

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра педагогіки

Дипломна робота

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ
ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

Допущено до захисту
Завідувач кафедри педагогіки
доцент Галузьяк В.М.

«___» _____ 2011 р.

Студента 5 курсу
(спеціальність «ПЕДАГОГІКА
ТА МЕТОДИКА СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ. Фізична культура»)
**Самойлова Анатолія
Миколайовича**

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Каплінський В. В.**

Рецензент:
кандидат педагогічних наук,
доцент **Давидюк М.О.**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	
1.1. Фізичне здоров'я старшокласників як соціально-педагогічна проблема	
1.2. Роль самовдосконалення у зміцненні фізичного здоров'я старшокласників.....	22
1.3. Структура, критерії та рівні готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення	37
Висновки до першого розділу	51
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	54
2.1. Педагогічні умови формування готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення	54
2.2. Організація та проведення формувального експерименту	73
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	94
Висновки до другого розділу	116
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	119
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	125

ВСТУП

Актуальність дослідження. Неодмінною умовою успішного виконання людиною своїх обов'язків, розвитку її творчого потенціалу є наявність відповідних фізичних можливостей. Водночас для сучасного учнівського середовища характерна дещо парадоксальна ситуація, за якої здоров'я як необхідна умова особистісної самореалізації має досить низький рівень престижності. Сучасні дослідження свідчать, що 66,5 % учнів старших класів не називають здоров'я серед шести основних життєвих цінностей. Трапляються випадки, коли молодь зловживає шкідливими звичками. На жаль, але ще у школі в учнів діагностують хвороби серцево-судинної системи, виразкові захворювання шлунково-кишкового тракту, захворювання неврогенного характеру (нервові виснаження, неврози).

Поганий фізичний стан суттєво знижує навчальні можливості учнів, ускладнює їх самореалізацію. Це змушує розглядати фізичне здоров'я старшокласників як важливу педагогічну проблему. У зв'язку з цим навчально - виховний процес у школі повинен не тільки забезпечувати рівень знань та умінь учнів з предметів точних наук та гуманітарного циклу, але і високий рівень фізичної культури. Успішне вирішення цього завдання вимагає вдосконалення системи фізичної підготовки молоді у загальноосвітній школі, залучення учнів до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Проблема вдосконалення фізичного виховання дітей шкільного віку є предметом уваги багатьох дослідників. Загальнотеоретичні питання її розв'язання всебічно розкрито в працях В. Асєєва, В. Афанасьєва, Р. Довбуша, П. Якобсона та ін.; психологічні основи формування потреби у фізичному самовдосконаленні досліджено в роботах Б.Ананьєва, А. Ковальова, Ю. Орлова, К.Платонова, С. Рубінштейна та ін.; основи формування готовності до фізичного вдосконалення в учнівській молоді розроблено в дослідженнях М.Зубалія, М.Жаворонкової, М.Козленка,

М.Туленкова та ін.; питання формування мотивів, потреб і ставлення учнів до занять фізичними вправами розкрито в працях В. Бауера, М. Віленського, Г.Зайцева, М. Кутепова, М. Пономарева, В.Рейзіна та ін.

У ряді досліджень особливу вагу приділено самовихованню як фактору розвитку особистості, педагогічним умовам підвищення його ефективності в практиці виховного процесу (С.Єлканов, А.Калініченко, А.Кочетов, В.Оржеховська, М.Сметанський, М.Тайчинов, С.Хохлова, Л.Ярвата ін.).

У контексті нашого дослідження викликають інтерес ідеї представників гуманістичної парадигми виховання (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Сухомлинський), їх твердження про те, що мета виховання повинна полягати в тому, щоб навчити людину творити себе як особистість.

Проте аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема підготовки старшокласників до самовиховання процесі занять фізичною культурою недостатньо вивчена. Тому в практиці роботи, спрямованої на фізичне вдосконалення молоді, переважає орієнтація на директивну модель виховання, згідно з якою вчителі намагаються змусити учнів виконувати відповідні нормативні розпорядження. Такий стан справ призводить до того, що переважна більшість дітей не виявляє належної активності щодо зміцнення свого здоров'я. Стає все очевиднішим той факт, що без належної внутрішньої мотивації школярів, їх особистішої зацікавленості процесом і результатами власного фізичного розвитку, стан здоров'я учнівської молоді не поліпшиться. Виникає гостра потреба в пошуках шляхів і методів підготовки старшокласників до фізичного самовдосконалення.

Таким чином, недостатня розробленість і водночас актуальність проблеми як в теоретичному, так і прикладному аспекті зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: "Формування готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення".

Об'єкт дослідження - процес розвитку фізичної культури учнів старших класів.

Предмет дослідження - формування в старшокласників готовності до фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови формування в старшокласників готовності до фізичного вдосконалення.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. З'ясувати суть поняття „готовність до фізичного самовдосконалення”.
2. Визначити критерії та рівні готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення.
3. Обґрунтувати педагогічні умови формування готовності до фізичного самовдосконалення в учнів старшої школи.
4. Розробити методичні рекомендації щодо формування в учнів старших класів готовності до фізичного вдосконалення.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів:

- аналіз, порівняння й узагальнення наукових джерел із досліджуваної проблеми для з'ясування сутності поняття „готовність до фізичного самовдосконалення”, розробки критеріїв і рівнів готовності до нього, обґрунтування педагогічних умов його ефективності у виховному процесі школи;

- спостереження, бесіди, анкетування й експертні оцінки, які застосовувались із метою діагностування рівня готовності учнівської молоді до фізичного самовдосконалення;

формувальний експеримент: перевірялись педагогічні умови поліпшення готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення;

Структура й обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, 13 таблиць.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Успішність навчання учня, його особистісна самореалізація залежить не тільки від бажання вчитися, працелюбності і наполегливості, але й передусім від фізичного стану, функціональної готовності до виконання навчальних обов'язків. Водночас дослідження свідчать, що молодь, особливо вікова, відрізняється відносно низькими показниками фізичного здоров'я і недостатньою готовністю й спрямованістю на фізичне самовдосконалення. Зважаючи на те, що фізичний стан учнів прямо чи опосередковано позначається результатах навчальної діяльності загалом, стає зрозумілою необхідність вдосконалення системи фізичної підготовки старшокласників у школі, обґрунтування педагогічних умов формування в них готовності до постійного фізичного самовдосконалення.

2. Аналіз поглядів дослідників на сутність фізичного здоров'я та особливості самовиховання особистості дав змогу визначити готовність учнів старших класів до фізичного самовдосконалення як важливий компонент їх загальної фахової культури, комплексну особистісну якість, що виявляється в продуктивній самостійній фізкультурно-спортивній діяльності, спрямованій на вдосконалення свого фізичного й морально-психологічного стану.

3. Готовність старшокласників до фізичного самовдосконалення інтегрує в собі три структурні компоненти:

мотиваційно-ціннісний, який характеризує спонукальний аспект готовності і містить у собі стійкі мотиви фізичного самовдосконалення, усвідомлення його важливості для власного життя та професійної діяльності, систему ціннісних орієнтацій і смислових установок, які спонукають особистість до систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності;

пізнавально-інформаційний, який відображає когнітивний аспект готовності до фізичного самовдосконалення і передбачає систему знань з основ фізичної культури, здорового способу життя, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму, критеріїв самодіагностики

фізичного стану та методів фізичного самовдосконалення;

діяльнісно-результативний, що характеризує практичний аспект готовності і містить уміння, необхідні для успішного фізичного самовдосконалення (вміння оцінювати власний фізичний стан, планувати, організувати й контролювати свої дії).

4. Виходячи з теоретичних засад дослідження і відповідно до розробленої структурної моделі готовності до фізичного самовдосконалення визначено показники її сформованості в старшокласників:

мотиваційно-ціннісний критерій готовності конкретизується в показниках: сформованість потреби у фізичному самовдосконаленні; усвідомлення особистісного сенсу та професійної значущості фізичного самовдосконалення; інтерес до питань фізичного самовдосконалення, зацікавленість методиками і прийомами самоаналізу та поліпшення власного фізичного стану, розвитку фізичних якостей; ціннісна орієнтація на здоровий спосіб життя; почуття задоволення від фізичної активності, занять фізичною культурою і спортом;

пізнавально-інформаційний критерій готовності характеризується такими показниками: чіткість уявлень про суть, завдання, шляхи і напрями фізичного самовдосконалення особистості; системність і глибина фізкультурно-спортивних і техніко-тактичних знань з основ фізичної культури, фізіології та морфології власного тіла, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму; обізнаність з теоретичними основами здорового способу життя; знання різноманітних способів і прийомів аналізу фізичного стану, методів і технік фізичного самовдосконалення; адекватність уявлень про власний фізичний стан і сформованість фізичних якостей, знання сильних сторін і недоліків власного фізичного розвитку;

показниками діяльнісно-результативного критерію готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення є: стан здоров'я та сформованість фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості); вміння оцінювати власний фізичний стан, застосовувати різні

фізичного стану та методів фізичного самовдосконалення;

діяльнісно-результативний, що характеризує практичний аспект готовності і містить уміння, необхідні для успішного фізичного самовдосконалення (вміння оцінювати власний фізичний стан, планувати, організувати й контролювати свої дії).

4. Виходячи з теоретичних засад дослідження і відповідно до розробленої структурної моделі готовності до фізичного самовдосконалення визначено показники її сформованості в старшокласників:

мотиваційно-ціннісний критерій готовності конкретизується в показниках: сформованість потреби у фізичному самовдосконаленні; усвідомлення особистісного сенсу та професійної значущості фізичного самовдосконалення; інтерес до питань фізичного самовдосконалення, зацікавленість методиками і прийомами самоаналізу та поліпшення власного фізичного стану, розвитку фізичних якостей; ціннісна орієнтація на здоровий спосіб життя; почуття задоволення від фізичної активності, занять фізичною культурою і спортом;

пізнавально-шформаційний критерій готовності характеризується такими показниками: чіткість уявлень про суть, завдання, шляхи і напрями фізичного самовдосконалення особистості; системність і глибина фізкультурно-спортивних і техніко-тактичних знань з основ фізичної культури, фізіології та морфології власного тіла, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму; обізнаність з теоретичними основами здорового способу життя; знання різноманітних способів і прийомів аналізу фізичного стану, методів і технік фізичного самовдосконалення; адекватність уявлень про власний фізичний стан і сформованість фізичних якостей, знання сильних сторін і недоліків власного фізичного розвитку;

показниками діяльнісно-результативного критерію готовності старшокласників до фізичного самовдосконалення є: стан здоров'я та сформованість фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості); вміння оцінювати власний фізичний стан, застосовувати різні

діагностичні методики; вміння планувати, організовувати й здійснювати самоконтроль і саморегуляцію фізкультурно-оздоровчої діяльності; володіння різними методами, прийомами і технологіями фізичного самовдосконалення; активність у позанавчальній діяльності з фізичного самовдосконалення.

5. На підставі виділених критеріїв і показників визначено й охарактеризовано чотири рівні сформованості готовності учнів старших класів до фізичного самовдосконалення:

емпіричний, характерний для старшокласників, фізично-оздоровча активність яких позбавлена особистісного сенсу, має зовнішньо детермінований характер і обмежується переважно вправами під час навчальних занять з фізичної культури; старшокласники поверхово знайомі з основами фізичного самовдосконалення, мають розпливчасті уявлення про завдання фізичного розвитку, не володіють методиками і прийомами самоаналізу фізичного стану та фізичного самовдосконалення, відсутня спрямованість на безперервність і регулярність фізичних занять;

адаптивний, властивий старшокласникам, які відчувають потребу у фізичному самовдосконаленні, усвідомлюють його особистісну значущість, проявляють певну активність, але успішній реалізації їх цілей перешкоджає недостатня інструментальна й рефлексивно-діяльнісна готовність до фізичного самовдосконалення; для цього рівня характерна активність репродуктивного характеру, учні знайомі з різними техніками і прийомами фізичного самовдосконалення, однак застосовують їх лише час від часу за наявності зовнішньої стимуляції;

рефлексивний, який характеризується частковою сформованістю вмінь самоаналізу й оцінки власного фізичного стану, планування й конкретизації завдань фізичного самовдосконалення; старшокласники, схильні до самостійного пошуку інформації, пов'язаної з питаннями фізичного й морально-психологічного вдосконалення, виконують продуктивні самостійні роботи частково-пошукового або євристичного типу в умовах обов'язкового і

факультативного уроків фізичної культури, які вони відвідують добровільно; *системний*, який характерний для старшокласників, що добре усвідомлюють особистісний смисл фізичного самовдосконалення, творчо застосовують науково обґрунтовані прийоми і методики роботи над собою, мають чіткі уявлення про завдання фізичного розвитку, схильні прогнозувати результати й коригувати власну діяльність; такі учні розглядають фізичний розвиток як важливий напрям особистісного зростання та професійного самовдосконалення, відрізняються достатньо сформованими знаннями й уміннями в галузі фізичного саморозвитку, цікавляться новими підходами й методиками поліпшення фізичного стану, виконують завдання дослідницького характеру в процесі обов'язкових і додаткових фізкультурних занять, які відвідують за власним бажанням.

6. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури та практики фізичного виховання учнів старших класів визначено й обґрунтовано педагогічні умови формування в старшокласників готовності до фізичного самовдосконалення:

— усвідомлення учнями особистісної значущості здоров'я і поліпшення своєї фізичної готовності як необхідної передумови учнівської самореалізації;

- оволодіння учнями методиками діагностики, рефлексивного аналізу й практичними вміннями вдосконалення власного фізичного здоров'я;

-забезпечення педагогічної підтримки учнів у фізичному самовдосконаленні.

7. З'ясовано, що формування в учнів старших класів готовності до фізичного самовдосконалення доцільно здійснювати за такими етапами: спонукальний, цільовий, конструктивний і підсумковий. Кожний етап передбачає реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів і прийомів фізичного виховання.

Основне завдання *спонукального* етапу полягає в тому, щоб сприяти усвідомленню старшокласниками особистісної значущості здоров'я і

поліпшення свого фізичного стану як необхідної передумови учнівської самореалізації.

На другому етапі - *цільовому* - потрібно допомогти кожному учневі накреслити мету й розробити індивідуальну програму фізичного самовдосконалення на підставі діагностики власного фізичного стану, аналізу факторів, які негативно позначаються на його показниках.

Третій етап - *конструктивний* - передбачає надання педагогічної підтримки старшокласників у реалізації програми фізичного самовдосконалення, ознайомлення їх з методами і прийомами самоконтролю, самоаналізу та самозвіту.

На *підсумковому* етапі здійснюється аналіз результатів виконання старшокласниками індивідуальних програм фізичного самовдосконалення.

9. Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої на підставі обґрунтованих педагогічних умов методики формування готовності учнів старших класів до фізичного самовдосконалення. Отримані результати свідчать, що внаслідок формувального експерименту в учнів експериментальних груп, на відміну від контрольних, відбулися статистично значущі кількісні і якісні зміни в розвитку основних компонентів готовності до фізичного самовдосконалення: мотиваційно-ціннісного, пізнавально-інформаційного та діяльнісно-результативного.

5 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности. - М.: Наука, 1980. - 335 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995.-№ 4.-С. 2-7.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 207 с.
4. Безпалько, В. П. Психологические парадокси образования // Педагогика.- 2000. - № 5.- С. 13-20.
5. Берне, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. / ред. В.Я.Пилиповского - М.: Прогресе, 1986. - 420 с.
6. Безпалько, В.П. Психологические парадокси образования // Педагогика - 2000. - № 5. - С. 15 - 19.
7. Бех Д.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання. - К., 1998. - 204 с.
8. Бодалев, А.А. Психология личности, - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 188 с.
9. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Узд-во «Ин-т практ. психологии», 1995. - 388 с.
10. Галузяк, В. М. Педагогіка: навч. посіб. / В. М. Галузяк, М. І.Сметанський, В. І.Шахов. - Вінниця: Віноблдрукарня, 2001. - 200 с.
11. Каплінський В. Аналіз педагогічних ситуацій як засіб розвитку професійного мислення майбутнього вчителя / В. Каплінський, В. Копишинський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2001. – С. 216-220
12. Каплінський В. В. Критерії відбору педагогічних ситуацій для лабораторних та практичних занять з дисциплін педагогічного циклу /

- В. В. Каплінський // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 4. — Вінниця, 2001. — С. 50-53
13. Каплінський В. В. Різновиди педагогічних ситуацій та їх використання на заняттях з дисциплін педагогічного циклу / В. В. Каплінський // Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 6. — Вінниця, 2002. — С. 177-180
14. Каплінський В. В. Використання гальмівних прийомів виховного впливу у процесі розв'язання педагогічних ситуацій / В. В. Каплінський // Наукові записки. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 9. — Вінниця, 2004. — С. 104-109
15. Каплінський В. В. Реалізація виховного потенціалу змісту педагогічних дисциплін / В. В. Каплінський // Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 10. — Вінниця, 2004. — С. 131-135
16. Каплінський В. В. Натяк як прийом підсилення методів виховання / В. В. Каплінський // Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. — Вип. 16. — Вінниця, 2005. — С. 146-151
17. Каплінський В. В. Використання художніх фільмів у процесі вивчення педагогіки (з досвіду роботи) / В. В. Каплінський // Сучасні вимоги до виховної діяльності вчителя початкових класів: матеріали III регіональної науково-практичної конф. — Вінниця, 2006. — С. 35-42
18. Каплінський В. В. Фізичне самовдосконалення старшокласників в як педагогічна проблема / В. В. Каплінський, А. Сидорук // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. — Вінниця, 2008. — С. 31-35
19. Каплінський В. В. Бар'єри самовиховання / В. В. Каплінський, О. Андрух // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наукових праць. — Вінниця, 2009. — С. 61-65

20. Каплінський В. В. Післядія як показник ефективності навчально-виховного процесу / В. В. Каплінський // Наукові записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 28. — Вінниця, 2009. – С. 99-108
21. Каплінський В. В. Навчально-методичні матеріали до державного кваліфікаційного екзамену (освітньо-кваліфікаційний рівень «спеціаліст»). – В. В. Каплінський. – Вінниця, 2010. – 70с.
22. Каплінський В. В. Спрямованість дисципліни педагогічного циклу на розвиток мотиваційно-ціннісної сфери особистості / В. В. Каплінський // Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості в сучасних соціо-культурних умовах: зб. матер. Всеукр. наук. - практ. конференції. – Вінниця, 2011. – С. 142-147
23. Педагогіка: навч. посіб. / В.М.Галузяк, М.І.Сметанський, В.І.Шахов. -Вінниця: ДП «Держ. картограф, ф-ка», 2006. -400 с.
24. Роджерс, К. Свобода учитися / К. Роджерс, Д. Фрейберг; науч. ред. А.Б. Орлов; [пер. с англ. Орлова С.С. и др.]. -М.: Смысл, 2002. - 186 с.
25. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс - Универс, 1994. - 480с.
26. Роджерс, К.Р. К науке о личности // История зарубеж. психологии. -М., 1986. -С. 199-230.
27. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя // Вопр. психологии. - 1990.-№1.-С. 164-168.
28. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 1999.-720 с.
29. Сметанський, М.І. Самовиховання як засіб індивідуалізації виховної роботи // Шлях освіти.- 1999.- № 1.- С. 4-8.
30. Статистичний огляд основних показників здоров'я населення України та ресурсів охорони здоров'я за 1993-1997 рр. - К.,1998.
31. Сухомлинський, В.О. Виховання і самовиховання // Вибр. тв.: в 5 т. - К., 1977. - Т.5. - С.229 - 239.

32. Сущенко, Л.П. Здоровий спосіб життя людини: додат. матеріали.
- Запоріжжя: ЗДУ, 1999. - 324 с.