

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Скляренко Артем Олександрович

**ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ
ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ Д.І. Балашов,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ А.О. Скляренко

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	8
1.1. Урахування вікових особливостей психічного і фізичного розвитку при організації і проведенні занять фізичною культурою з учнями у закладах загальної середньої освіти.....	8
1.2. Значення та завдання морально-вольового виховання учнів в процесі занять фізичною культурою.....	13
1.3. Теоретичні і методичні основи виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури.....	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	31
3.1. Вивчення наполегливості учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою	31
3.2. Організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури.....	39
3.3. Аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження.....	47
Висновки до розділу 3	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні стало національним питанням, що впливає на здоров'я дорослих та молодого покоління.

Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, погані екологічні умови, перенасичення інформацією та посилення освітнього процесу призвели до тенденції погіршення стану здоров'я дітей та учнів. Здоров'я в цьому віці особливо важливо, оскільки, за оцінками експертів, приблизно 75% захворювань дорослого населення викликані умовами життя дітей та підлітків. Майже 90% дітей, учнів початкових класів та студентів мають проблеми зі здоров'ям, а більше 50% мають погану фізичну форму.

Сучасні умови розвитку українського суспільства висунули нові вимоги до системи освіти та навчання молодого покоління. Діти та підлітки відчують наслідки соціальної деформації раніше, ніж інші люди, вони чудово усвідомлюють власну соціальну незахищеність, прискорений духовний занепад, психічну нестабільність та зростання фізичної слабкості. Перегляд стратегій, змісту та методичного забезпечення освітнього процесу та погіршення стану здоров'я дітей та молоді з кожним роком вимагає від шкільної системи освіти змінити своє ставлення до цього питання.

Україні потрібне покоління з вищою освітою, культурою та здоров'ям, яке зможе прийняти загальнолюдські цінності та здійснювати довгострокові творчі та плідні дії у будь-якій сфері суспільної практики. «Національна доктрина розвитку освіти» передбачає, що зміст освіти слід своєчасно змінювати на основі останніх навчальних та технологічних досягнень [8]. На тлі формування всебічної та гармонійної особистості зміцнюється фізичне та психічне здоров'я учнів, з дитинства утверджується їх статус у школі. За словами вчителів, фізіологів, лікарів, гігієністів та психологів, останнім часом поступово знижується рухова активність дітей, а через інтенсифікацію навчального процесу рівень психічного навантаження на неврологічні та емоційні поля учнів збільшується [20].

Аналіз матеріалів дослідження щодо рівня фізичного розвитку та спортивних здібностей учнів показує, що більше 50% учнів основної школи мають такі проблеми, як порушення фізичного розвитку, порушення опорно - рухового апарату, розумова відсталість та порушення зору. Діти повинні щодня отримувати певну кількість фізичних вправ. Тому потрібні додаткові форми фізичного виховання. Тому зростає потреба покращувати зміст фізичного виховання учнів основної школи. Важливу роль у навчальному процесі відіграють позашкільні та масові види спорту [21].

У сучасному суспільному житті країни питання спорту та фізичної культури набули особливого значення та гостроти. Об'єктивно кажучи, з одного боку, це важливість здоров'я, необхідний фізичний розвиток, фізичне виховання та культивування особистості, з іншого боку, це проблеми та недоліки спортивної культури та спортивних умов та процес шкільного фізичного виховання. [23].

Державний підхід до проблем фізичного виховання, фізичної культури і спорту відтворюють: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», «Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти». Найбільш суттєвим у цих документах є те, що фізичне виховання дітей і молоді розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, всебічного розвитку молодого покоління. Воно пов'язується з виховання в учнів високого рівня інтелекту, моральності, патріотичних почуттів, фізичного, духовного, соціального здоров'я та вольових якостей.

За останні роки було проведено багато досліджень, присвячених вирішенню певних аспектів цієї проблеми за допомогою спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчої роботи. Це насамперед, дослідження Е.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, К.П. Козлова, Т.Ю. Круцевич, які стверджують, що вправа не тільки розширює коло функцій, але й виховує здатність долати труднощі та перешкоди; Г.Л. Апанасенка, Л.І. Божович,

М.Д. Зубалія, Б.М. Шияна, які зазначають, що учні сформували деякі важливі здібності в процесі занять спортом, включаючи наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витривалість тощо.

Аналіз наукової літератури показує, що є певний досвід у вихованні наполегливості в учнівської молоді, але недостатньо досліджень з питань наполегливості для учнів основної школи засобами фізичної культури в процесі позакласної роботи. Успішне розв'язання проблеми, буде можливим за умов спрямованості виховання наполегливості в учнів у процесі занять фізичною культурою.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці організаційно-методичних умов виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Вивчити наполегливість учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою.
3. Визначити та обґрунтувати рівні вихованості та ступінь прояву наполегливості учнів основної школи.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних умов виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи.

Об'єкт дослідження: процес виховання наполегливості учнів основної школи у процесі позакласної роботи.

Предметом дослідження є організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи.

У процесі розв'язання поставлених завдань використано наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз наукової і методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення наукових досліджень різних авторів, узагальнення інформації для подальшого обґрунтування організаційно-методичних умов наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи;
- *емпіричні*: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження; анкетування та бесіди з учнями, батьками, вчителями з метою обґрунтування висновків про стан і динаміку процесу вихованості наполегливості школярів;
- *експериментальні*: результати проведеної роботи визначалися шляхом порівняння даних констатувального і формувального експериментів та відмінностями між рівнями вихованості наполегливості учнів основної школи контрольної та експериментальної груп;
- *методи математичної обробки*: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження та теоретична значущість дослідження полягає у виявленні організаційно-методичних умов виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи; обґрунтовані сутності понять «виховання наполегливості»; обґрунтуванні змісту функцій і методичних аспектів виховання наполегливості учнів в діяльності класного керівника.

Практичне значення дослідження полягає у розробці і впровадженні в практику закладах загальної середньої освіти комплексу засобів педагогічного впливу, що сприяють вихованню наполегливості до занять фізичною культурою; конкретизовано критерії оцінювання, показники, визначено та експериментально перевірено рівні вихованості наполегливості.

Апробацію отриманих результатів дослідження здійснено на I міжнародній науково-практичній конференції: «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального

навчання» (Суми, 2021); XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2021).

Публікації. Матеріали роботи були опубліковані в збірниках наукових праць:

1. Скляренко А. О., Балашов Д. І. Прояв вольових якостей в процесі занять фізичною культурою. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 121-122.

2. Балашов Д. І., Скляренко Л. О. Позакласна робота як ефективний чинник виховання наполегливості учнів основної школи. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т.1. С. 28-32.

Структура і обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів і висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 64 сторінки друкованого тексту. Робота містить 5 таблиць, 1 рисунок, список літературних джерел нараховує 44 найменувань

РОЗДІЛ 1

ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Урахування вікових особливостей психічного і фізичного розвитку при організації і проведенні занять фізичною культурою з учнями у закладах загальної середньої освіти

Кожен віковий період є оптимальним для розвитку якої-небудь функції, найбільш чутливим до впливу цієї функції (звідси і назва періодів – від «сенсус» – почуття). Видатний психолог Л.С. Виготський підкреслював, що педагогічний вплив може дати потрібен ефект лише на певному етапі розвитку, а в інші періоди вплив такої дії буде або нейтральним, або негативним. З'ясовано, що недостатнє харчування дітей 8–9 і 12–13 років призводить до значного відставання в їхньому фізичному розвитку, так як затримується ріст трубчастих кісток. Відомо також, що якщо до 12–13 років не розвивати гнучкість, тобто рухомість в суглобах, то подальші впливи для розвитку цієї якості успіху не принесуть. Практика свідчить, що навчити дітей їзди на ковзанах, плавати, їзди на велосипеді легше в дошкільному віці, тому що саме в цей період активно розвиваються органи рівноваги, менше проявляються захисні, які реакції пов'язані зі страхом і т. д. [5]. Також Л. С. Виготський вважав, що перехідний вік состоїть із процесів: процес біологічного дозрівання організмів, включаючи статеве дозрівання, та соціальні процеси: освіта, виховання та соціалізація в широкому сенсі. Ці процеси взаємопов'язані, але не синхронізовані. Різні швидкості фізичного та психічного розвитку в основному проявляються в інтересах, розумовій зрілості та ступені незалежності. У цей період існують значні внутрішні відмінності [5].

Підлітковий вік є критичним періодом людського життя, і нерідко в науці розглядають його як період конфлікту та життєвої кризи [12; 22].

На думку вчених В.М. Донія, Г.М. Несена та Л.В. Сохане головними причинами підліткових конфліктів є усвідомлення питання незалежності, бажання дітей бути незалежними від дорослих [15]. Не приймаючи крайніх форм незалежності та позбавляючись від догляду за дорослими у відносно безпечних умовах, діти задовольняє власні потреби у самопізнанні та самоствердженні. Вона не тільки має почуття впевненості в собі, але й формує спосіб для щоб впоратися з майбутніми труднощами. Юний підлітковий вік трохи важкий, особливо для дітей: коригування організму може призвести до незвичайних відчуттів і низки переживань, несвідомої тривоги та дискомфорту, які можуть викликати величезний стрес. Психічне здоров'я підлітка в подальшому залежатиме від поведінки старших, від їхнього ставлення до нього.

Досить суперечною є саме вольова сфера молодших підлітків. Саме на цей період припадає процес статевого дозрівання, який суттєво змінює нейродинаміку (збільшує рухомість нервових процесів, змінює баланс в сторону збудження), що призводить до зміни і вольової сфери. В результаті збільшується сміливість (котра в даний період взагалі досягає найбільшого прояву), але тим самим знижується витримка, самовладання. Наполегливість проявляється лише до цікавої їм роботи. Знижується дисциплінованість, підвищується прояв зятятості, частково в зв'язку з тим, що поради дорослих сприймаються критично як підтвердження свого «Я», права на власну думку або точку зору. Перевага збудження над гальмуванням ускладнює застосування заборонених з моральної точки зору санкцій. Спостерігається перехід від зовнішньої стимуляції вольової активності до само стимуляції. Однак цей механізм ще не достатньо сформований [18].

Основою фізичного здоров'я дитини слід вважати рівень розвитку його органів (мозку, рухового апарату, аналізаторів), який виявляється в особливостях їх функціонування. [34].

На думку таких учених та практиків, таких як О.Д. Дубогай [13], Н.Ф. Денисенко [14], Г.К. Зайцева [16], І.І. Петренко [27], С.О. Свидиренко

[29], В.С. Язловецький [43], виховувати любов до спорту перед тим, як діти підуть до школи. На рівні початкової школи, поки учні опановують систему знань, їх фізичні здібності повинні поєднуватися з інтелектуальним розвитком. Ми вважаємо, що кожен ученик у цей час свого життя повинен знайти нові та ефективні методи навчання та навчання. Ця вікова група є в якійсь мірі найскладнішим і вирішальним періодом розвитку особистості, а також найбільш суперечливим періодом. Вона характеризується інтенсивним зростанням дитячого організму, перебудовою анатомо-фізіологічних структур та якісними змінами в психології. Це коригування пов'язане з формуванням підліткового віку, дорослого життя та почуття власної гідності, а також формуванням свого «Я», яке відіграє важливу роль у усвідомленні учнями необхідності самовдосконалення, самоствердження самовизначення та самореалізації.

Стратегічно важливо створити умови для участі дітей шкільного віку щонайменше 8-10 годин цілеспрямованої фізичної активності на тиждень: така кількість фізичних навантажень корисна для здоров'я, зменшує асоціальну поведінку дітей та підлітків та допомагає їм розвивати звичку до подальших систематичних занять за допомогою різних видів спорту [44].

Закономірності фізичного виховання неможливо виявити без певних знань фізіологічних основ рухової діяльності організму. Глибоке розуміння механізмів, які лежать в основі вікових змін, допоможе запобігти помилкам в методиці, підборі й дозуванні фізичних вправ [38].

Для реформування системи освіти (ЗЗСО) необхідно вдосконалити організацію та методологічну структуру фізичного виховання учнів, яка включає засоби, методи та форми виховного впливу. Дослідження та практика показують, що якщо вплив викладання буде адаптовано до віку, статі та особистісного розвитку учнів, він буде ефективним. Тобто основним принципом побудови методу навчання фізичному вихованню є принцип діалектичної єдності, який є взаємозв'язком між біологічним, психологічним

розвитком та виховним впливом. Цей принцип є основою для розгляду та формулювання спортивних настанов для молодого покоління [6].

Як зауважує Б.М. Шиян, ефективність фізичного виховання залежить не тільки від використовуваних фізичних вправ, а й від факторів, які супроводжують його виконання. Тому розуміння факторів, що визначають вплив вправ на учнів, підвищить рівень контролю за навчальним процесом, а отже, підвищити його ефективність. Таких факторів багато, але всі вони можна класифікувати на чотири категорії.

«До першої групи відносяться індивідуальні особливості учнів, їхні моральні, вольові й інтелектуальні якості».

«Другу групу складають особливості самих вправ, їхній характер, складність, новизна й емоційність».

«Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ».

«Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, представляють дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання» [41].

Відповідний вік займає особливе місце у розвитку учнів, і багато авторів публікацій з психології та педагогіки наголошували на цьому. Підлітки також відчували швидкий фізичний і розумовий розвиток, у процесі фізичного розвитку, значно збільшується м'язова маса і сила, настає статеве дозрівання. Психологічний розвиток характеризується появою нових і більш складних форм абстрактного логічного мислення, удосконаленням емоційних процесів і розширенням вольової діяльності, виникненням та розвитком самосвідомості. Ці зміни сприймаються дітьми і відображаються в його поведінці.

Відповідно до фізичного здоров'я, особливостей фізичного та психологічного розвитку учні одного віку по-різному реагують на фізичні навантаження. Цей та інші фактори визначають особистісний підхід до фізичної підготовки та виховання.

В.О. Сухомлинський наголошував на тому, що фізична культура підлітка має свої особливості. Анатомо-фізіологічні процеси, які проходять в цьому віці, – писав він, – «настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, в такій значній мірі відображають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватись культурою тіла і здоров'я. Вона торкається таких важливих складових людської особистості, як моральна гідність, чистота та шляхетність почуттів і відносин, життєвий ідеал, моральні та естетичні критерії, оцінка навколишнього світу й самооцінка». Далі він пише, що навчальний предмет «Фізична культура» повинен озброїти школяра знаннями і вміннями правильно організувати своє життя, результативно працювати та правильно відпочивати. Уміння відпочивати, уміння берегти нервові сили для сучасної людини так важливі, як й уміння працювати. Фізична культура повинна забезпечувати свідоме відношення підлітка до свого організму, виробляти уміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою та спортом, загартовувати фізичні і нервові сили, попереджувати захворювання [35].

У більшості випадків позитивний інтерес до фізичної культури та спорту формується в підлітковому віці. Необхідною умовою для участі дітей у фізичних вправах є певне розуміння про виду спорту. Необхідно наполегливо працювати над тим, щоб учні глибше розуміли певний вид спорту. Цього можна досягти, правильним викладанням та педагогічним впливом на учнів, допомагаючи їм отримувати більше інформації про спорт та інші види спортивної діяльності та змушуючи їх вірити у необхідність фізичного виховання та спортом, займатися систематично.

Школа відіграє вирішальну роль у вихованні інтересу учнів до фізичної культури та спорту. Все залежить від важливості значення фізичного виховання: директором школи, усіма вчителями та учнями, а також наявності та обладнання приміщень, якості викладання та позакласних спортивних заходів.

1.2. Значення та завдання морально-вольового виховання учнів в процесі занять фізичною культурою

Одним із головних завдань держави у сфері освіти є турбота про здоров'я нації та виховання молодого покоління з міцним здоров'ям. Це потребує посилення освітньої та виховної роботи українських закладах загальних середньої освіти та підтвердження ефективних методів навчання для учнів, які можуть наполегливо вчитися в школі та займатися спортом під час позакласної роботи.

На сучасному етапі розвитку освітньої науки, із впровадженням інноваційних технологій, методів та організаційних форм професійної підготовки в закладах вищої освіти, надзвичайно важливим завданням є виховання фізичного та психічного здоров'я молодого покоління. Аналіз передового досвіду школи та результати великої кількості наукових досліджень доводять, що процес формування учнів, які потребують фізичного вдосконалення, включає багато взаємопов'язаних напрямків:

формування відповідних умінь і навичок;

виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами;

озброєння школярів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою;

залучення учнів до щоденних занять фізичною культурою [41].

Ставлення учнів 5–7 класів до фізичної культури досліджує Є.В. Столітенко [32, 33]. Як негативний факт зазначив, що закладах загальної освітньої освіти не мають спеціальної роботи щодо виховання учнів до позитивного ставлення до фізичної культури, а також не мають спеціальних

методів вивчення рівня сформованості ставлення до фізичної культури. «У структурі позитивного ставлення школярів до фізичної культури науковець виділяє такі структурні компоненти: емоційний (переживання), мотиваційний (мотиви, інтерес, потреби), когнітивний (система знань), діяльнісний (активність у заняттях, звичка займатися фізичними вправами). Вони виступають критеріями сформованості у молодших підлітків ставлення до фізичної культури» [4; 32].

Завдання школи - всебічно готувати молодь до підготовки до життя, праці та захисту батьківщини. У зв'язку з цим вчителі повинні прищеплювати кожному учню звичку до фізичної активності, включаючи самостійну діяльність і навіть діяльність після закінчення навчання, з метою зміцнення здоров'я та підтримки високого функціонального рівня своїх фізичних та розумових здібностей, що є необхідною умовою ефективної роботи в суспільстві. 30].

Основною ознакою шкільної фізичної культури є те, що вона є стандартизованим видом педагогічної діяльності та обов'язковою її галуззю. У вихованні дітей шкільного віку вона має організований і безпосередній вплив на формування особистої фізичної культури учнів на основі наукових та методичних засадах.

Виховний характер фізичного виховання тісно пов'язаний з вихованням пізнавальної діяльності та психічних якостей, таких як допитливість, життєва сила, гнучкість та проникливість. Фізичне виховання надає багато можливостей для цих якостей. Усвідомлюючи ці можливості, необхідно безпосередньо оптимізувати пізнавальний процес під час виконання вправ разом із передачею знань та заохочувати учнів розуміти завдання вправ, аналізувати та виправляти їх. Одночасне використання наочних посібників, тренажерів, різних методів зворотного зв'язку, моделювання параметрів руху на моделі, взаємний прийом навчання, ігри та методи змагань. Тому для вирішення проблеми інтелектуальної освіти під час занять спортом важливо поступово переходити від репродуктивної діяльності учнів до продуктивного

творчого мислення та знаходити нові шляхи трансформації абсолютних досягнень на найвищому рівні спортивної майстерності. Особливості практичної діяльності в процесі фізичних вправ, ігор та змагань можуть покращити інтелектуальні здібності учнів, такі як аналіз; порівняйте та спроектуйте свої дії. Вона насправді відтворює життєві ситуації, тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і не дивно, що її вчителі називають «лабораторією формування особистості» [40].

На необхідність цілеспрямованого розвитку і вдосконалення пізнавальних психічних процесів, а особливо процесів відчуття під час занять з фізичної культури неодноразово вказував визначний вчений того часу П.Ф. Лесгафт. Розглядаючи питання фізичної освіти, він зазначав, що вже в стародавніх наукових працях з гімнастики, а також творах, що з'явилися наприкінці XVIII століття, є практичні поради щодо розвитку органів відчуттів завдяки застосуванню спеціальних вправ. Адже успішна розумова або фізична діяльність у будь-якій галузі суспільно корисної праці неможлива без достатньо розвинених пізнавальних психічних процесів. Отже, досягти належного ефекту від занять фізичними вправами можна лише тоді, коли до цього підготовлені всі функції організму людини, в тому числі й психічні.

У наукових працях П.Ф. Лесгафта з питань психології фізичного виховання показано, що органи відчуттів мають безпосереднє відношення до свідомої діяльності людини. Їхній розвиток і вдосконалення сприяють, у свою чергу, всебічному розвитку людини і відомо, що жоден з органів відчуттів (слуху, зору тощо) не може бути розвинений і вдосконалений без послідовних систематичних вправ [25].

Наукою обґрунтовано, що людина – це унікальний природно-біологічний та соціокультурний феномен, певна цілісність, у якій в єдності тісно взаємодіють її матеріальні та духовні елементи [4; 36; 37]. Безумовною цінністю у фізичній культурі є такі її компоненти, як здоров'я, сила, витривалість, швидкість, фізіологічна працездатність людини і т. д. Без них

людині важко розкрити свої духовні можливості. На це є чимало посилань у науці, в тому числі – педагогічній.

Існує глибокий внутрішній взаємозв'язок між функціонуванням фізичної, вольової, інтелектуальної, емоційної сфер людини. Життя нерідко ставить її у ситуації, коли треба переборювати труднощі, виявляти максимум зусиль, енергії, волі. Це може стосуватися різноманітних сторін життєдіяльності: навчання, фізичної і виробничої праці, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Воля допомагає долати проблеми морального плану, є регулятором доцільного вияву емоцій. Адже порушення міри в переважанні, приміром, негативних емоцій погано впливає на перебіг психічних процесів людини, її працездатність, стан здоров'я, досягнення необхідних фізично-оздоровчих і спортивних результатів тощо.

Отже, має існувати організований зворотний вплив духовних чинників на фізичний стан людини. Справедливим є твердження: «Мало хто думає про те, що поряд із м'язами треба формувати і душу людини» [41]. Адже важливим є не стільки фізичні якості і рухливість самі собою (хоч це не є незаперечною цінністю), скільки й те, чому вони підпорядковуються і служать, що є стимулом їх реалізації: добро, справедливість, гуманність, краса чи зло, агресія, непорядність, злочинність тощо. Сьогодні, на жаль, демонструє приклади, коли люди з відмінною спортивною і загальною фізичною підготовкою стають членами злочинних угруповань, виявляють аморальність, жорстокість тощо.

На необхідність посилення загальнокультурологічних аспектів фізичної культури чітко вказано в Законі України «Про фізкультуру і спорт», де зазначається, що «Фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою формування особистості».

У моральному вихованні ми не повинні забувати, що кожна епоха унікальна, і нам потрібно вибрати спосіб і метод, які можуть найбільше

впливати на людей, що розвиваються. Дотримання принципу особистісного підходу означає поєднання викладацького впливу з життєвим досвідом, сильними якостями та здібностями учнів. Діти, особливо підлітки, скоро виростуть дорослими, тому важливо не ускладнювати різні завдання, завдання, що вимагають найбільшої відповідальності, і тиск розумових та вольових зусиль. Також повинні пам'ятати, що кожен учень унікальний. Вони мають свої інтереси, захоплення, потреби та оцінки. Ось чому навчальний процес має створювати можливості для появи та реалізації нових, більш цінних інтересів та потреб, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях учнів.

1.3. Теоретичні і методичні основи виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури

Одним із напрямків сучасного спортивного погляду учнів є досягнення значних результатів на основі реалізації рухової підготовки з використанням нових методів та нових технологій як основного змісту. Працьовитість формує ставлення щирого інтересу до процесу самовдосконалення та створює умови для оволодіння методами поліпшення свого фізичного розвитку. Завдання полягає у створенні більш змістовної та цілеспрямованої активної спортивної діяльності, яка найкраще відповідає особистим особливостям кожного учня. Необхідно звернути увагу на елементи, які покликані сприяти формуванню у студентів культурного ставлення до себе, свого тіла, сфер мотивації, необхідності поліпшення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення тощо [2].

Багато дослідників, які займалися трактуванням різноманітних проблем фізичної освіти описують саме людино-центристську модель, що припускає постановку в центрі освітньої мети – здібностей, інтересів людини як основних рушійних сил її розвитку, передачу можливостей, кожен учень рухається своїм власним освітнім шляхом для досягнення власних інтересів, захоплень та здібностей з максимальною ефективністю та доброчесністю; виховувати здатність кожної дитини створювати соціальну та особисту цінність. Це дозволить реалізувати орієнтовані на індивідуальність, принципи навчального процесу, передбачені національним планом освіти. Одним із способів підвищення ефективності системи спортивної, фізкультурної та оздоровчої діяльності дітей шкільного віку є формування достатнього мотивації в класі [3].

Загальноприйнятими серед дослідників проблеми «мотивації» є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) містить усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, мету, потяги, наполегливість,

установки, ідеали. Найчастіше, що визначає в мотивації виділяють мотив, як усвідомлене чи мало усвідомлене спонукання до діяльності».

На сьогоднішній день нами не знайдено чітко окресленої експериментальної роботи щодо перевірки стану виховання наполегливості учнів основної школи у процесі позакласної діяльності.

Питаннями системі фізичного виховання дітей шкільного віку присвячені дослідження, Е.С. Вільчковський, О.І. Курок, Г.В. Воробей, А.Я. Вольчинський, О.В. Жабокрицька, О.Б. Логвиненко та ін.

Розвиток наполегливості починається з перших свідомих і довільних дій. Довільна поведінка розвивається з формуванням ініціативи. Діти 6-7 років незалежні у виборі дій, що дозволяє йому відчувати прийняття рішення джерелом дії, а також усвідомленням, здатністю розуміти сенс своєї діяльності та обставини цієї діяльності. Поступово виховувати вміння ставити більш складні завдання та долати труднощі, що надає діям воістину вольовий характер. Про ступінь наполегливості свідчить здатність діяти цілеспрямовано, перешкоджаючи досягненню цілей, та здатність долати різні перешкоди.

Дослідження та аналіз літератури з психології та педагогіки показують, що наполегливість є необхідною характеристикою сучасної особистості, що проявляється у здатності індивідуумів до кінця роботи та досягнення цілей у процесі інтенсивної та тривалої діяльності. Іншими словами, наполегливість пов'язана зі здатністю задовольняти свої бажання і є одним з найважливіших видів внутрішньої мотивації. Підлітковий вік – один з найважливіших перехідних етапів у житті людини, і в цей період ми повинні звернути увагу на виховання у дітей моралі та виховання наполегливості, що допоможе їм протягом усього життя.

Одним з найскладніших і найважливіших питань у вихованні учнів є питання про волю якості, яке ґрунтується на напрямку їхньої діяльності свідомо відповідно до їхніх цілей та завдань, а також на їх здатності долати перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей. Тому у фізичному вихованні

учні можуть успішно розвивати необхідні якості сили волі, такі як наполегливість, ціль, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, мужність, витривалість, самовладання та незалежність.

Підтверджуючи прихильність до наполегливості, слід зазначити, що людина не тільки має сприяти та знати об'єктивний світ, а й позитивно впливати на нього. «Вона постійно ставить перед собою певні цілі і прагне їх досягти. Для здійснення цілеспрямованих дій людина стикається з різними перешкодами. Деякі з них пов'язані з умовами життя. Це об'єктивні перешкоди-протидія з боку інших, природні перешкоди; інші мають свої недоліки-небажання робити те, що потрібно робити, пасивність, лінь, поганий настрій, страх, звичка діяти необдуманно» та ін. Для досягнення цієї мети людині потрібно мобілізувати свої розумові та фізичні сили для подолання перешкод, тобто проявити наполегливість і силу волі.

Наполегливість людини виражається в тому, наскільки вона може подолати перешкоди та труднощі для досягнення своїх цілей, як вона може контролювати свою поведінку та підпорядковувати свою діяльність певним завданням. Наполегливість - це психологічний процес, в якому люди свідомо і цілеспрямовано коригують діяльність та поведінку для досягнення поставленої мети. Виходячи з цього, основну одиницю наполегливості, вольову дію, слід розуміти як усвідомлену і цілеспрямовану дію. У вольовій поведінці людина досягає своєї свідомої мети, яка, як правило, визначає поведінку і характер. Учні чи студенти, які зацікавлені у навчанні, успішно проявляють ініціативу та напруженість фізичних та розумових сил, долають труднощі, що перешкоджають реалізації цілей, та гальмують бажання відволіктись [11].

Вольова діяльність – це особлива форма діяльності людини. Вона полягає в тому, що людина може здійснювати владу над собою, контролювати власні імпульси і стримувати їх, коли це необхідно. Вольову активність не можна зводити та ототожнювати з діяльністю організму. Адже діяльність властива тваринам. Вони задовольняють свої фізіологічні потреби,

приспосовуючись до умов життя і мають тривалий вплив на навколишнє середовище, але це відбувається без будь-якого їхнього свідомого наміру, і це випадково пов'язано з самою твариною. Наполегливість людини виробляється і формується під впливом суспільної праці, тому що людина освоїла закони природи і змінила закони природи своїми плановими діями. Однак, як люди вже говорили, люди будуть діяти цілеспрямовано і безпосередньо відповідно до потреб і потреб, використовуючи розум і волю, щоб змінити природу та суспільство. Волевиявлення – це такий вид людської діяльності, і вона повинна бути пов'язана зі свідомістю [9].

Наполегливість розвивається у трудовій діяльності в процесі суспільного та історичного розвитку людини. Люди поступово вчаться ставити певні цілі в житті та роботі, і свідомо прагнуть їх досягти. У процесі боротьби за виживання, подолання труднощів, прикладання сил або стримування себе люди розвивають різні якості волі. Чим важливіші цілі, які люди ставлять перед собою у своєму житті, і чим більше вони розуміють ці цілі, тим активніше вони прагнуть їх досягти. Вольова діяльність обов'язково передбачає багато видів поведінки та дій, що, у свою чергу, передбачає широке розуміння індивідом природи своїх зусиль та психологічних процесів, що відбуваються. Тут і оцінюють ситуацію, а також вибір майбутнього курсу дій, вибір інструментів, необхідних для досягнення мети, прийняття рішень тощо. Іншими словами, можна сказати, що воля пов'язана з іншими рисами особистості, особливо з характером. Це основа характеру. Характер – це остаточна сформована воля. Залежно від того, як формується воля людини, вони кажуть, що характер сильний чи слабкий. Наполегливість органічно пов'язана з пізнавальною та емоційною діяльністю людини. Коригування волі завжди починається зі стану інтелекту, тобто знання проблемної ситуації. Аналіз проблемної ситуації вимагає «включення» добровільних дій. Без участі мислення вольовий процес неможливо реалізувати, і він втрачає свою фактичну наполегливість. Але воля та мислення різні, а наполегливість - це не лише зовнішня реалізація мислення.

На відміну від мислення, воля не створює продуктів, вона лише створює умови для дій чи поведінки [10].

Кожен шкільний період характеризується особливостями прояву емоцій і почуттів, тому для того щоб знайти адекватні шляхи педагогічного впливу на школярів необхідно враховувати ці відмінності. Нас цікавлять учні основної школи, а саме (5–7, тобто молодші підлітки), їхній вік становить 11–13 років.

Для емоційної сфери молодших підлітків характерними є:

1) значне емоційне збудження, тому діти можуть відрізнятись запальністю характеру, бурним проявом своїх почуттів, пристрасстю, вони зацікавлено беруться за цікаві справи, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість по відношенню до них і їх товаришів;

2) притаманна велика стійкість емоційним переживанням в порівнянні з молодшими школярами, молодші підлітки можуть тривалий час приховувати образу, яку наніс їм вчитель, тому остатньому після свого необдуманого поступку потрібно прикласти багато зусиль, для того щоб відновити втрачений на очах учня авторитет;

3) протиріччя почуттів, часто молодший підліток захищає свого товариша, хоча розуміє, що той вартий осудження, володіючи високорозвиненим почуттям власної гідності, він може заплакати від образи, хоча і розуміє, що плакати соромно;

4) переживання у молодшого підлітка виникають не тільки з приводу оцінки його іншими, але й з приводу самооцінки, котра з'являється в результаті росту його самоусвідомлення;

5) в школярів цього віку сильно розвинутий обов'язок належності до групи, тому вони гостро і досить більш хворобливо переносять засудження товаришів, ніж учителів;

6) діти висувають більш високі вимоги до дружби, в основі якої є сумісна гра як і в молодших школярів, спільність інтересів, моральність почуттів, стосовно дружби то вона у молодших підлітків більш вибіркова і

триваліша, під її впливом дещо змінюється, але не завжди в кращу сторону [17].

Слід також зазначити, що основна суперечність підліткового віку полягає в раптовому зростанні потреби у самостійності та відсутності можливостей для виконання. Положення, яке займають діти в мікросоціумі та міжособистісних стосунках, почало розцінюватися нею як люди, які не відповідають її здібностям та вимогам. Суперечність між способом життя дитини та її здібностями зростає. Таким чином, переходячи на новий етап свого життєвого розвитку.

Висновки до розділу 1

В ході аналізу наукової та методичної літератури з'ясовано, що кожен віковий період є оптимальним і чуттєвим для розвитку якої-небудь функції, а рівень розвитку органів (мозку, рухового апарату, аналізаторів), який виявляється в особливостях їх функціонування слід вважати основою фізичного здоров'я дитини.

Визначено, що система освіти у закладах загальної середньої освіти вимагає удосконалення організаційної та методичної структури фізичного виховання учнів, у зміст якої входять засоби, методи і форми педагогічного впливу, який буде ефективним у тому випадку, якщо учень відповідає статі та віку, індивідуальному розвитку, тобто відповідати принципу діалектичної єдності та взаємозв'язку психологічного розвитку, біологічного та педагогічного впливу.

Встановлено, що існує глибокий внутрішній взаємозв'язок між функціонуванням фізичної, волевої, інтелектуальної, емоційної сфер людини. Саме воля допомагає долати проблеми морального плану, є регулятором доцільного вияву емоцій. А «фізична культура сприяє розвитку організованості, волі, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, інтелекту, емоційної сфери і т. д. Тому важливим у взаємодії фізичного і духовного у

фізичній культурі є спеціальний, цілеспрямований вплив духовних чинників (моральних, інтелектуальних, естетичних і т. п.) при здійсненні суто фізичних завдань».

Аналізом літератури з психології та педагогіки визначено, що поняття мотивація (у широкому змісті) містить усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, мету, потяги, наполегливість, установки, ідеали.

Отже, наполегливість є необхідною характеристикою сучасної особистості, що проявляється у здатності індивідуумів до кінця роботи та досягнення цілей у процесі інтенсивної та тривалої діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань у процесі дослідження були використані наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз науково і методичної літератури з проблеми дослідження;
- 2) педагогічний експеримент;
- 3) педагогічне спостереження;
- 4) анкетування.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз наукової і методичної літератури проводився з метою вивчення проблеми дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження досліджено виховання наполегливості учнів у закладах загальної середньої освіти засобами фізичної культури як психолого-педагогічну проблему, встановлено важливість урахування вікових особливостей психічного і фізичного розвитку при організації і проведенні занять фізичною культурою з учнями у закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано значення та завдання морально-вольового виховання учнів в процесі занять фізичною культурою, досліджено теоретичні і методичні основи виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури, визначено ключеві поняття дослідження, а саме: мотиви, потреби, інтереси, мету, потяги, наполегливість тощо.

Загалом було опрацьовано 44 літературних джерел.

Педагогічний експеримент. В ході проведення педагогічного експерименту здійснювалось педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження. Під педагогічним спостереженням розуміємо цілеспрямоване і планомірне сприймання дійсності з наступною

систематизацією фактів і здійсненням висновків.

Педагогічне спостереження проводилися на заняттях у спортивних гуртках, уроках фізичної культури, класних годинах і секціях. Індивідуальні та групові бесіди з учнями проходили у вільному режимі, під час яких з'ясовувались питання, які найбільше нас цікавили. Анкету, за якою проводилось опитування школярів.

Педагогічне спостереження проводилося систематично впродовж всього часу дослідження

Анкетування. Анкетування учнів закладів загальної середньої освіти проводилося з метою визначення сучасного стану вихованості наполегливості учнів основної школи, а саме оцінювалося «ставлення дітей до шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; загальнокультурна повнота знань про фізичну культуру і спорт; діяльність класних керівників щодо організації занять фізичною культурою учнів; активність у позакласній фізкультурно-спортивній роботі». Анкета містила 12 запитань. Учням було запропоновано визначити пріоритетні для них варіанти відповідей на запитання анкети. Анкетування учнів було анонімним.

Хід анкетування.

Перед тим, як дати відповідь на запитання, учням було запропоновано уважно прочитати всі запропоновані відповіді, потім обрати з-поміж них ту, що збігається з думкою учня. Далі було запропоновано підкреслити ту відповідь, яку вони вважають правильною. Якщо жодна із запропонованих відповідей не задовольняє, учням було запропоновано написати свою.

Анкета для учнів

1. Чи маєте Ви бажання займатися фізичною культурою й спортом?
 - а) так;
 - б) ні;
 - г) не думав;
 - д) вже займаюся.

2. Як Ви вважаєте, систематичні заняття фізичними вправами допомагають?

- а) зміцнювати здоров'я, запобігати застудним хворобам;
- б) підвищувати розумову і фізичну працездатність;
- в) підвищувати настрій;
- г) виховувати вольові якості;
- д) інше (вказіть).

3. Яка з тем уроку фізичної культури Вам найбільше подобається?

- а) гімнастика;
- б) легка атлетика: біг, стрибки, метання;
- в) спортивні ігри: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
- г) туристичні походи;
- д) інша (вказіть).

4. Чи є у Вас бажання самостійно займатися фізичними вправами, виконувати ранкову гімнастику в домашніх умовах?

- а) так;
- б) ні;
- в) не думав;
- г) важко відповісти.

5. Що, на Вашу думку, потрібно для того, щоб розпочати самостійні заняття фізичними вправами в домашніх умовах?

- а) бажання;
- б) сила волі;
- в) допомога в організації заняття;
- г) відповідні знання про вплив фізичних вправ на організм;
- д) відповідна підготовка.

6. Чи працюють на території Вашої школи спортивні секції чи гуртки?

- а) так;
- б) ні;

в) не знаю.

7. Чи відвідуєте Ви спортивну секцію?

а) так, у школі;

б) поза школою;

в) ні.

8. Перевагу яким формам позаурочних занять фізичними вправами Ви надаєте?

а) гуртки фізичної культури;

б) групи загальної фізичної підготовки;

в) спортивні секції;

г) спортивні свята;

д) спортивні змагання;

ж) інші (вказати).

9. Як Ви оцінюєте рівень власної фізичної підготовленості?

а) високий;

б) середній;

в) низький;

г) важко відповісти.

10 Чи існує на території Вашої школи колектив фізичної культури?

а) так;

б) ні;

в) не знаю.

11. Чи ведете Ви щоденник самоконтролю за станом здоров'я і фізичними навантаженням?

а) так;

б) ні;

в) не знаю, як це робити.

12. Вкажіть, будь-ласка, про себе:

Клас _____

Вік _____

Стать _____

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилась протягом 2020–2021 н. р. у три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень – грудень 2020 року) було визначено тему та завдання дослідження, теоретично обґрунтовано проблему дослідження, визначено мету, завдання, методи дослідження. Визначено структуру роботи. Здійснено теоретичний аналіз наукової і методичної літератури з проблеми дослідження в ході якого було опрацьовано 44 літературних джерел.

На другому етапі (січень – лютий 2021 року) визначено методи педагогічного експерименту. Проведено констатувальний етап дослідження. На констатувальному етапі експерименту вивчались й аналізувались ставлення дітей до шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; загальнокультурна повнота знань про фізичну культуру і спорт; діяльність класних керівників щодо організації занять фізичною культурою учнів; активність у позакласній фізкультурно-спортивній роботі.

Дослідження здійснювалось на базі комунальної установи Сумської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 27, м. Суми. Експериментом було охоплено 112 учнів основної школи (5–7 класів). Заняття (для учнів експериментальних класів) проводились 2 рази на тиждень у формі класних годин або факультативних занять, учні контрольних класів займалися у звичному режимі.

В ході третього етапу дослідження (березень – травень 2021 року) на підставі аналізу сучасного педагогічного досвіду та узагальнення теоретичних і методичних результатів наукової і методичної літератури з проблеми дослідження, а також на підставі результатів анкетування в ході констатувального етапу дослідження було виявлено певні організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури. В ході формувального етапу наукового відбувалася

демонстрація та експериментальна перевірка організаційно-методичних умов.

На цьому ж етапі здійснено апробацію результатів дослідження в ході виступів з доповіддю на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» та XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». Здійснено обробку та аналіз отриманих в ході проведення експерименту даних, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та редагування тексту кваліфікаційної роботи, оформлення кваліфікаційної роботи магістра.

РОЗДІЛ 3

ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

3.1. Вивчення наполегливості учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою

В процесі дослідження вивчався сучасний стан вихованості наполегливості учнів даного вікового контингенту. Суттєву роль у дослідженні виконував педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), який тривав протягом 2020 – 2021 н. р.

Експериментальне дослідження здійснювалось на базі Комунальної установи Сумської загальноосвітньої школа I–III ступенів № 27, м. Суми. В експерименті приймало 112 учнів 5 – 7 класів.

Констатувальний етап експерименту передбачав вивчення й аналіз оцінного ставлення дітей до шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; загальнокультурна повнота знань про фізичну культуру і спорт; діяльність класних керівників щодо організації занять фізичною культурою учнів; активність у позакласній фізкультурно-спортивній роботі.

Аналіз отриманих відповідей може повністю пояснити, що 23,2 % школярів все ще хочуть займатися спортом та фізичною культурою, 16,1 % учнів відповіли ні, не думали над цим дадуть відповідь 13,3 % респондентів і брали активну участь 47,3 % опитаних студентів.

Щоб зрозуміти важливість фізичного виховання в житті кожного учня, їм поставили запитання. Більшість опитаних сказали, що регулярні вправи можуть допомогти: підтримувати форму, запобігати застуді (25,8 %), покращувати фізичні та розумові функції (18,7 %), покращувати настрій (34,8 %), розвивати силу волі (9,8 %), зміцнювати фізичну форму,

запобігати застудам та одночасно підвищують розумову та фізичну працездатність (10,8 %).

Щоб зрозуміти переваги учнів до різних видів на уроці, відповіді розподіляються таким чином: найбільш визначили спортивні ігри; потім легку атлетику; туристичні походи; найменше визначили уроки гімнастикою (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Інтерес учнів до занять різними видами на уроці

<i>Тематика занять</i>	<i>Результати (%)</i>
Гімнастика	12,5
Легка атлетика (біг, стрибки, метання)	24,1
Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)	48,2
Туристичні походи	15,2

На питання «Чи є у Вас бажання самостійно займатися фізичними вправами, виконувати ранкову гімнастику в домашніх умовах?» відповіді були такі: «так» 45,5 %; своє небажання - 8,1 % учнів. Відповіді «не думав» та «важко відповісти» дали 16,9 % та 29,5 % опитуваних відповідно.

Досліджуючи мотивацію, яка спонукає учнів до самостійних вправ удома, ми виявляємо, що основною мотивацією є бажання. Наступним чинником початку самостійного бажання займатися вважається допомога їх організації (тобто допомога викладача); дуже важлива умова: учні звертають увагу на знання впливу вправ на тіло; така ж важлива умова: вважається силою волі; школярі також можуть побачити свій успіх у відповідному навчанні. Розподіл відповідей школярів на фактори самостійної спортивної мотивації наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Фактори спонукання учнів до самостійних занять
фізичними вправами**

<i>Домінуючі фактори</i>	<i>Результати (%)</i>
1. Бажання	33,1
2. Сила волі	18,7
3. Допомога в організації занять	16,0
4. Відповідні знання вплив фізичних вправ на організм	14,3
5. Відповідна підготовка	10,7
6. Бажання та допомога в організації заняття разом	7,2

На питання «Чи відвідуєте Ви спортивну секцію?» учні відповіли таким чином: «так», в школі 40,1 %, «поза школою» – 33,9 %, «ні» – 26,8 % опитаних.

Результати, наведені в таблиці 3.3, показують, що учні мають значну перевагу перед позакласними спортивними заходами, такими як уроки фізкультури, змагання, спортивні гуртки та комплексні групи фізичної підготовки. Менш популярні спортивні свята. Деякі учні висловлювали симпатію до видів спорту, які не входять до шкільного спорту.

Наступне питання стосується самооцінки школярів власній фізичній підготовці 29,5% учні відповіли високо, середньо - 41,1 % і низько - 16,1 %, 13,3 % респондентів не змогли визначитися.

Таблиця 3.3

Надання переваг учнями різним формам позакласних занять

<i>Форми позакласних занять</i>	<i>Результати (%)</i>
Гуртки фізичної культури	16,1
Групи загальної фізичної підготовки	20,5
Спортивні секції	16,9
Спортивні свята	14,3
Спортивні змагання	25,0
Види спорту, що не входять до складу шкільних спортивних секцій (наприклад бокс, дзюдо, карате, гімнастика спортивна і т.п.)	7,1

Щоб зрозуміти, на якому рівні школа проводить позакласну роботу, учнів запитали, чи є на території школи колектив фізичної культури. Розподіл відповідей учнів на це питання такий: «Так» -34,8 %, «Ні» -50,1 %. 14,3 % учні нічого не знали про існування такої команди.

Про важливість фізичного виховання у житті учнів також можна судити з відповіді на запитання «Чи ведете Ви щоденник самоконтролю за станом здоров'я та фізичними навантаженнями?», переважна більшість, а саме 63,4 % учнів дали негативну відповідь; 32,2 % не знали, як це робити, і лише 4,5 % була відповідь учнів позитивну. Ці дані дозволяють нам показати, що переважна більшість школярів не знають про вплив фізичних вправ на організм, а також не зацікавлені в регулярних фізичних вправах.

Аналізуючи відповіді школярів на опитувальник, обґрунтовано вважати, що вподобання учнів до різних видів спорту більше зосереджені на легкоатлетичних видах спорту, а учні найменше не люблять гімнастику. За словами школярів, вправи в основному допомагають поліпшити розумову та фізичну працездатність. Переважна більшість учнів 5 - 7 класів заявили, що вони брали участь у позакласному фізичному вихованні. Учням подобаються позакласні заходи у вигляді улюблених видів спорту та спортивних ігор.

Найголовніше, що спонукає учнів до фізичного виховання, це бажання та допомога в організації таких уроків

У контексті нашого дослідження особливо важливо знайти ефективний зміст, форми та методи фізичної культури. У школах це має бути спрямоване головним чином на виховання наполегливості учнів під час таких уроків.

Наступним завданням дослідження є визначення загальнокультурної повноти знань про фізичну культуру і спорт, що у свою чергу, розкрило деякі особливості усвідомлення учнів 5 – 7 класів з питань спортивного життя. Повнота знань оцінюється на таких рівнях:

Висока – різнобічна, широка, із різних джерел інформації. Регулярність одержання інформації з історії українського та зарубіжного фізкультурно-спортивного життя;

Достатня – існує, але дещо обмежена. Коло джерел інформації потребує розширення. Вимагають поглиблення відомості про різні про різні види спорту, з історії фізкультурно-спортивного життя;

Середня – поверхова, вузько спрямована. Коло джерел інформації досить обмежене, її зміст також;

Низька – майже відсутня, якщо іноді виявляються якісь знання то лише фрагментарно, інформація не зовсім достовірна.

Опитування показало, що значна кількість респондентів знає про спортивні заходи, що проводяться в Україні та за кордоном. Називаються певні спортивні змагання, головним чином футбол, бокс, плавання, легка атлетика, гімнастика та Олімпіада. Але в більшості випадків, беручи до уваги конкретні назву та статусу змагань, опитані не змогли дати конкретну назву змагань.

Дослідження також виявило, що школярі знають імена деяких відомих українських та іноземних спортсменів. Вони подали позитивний

приклад для деяких опитаних. Всього було названо 32 прізвища, серед них-брати Клички, В. Ломаченко, Л. Мессі, А. Шевченко, В. Вірастюк, О. Верняєв, А. П'ятов, О. Усик, І. Радівілов, М. Тайсон, Д. Бекхем, Е. Коноплянка, сестри Семеренки та ін. Варто зазначити, що діти мотивовані позитивно до окремих спортсменів.

Наполегливість – це стабільна, активна, енергійна здатність діяти та ефективно долати перешкоди перешкод. Наполегливість особливо очевидна, коли людина стикається з проблемами, коли стикається з труднощами та перешкодами на шляху до досягнення цілей. Слід зазначити, що не всі ситуації можуть сформувати ідеальну силу волі. Наприклад, короткострокові завдання не підходять для виховання наполегливості. Для його формування потрібно багато часу. Для розвитку витривалості потрібні емоційні та фізичні навантаження. Крім того, відповідно до специфічних умов діяльності людини ці якості мають свою особливість та своєрідність. Діяльність школярів також відіграє важливу роль у прояві цієї якості.

Ми починали оцінювати активність учнів, беручи участь у різних позакласних заходах, тобто спортивному житті школи. З цією метою на належному рівні були розроблені спеціальні критерії за відповідними рівнями. Результати та показники наведені в таблиці 3.4.

Результати таблиці показують, що більшість учнів характеризуються середнім рівнем активності, на жаль, високий рівень відповідає невеликій кількості учнів. Проводячи опитування, ми ще раз переконалися, що змагання найбільше подобається дітям, їх люблять багато дітей, тому що вони відповідають їхнім віковим вимогам, впливають на емоції та відповідають науковому твердженню, що правильна поведінкова конкуренція у навчанні та методах має великий виховний вплив.

Таблиця 3.4

**Діагностична таблиця рівнів
активності досліджуваного контингенту**

	<i>Рівні</i>	<i>Результати</i>
Високий	Активність стабільна, ініціативна, у різних виявах фізкультурно-спортивної життєдіяльності, виконанні доручень, самовихованні, досягненні високих результатів	15,1%
Достатній	Активність виявляється систематично, але іноді вибірково, у певних видах фізкультурно-спортивної діяльності, вимагає стимулювання й зміцнення	25,0%
Середній	Активність проявляється епізодично. Низька мотивація до постійної і різнобічної фізкультурно-спортивної діяльності	43,7%
Низький	Активність майже не виявляється, за власним бажанням участь в різних видах і формах фізкультурно-спортивної діяльності відсутня	16,1%

Проводячи опитування, ми ще раз переконалися, що змагання найбільше подобається дітям, їх люблять багато дітей, тому що вони відповідають їхнім віковим вимогам, впливають на емоції та відповідають науковому твердженню, що правильна поведінкова конкуренція у навчанні та методах має великий виховний вплив. Вони є стимуляторами для поліпшення фізичної підготовленості, перемоги, зміцнення фізичних здібностей та сприяння вихованню моральних якостей: чесності, справедливості та поваги до суперника. Практика показує, що учням подобаються змагання з різних видів спорту. Коли діти перемагають, досягають успіху та долають різні перешкоди, вони відчувають особливу радість. Їх приваблюють ігрові події, усе неформальне, але враховуються інтерес та зацікавленість.

Отже, як результати констатувального етапу свідчать, що експериментна тема педагогічного дослідження спрямованого на виховання наполегливості учнів 5 – 7 класів засобами фізичної культури у позакласній діяльності ЗЗСО є актуальною і вимагає свого практичного вирішення.

3.2. Організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури

Дослідження та аналіз сучасного педагогічного досвіду та узагальнення теоретичних результатів досліджень фізичної культури, особливо позакласної роботи, показують, що його ефективність значною мірою залежить від створення та дотримання певних організаційно-методичних умов виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури. Тому наша увага зосереджена на наступному етапі наукових досліджень, пов'язаних із виявленням, демонстрацією та експериментальною перевіркою цих умов.

«Організаційно-методичні умови – це спосіб формування, а фізична культура є процесом і результатом відповідного формування, що переживається суб'єктивно».

У результаті аналізу теорії та практики досліджуваної проблеми нами було виявлено організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури, які дозволяють розглядати позакласну роботу учнів 5–7 класів як діяльність, що має значний вплив саме на виховання наполегливості. До таких організаційно-методичних умов ми відносимо:

1. Формування позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою в позакласній роботі із застосуванням організаційних форм і методів.

2. Визначення та впровадження змісту, форм та методів позакласної роботи, яка відповідатиме віковим особливостям учнів 5–7 класів для виховання наполегливості як їхнього особистісного утворення.

3. Активізувати вплив класного керівника як суб'єкта виховання наполегливості учнів у позакласній діяльності, здійснення її на відповідних наукових та загальнопедагогічних засадах.

Формувальний етап експерименту було спрямовано на перевірку ефективності розроблених і впроваджених організаційно-методичних умов виховання наполегливості учнів 5–7 класів засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи.

Ми вважаємо, що вирішення проблеми впровадження фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут школярів неможливе без розвитку їх позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На думку М.М. Фіцули, лише систематичні вправи можуть дати позитивні результати, які можуть перерости у звичку та потребу. Вчені вважають, що для формування такої потреби необхідно викликати у дітей інтерес до спорту та негайно спонукати їх до різних видів фізичних вправ та здорової діяльності. [39].

Вчителі фізкультури та вчителі інших предметів допомогли нам впровадити цю організацію та методичні умови у практичну діяльність навчального процесу ЗЗСО. Ці уроків (експериментальний клас) проводиться двічі на тиждень у формі аудиторних годин або факультативних занять, а учні контрольного класу дотримуються звичайного режиму.

Важливе завдання цього етапу дослідження - навчити учнів експериментального класу навикам здорового способу життя. Нижче наведено обсяг таких навичок, якими учні повинні оволодіти під час експерименту: визначити антропометричні дані; оцінити фізичний розвиток; оволодіти типами та законами дихання; відпрацювати контроль постави та виконати вправи на корекцію; визначити та оцінити рівень розвитку фізичної підготовленості; виховуйте якості; дотримуйтесь правил особистої гігієни; виконувати комплекс ранкової гімнастики та фізкультхвилинок.

Також разом з іншими учителями проводили тижні здоров'я, які присвячувались різним аспектам здорового способу життя.

В процесі організації тижня здоров'я ми запланували такі заходи:

1. Конкурс творів:

5-й клас – «Що таке режим дня і навіщо він мені потрібен?»

6-й клас – «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся!»

7-й клас – «Що означає дотримуватись здорового способу життя?»

Твори згідно із запропонованою тематикою учні готували самостійно в позаурочний час.

Учні 6–7 класів брали участь в конкурсі листків здоров'я з наступних тем: «Алкоголь», «Куріння», «Наркоманія», «Переїдання», «Лінощі».

2. Ігри під назвою «Бути здоровим – це здорово», «Зірковий час» пропонувалися для учнів 5–6 класів, гра «Щасливий випадок» для учнів 7 класів (Додаток А).

У підготовці та проведенні конкурсу брав участь шкільний педагогічний колектив. Узагальнили підсумки тижня здоров'я та нагородження на шкільній лінійці.

Крім того, було проведено шкільний конкурс та підведені результати. Учні контрольного та експериментального класів підготували конкурс у групах по 10 осіб. Програма олімпіади включала наступні конкурси:

1. *Виставка творчих проектів.* На цей конкурс команди подавали творчі проекти з проблем здоров'я і здорового способу життя. Проекти подавалися у формі плакатів, макетів, стендових докладів, які містили пропозиції команди класу щодо розв'язання відповідної проблеми.

2. *Виставка: «Засоби оздоровлення».* Команди подавали оригінальні проекти й програми оздоровлення сімейного, шкільного, навколишнього середовища та різних категорій населення.

3. *«Маршрути здоров'я».* Учням пропонувалося дати відповіді на запитання з наступних тем (станцій): рухова активність, раціональне харчування, режим дня, настрої, самовиховання, самопізнання, самовдосконалення, надання першої допомоги при травмах, запобігання інфекційним захворюванням.

4. Конкурс «Шанс», присвячений профілактиці шкідливих звичок. Командам протягом 10 хвилин пропонувалося розв'язати ситуаційні завдання з цієї тематики. Вимагалось у відповіді навести приклад правильної поведінки в конкретній ситуації.

Згідно з дослідженнями, запропоновані нами, заходи можуть допомогти поглибити та розширити уявлення учнів про будову тіла, анатомію, фізіологічні та психологічні особливості та фактори, що впливають на їхнє здоров'я, тим самим підвищуючи їх інтерес до фізичної культури та спорту та формуючи мотивацію молоді до фізичної культури.

Наступною організаційно-методологічною умовою, яку ми намагаємось успішно реалізувати на практиці, є визначення та впровадження змісту, форми та методу позакласної роботи відповідно до вікових особливостей учнів 5 – 7 років, з метою виховання наполегливості як їх індивідуального утворення.

Якщо позакласна діяльність може задовольнити природні потреби та вимоги учнів цього віку, заохочуйте їх до самопізнання та самодіяльності, розширюйте свою практичну та психологічну діяльність та надайте вчителям широкий простір для глибокого розуміння учнів та їх всебічного розвитку. Водночас необхідно враховувати дві незаперечні умови: діяльність учителів, пов'язану з розвитком дитини та психологічну підготовку учнів до цього. Крім того, важливо спиратися на передумови, які захоплюють почуття учнів та викликають позитивне емоційне вираження. У нашому дослідженні ми надаємо великого значення позакласній роботі як спосіб навчити учнів 5 – 7 класів бути наполегливими до занять фізичної культури.

Теоретичний аналіз літератури та наші власні спостереження за викладанням дозволяють нам визначити такі позакласні заходи для учнів 5 – 7 класів (рис.3.1):

1. *Групи ЗФП.* Групи загальної фізичної підготовки створюються для учнів, які бажають займатися фізичною культурою, а також для учнів підготовчої медичної групи. Головне їхнє завдання – підвищити рівень

загальної фізичної підготовленості учнів шляхом використання на заняттях різноманітних засобів фізичної культури і спорту, що складають основний зміст навчальної програми.

2. *Фізкультурні гуртки, спортивні секції з різних видів спорту.* Характерною особливістю позакласних форм занять зі школярами цього віку являється поглиблене вивчення базових рухових видів: гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри і т.п. При підборі засобів та методів навчання необхідно враховувати статеві відмінності молодших підлітків. Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатися окремим видом спорту.

3. *Спортивні змагання.* Важко переоцінити роль змагань у позакласній роботі. Використання елементів змагань у навчальній та оздоровчій роботі суттєво підвищує рівень активності учнів, їхній стан. Внутрішньо-шкільні змагання мають охоплювати всіх учнів. Змагання проводяться в класах та між класами, у групах та між групами продовженого дня, а також існують позашкільні змагання.

4. *Фізкультурно-художні свята.* Велике значення для пропаганди фізичної культури, здорового способу життя та високих спортивних результатів мають фізкультурні свята. Фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти. Обов'язково до програми свята входять масові виступи учнів, які чергуються з виступами кращих спортсменів школи, запрошених майстрів спорту, проведення масових конкурсів, ігор та розваг для глядачів.

5. *Рухливі та народні ігри.* Ці форми позакласної роботи мають оздоровче, виховне й освітнє значення. Ігри відіграють важливу роль у розвитку та вихованні дітей та формуванні особистості учнів. Це унікальний та незамінний інструмент для кожного учня у процесі навчання, пізнання та самореалізації. Виховання наполегливості учнів 5-7 класів у спортивних іграх є важливою передумовою для забезпечення їх фізичного розвитку, а не

лише для підвищення фізичного розвитку, а й для підвищення морально-вольових якостей.

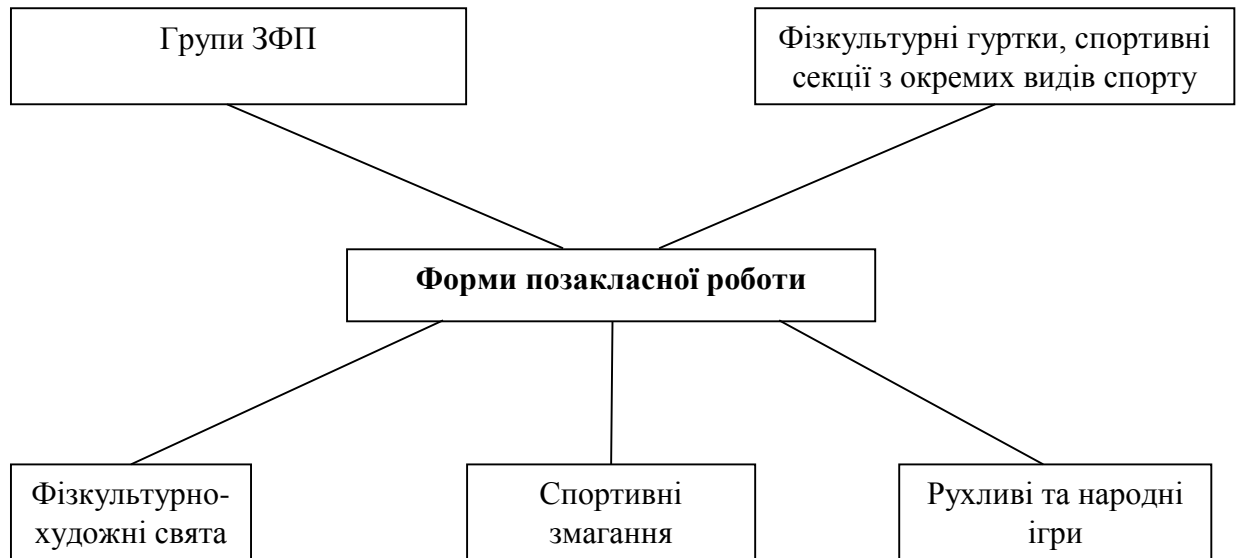
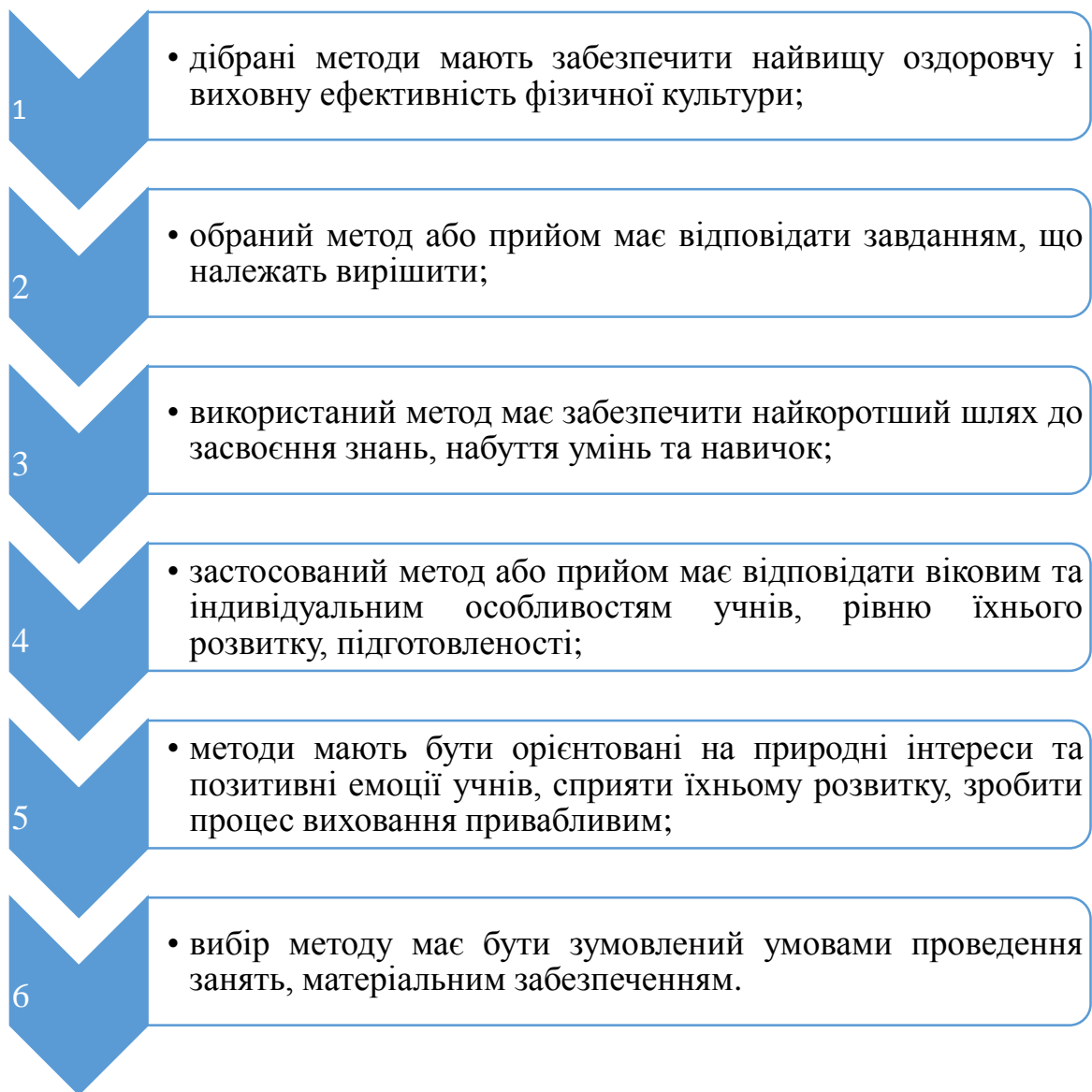


Рис 3.1. Форми позакласної роботи з учнями основної школи

Сучасні технології в фізичній культурі повинні не тільки переслідувати завдання, пов'язані з поліпшенням фізичної підготовленості учнів, а й прищепити їм звичку вести здоровий спосіб життя та певну силу волі. Ефективність позакласної роботи залежить від правильного вибору форми вправ, відповідної віку, функцій та спортивних здібностей учнів.

Ядром комплексного та системного підходу, якого ми дотримуємось при організації позакласних заходів, є єдина, повна та безперервна ідея, яка забезпечує інтеграцію у загальну систему для всіх впливів особистості. Якщо кожна його форма підходить для навчального процесу школи. У зв'язку з цим усі довгострокові та тимчасові форми роботи, які плануються в рамках системи, координуються адміністративним відділом ЗЗСО та з класними керівниками.

Поряд з цим ми враховували загальні вимоги до відбору і використання методів і методичних прийомів, а саме:



Виокремлені форми позакласної роботи проводились тричі на тиждень (для учнів експериментальних класів), в їх організації та проведенні нам допомагали вчителі фізичної культури. Найбільш розповсюдженими серед них були такі: фізкультурні гуртки, спортивні секції; спортивні змагання; рухливі та народні ігри.

Третя організаційно-методична умова передбачала активізацію впливу класного керівника Підготовча робота забезпечила, щоб вчитель (класний керівник) був відповідальний за експериментальний клас, свідомо брав участь у стадії формування експерименту та впроваджував його на належному рівні досліджень та інновацій.

На даному етапі значна увага класними керівниками була звернута на взаємозв'язок засобів, педагогічних умов, мети, форм, принципів, методів і результатів виховання наполегливості учнів 5–7 класів засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи. Він також надає великого значення тому, щоб дати школярам змогу зрозуміти розвиток українського спорту, його різним видам спорту та його успіхи українських спортсменів у різних змаганнях.

Експериментальна програма пропонує учням різні форми, методи та засоби фізичних вправ, використовуючи цікаві факти зі спортивного життя спортсменів, які показують, що фізична культура зміцнює здоров'я, тощо. Також ми запропонували широкий спектр освітніх заходів : словесного, наочного, практичного, комплексного характеру: спортивно-музичні вікторини, фізкультурно-спортивні години, змагання спортивних ерудитів, екскурсії, обговорення матеріалів спортивної проблематики та зустрічі зі сучасними спортсменами.

Впроваджені у ході експерименту заходи спрямовувалися на стимулювання учнів до активної фізкультурно-спортивної діяльності, самовиховання, самоудосконалення, підвищення відповідальності за збереження здоров'я та власний фізичний стан і звісно виховання наполегливості.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів проведеного дослідження

Оцінка ефективності запропонованих вище змісту, форм та методів виховання наполегливості учнів 5–7 класів засобами фізичної культури, а також створених та запроваджених організаційно-педагогічних умов проводилась шляхом порівняння результатів обстежень школярів контрольних і експериментальних класів.

На даному етапі дослідження проводилась моніторинг ефективності виховання наполегливості учнів, спрямований на порівняння проміжних даних із вихідним рівнем, що був зафіксований в констатувальному експерименті та очікуваними результатами, виявлення небажаних тенденцій і своєчасної їх корекції. Кінцеві результати свідчать про те, що робота, яка нами проводилась, необхідна й продуктивна, оскільки сприяє підвищенню рівнів вихованості наполегливості, засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи.

На основі специфічних характеристик, доведено на констатувальному етапі експерименту та встановлено характеристики наполегливості школярів: високий, середній, низький.

Високий рівень. Школярі, які позитивно ставляться до фізичного виховання; систематично беруть участь у ряді позакласних заходів; з точки зору мотивації, самовизначення та самовдосконалення, пов'язана з процесом та підтримкою спортивної діяльності; здатний до виконання очікуваних цілей; демонструвати самостійність у формуванні спортивних, культурних заходах та методів їх виконання, активно брати участь у масових заходах, які організовує школа, та пропагувати спортивні цінності.

Середній рівень. Учні, які байдужі до фізичних вправ, схильні змінювати ситуацію та імпульсивні до фізичних навантажень, що мають схильність проміжної мети та невеликого задоволення; 1-2 рази на тиждень самостійні займаються; з точки зору мотивації, домінують мотиви

уникнути неприємностей; викликають емоцію здивування за успішне виконання спортивного завдання; цінність здорового способу життя та фізичної культури усвідомлюється на рівні думок, міркувань та висловлювань, але немає активної діяльності для їх оволодіння.

Низький рівень. Учні, які мають пасивне та негативне ставлення до фізичних вправ, не займаються фізичною культурою, часто безпричинно пропускають заняття з фізичної культури, не беруть участь на уроках, не займаються самостійно; з точки зору мотивації у них немає мотивації до фізичної культури, також і до спортивних секцій; через не достатній духовний розвиток або несприятливий вплив навколишнього середовища втрачаються цінності здорового способу життя та фізичної культури; не беруть участі у спортивних заходах, що проводяться на території школи.

Наприкінці експерименту ми провели повторне дослідження, щоб вивчити зміни загальних показників загальнокультурної повноти знань про фізичну культуру і спорт учнів 5 – 7 класів.

Одержані дані свідчать, що у 21,4 % (12) досліджуваних контрольних класів вона є низькою; у 35,7 % (20) – середньою; у 32,2 % (18) – достатньою та у 10,7 % (6) – високою. У експериментальних класах ці показники становлять відповідно 12,5 % (7), 25,0 % (14), 41,1 % (23) та 21,4 % (12) відповідно.

І найголовнішим у нашому експерименті є визначення рівнів вихованості наполегливості учнів 5 – 7 класів (контрольних та експериментальних). Такі спостереження проводилися протягом усього формувального експерименту, і, звичайно, нам допомагали вчитель фізкультури та класний керівник класу. Наприкінці дослідження існували певні відмінності в результатах, наведених у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Розподіл учнів контрольних та експериментальних класів за рівнем вихованості наполегливості

№	Рівні	Контрольні класи		Експериментальні класи	
		к-ть	%	к-ть	%
1.	Високий	10	17,8	23	41,1
2.	Середній	32	57,2	28	50,0
3.	Низький	14	25,0	5	8,9

Отже, дані отримані після експерименту, показують, що показники експериментального класу значно кращі, ніж показники контрольного класу. Результати педагогічного експерименту підтвердили запропоновану нами організаційні форми і методи виховання наполегливості учнів 5–7 класів засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи, а також впровадженні організаційно-методичні умови є ефективними.

Висновки до розділу 3

В ході аналізу результатів констатувального етапу експерименту визначено, що уподобання школярів щодо занять різними видами фізичних вправ зосереджується на спортивних іграх та легкій атлетиці, найменше учням подобається гімнастика. Фізичні вправи, на думку учнів допомагають підвищувати розумову та фізичну працездатність. Переважна більшість учнів 5 – 7 класів вказують на те, що відвідують позакласні заняття з фізичної культури. Найбільше школярам подобаються такі форми позакласних занять, як спортивні секції з улюблених видів спорту та спортивні змагання. Найголовніше, що спонукає учнів до занять фізичними вправами, – бажання і допомога в організації таких занять. Анкетування виявило, що значна частина дітей обізнана з тим, які спортивні заходи проводяться в Україні та поза її межами. Але

здебільшого учнів не могли навести конкретної назви виду змагання з врахуванням його статусу та специфіки.

В ході формувального етапу експерименту виявлено організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури: формування позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою в позакласній роботі із застосуванням організаційних форм і методів; визначення та впровадження змісту, форм та методів позакласної роботи, яка відповідатиме віковим особливостям учнів 5 – 7 класів для виховання наполегливості як їхнього особистісного утворення; активізація впливу класного керівника як суб'єкта виховання наполегливості учнів у позакласній діяльності, здійснення її на відповідних наукових та загальнопедагогічних засадах.

На основі констатувального етапу експерименту, нами встановлено рівні вихованості наполегливості учнів: високий, середній, низький.

В ході формувального експерименту відбулося вивчення змін показника загальнокультурної повноти знань про фізичну культуру і спорт учнів 5 – 7 класів. Одержані дані свідчать, що у 21,4 % (12) досліджуваних контрольних класів вона є низькою; у 35,7 % (20) – середньою; у 32,2 % (18) – достатньою та у 10,7 % (6) – високою. У експериментальних класах ці показники становлять відповідно 12,5 % (7), 25,0 % (14), 41,1 % (23) та 21,4 % (12) відповідно.

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що запропоновані нами організаційні форми і методи виховання наполегливості учнів 5 – 7 класів засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи, а також впровадженні організаційно-методичні умови є ефективними.

ВИСНОВКИ

1. В ході аналізу наукової та методичної літератури з'ясовано, що кожен віковий період є оптимальним і чуттєвим для розвитку якої-небудь функції, а рівень розвитку органів (мозку, рухового апарату, аналізаторів), який виявляється в особливостях їх функціонування слід вважати основою фізичного здоров'я дитини.

Визначено, що система освіти у закладах загальної середньої освіти вимагає удосконалення організаційної та методичної структури фізичного виховання учнів, у зміст якої входять засоби, методи і форми педагогічного впливу, який буде ефективним у тому випадку, якщо він відповідає віку, статі та індивідуальному розвитку учнів, тобто відповідати принципу діалектичної єдності та взаємозв'язку біологічного, психологічного розвитку і педагогічного впливу.

Встановлено, що існує глибокий внутрішній взаємозв'язок між функціонуванням фізичної, волевої, інтелектуальної, емоційної сфер людини. Саме воля допомагає долати проблеми морального плану, є регулятором доцільного вияву емоцій. А фізична культура сприяє розвитку організованості, волі, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, інтелекту, емоційної сфери і т. д. Аналізом літератури з психології та педагогіки визначено, що поняття мотивація містить усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, мету, потяги, наполегливість, установки, ідеали. Отже, наполегливість є необхідною характеристикою сучасної особистості, що проявляється у здатності індивідуумів до кінця роботи та досягнення цілей у процесі інтенсивної та тривалої діяльності.

2. За результатами констатувального етапу експерименту визначено, що уподобання школярів щодо занять різними видами фізичних вправ зосереджується на спортивних іграх та легкій атлетиці, найменше учням подобається гімнастика. Фізичні вправи, на думку учнів допомагають підвищувати розумову та фізичну працездатність. Переважна більшість

учнів 5 – 7 класів вказують на те, що відвідують позакласні заняття з фізичного виховання. Найбільше учням подобаються такі форми позакласних занять, як спортивні секції з улюблених видів спорту та спортивні змагання. Найголовніше, що спонукає школярів до занять фізичними вправами, – бажання і допомога в організації таких занять (з боку вчителя). Анкетування виявило, що значна частина респондентів обізнана з тим, які спортивні заходи проводяться в Україні та поза її межами. Але здебільшого респонденти не могли навести конкретної назви виду змагання з врахуванням його статусу та специфіки.

3. В ході формувального етапу експерименту виявлено організаційно-методичні умови виховання наполегливості учнів основної школи засобами фізичної культури: формування позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою в позакласній роботі із застосуванням організаційних форм і методів; визначення та впровадження змісту, форм та методів позакласної роботи, яка відповідатиме віковим особливостям учнів 5 – 7 класів для виховання наполегливості як їхнього особистісного утворення; активізація впливу класного керівника як суб'єкта виховання наполегливості учнів у позакласній діяльності, здійснення її на відповідних наукових та загальнопедагогічних засадах.

4. Встановлено рівневі характеристики вихованості наполегливості учнів: високий, середній, низький.

5. В ході формувального експерименту відбулося вивчення змін показника загальнокультурної повноти знань про фізичну культуру і спорт учнів 5 – 7 класів. Одержані дані свідчать, що у 21,4 % (12) досліджуваних контрольних класів вона є низькою; у 35,7 % (20) – середньою; у 32,2 % (18) – достатньою та у 10,7 % (6) – високою. У експериментальних класах ці показники становлять відповідно 12,5 % (7), 25,0 % (14), 41,1 % (23) та 21,4 % (12) відповідно.

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що запропоновані нами організаційні форми і методи виховання

наполегливості учнів 5 – 7 класів засобами фізичної культури у процесі позакласної роботи, а також впровадженні організаційно-методичні умови є ефективними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов, Скляренко – ТМФВ, стаття
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львів, 2004. 22 с.
3. Васьков Ю.В. Мотиви підлітків. *Физическая культура в школе*. 1990. № 7. С. 24–29.
4. Васьков Ю.В. Соціалізація учнів 1–11 класів засобами фізкультурної освіти. *Завуч*. 2004. № 10. С. 29–30.
5. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 1997. – 224 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие. К.: Радянська школа, 1988. 184 с.
7. Волкова Н.П. Педагогіка. К.: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Академія, 2001. 576 с.
8. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.01 / Харків, 2004. 28 с.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.
10. Діхтяренко З. М. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор. *Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць КДПУ*. Кривий Ріг : КДПУ, 2005. Вип. 11. С. 414-418.
11. Діхтяренко З.М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності: авореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2008 20 с.
12. Дубогай А.Д. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровье, 1989. 144 с.

13. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / К., 1991. 374 с.
14. Денисенко Н.Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.08 / Київ, 2002. – 39 с.
15. Життєві кризи особистості: Науково-методичний посібник / Ред.. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань та ін. К.: ІЗМН, 1998. Ч 1: Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
16. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / – СПб., 1995. 54 с.
17. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание / М.: Просвещение, 1987. 287 с.
18. Ильин Е.П. Психология воли / СПб.: Питер, 2002. 288 с.
19. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання / К.: Вища школа, 1997. 304 с.
20. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.09 / К., 2002. 165 с.
21. Леонов О. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. С. 21–24.
22. Лебедева Н.Г. Школа и здоровье учащихся / Минск, 1998. 218 с.
23. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.07 / Д., 2004. 238 с.
25. Повышение здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз». *Новые исследования по возрастной физиологии*. 1998. № 2. С. 69–73.

26. Психологія і педагогіка життєтворчості : Навч.-метод. посібник / Ред. рада В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. К., 1996. 792 с.
27. Петренко І.І. Совместная работа семьи и школы по воспитанию у младших подростков потребности физического совершенствования: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / К., 1990. 174 с.
28. Педагогіка / За ред. А.М. Алексюка. К.: Вища школа, 1985. 295 с.
29. Свидиренко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / К., 1998. 216 с.
30. Скляренко А. О., Балашов Д. І. Прояв вольових якостей в процесі занять фізичною культурою. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції* : відп. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 121-122.
31. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 / Київ, 2007. 20 с.
32. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5–7 класів до фізичної культури / *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 37–41.
33. Столітенко Є. Вихованість позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5–7 класів / *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 40–44.
34. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини / Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с.
35. Сухомлинський В.А. Рождение гражданина / Избр. произведения: в 5-ти т. / Т. 3. К., 1980. 382 с.
36. Теорія та історія світової і вітчизняної культури / Горбач Н.Я., Гелей С.Д., Росінська З.П. та ін. Львів: Каменяр, 1992. 166 с.

37. Фоменко Л. Тілесність людини як феномен культури / *Гуманізм. Людина. Культура: Зб. тез доповідей людинознавчих філософських читань*. Дрогобич, 1992. С. 132–133.
38. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 1972. 176 с.
39. Фіцула М.М. Педагогіка / М.М. Фіцула. К.: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Видавничий центр «Академія», 2000. 544 с.
40. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
41. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
42. Шерета В.В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: навч. посіб. / Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 336 с.
43. Язловецький В.С. Учням про здоров'я / Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. 212 с.
44. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. / Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 284 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сценарій заходів до тижня здоров'я

Гра «Зірковий час»

У грі беруть участь 7–8 учнів п'ятих класів. Запрошуються й учні 6-х класів. Гра проходить у чотири тури. До 3-го туру виходять 3 учасники, в четвертий – два. Завдання 2-го туру виконують також і глядачі (за найдовше придумане слово вручається приз).

Завдання 1-го туру (на магнітній дошці закріплюють картки зі словами). Здоров'я людини на 50% залежить від того, який спосіб життя вона веде, чим займається і т. п. Складовими здоров'я є: сон, харчування, рух, праця, відпочинок, свіже повітря.

1. Без цієї складової людина не може прожити більше трьох діб, на неї відводиться більше часу (сон).

2. Рятує від втоми, лінощів, сонливості, поліпшує роботу мозку, допомагає залишатися бадьорим і сильним (рух).

3. Безцінний дар природи, засіб загартування, тренує наші легені, нерви, кровоносні судини (свіже повітря).

Перед учасниками знаходились картки, на яких написані назви частин тіла людини: руки, ноги, вуха, горло.

4. У кожної людини є так зване «мікробне гніздо», де мікроби не тільки осідають, але й успішно живуть, розмножуються та завдають шкоди. Де воно знаходиться? (горло).

5. Цю частину тіла називають «дзеркалом душі». Вона така ж тендітна й відновити її надзвичайно важко (очі).

6. А з цієї частини тіла краще починати загартування (ноги).

Перед учасниками зміст аптечки: аспірин, анальгін, розчин аміаку, йод, бинт, активоване вугілля.

7. Який засіб можна застосовувати, якщо людина втратила свідомість? (розчин аміаку).

8. Що можна випити, якщо нудить або болить живіт? (активоване вугілля).

9. Ми не впевненні в чистоті води під час походу, закип'ятити її ніде, а пити хочеться. Що можна додати у воду? (йод).

Вас травмовано. Ваші дії звичні й прості: промити, знешкодити, змазати жиром або кремом, забинтувати, прикласти холод, знеболити.

10. Синці й гематоми – найпоширеніші травми, лікуються вони дуже просто (прикладанням холоду).

11. Чого не слід робити при опіках? (змащувати жиром).

12. Ви впали і обдерли коліно або лікоть, що потрібно зробити? (промити і знешкодити).

Завдання 2-го туру. Із 9 літер, які розміщені на кубиках, що дістаються з торбинки, пропонується скласти найдовше слово.

Завдання 3-го туру. Перед вами картки з назвами досить розповсюджених рослин, які ми найчастіше вважаємо бур'янами: кропива, полин, кульбаба, подорожник, ромашка, горицвіт.

1. Ви розтерли ногу, у вас запалилась і почала наривати стара подряпина. Що можна прикласти? (подорожник).

2. У поході ви поранили руку. У вас є носова хустина, щоб перев'язати ранку, але вона не дуже чиста. Соком якої рослини можна знезаразити рану? (кропива).

3. Весною у степу радує кожна травинка, кожную квітку хочеться понюхати, а то й доторкнутися. Але цю рослину обходять стороною навіть корови, тому що вона отруйна (горицвіт).

4. Латинська назва цієї рослини перекладається як «здоров'я». Греки називали її «артемізія», на честь богині полювання Артеміди і напій з неї підносили переможцям Олімпійських ігор з бігу. Запах її зміцнює нерви й

сприяє міцному сну. Цілителі називають цю рослину «матір'ю цілющих трав» (полин).

5. Коріння цієї рослини солодші за яблуко, листки зміцнюють кістки й зуби, сік очищає кров, а пилок і нектар квітів допомагають росту людини (кульбаба).

І нарешті, ми добралися до шкідливих звичок, які заважають людині бути здоровою, бадьорою, міцною, скорочують життя її та рідних і близьких. Це алкоголь, куріння, наркотики, лінощі.

6. Про яку звичку говорять, що вона раніше за нас народилася? (лінощі).

7. Змії є отруйні, вони здавна викликали в людини недовіру. Яку із шкідливих звичок назвали «зеленим змієм»? (алкоголь).

8. Димить, смердить і легені знищує (куріння).

Завдання 4-го туру

Двом парам, які вийшли у фінал, пропонується скласти найбільшу кількість слів із слова – наркоманія.

Гра «Щасливий випадок»

Для гри формують дві команди з 10–12 учнів.

Гейм «Далі, далі...»

Запитання задають спочатку першій команді (друга команда в цей час відсутня, потім – другій).

1. Його не купити ні за які гроші? (здоров'я).
2. Що дає людині енергію? (їжа).
3. Що миліше за все на світі? (сон).
4. Масове захворювання людей? (епідемія).
5. Раціональний розподіл часу (режим).
6. Тренування організму холодом? (загартування).
7. Рідина, яка переносить в організмі кисень? (кров).
8. Частина тіла, кратна 32? (зуби).

9. Наука про дотримання чистоти, догляд за своєю шкірою, волоссям і т. п. (гігієна).
10. Орган, що виконує в організмі роль насоса? (серце).
11. Найдрібніший організм, що переносить інфекцію? (мікроб).
12. Добровільне отруєння нікотином? (куріння).
13. Місце, де знаходиться “мікробне гніздо”? (горло).
14. Орган, що регулює температуру тіла? (шкіра).

Гейм «Заморочки з бочки» (команди по черзі вибирають номер запитання, за кожну правильну відповідь присуджується 2 очки, у разі неправильної відповіді відповідає інша команда або глядачі).

1. Наші предки слов'яни робили лазні у вигляді тимчасових куренів з гілок і листя різних дерев. Аромат там залежав від вибраного дерева. Мились у спеку, а потім обливались холодною водою. У стародавньому Новгороді будували лазні дерев'яні, «нагрівали їх настільки можливо, били себе гілками і обливались потім крижаною водою». З тих пір змінилась форма лазні і способи миття, але від предків нам дісталася одна досить важлива звичка. Що це за звичка? (паритися віником).

2. Цього билинного героя вилікували «живою водою», яка після розшифрування її складу виявилась соком очитка великого, або «заячою капустою». Герой цей просидів на печі 30 років і роки (Ілля Муромець).

3. На Русі для здоров'я і довголіття часто використовували «загартовучі подушки», які робили із запашної богородської трави. В цій траві міститься ефірна олія, що не поступається за дією новітнім антибіотикам і уражує мікроби на відстані. Що це за трава, якщо відомо, що вона росте в степу і цвіте майже все літо? (чебрець).

4. Гілки цього дерева українські козаки використовували для знезаражування болотної води. Через деякий час вода починала втрачати навіть свій болотний запах і годилася для пиття. Про яке дерево йде мова? (горобина).

5. Цю рослину називають скарбничкою вітамінів. Вітаміну С у ній в 2 рази більше ніж у смородині, вітаміну А більше ніж у моркві та обліпсисі, є в ній і вітаміни В, Е, К. Вона зупиняє кров і підвищує рівень гемоглобіну. В Японії сік з листя цієї рослини використовують замість йоду. Що це за рослина? (кропива).

6. А цю рослину називають «помічником сільського трудівника». Якщо ви поранили руку, досить, розім'яти листя і прикласти до рани, щоб вона загоїлася. Приємний запах дрібних білих або рожевих листочків квітів, зібраних у кошики, заспокоюють нервову систему, а настій очищає шкіру. Молоді листочки, якщо їх розтерти, допоможуть зупинити кровотечу з носа (деревій).

7. Стародавні римляни називали цю рослину «годинник-календар». Квіти її нагадують сонце, розкриваються з його сходом і закриваються після заходу. А перша її назва походить від слова календар. Насіння її схоже на кігтики тварини і звідси її друга назва. Сік цієї рослини заживляє рани, і в роки війни вона врятувала від рубців багатьох воїнів (календула-нагідки).

8. Щасливий випадок (2 очки додаються без запитання, команда має право дістати другий бочонок з номером).

Гейм «Темна конячка». Як «темна конячка», запрошується шкільний медичний працівник, який пропонує наступні питання.

1. Яка з команд перша покаже, як визначити пульс?
2. Назвіть основні компоненти здорового способу життя.
3. З якими правилами гігієни ви знайомі.
4. Як ви розумієте поняття «раціональне харчування»?
5. Яких речовин найбільше міститься в овочах і фруктах?
6. Недолік якого вітаміну може бути причиною затримки фізичного росту?
7. Назвіть методи, завдяки яким можна позбавитися від напруги й розумової втоми, отримати позитивні емоції?

8. «Сильна людина – здорова людина». З команди запрошуються по три хлопчики для змагань в армрестлінзі. За таку перемогу присуджується один бал.

Гейм «Гонка за лідером»

Запитання для першої команди:

1. Які екологічні фактори впливають на дотримання здорового способу життя?
2. Які соціальні причини перешкоджають дотриманню здорового способу життя?
3. Які хвороби найбільш поширені в наш час у світі?
4. Головна ознака травми (біль).
5. «Зелений змій» (алкоголь).
6. «Чума ХХ століття» (СНІД).
7. Дзеркало душі (очі).
8. Любителю нюхати шкідливі речовини (токсикоман).
9. Прилад, на який садять наркомана (голка).
10. Коричнева незаражувальна речовина (йод).
11. Замінник йоду в умовах походу (кропива).
12. Летючий шприц (комар).
13. З високим вмістом в їжі якого компонента пов'язане захворювання на діабет? (цукру).
14. Яка частина тіла найбільше продувається? (вухо).

Запитання для другої команди:

1. Що таке здоров'я?
2. Які фактори сприяють його збереженню та зміцненню?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Смердюча шкідлива звичка (куріння).
5. Бджола в тільнику (оса).
6. Найпростіший спосіб очистки води (кип'ятіння).
7. Любителю зимового плавання (морж).

8. Дзеркало шлунку й кишок (язик).
9. Гумовий ремінь для зупинки крові (джгут).
10. Протизапальна трава (кропива).
11. Отруйний метал у лампах денного світла (ртуть).
12. Улюблена квітка наркоманів (мак).
13. Біла смерть XX століття (наркоманія).
14. Що таке гіподинамія? (недостатня рухова діяльність).

Підбиваються підсумки всієї гри, нагороджуються переможці.