розвитку фізичної культури учнів 7-8 класів. Фіксація цього рівня дала можливість виявити пекучі точки в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

Третій етап (березень-листопад 2023 р.) включав проведення педагогічного експерименту, який мав перевірити ефективність використання рухливих ігор в фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку. Здійснено обробку отриманих результатів, а також підготовка роботи до захисту.

Для ефективного партнерства названих суб'єктів необхідно забезпечення таких організаційно-педагогічних умов:

- формування в педагогів закладу освіти та його адміністрації готовності до партнерства з родиною;
- встановлення в школі та сім'ї взаємної зацікавленості та потреби у такій взаємодії;
- формування спільної стратегії в системі управління партнерської взаємодії сім'ї і закладу освіти;

– створення її нормативно-правової бази.

Перераховані умови можна вважати завданнями закладу освіти, який є ініціатором встановлення з родинами учнів партнерських відносин, які можуть бути проголошені статутом закладу освіти.

В сучасних умовах відбувається значна інтенсифікація процесу навчання у закладах загальної освіти, що в умовах тривалого карантину через обмеження щоденної рухової активності учнівства негативно позначається на стані здоров'я та показниках фізичного стану учнівської молоді.

Розділ 3. Доведено, що формування фізичної культури та прищеплення школярам навичок та вмінь здорового способу життя – багатоаспектний складний педагогічний процес, який потребує цілеспрямованого системного використання сукупності раціонально організованих педагогічних форм та засобів організації життєдіяльності дітей та родини в цілому у взаємодії з закладами освіти та охорони здоров'я.

Встановлено, що процес фізичного виховання в сім'ї прямо залежить від знань, навичок і мотивації батьків щодо нього. Виявлено, що сім'я формує ставлення підлітків до фізичної культури та спорту. Тому треба заохочувати батьків до спільної діяльності зі школою задля підвищення рівня психолого-педагогічної і методичної обізнаності, формування власного спільного з дітьми досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вчителі фізичної культури та медичні працівники мають бути готовими до надання відповідних фахових консультацій.

Експериментальне дослідження дозволило виявити в половини учнів низький рівень теоретичних та фактичних знань фізкультурно-оздоровчого змісту. Встановлено, що в підлітків превалує негативне та нейтральне ставлення до занять фізичними вправами, які напевно, асоціюються в них з організованими формами таких занять. Адже, водночас, діти залучені до досить різноманітних форм фізичної активності, при чому більшість учнівства виявляє високий та середній рівень фізичної активності, віддаючи перевагу неорганізованим її формам.

Організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня базується на наступних методичних принципах: поступовість, систематичність або неперервність, активність, відповідність фізичного навантаження стану здоров'я, різнобічна спрямованість, диференційований підхід.

Впровадження у режим навчального дня учнів середнього шкільного віку фізкультурно-оздоровчих заходів відбувалася в три етапи:

- 1) формування у підлітків уявлень про оздоровчий вплив на їх організм фізкультурних хвилинок і ранкової гімнастики та засвоєння теоретичних відомостей фізкультурно-оздоровчого змісту;
- 2) засвоєння вмінь та формування навичок виконання фізкультурно-оздоровчих вправ у режимі навчальних занять на уроках фізичної культури;
- 3) формування навичок самостійної організації фізкультурно-оздоровчих вправ в режимі навчального дня з однокласниками та учнями молодших класів.

Проаналізовано практику організації спільної діяльності закладу освіти і сім'ї у фізичному вихованні підлітків. Визначено провідні форми такої

діяльності та виявлено ставлення батьківської та учительської спільнот до їх ефективності.

Емпірично доведено, що думки батьків та педагогів щодо значущості найпоширеніших форм спільної їх діяльності для фізичного розвитку дітей суттєво різняться. Розглянуто потенціал цих форм та напрямки їх удосконалення.

Форми спільної діяльності закладу освіти з сім'єю щодо фізичного виховання учнів поділено на три блоки, у якому сполучаються власне форми взаємодії та форми її практичної реалізації.

Безперечно, умови та можливості фізичного виховання учнів в закладі освіти та в сім'ї різні. Відповідно, по-різному вирішуються оздоровчі, освітні, розвивальні та виховні завдання. Ці напрями роботи сім'ї з фізичного виховання в цілому позитивно позначаються не лише на стані здоров'я та фізичному розвитку, а на навчанні, вихованні та загальному розвитку дитини.

За результатами дослідження сформульовані висновки:

Результати проведеного дослідження свідчать, що його мета була досягнута, а завдання реалізовані. На основі узагальнення результатів дослідження зроблено наступні висновки:

1. На основі аналізу теоретико-методичних джерел розкрито сутність та структуру фізичної культури особистості. З'ясовано, що фізична культура є соціокультурним і особистісним феноменом.

Як особистісне утворення вона відображає певний рівень розвитку свідомості людини, її рухових навичок та умінь, а також фізичних якостей та можливостей. Вона є віддзеркаленням освіченості особистості, її фізичної підготовленості й досконалості, які були засобами фізичного виховання. Фізичну культуру особистості розглядають у соматопсихічного (тілесного) й соціокультурного (духовного). В структурі фізичної культури особистості дослідники виокремлюють почуттєвий, пізнавальний та мотиваційний компоненти, а також відповідну поведінку.

Як суспільне явище фізична культура має специфічні функції: збереження фізичного здоров'я, збільшення та відтворення фізично здорового покоління; перетворення і реалізація його фізичних потенцій. Ефективність реалізації цих функцій залежить від створеної в закладі освіти системи фізичного виховання у єдності її різноманітних форм.

2. Встановлена невідповідність організації системи фізичного виховання в школі та сім'ї сучасним вимогам. Вирішення цього протиріччя вимагає організації ефективної спільної діяльності у названому напрямку обох суб'єктів фізичного виховання. Ця спільна діяльність здійснюється при високій залученості вчителя фізичної культури як кваліфікованого спеціаліста у сфері фізичного виховання, оздоровлення та спорту. Це зумовлює потребу в організації спільної діяльності закладу освіти та сім'ї у фізичному вихованні учнів середньої школи. Розкрито специфіку та зміст фізичного виховання у сім'ї – раціональне налагодження режиму навчання та відпочинку, забезпечення виховання гігієнічних навичок, створення умов для загартовування тощо. Ці напрями роботи сім'ї з фізичного виховання в цілому

позитивно позначаються не лише на стані здоров'я та фізичному розвитку, а на навчанні, вихованні та загальному розвитку дитини.

3. Визначено значення фізкультурно-оздоровчих заходів як засобу формування фізичної культури особистості та їх місце в системі фізичного виховання. Встановлено, що у шкільному навчанні зміст фізичної культури представленим трьома модулями: загальноосвітнім, спортивно-освітнім та оздоровчо-виховним.

Фізкультурно-оздоровча робота – один із провідних напрямів запровадження в освітнє середовище фізичної культури. Вона спрямована на зміцнення й підтримку здоров'я дітей. У сфері загальної середньої освіти фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною складовою фізичного виховання учнівства та здійснюється відповідно до рівня фізичного і психічного розвитку, стану здоров'я дітей та юнацтва.

Завдання організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах середньої освіти полягають у наступному:

- зміцнення і збереження здоров'я школярів;
- поглиблення знань з фізичної культури, які необхідні у повсякденному житті;
- всебічний розвиток в дітей фізичних здібностей;
- формування мотивації до регулярних занять фізкультурою.

Серед форм фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівства виокремлюють:

– фізичні вправи, що виконуються протягом навчального дня (фізкультхвилинки і фізкультпаузи, гімнастика перед уроками, години здоров'я, рухливі перерви);

- спортивні години в шкільних групах продовженого дня;
- заняття людини фізичними вправами самостійно;
- турпоходи та рухливі ігри на місцевості тощо.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

4. Виявлено, що доцільно організована спільна робота закладу освіти і сім'ї передбачає узгоджену діяльність вчителів фізичної культури, медичних працівників закладу освіти з вирішення задач формування фізичної культури, збереження здоров'я і формування здорового способу життя дітей при високій участі в цій роботі батьків. Спільна робота має розгортатися у напрямку виявлення індивідуальних та вікових особливостей фізичного розвитку учнівства, підвищення обізнаності батьків у цій сфері, а також з питань організації фізичного виховання, здорового способу життя, загартовування та профілактики захворювань дітей, підвищення їхньої рухової активності та залучення до занять фізичною культурою та спортом.

Доведено, що формування фізичної культури та прищеплення школярам

навичок та вмінь здорового способу життя – багатоаспектний складний педагогічний процес, який потребує цілеспрямованого системного використання сукупності раціонально організованих педагогічних форм та засобів організації життєдіяльності дітей та родини в цілому у взаємодії з закладами освіти та охорони здоров'я. Визначено систему найбільш ефективних форм спільної діяльності закладу освіти і сім'ї з фізичного виховання підлітків, що подана як змістова та організаційна підструктура такої діяльності.

5. Визначено вікові особливості учнів 7-8 класів та рівень розвитку фізичної культури учнів експериментальних класів. Розкрито, що підлітковий вік – період, сприятливий для формування в учня самоповаги, турботи про своє здоров'я та прояву ініціативи в цих процесах. Організація процесу фізичного виховання потребує врахування вікових особливостей фізичного розвитку підлітків та можливості їх адаптації до фізичних навантажень.

Розвиток фізичної культури особистості можна виміряти за допомогою наступних критеріїв:

когнітивного, представленого системою знань фізкультурно-оздоровчого змісту, що є відображенням світогляду особистості і віддзеркаленням її уявлень про значення фізичної активності для здоров'я людини, можливостей засобів фізичної культури для корекції стану здоров'я тощо;

мотиваційний, що відображає систему провідних мотивів і ставлень до фізкультурно-оздоровчої діяльності, та складає динамічну систему фізичної культури та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ставлення та мотиви, що притаманні людині, визначають її готовність до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичної активності взагалі;

діяльнісний, що представляє досвід людини у здійсненні фізкультурно-оздоровчої діяльності – це види діяльності, у яку залучена особистість, засвоєні нею вміння і навички, моделі здійснення цієї діяльності, систематичність та регулярність здійснення цієї діяльності.

Експериментальне дослідження дозволило виявити в половини учнів низький рівень теоретичних та фактичних знань фізкультурно-оздоровчого змісту. Встановлено, що в підлітків превалює негативне та нейтральне ставлення до занять фізичними вправами, які напевно, асоціюються в них з організованими формами таких занять. Адже, водночас, діти залучені до досить різноманітних форм фізичної активності, при чому більшість учнівства виявляє високий та середній рівень фізичної активності, віддаючи перевагу неорганізованим її формам.

6. Емпірично встановлено, що процес фізичного виховання в сім'ї прямо залежить від знань, навичок і мотивації батьків щодо нього. Виявлено, що сім'я формує ставлення підлітків до фізичної культури та спорту. Тому треба заохочувати батьків до спільної діяльності зі школою задля підвищення рівня психолого-педагогічної і методичної обізнаності, формування власного спільного з дітьми досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вчителі фізичної культури та медичні працівники мають бути готовими до надання відповідних фахових консультацій.

7. Визначено три блоки спільної діяльності закладу освіти і сім'ї з фізичного виховання учнів 7-8 класів, у яких сполучаються власне форми взаємодії та форми її практичної реалізації:

– інформаційно-аналітичний блок – це форми збору та аналізу інформації відносно потреб батьків та дітей, це постійний моніторинг стану здоров'я учнів та допомога у виявленні відповідних можливостям та уподобанням дитини видів спорту);

– пізнавальний – це батьківські збори та індивідуальна робота з батьками, спрямована на їх інформування про вікові та індивідуальні морфо-функціональні особливості дітей, принципи, методи, форми та зміст фізичного виховання та оздоровлення його засобами у сім'ї;

– практичний – безпосередньо активне дозвілля, дотримання режиму дня, організація школою фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, загартування, ранкова гігієнічна гімнастика тощо).

Розроблена блок-схема спільної діяльності закладу освіти і сім'ї у фізичному вихованні учнів, яку можна розглядати як модель такої взаємодії, що окреслює змістовий та організаційний її компоненти.

Організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня базується на наступних методичних принципах: поступовість, систематичність або неперервність, активність, відповідність фізичного навантаження стану здоров'я, різнобічна спрямованість, диференційований підхід.

Впровадження у режим навчального дня учнів 7 та 8 класів фізкультурно-оздоровчих заходів відбувалася в три етапи:

1) формування у підлітків уявлень про оздоровчий вплив на їх організм фізкультурних хвилин і ранкової гімнастики та засвоєння теоретичних відомостей фізкультурно-оздоровчого змісту;

2) засвоєння вмінь та формування навичок виконання фізкультурно-оздоровчих вправ у режимі навчальних занять на уроках фізичної культури;

3) формування навичок самостійної організації фізкультурно-оздоровчих вправ в режимі навчального дня з однокласниками та учнями молодших класів.

Підсумовуючи викладене про умови оптимізації розвиваючого впливу народних, рухливих та спортивних ігор, підкреслимо, що нагальна необхідність їх використання у навчально-виховному процесі початкової школи насамперед зумовлена недостатнім рівнем фізичної активності дитини, що негативно позначається на розвитку її рухової діяльності та на стані психічних процесів.

Максимальний вплив рухливих та спортивних ігор як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці загальноосвітньої школи залежить від оптимально створених педагогічних умов їх проведення, серед яких можна відзначити:

- систематичність проведення упродовж дня;
- забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання;
- оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою в її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з

етапів керівництва грою для гармонійного розвитку особистості школяра.

Безперечно, гра має значні резерви для соціалізації дитини, що теорією та традиційною методикою ще недостатньо враховується.

Розвиваючий вплив рухливих і спортивних ігор визначає їхнє важливе місце в системі форм фізичного виховання і в режимі дня школярів.

На організацію уроків фізичної культури суттєво вплинула епідеміологічна ситуація, зумовлена пандемією. Тому дотримувалися таких *рекомендацій*:

- намагалися, щоб кожний учень під час занять використовував власний снаряд (обруч, м'яч, гантелі, скакалка), а за неможливості – протирали обладнання до та після спільної гри дезінфікуючим спецрозчином;

- виконували вправи таким чином, щоби діти грали не лише м'ячем;

- наполягали, щоб в кожній дитини була власна пляшка з водою;

- намагалися організувати вправи з дотриманням дистанції або індивідуально. Навіть ігри організували з мінімальним дотиком;

- прагнули, щоби діти максимально можливий час проводили на свіжому повітрі. Запобігали скупченню дітей та їх рухливим іграм під час перерви у коридорах.

Рік виконання дипломної роботи: 2023

Місце виконання: кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	9
УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1. Формування процесу фізичної культури в закладах освіти	9
1.2. Школа та сім'я – основа виховання підлітка	18
1.3. Вікові особливості фізичного розвитку учнів середньої школи	25
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ	38
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ..	
3.1. Організація фізично-оздоровчих заходів в закладах освіти	38
3.2. Спільна діяльність школи та сім'ї в підвищенні ефективності	45
фізичного виховання учнів середнього шкільного віку	
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015959433

Дата перевірки:
01.12.2023 16:00:01 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
01.12.2023 16:07:23 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Четверик фізра ЗФН

Кількість сторінок: 53 Кількість слів: 12992 Кількість символів: 100985 Розмір файлу: 709.46 KB ID файлу: 1015636417

6.84% Схожість

Найбільша схожість: 3.73% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1009559070)

2.1% Джерела з Інтернету 164 Сторінка 55

4.81% Джерела з Бібліотеки 5 Сторінка 55

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 3