

ЛІТЕРАТУРА

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку: дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Данилевич Микола Вікторович. – Луцьк, 1999. – 198 с.
2. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / [М.М. Безруких, М.Ф. Киселев, Г.Д. Комаров та ін.] // Физиология человека. – 2000. – Т.26. – № 3. – С. 100-107.
3. Барчук В.И. Критерии и факторы, которые влияют на физическое развитие и состояние здоровья школьников / В.И. Барчук // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 20-21.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
5. Суворова Т.І. Врахування біологічних змін в організмі дівчат пубертатного віку в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту: У 2-х т. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т.2. – С. 103-105.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

УДК 796.035-057.874

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ковальова Н.В., м.н.с.

НДІ Національного університету фізичного виховання та спорту України

Практика функціонування позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників в загальноосвітніх школах України виявила наявність суттєвих суперечностей між суспільним запитом щодо удосконалення системи позакласної освіти методами сучасних оздоровчо-рекреаційних систем та відсутністю науково-обґрунтованих механізмів їх поєднання. Найперспективнішим напрямом оптимізації позакласної роботи з фізичного виховання є впровадження розробленої технології проектування рекреаційної діяльності, що містить три рівні. Це дозволить підвищити значущість позакласної роботи у формуванні здорового способу життя молоді, найбільш повно задовольнить їх потреби та мотиви.

Ключові слова: позакласна робота, технологія, програма, старшокласники.

Ковалева Н.В. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ / НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Украина.

Практика функционирования внеклассной работы по физическому воспитанию старшеклассников в общеобразовательных школах Украины выявила наличие существенного противоречия между общественным запросом относительно усовершенствования системы внешкольного образования методами современных оздоровительно-рекреационных систем и отсутствием научно-обоснованных механизмов их сочетания. Перспективным направлением оптимизации внеклассной работы по физическому воспитанию является внедрение разработанной технологии проектирования рекреационной деятельности, которая содержит три уровня. Это позволит повысить значимость внеклассной работы в формировании здорового образа жизни молодежи, наиболее полно удовлетворит их потребности и мотивы.

Ключевые слова: внеклассная работа, технология, программа, старшеклассники.

Kovaleva N.V. DESIGN TECHNOLOGY OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES SENIOR IN PHYSICAL EDUCATION / SRI National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

Practices of extracurricular activities in physical education pupils in secondary schools in Ukraine revealed the presence of significant contradiction between the social demand for improvement of extracurricular education methods of modern health and recreational systems and the lack of research - based mechanisms for their combination. Most promising direction optimization of extracurricular activities in physical education is the

introduction of the technology developed designing recreational activity that contains three levels. This will increase the importance of extracurricular activities in building a healthy lifestyle youth more fully meet their needs and motives.

Key words: class work, technology, program, high school students.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Науково-технічний прогрес та зростаюча урбанізація постійно прискорюють процеси життєдіяльності населення, в результаті чого істотно зростають потреби в сучасних видах і формах відпочинку, відновлення школярів [5, 8, 11]. Інтенсифікація навчання, у тому числі з використанням технічних засобів і подовженням тривалості навчального тижня; нераціональна організація навчального процесу; стрес; зниження рухової активності і ще більш виражена гіпокінезія – всі ці чинники, що характеризують сьогоденну освіту, призводять до росту захворюваності, зниження рівня здоров'я школярів [9]. На це свого часу звертали увагу Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, Н.В. Москаленко, О.В. Андрєєва [1, 3, 7].

На даний час у спеціальній літературі представлено різноманітні концепції, технології, моделі та програми фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності різного рівня складності, системи додаткових занять фізичною культурою [4]. Проте, як правило, вони істотно не впливають на рівень рухової активності дітей, поліпшення функціонального стану системи організму, зниження наслідків стресової педагогіки і не можуть сформувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами [10]. Тому обраний напрям дослідження є актуальним.

Мета. Розробити та обґрунтувати технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Методи дослідження. Контент-аналіз документальних матеріалів, теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів, методи дослідження рухової активності, психоемоційного стану, експертної оцінки, соціологічні та педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведений серед школярів констатуючий експеримент, в якому взяли участь понад 120 учнів старшого шкільного віку, дозволив виявити їхнє ставлення до проблем формування культури поведінки старшокласників у дозвілєвій діяльності. Метою анкетування було визначення пріоритетних напрямів занять рекреаційною діяльністю.

У фізичному вихованні з'являється суперечність між необхідністю збільшення рівня освіченості школярів, що декларується в програмних документах, використанням самостійних форм і відсутністю розроблених механізмів реалізації даних напрямів розвитку шкільного фізичного виховання.

Не випадково найбільша кількість школярів, 91,66% хлопців та 89,23% дівчат, зазначили, що в їх школі проводяться фізкультурно-масові заходи, але тільки 55% дівчат та 67,69% хлопців вказали, що беруть участь у позакласній та позашкільній фізкультурно-оздоровчій та рекреаційній діяльності.

Що ж спонукає молодь займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю? У відповідях респондентів спостерігається суттєва різниця у виборі мети рекреаційно-оздоровчих занять. Так, хлопці, в першу чергу, ставлять собі за мету при організації занять – покращення стану здоров'я, перевірка власних сил, волі в екстремальних умовах, емоційна розрядка, активний відпочинок, розваги, самовдосконалення самовираження (рис. 1).

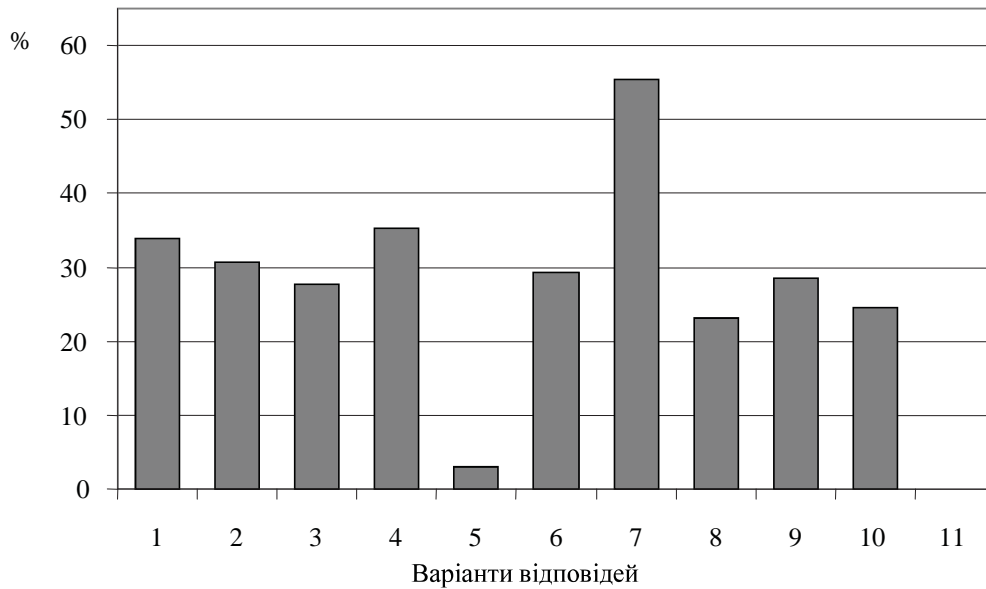


Рис. 1. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю хлопців старшого шкільного віку.

Примітка: 1 – активний відпочинок; 2 – спілкування з друзями; 3 – самовдосконалення; 4 – удосконалення форм тіла; 5 – відновлення після навчання; 6 – отримання задоволення; 7 – покращення стану здоров'я; 8 – підвищення рухової активності; 9 – перевірка себе в екстремальних умовах; 10 – емоційна розрядка; 11 – організація дозвілля.

У дівчат пріоритет при виборі цілей занять інший. Їх цікавить активний відпочинок, спілкування з друзями, отримання задоволення, позитивних емоцій, удосконалення форми тіла, покращення стану здоров'я (рис. 2).

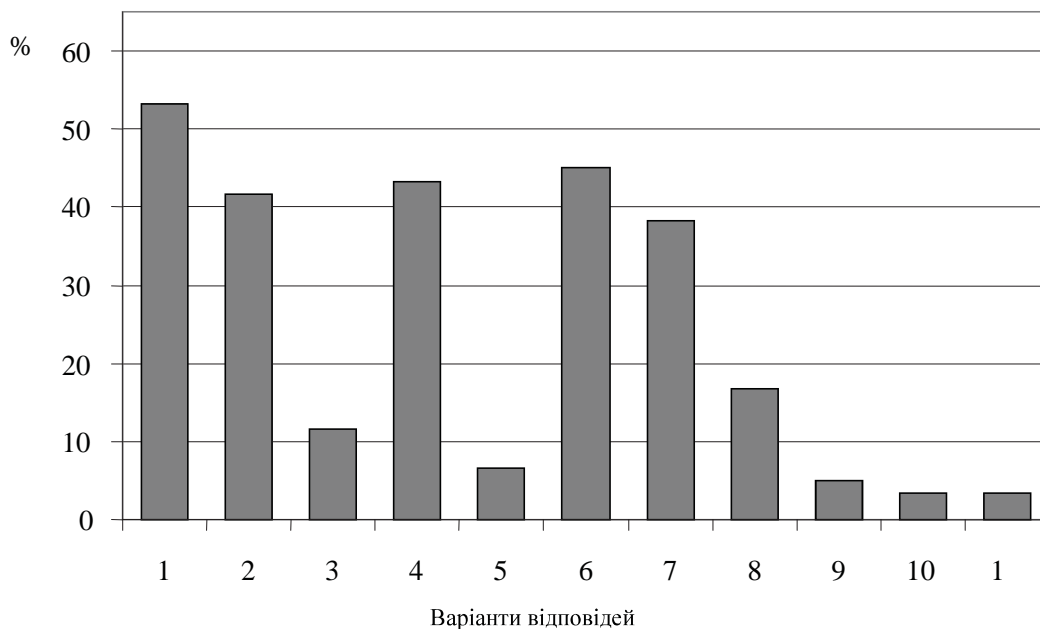


Рис. 2. Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю дівчат старшого шкільного віку.

Примітка: 1 – активний відпочинок; 2 – спілкування з друзями; 3 – самовдосконалення; 4 – удосконалення форм тіла; 5 – відновлення після навчання; 6 – отримання задоволення; 7 – покращення стану здоров'я; 8 – підвищення рухової активності; 9 – перевірка себе в екстремальних умовах; 10 – емоційна розрядка; 11 – організація дозвілля.

Серед цілей рекреаційно-оздоровчих занять старшокласників практично відсутні такі, як відновлення після навчальних занять, організація дозвілля, що скоріше пов'язане з недостатнім рівнем теоретичних знань рекреаційного ефекту занять, який, на думку респондентів, проявляється лише в покращенні здоров'я, рівня фізичної підготовленості, нормалізації маси тіла, покращенні настрою і самопочуття.

Хоча старший шкільний вік – це час, дуже насичений розумовим навантаженням, діти все ж таки намагаються відпочивати та займатися улюбленими справами на дозвіллі. Судячи із їх відповідей, більш за все хлопці полюбили слухати музику (78%), грати на комп'ютері (64,61%), активно пресуватися (кататися на роликах, велосипеді, ковзанах, лижах) 43,07%. Дівчата ж надають перевагу товариському зустрічам (71,66%), грі на комп'ютері (66,66%), перегляданню телепередач, відео (63,33%), гулянкам з друзями.

Цікаво було знати, які саме причини заважають старшокласникам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Відповіді засвідчили, що хлопці заважає займатися велике навчальне навантаження (73,84%), недостатність знань для організації самостійних занять (29,23%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які б зацікавили (33,84%). У дівчат дещо інші причини, а саме: брак часу 51,66%, велике навчальне навантаження 41,66%, відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, які цікавлять 11,66%.

Для визначення рухової активності ми провели порівняльний аналіз рівня рухової активності юнаків та дівчат десятих та одинадцятих класів (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники рухової активності дівчат і юнаків

Показники	Рівень рухової активності									
	базовий		сидячий		малий		середній		високий	
	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
10 клас										
Обсяг (хв.)	440	370	180	195	540	560	130	210	150	105
Обсяг (%)	30.6	25.70	12.5	13.54	37.5	38.88	9.02	14.58	10.41	7.3
11 клас										
Обсяг (хв.)	455	475	155	170	620	580	100	165	110	50
Обсяг (%)	31.6	32.98	10.76	11.8	43.05	40.27	6.94	11.46	7.64	3.47

Як показують дослідження, більшість часу старшокласники витрачають на звичайну рухову активність. Обсяг спеціально-організованої рухової активності надзвичайно малий, і складає 9 % у юнаків та 5,38 % у дівчат.

Також спостерігається тенденція до зниження високого та середнього рівня рухової активності між 10 та 11 класами. Найбільша кількість хвилин витрачається на малий та сидячий рівень і складає у хлопців 10 класів 37,05% та 12,5% відповідно. У 11 класі 43,05% та 10,76%.

Основними причинами зниження рухової активності є: неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного виховання, відсутність дозвілля, кількість часу на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школах зменшується [2, 6].

Після проведення констатуючого експерименту нами була розроблена технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Було виділено три рівні: структурний, реалізаційний та результативно-оціночний.

До структурного рівня ввійшли такі компоненти технології позакласної діяльності, як: інформація про середній загального освітній заклад, мета, об'єкт, суб'єкт, предмет, засоби та результат.

Другий рівень (реалізаційний) включає компоненти, які відображають послідовність та смислове знання етапів технології.

Третій і останній рівень вищезазначеної технології включає основні дії та компоненти для подальшої трансформації технології.

За результатами експертного дослідження, в якому взяли участь фахівці галузі, були виділені критерії ефективності, а саме: зміцнення здоров'я учнів, покращення психоемоційного стану; підвищення інтересу до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю; зменшення захворюваності учнів; створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я.

Як інновація нами була розроблена і впроваджена в навчальний процес загальноосвітнього навчального закладу рекреаційно-оздоровча програма (табл. 2).

Таблиця 2 – Рекреаційно-оздоровча програма для старшокласників

Зміст занять	рекреаційно-оздоровчі заняття	заняття у шкільних секціях, групах ЗФП
--------------	-------------------------------	--

Засоби	рекреаційні ігри, заняття з елементами силового тренування, аеробіки, туризму і орієнтування, спортивне свято, спортивні вечори, дні здоров'я	ЗФВ, некласифікаційні ігри, змагання, секції з різних видів спорту
Тривалість одного заняття	90 хв.	60 хв.
Інтенсивність навантаження	середня	висока
Періодичність занять	3 рази / тиждень	
Тривалість програми	1 навчальний рік	
Відповідальний за проведення	вчитель фізичної культури, керівники секцій	
Місце проведення	спортивний майданчик, спортивний зал	

Для перевірки ефективності експериментальної програми нами були створені контрольна і основна групи. Контрольна група займалася за традиційною програмою. В основній групі ми запропонували систему занять з використанням різноманітних інноваційних напрямів.

Для визначення ефективності запропонованої програми був проведений порівняльний педагогічний експеримент. Об'єктом впровадження рекреаційно-оздоровчої програми була середня загальноосвітня школа м. Києва № 196. В експерименті брали участь школярі 10 класів. Склад основної групи і контрольної становив 62 школяра.

Порівнюючи результати протоколів анкетування контрольної та експериментальної груп, метою якого було визначення інтересів та мотивів дітей старшого шкільного віку, можна відмітити, що відповіді школярів експериментальної та контрольної груп відрізняються між собою.

Спостерігаються зміни в мотивації старшокласників. Так, хлопці займаючись позакласною роботою, хотіли б активно відпочивати (44,3%), отримувати задоволення, позитивні емоції (35,%), удосконалити форми свого тіла (43,5%). Менш уваги почали приділяти самовдосконаленню та самовираженню (25,4%) на відміну від основної групи (27,69%), підвищенню рухової активності (21,1%) та перевірки себе в екстремальних умовах (31,7%).

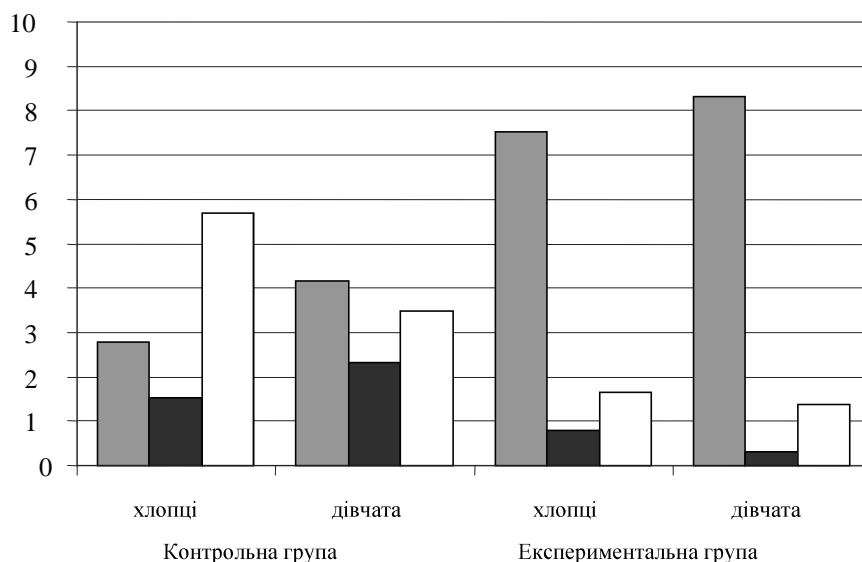


Рис. 3. Залучення старшокласників до позакласної роботи

Примітка: варіанти відповідей: ■ – так; ■ – ні; □ – частково.

Дівчата старшого шкільного віку, на відміну від хлопців, вбачають основною метою для занять активний відпочинок та розваги (51%), покращення стану здоров'я (62,5%), удосконалення форм тіла (53,4%).

Одним із критеріїв ефективності експертами було визначено, підвищення рівня залученості старшокласників до занять. Дані рисунку 3 свідчать, що майже на 40 % більше хлопців та дівчат основної групи беруть участь в позакласній роботі, на відміну від їх однолітків, які займаються за традиційною програмою.

Порівняльний аналіз обсягу рухової активності за добу (у хвиликах та у відсотковому еквіваленті) у контрольній та експериментальній групах дозволив визначити ефективність запропонованої програми (табл. 3)

Таблиця 3 – Рухова активність старшокласників

Показники	Рівні рухової активності									
	базовий		сидячий		малий		середній		високий	
	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
контрольна										
Обсяг(хв.)	455	345	160	210	515	560	175	215	145	110
Обсяг (%)	31,59	23,95	11,11	14,58	35,78	38,88	12,15	14,93	10,06	7,63
експериментальна										
Обсяг (хв.)	450	410	185	200	395	425	190	210	220	195
Обсяг (%)	31,25	28,47	12,84	13,88	27,43	29,51	13,19	14,58	15,27	13,54

Дані таблиці свідчать, що спостерігається позитивна тенденція щодо збільшення обсягу рухової активності дітей старшого шкільного віку. Так, у хлопців експериментальної групи високий рівень рухової активності збільшився на 5,21% і становить 220 хв. Показники, що характеризують середній рівень, також збільшились в експериментальній групі у порівнянні з контрольною, 190 хвилин на противагу 175, що на 1,04% більше.

Позитивним є те, що обсяг сидячого та малого рівня в експериментальній групі у хлопчиків зменшився і становить 185 та 395 хвилин відповідно, а в контрольній групі – 160 та 515 хвилин. У дівчат ситуація майже така ж як і у хлопців, спостерігається позитивна динаміка збільшення обсягу рухової активності у середньому та високому рівнях та зменшення в сидячому та малому. Наприклад, на високому рівні обсяг рухової активності в контрольній групі становив 7,63% а у експериментальній 13,54%.

ВИСНОВОК

На підставі експертного опитування та висновків констатуючого експерименту в роботі обґрунтовано комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективність позаурочного фізичного виховання учнів старшого шкільного віку і є основою проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Представлена технологія проектування позакласної діяльності старшокласників з фізичного виховання здобуває характер ефективної системи, оскільки вона базується на основних принципах технологізації педагогічного процесу (науковій обґрунтованості й адекватності, професійній компетентності суб'єктів педагогічного процесу, системності й структурності, економічності й ефективності, керованості, відтворюваності). Як цілісна система технологія має відповідну структуру, елементи якої функціонують відповідно до загального її призначення. Структура технології передбачає три рівні – структурний, реалізаційний і результативний-оціночний. Компоненти структурного рівня характеризують зміст і стан технології проектування, реалізаційного – відображають послідовність і значення етапів проектування; результативний-оціночний етап включає основні дії й компоненти для подальшої трансформації технології проектування рекреаційної діяльності старшокласників. Запропонована технологія проектування позакласної діяльності школярів старших класів орієнтована на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для систематичних занять фізичними вправами, виступати здоровий спосіб життя, ставитися до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності. Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої технології проектування рекреаційної діяльності старшокласників у позаурочний час, про що свідчать кращі кількісні зміни досліджуваних показників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2004. - №10. – С. 15 – 18.

3. Гакман А. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / А. Гакман, О. Андреева // III Міжнародна наук.-практ. конференція „Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму”. – Запоріжжя, 2010. – С.13-14.
4. Захарина Е.А. Двигательная активность – основа здоровья / Е.А. Захарина, Т.В. Доровских, С.А. Манилова // Матеріали наук.-практ. конф. «Фізичне виховання у вищій школі та його роль у підготовці спеціалістів». – Запоріжжя, 2003. – С. 23 – 24.
5. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий : метод. пособие / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
6. Кирсанов В.В. Концептуальные подходы к исследованию педагогических и рекреационных технологий в социально-культурной сфере // Вестник КНУКиМ. Педагогика. - Вып.12(1) – К.: Вузовский центр КНУКиМ, 2005. – С. 84-90.
7. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания. / Мат. конф. “Стратегія формування здорового способу життя”. - К., 2000. – С. 82-85.
8. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19 – 22.
9. Рыжковски В. Принципы проектирования локальных и региональных систем физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. –№4. – С.23-30.
10. Bazar, Emily. "Not It! More Schools Ban Games at Recess" *USA Today*, June 27,2006, available at www.usatoday.com/news/health/2006-06-26-recess-bans_x.htm. Accessed May 27, 2007.
11. Ungar, Michael. *Too Safe for Their Own Good: How Risk and Responsibility Help Teens Thrive*. - Toronto: McClelland and Stewart, 2007.

УДК 796.422.035-057.874

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Кравцов В.П., ст. преподаватель

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье представлен анализ специальной научно-методической литературы об использовании средств оздоровительного бега, как способ повышения уровня физического состояния школьников.

Ключевые слова: аэробная производительность, физическое состояние детей среднего школьного возраста, экспресс-оценка физического состояния школьников.

Кравцов В.П. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ / Національний університет фізичного виховання і спорту України.

У статті представлений аналіз спеціальної науково-методичної літератури про використання засобів оздоровчого бігу, як спосіб підвищення рівня фізичного стану школярів.

Ключові слова: аеробна працездатність, фізичний стан дітей середнього шкільного віку, експрес-оцінка фізичного стану школярів.

Kravtsov V.P. IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL AGE IN THE EMPLOYMENT SESTEM JOGGING / National university of physical education and sport Ukraine, Ukraine.

Procedure of employment by improving run during physical education of the schoolboys.

Key words: average school age, express-assessment of a physical state of the schoolboys, aeroductility.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Повышение умственных нагрузок у школьников – последствия научно-технического прогресса и социально-экономические преобразования, ограничивают спонтанную двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня школьников. В связи с этим в условиях гиподинамии у школьников