

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ

PEDAGOGICAL TERMS INCREASE OF PHYSICAL PREPAREDNESS STUDENTS OF SENIOR SCHOOL ARE IN EXTRACURRICULAR FORMS OF EMPLOYMENTS

Олексій Стасенко
Oleksii Stasenko

Анотація

В статті досліджено проблему організації позакласної роботи з фізичного виховання з учнями старшої школи. Проаналізовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці загальноосвітніх навчальних закладів. Визначено й обґрунтовано особливості організації фізичного виховання учнів старшої школи у позакласній роботі. Розкрито її структуру, а саме: базовий зміст та варіативну частину, а також напрямки даної роботи і форми організації. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови підвищення рухової підготовленості учнів старшої школи у позакласній роботі.

Abstract

In the article the problem of organization of extracurricular work is investigational from physical education with the students of senior school. The state of the investigated problem is analysed in a pedagogical theory and practice of general educational establishments. Certainly and the features of organization of physical education of students of senior school are reasonable in extracurricular work. Her structure is exposed, namely: base maintenance and variant part, and also this work and form of organization assignments. In theory the pedagogical terms of increase of motive preparedness of students of senior school are reasonably and experimentally tested in extracurricular work.

Ключові слова: позакласна робота, форми, фізична підготовленість.

Keywords: extracurricular work, forms, physical preparedness.

1. Постановка проблеми

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично здорового підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик навчання і виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі й займатися фізичною культурою у процесі позакласної діяльності [5].

Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На їх розв'язанні наголошують державні національні програми „Освіта” („Україна ХХІ століття”), „Фізичне виховання – здоров'я нації”, закони України „Про фізичну

культуру і спорт”, „Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності”, „Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті”.

Необхідність фундаменталізації, прогностичності, відкритості фізкультурної освіти окреслено в документах Міжнародного комітету освіти ЮНЕСКО, Всесвітньої охорони здоров'я, Ради Європи, Болонського процесу.

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком вимагає зміни у ставленні шкільної системи освіти до цієї проблеми [4].

Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання. Особливої значущості в розв'язанні означених проблем набуває у мовах інтенсифікації навчального процесу загальноосвітня школа, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спроможності систематичні заняття фізичними вправами. Фізіологічний механізм цього явища глибоко й ретельно вивчено за допомогою електрофізіологічних методів Ю. Пратусевичем, розвинуто й підтверджено результатами психолого-педагогічних досліджень М. Антропової, О. Гужаловського, Г. Мейксона, Л. Михайлова, В. Рубана та ін.

Великий обсяг денного і тижневого навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Великий обсяг денного і тижневого навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримки здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання – здоров'я нації” передбачено проведення в школах трьох уроків фізичної культури на тиждень, тому що, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності [9]. Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тупиці, збільшення обсягу рухової активності навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечує номінальної потреби організму в рухах.

Необхідні пошуки і впровадження нових ефективних форм і методів фізичного виховання школярів у загальноосвітніх школах. До таких форм, спрямованих саме на активне фізичне самовдосконалення, дослідники В. Бальсевич [1], О. Леонов [6], В. Столяров, Н. Кудрявцева [12], Б. Шиян [14] відносять гурткові, секційні, самостійні позакласні заняття школярів.

Істотні переваги та специфічні можливості, які закладені у позакласній роботі з фізичного виховання, сприяючи поліпшенню розумової працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності й розвитку особистості в цілому, не отримали

належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Вивчення стану проблеми фізичного виховання старшокласників загальноосвітніх шкіл в педагогічній літературі, а також в наукових дослідженнях рухової активності учнів випускних класів вказують на те, що вона на 45–50% нижча вікової потреби. Причому за період навчання в школі рухова активність учнів навіть знижується. Ця обставина пояснюється, в основному, зростом у випускних класах навчального навантаження.

Встановлено, що тривала сумарна розумова робота (заняття в школі і самопідготовка), поєднана з різними напруженнями, що становлять 68–72% добового часу бадьорості, є для 15–17-річних учнів надзвичайною. Навантаження такого роду викликають перевантаження центральної нервової системи та механізмів регуляції діяльності основних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, ендокринної, обміну речовин і енергії), що веде до погіршення стану здоров'я учнів з кожним роком навчання в школі.

Проведені багаторічні дослідження А. Борисенка [2] та інших вказують на те, що в учнів, які мають найвищий ступінь вираженої гіпокінезії протягом всього навчального року, виявлено звуження діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи і органів дихання, тобто слабо розвинуто кардіореспіраторну систему, яка забезпечує організм енергією.

Система фізичного виховання, яка склалася в школі (2 обов'язкових уроки на тиждень, низька моторна щільність та інтенсивність навантажень на них, недостатнє використання тренажерів, мала кількість занять на відкритому повітрі тощо), не задовольняють потреб учнів у руховій активності організму, який розвивається. Це вказує на доцільність впровадження в режим дня додаткових нетрадиційних форм та методів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в шкільному колективі, яка відповідає інтересам і запитам школярів.

Перебудова фізичного виховання старшокласників з акцентом на позакласну роботу викликала необхідність пошуку нових форм і методів її проведення. В той же час немає наукових праць присвячених ефективності розвитку рухових якостей у школярів, які займаються в широко розповсюджених спортивних клубах за інтересами. У таких клубах підвищують свою фізичну підготовку найчастіше учні технікумів, ПТУ. Це дає можливість юнакам 15–16 років приріст швидкісно-силових якостей збільшити на 30%, але в період від 16 до 17 років цей приріст зменшується на 2%. Аналіз та узагальнення літератури з цього питання вказує на те, що в учнів старшої школи морфофункціональний розвиток в основному завершено, що відбивається на темпах приросту фізичних якостей. Тому для юнаків 15–17 років доцільно, крім великого обсягу навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, планувати і великий обсяг навантажень, які розвивають швидкість (темп її приросту в 15–16 років складає 9%).

Узагальнення і аналіз досліджень дає можливість стверджувати, що розвиток у школярів фізичних якостей повинен здійснюватись комплексно, у такій послідовності: гнучкість, координація рухів, швидкість, витривалість і сила. Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ і значно підвищує функціональні можливості організму. Комплексний розвиток фізичних якостей у шкільному віці закладає фундамент для вищих досягнень у спорті і в майбутній виробничій діяльності. Причому високі результати у спортсменів, які отримали таку підготовку, стабільні протягом тривалого часу.

3. Формулювання мети роботи

Визначити сутність, зміст, особливості фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови підвищення рухової підготовленості старшокласників в процесі позакласної роботи.

4. Виклад основного матеріалу

В процесі проведеного дослідження встановлено, що позакласна робота є однією із форм організації корисного дозвілля та активного відпочинку учнів, яка по-перше, організовується на добровільних засадах та виявляється в тому, що зміст і форми занять визначаються навчальним закладом із врахуванням конкретних умов роботи; по-друге, будується на основі широкої громадської активності учнів, які об'єднуються в колективи самоврядування при постійному контролі і керівництві їхньої діяльності з боку адміністрації, вчителів фізичної культури та членів педагогічного колективу; по-третє, педагогічне керівництво в процесі позакласної роботи набуває більш консультативно-рекомендаційного характеру, що стимулює вияви ініціативи учнів в проведенні різноманітних форм цієї роботи. Позакласна робота з фізичного виховання доповнює основну програму різноманітних засобів, форм, методів і сприяє вирішенню таких взаємопов'язаних завдань, саме:

- зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності учнів;
- розвиток і корекцію їхніх фізичних та рухових можливостей;
- удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах;
- формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я;
- оволодіння основами особистісної фізичної культури (знання, потреби, уміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність);
- виховання моральних і вольових рис характеру особистості;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці та захисту Вітчизни.

Розкриваючи сутність позакласної роботи з фізичного виховання в старшій школі, ми виходили з мети, завдань та основних педагогічних принципів, на яких вона має будуватися: добровільності, ініціативи та самостійності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, послідовності та взаємодії усіх видів виховної роботи.

Важливим для подальшого розуміння суті та умов вдосконалення позакласної роботи з фізичного виховання є осмислення і наукове обґрунтування її основних напрямів, змісту і форм.

За своїм змістом та організацією позакласна робота з фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: бути цілеспрямованою, масовою, вільною у виборі учнями форм занять, сприяти поглибленому вивченню предмета „Фізична культура”. Заняття мають бути привабливими для учнів і стимулювати їх активність [3].

Основу позакласної роботи з фізичного виховання визначають базовий та варіативний змісти.

Базовий зміст (загальний для усіх типів навчальних закладів), який покладено і в основу державного стандарту позакласної роботи з фізичного виховання. Це стабільна частина роботи, яка не залежить від регіональних, національних та своєрідних

особливостей загальноосвітнього навального закладу, а в соціальному плані дозволяє задовольнити потреби суспільства в прагненні оптимального рівня фізкультурної освіти, фізичного розвитку, рухової підготовленості і стану учнів.

Він спрямований на оволодіння:

1. Теоретичними та методичними знаннями, формування у дітей звичок здорового способу життя, творчого оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів та форм занять фізичною культурою і спортом;

2. Вправами, що сприяють: а) фізичній підготовці загальнорозвивального характеру та загартуванню організму учнів; б) розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; в) корекції недоліків постави, фізичного розвитку, розвитку функцій опорно-рухового апарату та м'язових груп [6].

Варіативна диференційована частина позакласної роботи з фізичного виховання визначається на підставі регіональних та національних особливостей і можливостей загальноосвітнього навчального закладу, а також з урахуванням індивідуальних здібностей та інтересів учнів, умов занять, спеціалізації вчителя фізичної культури.

Стрижневими напрямками позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

- **фізкультурно-оздоровчий**, що реалізується через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі перерви, години здоров'я, туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичним вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо);

- **спортивно-масовий**, котрий втілюється через групові заняття та масові фізкультурні заходи;

- **рекреаційно-відновлювальний**, спрямований на поліпшення стану здоров'я старшокласників через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

З метою виявлення шляхів удосконалення означеної роботи ми проаналізували практику позакласної роботи з фізичного виховання, що проводилася на базі „Навчально-виховного об'єднання загальноосвітнього навчального закладу І–ІІІ ст. №16, дитячо-юнацького центру „Лідер”. Експериментальні дані було одержано за допомогою анкетування, методів педагогічного спостереження, що дозволило сформулювати належну інформаційну базу, котра максимальною мірою окреслила реальний стан досліджуваної проблеми на практиці.

Вивчення сучасного досвіду та узагальнення теоретичних результатів досліджень у галузі фізичного виховання в процесі позакласної роботи свідчить, що її ефективність залежить від створення й отримання певних педагогічних умов, за яких досягається взаємозв'язок різних компонентів цієї роботи. Тому наша увага була сконцентрована на наступному етапі наукового пошуку, який пов'язаний із виявленням, обґрунтуванням та експериментальною перевіркою ефективності цих умов.

У результаті аналізу та практики досліджуваної проблеми нами було визначено педагогічні умови, що дозволяють розглядати позакласну роботу старшокласників як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання в цих закладах. До них ми відносимо:

1. Формування в учнів старшої школи позитивного ставлення до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи.

2. Систематичне використання в навчально-тренувальному процесі освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків.

3. Набуття старшокласниками необхідного досвіду фізичного самовдосконалення під час позакласної роботи.

4. Впровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання учнів старшої школи.

Однією з важливих умов підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи є формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі.

Позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою може бути вироблене, по-перше, через формування звички та стійкого інтересу до таких занять, по-друге, через пошук та визначення життєвих цінностей (здоров'я, фізична досконалість тощо).

Як стверджує М. Фіцула, позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Для формування такої потреби, на думку науковця, необхідно пробудити в учнів інтерес до занять фізичною культурою і вчасно заохотити їх до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [13].

Фізкультурно-оздоровча активність учнів – це ключова ланка в процесі формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою. Активність особистості В. Семеренський розуміє, як здатність людини брати участь в суспільнозначущих змінах на основі засвоєння багатств матеріальної й духовної культури [11]. Тому, на наш погляд, фізкультурно-оздоровча активність – це внутрішнє прагнення учня до активної участі в різних видах фізкультурно-спортивної діяльності та пошук ним самостійних шляхів свого фізичного вдосконалення.

За твердженням Г. Лещенко, активність учнів залежить від мотивів. Важливою метою виховної діяльності є забезпечення позитивної мотивації особистісного вдосконалення. Тому перед сучасною школою стоїть проблема формування дійових мотивів, прищеплення інтересу та потреби до систематичних занять фізичними вправами. Зробити це можна лише усунувши жорстку регламентацію, яка стримує ініціативу, самостійність і творчість вчителя та учнів, підриває інтерес до занять [7].

Слід зазначити, що позитивне ставлення учнів старшої школи до занять фізичною культурою має формуватися через усвідомлення вихованцями потреби у власному здоров'ї, яке визначається як один із найважливіших чинників суспільства взагалі, створення сприятливих умов, ефективною системою виховання, освіти та організації виробництва.

Однією з педагогічних умов підвищення рівня рухової підготовленості учнів старшої школи є *систематичне використання у навчально-виховному процесі освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків* профільних дисциплін у ліцеях та поглиблених курсів навчання у гімназіях.

Як справедливо стверджує В. Максимова, методологічна функція міжпредметних зв'язків зумовлена, по-перше тим, що вони удосконалюють процес навчання й виховання в умовах предметної системи на основі закономірних зв'язків і явищ як відбиття об'єктивної реальності. Саме засвоєння учнями за допомогою міжпредметних зв'язків провідних ідей, положень та ключових знань у спроможності забезпечити єдність функцій освіти, розвитку і виховання в предметній системі навчання [8].

Методологічна функція міжпредметних зв'язків зумовлює також найважливіші напрямки удосконалення процесу навчання й виховання, які відповідають соціальним вимогам фізичного розвитку особистості учнів:

1. Міжпредметні зв'язки відбиваючи діалектичний метод пізнання, сприяють підвищенню теоретичного і наукового рівня навчально-виховного процесу з фізичного виховання, тому що дійсне знання предмету складається з найбільш повного охоплення всіх його сторін, зв'язків і опосередкувань та знаходження єдності у багатогранності процесів та явищ, що вивчаються різним навчальними предметами. Міжпредметні зв'язки саме і виявляють загальне особливе та одиничне у вивченні об'єктів.

2. Міжпредметні зв'язки привносять у навчально-виховний процес методологічний апарат сучасної науки, що сприяє залученню учнів до системного методу оволодіння знаннями з фізичної культури. Вони розширюють область пізнання, культури взагалі, виділяючи зв'язки між елементами знань із різних дисциплін у якості спеціальних об'єктів засвоєння, що розвиває в учнів здатність до синтезу знань з фізичної культури.

Особливості міжпредметних зв'язків у викладанні фізичної культури визначаються сучасним загальними цілями виховання, спрямованими на моральне, фізичне, естетичне вдосконалення особистості.

Практика діяльності старшої школи доводить, що навчальні перевантаження, нервові перенапруження, дефіцит часу, негативні емоції, порушення режиму – чинники, що негативно впливають на життєдіяльність організм учнів цих закладів. Внаслідок цього виникають значні зміни в організмі, що супроводжуються розвитком функціональних порушень і різким зниженням працездатності. На наш погляд, зменшити ці прояви, можливо через вмилу самоорганізацію учнів в галузі фізичної культури. Це положення педагогіки набуває особливого сенсу, коли мова йде про старшокласника, який обирає самостійне трудове життя і має ввійти в нього загартованою людиною.

Тому наступною умовою ефективності фізичного виховання є *набуття учнями старшої школи необхідного досвіду фізичного самовдосконалення* в процесі позакласної роботи.

Теорія і практика фізичного виховання свідчить, що самоорганізація учнів в цій галузі сприяє повнішому розкриттю їхніх потенційних можливостей, забезпечує формування в них інтересу до занять фізичною культурою та спортом, активізує мислення, спонукає до більш глибоко засвоєння програмного матеріалу з теоретичних основ фізичного виховання та формування умінь активно набувати знання.

Дослідники В Рощенко, В. Столітенко стверджують, самостійні заняття фізичним вправами допомагають учням позбутися деяких фізичних вад, збільшити рухову активність, сприяють успішному опануванню програми з фізичної культури [10].

Самоорганізацію ми розглядаємо як період інтенсивного самоусвідомленого й саморегульованого процесу саморозвитку учнів старшої школи, у якому вчитель фізичної культури виступає в ролі консультанта-помічника в набутті учнями необхідних умінь та навичок самостійної роботи в галузі фізичної культури.

Самоорганізація в сфері фізичної культури здійснюється шляхом виконання учнями самостійних занять, до яких належать: ранкова гігієнічна гімнастика, ігри в режимі дня, загартування, виконання домашніх завдань з фізичної культури та здійснення контролю свого фізичного і функціонального розвитку.

Вибір форми самостійних занять визначається індивідуальними інтересами, здібностями, умовами життя та „модю” на ті чи інші фізкультурні захоплення. Завдання вчителя – коректно й тактовно спрямувати та сформулювати індивідуальні інтереси та прагнення старшокласників до власного фізичного вдосконалення.

Індивідуальні захоплення можуть бути найрізноманітнішими. Однак жоден з видів фізичних вправ, відокремлений від інших, навіть при наполегливих тренуваннях, не може гарантувати повноцінного фізичного розвитку і здоров'я. Лише в поєднанні з іншими елементами фізичної та загальної культури він стає дійовим фактором досягнення фізичної досконалості.

В процесі дослідження встановлено, що більшість учнів не займаються самостійно фізичними вправами через відсутність спеціальних знань та умінь у цій галузі, доступних рекомендацій і навчальних посібників з питань методики проведення самостійних занять. Тому, на наш погляд, необхідно розробити й цілеспрямовано застосувати комплекс педагогічних засобів, що забезпечив би надання

старшокласникам допомоги у набутті знань та формуванні вмінь здійснення самостійної роботи з фізичної культури з метою фізичного вдосконалення у процесі позакласної роботи.

Наступною важливою умовою є *впровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників.*

Однією з дієвих форм позакласної роботи з фізичного виховання є заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях з окремих видів спорту: баскетболу, волейболу, футболу, легкої атлетики, групах здоров'я, загальної фізичної підготовки і т. п. Залучення учнів старшої школи до означених форм роботи сприяє підвищенню їхньої рухової активності, свідомому ставленню до фізичної культури. А в цілому і до стану свого здоров'я, вихованню потреби до занять фізичною культурою й спортом, удосконаленню рухових умінь та навичок.

Групи загальної фізичної підготовки створюються для учнів, які бажають займатися фізичною культурою, а також для старшокласників підготовчої медичної групи. Головне завдання групи ЗФП – залучення старшокласників до систематичних занять фізичною культурою. Заняття здійснюються 1–2 рази на тиждень по 45–60 хв., основний зміст цих занять – різнобічна фізична підготовка, що також включає гуртки: з бадмінтону, акробатики, художньої або ритмічної гімнастики, спортивного орієнтування та ін.

Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатися окремим видом спорту. Однак такими видами спорту як настільний теніс, бадмінтон, волейбол, художня гімнастика можуть займатися й учні підготовчої медичної групи (із дозволу лікаря). Заняття у спортивних секціях здійснюються 2–3 рази на тиждень по 1–2 год.

У процесі занять у спортивних секціях визначають такі види підготовки: психологічну, фізичну, технічну і тактичну. Крім того, є теоретична і практична частини тренування, що тісно пов'язані між собою. Робота спортивних секцій і гуртків здійснюється відповідно до планування позакласної роботи з фізичного виховання за допомогою методик навчання техніки легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо.

Для широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях і гуртках слід практикувати такі популярні у старшокласників види спорту як атлетична гімнастика (бодібілдинг) – система вправ з обтяженням з метою досягнення довшої будови тіла; пауерліфтинг – силове триборство (вправи зі штангою: жим лежачи, присідання, станова тяга); ритмічна гімнастика – один із різновидів гімнастики, змістом якої є виконання різноманітних простих за технікою фізичних вправ (загальнорозвивальних, танцювальних тощо); шейпінг – система занять фізичними вправами для дівчат, що включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму з метою формування красивої тілобудови з орієнтуванням на обрану модель та інші.

Наступна форма позакласної роботи з фізичного виховання – масові фізкультурно-оздоровчі й спортивні заходи. Передова педагогічна практика свідчить, що при проведенні таких заходів слід дотримуватися декількох практичних порад:

- при складанні програм і сценаріїв масових заходів значна частина уваги має приділятися оформленню та урочистості ритуалів, що емоційно-позитивно впливають на учасників заходів;
- для досягнення кінцевого результату – виховання звички до самостійного проведення занять фізичними вправами, важливим є не стільки участь у будь-якому заході, скільки процес підготовки до нього (сам захід виступає як мотив);
- ефективність проведення посилюється, якщо учасників залучити до складання змісту заходів: ігор, вікторин, конкурсів;

- виступи учнів потребують тривалої підготовки (особливо у змаганнях), інакше вони викликають переважно негативні емоції і можуть назавжди відбити бажання займатися фізичними вправами;
- справжньої масової участі учнів у заходах треба досягти через велику різноманітність фрагментів;
- у всіх заходах необхідно створювати умови для вивчення можливостей учнів, їхніх нахилів, моральних і вольових якостей;
- у проведенні всіх заходів треба враховувати міжпредметні зв'язки, це найбільш дієвий і перспективний шлях залучити до розв'язання проблем фізичного виховання педагогічних колективів школи;
- після закінчення заходів необхідно підвести підсумки, це стимулює учасників, сприяє зростанню інтересу до фізичної культури і спорту.

Використання елементів змагань у позакласній роботі з фізичного виховання відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів.

У межах позакласної роботи з фізичного виховання в старшій школі використання змагальних форм підпорядковано, передусім, логіці педагогічного процесу, його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Тут змагальні форми занять не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивного результату, стільки засіб емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку та розваги.

Будь-які змагання мають проводитися таким чином, щоб і глядачі бажали взяти участь в них, разом зі своїми друзями, сім'ями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань; виставлення стендів про історію команд, фотографій гравців; організація виставок спортивної атрибутики; виступи перед глядачами коментаторів, ветеранів спорту; проведення конкурсів, вікторин; змістовне музичне оформлення змагань.

Б. Шиян розділяє змагання на некласифікаційні та класифікаційні. Класифікаційні змагання, підкреслює дослідник, це ті, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалою та послідовної роботи. Тому в змаганнях з ряду видів легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу бере участь незначна кількість учнів. У зв'язку з цим доцільно проводити так звані некласифікаційні змагання. Участь в них не дає права на присвоєння розрядів, оскільки: вони не передбачені спортивною класифікацією; їхня програма певним чином відхиляється від класифікації; при їх проведенні інколи порушуються правила змагань. До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках невідповідних розмірів, зі скороченням часу, з використанням нестандартного інвентарю, зміненою кількістю гравців, з дозволеним частковим порушенням окремих правил та ін. [14].

Безперечно, система виховних заходів у складі організаційних форм позакласної роботи може бути оптимальною, якщо вона здійснюється шляхом застосування різноманітних методів і методичних прийомів фізичного виховання. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм з урахуванням особливостей функціонування старшої школи, а також стану досліджуваної проблеми на практиці, допомогла нам при створенні відповідної методики.

Згідно поставленої мети і завдань педагогічного дослідження було проаналізовано результати експериментальної роботи: проведено виміри, котрі дозволили одержати кількісні вирази якісних змін у фізичній підготовленості учнів старшої школи в процесі позакласної роботи. Якісна і кількісна характеристика цих результатів можлива лише на основі об'єктивної оцінки тих позитивних змін, що відбулися у процесі проведеного експерименту. З цією метою на основі методик діагностування, запропонованих під час констатувального етапу експерименту, в ході формуального експериментального

дослідження здійснювалися зрізи стану фізичної підготовленості старшокласників контрольних і експериментальних груп.

На даному етапі формувального експерименту проводилася проміжна діагностика рівнів ефективності фізичного виховання учнів старшої школи у позакласній роботі, спрямована на порівняння проміжних даних із вихідним рівнем, що був зафіксований на констатувальному етапі експерименту і очікуваними результатами, виявлення небажаних тенденцій і своєчасності їх корекції. Проміжні дані свідчили про те, що робота, яка нами проводиться необхідна й продуктивна, оскільки в цілому сприяє підвищенню фізичної підготовленості учнів старшої школи у позакласній роботі.

У відповідності з виділеними критеріями та рівнями на прикінцевому етапі формувального експерименту за запропонованою методикою проводилася діагностика рівнів фізичної підготовленості старшокласників контрольної та експериментальної груп.

При порівнянні результатів, отриманих нами наприкінці експерименту в експериментальній та контрольній групі виявилися суттєві відмінності фізичної підготовленості учнів. Результати діагностики рівнів фізичної підготовленості учнів старшої школи наприкінці експерименту подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати діагностики рівнів фізичної підготовленості учнів старшої школи в наприкінці педагогічного експерименту

| Рівні | | Групи | |
|----------|---|----------------------|----------------------------|
| | | Контрольна (n=30) | Експериментальна (n=30) |
| Високий | % | 4,9 | 14,6 |
| Середній | % | 41,5 | 75,6 |
| Низький | % | 53,6 | 9,8 |

Аналіз отриманих результатів свідчить, що учні старшої школи експериментальної групи мають кращі показники фізичної підготовленості ніж контрольної. Ми пов'язуємо це із введенням у позакласну роботу з фізичного виховання спортивних секцій з популярних видів спорту (боротьба, легка атлетика, баскетбол, футбол тощо). Це дає підставу зробити висновок про те, що під впливом систематичної моторної активності досягається удосконалення рухових якостей учнів (у кожному виді спорту різні), що виражається в підвищенні загального рівня фізичної підготовленості.

Одержані дані по шкалі оцінки випробувань рівнів фізичної підготовленості за методикою державних тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України показали, що створення та реалізація запропонованих педагогічних умов щодо залучення учнів до різних видів фізкультурно-оздоровчих заходів сприяли підвищенню динамічного аспекту фізичної підготовленості старшокласників. Порівняльний аналіз результатів діагностики рівнів фізичної підготовленості старшокласників у позакласній роботі контрольної і експериментальної груп дозволив констатувати: по-перше, рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної групи є значно вищим, що на наш погляд, пояснюється тривалим цілеспрямованим педагогічним впливом на вихованців у процесі формувального експерименту; по-друге, показники фізичної підготовленості експериментальної групи демонструють явний приріст, у той же час як одержані дані контрольної групи, де не проводився експеримент за запропонованою методикою, свідчать про недостатню інтенсивність росту їх показників.

Висновки

Проведене дослідження засвідчило, що специфіка позакласної роботи з фізичного виховання в старшій школі зумовлена особливостями навчально-виховного процесу у закладах нового типу, сутність якого витікає із завдань школи, а також особливостями складу контингенту учнів як специфічної соціальної групи. Встановлено, що у фізичному вихованні старшокласників позакласна робота може забезпечувати виховну, оздоровчу, розвивальну, освітню, стимулюючу, рекреаційну та гігієнічну функції. У процесі дослідження виділено основні (стрижневі) напрями позакласної роботи з фізичного виховання: фізкультурно-оздоровчий, спортивно-масовий та рекреаційно-відновлювальний, а також ефективні форми їх реалізації: секції з різних видів спорту, фізкультурні гуртки, спортивні клуби за інтересами, групи загальної фізичної підготовки, фізкультурно-спортивні свята, змагання, туристичні походи.

Результати діагностики рівнів фізичної підготовленості учнів старшої школи у позакласній роботі експериментальної і контрольної груп засвідчили, що рівень фізичної підготовленості старшокласників експериментальної групи є значно вищим у порівнянні з даними контрольної групи, що пояснюється тривалим, цілеспрямованим, додатковим педагогічним впливом на вихованців у процесі формування експерименту. Проведений педагогічний експеримент дозволив простежити позитивну динаміку у фізичному вдосконаленні старшокласників експериментальної групи і засвідчив необхідність створення й реалізації відповідних педагогічних умов.

Проведений педагогічний експеримент дозволив дійти висновку щодо ефективності проведеної роботи з підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи у позакласній роботі за допомогою реалізації сукупності визначених педагогічних умов, що дозволило залучити учнів до різних фізкультурно-оздоровчих форм позакласної роботи з фізичного виховання, впровадити ефективні форми та методи фізичного виховання у позакласну роботу.

Література

1. Бальсевич В. Фізична підготовка в системі виховання здорового способу життя // Теорія і методика фізичної культури. – 1990. – № 1. С. 22–26.
2. Борисенко А. Ф Руховий режим учнів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К.: Радянська школа, 1989. – 192 с.
3. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни: (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г. П. Богданов. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 189 с.
4. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Валерій Павлович Горащук. – Х., 2004. – 28 с.
5. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Зоя Михайлівна Діхтяренко. – К., 2008. – 20 с.
6. Леонов О. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. С. 21–24.
7. Лещенко Г. А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання / Г. А. Лещенко // Наукові записки. – Випуск 32. Ч. II. – Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2001. – С. 94–96.
8. Максимова В. Н. Межпредметные связи в учебно-воспитательном процессе современной школы / В. Н. Максимова. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.

9. Про цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров’я нації” // Рішення колегії Міністерства освіти України. – 1999. – № 1. С. 148–164.
10. Рощенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами / В. Рощенко, В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 3. – С. 15–16.
11. Семеренський В. І. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів / В. І. Семеренський // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 54–55.
12. Столяров В. И. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью / В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. С. 21–40.
13. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула. – К.: Академія, 2000. – 542 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

Information about author:

Oleksii Stasenko – Ph.D. in Pedagogical Sciences, Kirovograd State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko, Kropivnickiy, Ukraine. E-mail: stasenkool@i.ua