
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ЛІМІТУЮТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТАРШІЙ ШКОЛІ

Олена Андрєєва, Наталія Ковальова

Резюме. Представлены факторы, лимитирующие внедрение внеклассной работы по физическому воспитанию школьников старших классов общеобразовательных школ. Установлено, что на эффективность организации внеклассной работы старшеклассников существенно влияют такие факторы, как отсутствие мотивации в работе учителя физической культуры, низкий уровень применения инновационных технологий двигательной активности в учебном процессе, неэффективное планирование внеклассной работы, формальные, унифицированные подходы к построению календарного плана физкультурно-массовых мероприятий, отсутствие механизма практической реализации и контроля ранее принятых решений. Основными контролируемыми факторами являются непроработанность содержания программного материала, авторитарный подход в планировании внеклассной работы по физическому воспитанию; отсутствие учета факторов, которые влияют на объем свободного времени старшеклассников и формируют его структуру; отсутствие учета на практике мотивов и интересов школьников к двигательной активности; отсутствие учета показателей физического состояния старшеклассников.

Ключевые слова: старшеклассники, внеклассная работа, физическое воспитание, физкультурно-массовые мероприятия, факторы.

Summary. The paper presents factors limiting the implementation of extracurricular activities for physical education of high school students. It was found that efficiency of high school extracurricular activity organization was significantly influenced by factors such as lack of motivation in the physical education teacher, insufficient implementation of physical activity innovative technologies in the educational process, poor planning of extracurricular activities, formal, standardized approaches to the building of the schedule of sports and mass activities, the lack of mechanism of practical implementation and monitoring of previous decisions. The main controlled factors are — lack of thorough content of the program material, the authoritarian approach in planning of extracurricular activities for physical education, the lack of consideration of factors affecting the amount of high school students free time and defining its structure, the lack of accounting in practice motives and interests of students to the physical activity, lack of students physical condition monitoring in high school.

Key words: high school students, extracurricular activities, physical education, sports and mass events, factors.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів, як стверджують науковці [1, 2, 7], призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно позначається на загальному стані здоров'я вихованців. Проте 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, оцінювання і теоретичного обґрунтування. Спектр дозвіллевих послуг для

молоді обмежений в основному домашніми формами, неорганізованими дворовими групами; форми діяльності часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах. Аматорські колективи і спортивні секції охоплюють близько 15 % дітей; крім того, ці форми діяльності займають незначну частину в структурі вільного часу. Системна політика в організації позакласної роботи з фізичного виховання відсутня, не розроблені нові, адекватні вимогам часу і тенденціям розвитку суспільства методики позакласної роботи [2, 3, 5].

Незважаючи на велику кількість програмно-нормативних документів із організації позаклас-

ної роботи, впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх школах лімітують такі чинники: відсутність механізму практичної реалізації і контролю раніше прийнятих рішень, застаріла матеріально-технічна база, відсутність мотивації у роботі вчителя фізичної культури, хронічне недофінансування вітчизняної галузі освіти, нерозробленість змісту програмного матеріалу, низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі, неефективне планування позакласної діяльності, як наслідок, нецікаві форми роботи для дітей, формальні, уніфіковані підходи до побудови календарного плану фізкультурно-масових заходів тощо, що суттєво впливають на ефективність її організації. Недостатність вільного часу для участі старшокласників у позакласних заходах, низький рівень матеріально-технічного забезпечення як навчальних закладів, так і самих учителів негативно впливають на результативність роботи в цілому [4–7]. Не сприяють ефективній організації позакласної роботи і невідповідність існуючих програм, а також недостатня кількість навчальних годин з фізичної культури, що є причиною «згасання» інтересу старшокласників до участі в позакласній роботі з фізичного виховання, відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Незважаючи на наявні наукові дослідження, які розглядали інноваційні підходи до організації роботи старшокласників із фізичного виховання у позанавчальний час [1], питання проектування фізичного виховання учнів старших класів у позакласній роботі не отримали подальшого розвитку, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді. Вищевикладене і зумовило актуальність теми дослідження.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Мета дослідження — визначити чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання школярів старших класів загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, контент-аналіз документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, метод експертної оцінки), педагогічні методи дослідження, методи дослідження психоемо-

ційного стану, рухової активності, соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу спеціальної літератури, практичного досвіду, експертного опитування, власних досліджень визначено основні причини, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах:

- застаріла матеріально-технічна база — недостатня кількість інвентарю та обладнання, зорієнтованого на сучасні форми рухової активності; низька забезпеченість спортивними залами, зокрема зали площею 162 м² мають тільки 61 % загальноосвітніх навчальних закладів України, майже кожна десята школа не має спортивного залу, а близько 40 % діючих спортивних залів не відповідають сучасним вимогам. Отже, лише близько половини школярів мають можливість повноцінно займатися фізичною культурою. Водночас практика свідчить, що навіть наявні можливості належно не використовуються. Якщо порівняти можливості спортивної бази навчальних закладів і кількість гуртків, спортивних секцій, що працюють на цій базі, то часто можна констатувати про її неефективне використання;

- невідповідність системи кадрового забезпечення процесу фізичного виховання з урахуванням соціального замовлення суспільства, низький рівень кадрового забезпечення (навчально-виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах у 2008–2009 навчальному році здійснюють 28 574 вчителі фізичної культури, з яких майже 80 % мають вищу освіту, 12 % — середню спеціальну. Водночас приблизно 9 % становлять учителі, які взагалі не мають фізкультурної освіти. Викликають стурбованість віковий ценз учителів фізичної культури (14 % досягли пенсійного віку), неякісна підготовка майбутнього вчителя у вищому навчальному закладі, відсутність мотивації в його роботі; формальність у підвищенні кваліфікації вчителя, кадрова неуплектованість;

- хронічне недофінансування вітчизняної галузі освіти, що стало домінуючою причиною негативних тенденцій у її розвитку: недостатня фінансова забезпеченість на утримання та розвиток навчальних закладів; низький рівень оплати праці, неефективність механізмів заохочення працівників вітчизняної освіти;

- неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує позакласну роботу школи з фізичного виховання. Останніми роками прийнято багато документів, що регламентують діяльність вчителя фізичної культури з організації позакласної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі: наказ МОН України від 21.07.2003 за № 486 «Система організації фізкультурно-

оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів»; наказ МОН України від 02.08.2005 за № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України»; наказ МОН України від 7.10.2003 р. за № 904/8225 «Про затвердження регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах»; спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 17.08.05 № 479/1656 «Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України «Козацький гарт»; спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 21.04.2005 № 242/178 «Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді»; наказ МОН України від 05.05.03 № 272 «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах» та ін.; проте на практиці більшість документів фінансово не підкріплені і тому проблемні у використанні, відсутній механізм практичної реалізації і контролю раніше прийнятих рішень;

- нерозробленість змісту програмного матеріалу; низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі;

- низький рівень поінформованості та теоретичних знань старшокласників, батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на рівень фізичного здоров'я школярів; недостатній рівень залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час; низький рівень формування у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі; відсутність необхідного досвіду старшокласників у самовдосконаленні;

- відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності; низька активність осіб, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчій роботі у загальноосвітніх навчальних закладах, що за 20 років незалежності держави скоротилася на 78 %;

- наявність уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів і жорстких форм до ініціативи й індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу, фізкультурно-масові заходи дублюються із року в рік без урахування мотивів й інтересів школярів; практично відсутня різниця у підходах до організації позакласної роботи в учнів різних класів, відсутній когнітивний компонент;

- відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Враховуючи викладене вище, ми додатково проаналізували основні контрольовані чинники, що лімітують впровадження ефективної системи позакласної роботи учнів старших класів, до яких належать:

- неузгодженість нормативно-правової бази, нерозробленість змісту програмного матеріалу, авторитарний підхід у плануванні позакласної роботи з фізичного виховання;

- відсутність урахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу старшокласників та формують його структуру;

- відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності;

- відсутність урахування рівня рухової активності та психоемоційного стану школярів старших класів;

- низький рівень здоров'я старшокласників.

Аналіз підходів до планування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Зміст і організація позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітній школі регламентуються інструктивно-методичними та нормативними документами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Відповідно до загальних завдань фізичного виховання дітей і підлітків, позакласна робота покликана забезпечувати: вдосконалення та розширення знань і навичок, отриманих учнями на уроках; навчання застосування цих знань і навичок у різних умовах; залучення на цій основі всієї маси школярів у спортивну діяльність, підготовку кваліфікованих юних спортсменів; організацію дозвілля та активізацію рухового режиму школярів; підготовку фізкультурного активу.

Проте аналіз документів планування позакласної роботи з фізичного виховання свідчить про наявність низки проблем у цьому напрямі. Зокрема, у багатьох досліджуваних школах позакласна робота здійснюється безсистемно, непослідовно. Аналіз документів свідчить про авторитаризм при розробці плану заходів позакласної роботи з фізичного виховання, використанні заходів, що є неефективними саме у залученні старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання. До календарних планів позакласної роботи включені одні й ті ж самі пункти (дублювання заходів) для учнів різних класів, які зорієнтовані, в основному, на типові програмні документи, що не враховують специфіки кадрового забезпечення закладу, наявної матеріально-технічної бази; у планах відсутні інноваційні форми організації позакласної роботи з фізичного виховання, що значно

знижує ефективність запропонованих засобів залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять. При плануванні та організації позакласної роботи з фізичного виховання у більшості проаналізованих календарних планів не враховується наявність та якість вільного часу старшокласників, мотиви та інтереси до проведення занять, наявний рівень рухової активності, вихідний рівень фізичного здоров'я учнів.

Окрім того, аналіз документів планування демонструє і такі недоліки, як недостатній зв'язок педагогічних кадрів із керівниками при організації спільної виховної роботи, відсутність системності в організації фізкультурно-оздоровчої роботи, на низькому рівні залишається якість медичного обслуговування, неефективно працюють органи учнівського самоврядування, засоби, які застосовують учителі при організації позакласних занять, часто не відповідають оздоровчій спрямованості навчального процесу.

Серйозною причиною наявних недоліків є відсутність бюджетних коштів для зміцнення матеріально-технічної і поповнення навчально-матеріальної бази школи. Наявність існуючих проблем пов'язана також із деякими недоліками в системі управління школою, а саме:

- із недостатнім інформаційним забезпеченням позакласної роботи з фізичного виховання; більшість заходів недоступна широкому загалу учнів;
- з невиконанням ряду прийнятих управлінських рішень; відсутній механізм практичної реалізації і контролю раніше прийнятих рішень;
- недостатньою результативністю внутрішнього шкільного контролю, відсутністю принципості й вимогливості керівників школи до педагогічних працівників.

Спостереження, аналіз нормативних документів, планів і звітів позакласної роботи у загальноосвітніх школах показали, що існують також певні передумови, які дозволяють застосовувати проєкту діяльність:

- кваліфікація кадрів дозволяє впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації позакласної роботи з фізичного виховання, формування у школярів потреби в активних систематичних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заняттях. Проте програма, методика навчання та підвищення кваліфікації кадрів, які є складовими організації позакласної діяльності, вимагають певної перебудови;
- у повному обсязі представлений пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу у школі. Однак серед достатньої кількості заходів позакласної роботи з фізичного виховання для школярів молодших класів недостатньо представлено та економічно обґрунтовано науково-методичні розробки,

рекомендації з організації позакласної роботи з фізичного виховання зі старшокласниками;

- основним елементом позакласної роботи з фізичного виховання є разовий організований захід культурного або розважального характеру, відсутня системна робота із залучення старшокласників до регулярних занять; організовано заходи позакласної роботи з фізичного виховання, що проводяться зі школярами, не представляють комплексного послідовного процесу;

- недостатньо ефективно використовуються інноваційні засоби, методи й форми рухової активності, що сприяють підвищенню інтересу учнів старших класів до занять, заходи носять емпіричний характер і неповною мірою адаптовані до рівня психолого-педагогічних, фізичних та функціональних можливостей старшокласників;

- частота, послідовність, зміст і спрямованість позакласних заходів не скоординовані з іншими напрямками роботи, немає єдності та взаємозв'язку заходів, організація яких не вимагає активності школярів;

- засоби, що застосовуються, не мають належної розмаїтості, емоційної насиченості та не завжди цікаві, що виявляє аналіз відвідуваності заходів старшокласниками.

- організовані заходи позакласної роботи з фізичного виховання не відповідають відношенню до них старшокласників, не враховуються їхні інтереси, потреби й мотиви.

Як свідчить аналіз документальних матеріалів, організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають у середньому 22 % добової потреби старшокласника у руховій активності, що значно менше рекомендованих фізіологічних норм. Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Наявний дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, організованих заходах позакласної роботи тощо.

Аналіз сучасних підходів до організації позакласної роботи з фізичного виховання показав, що частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання) визначається у процесі викладання фізичної культури. Це вказує на те, що відсутні інноваційні форми позакласних занять із фізичного виховання для старшокласників. У шкільній практиці використовуються різноманітні види змагань школярів, які враховують їхні вікові особливості, рівень фізичного розвитку, але зовсім не враховують мотиваційний компонент.

Слід зазначити, що масові заходи в школах мають епізодичний характер та проводяться один раз у квартал за календарним планом. У школах для старшокласників основною формою позаурочних занять є секції загальної фізичної підго-

товки. Їх завдання — підвищення загальної фізичної підготовленості школярів за допомогою фізичних вправ і процедур загартування, основним змістом яких є відтворення окремих (відстаючих) розділів програми з фізичної культури.

Розглядаючи розклад гуртків шкіл, можна стверджувати, що в школах створені сприятливі умови для розвитку інтелектуальних, розумових творчих здібностей школярів. Однак кількість спортивних секцій надзвичайно мала, особливо для старшої школи. У досліджуваних школах наявні лише секції футболу (або спортивних ігор), боротьби (айкідо), легкої атлетики, що пояснюється низькою популярністю серед старшокласників цих видів рухової активності. Це обмежує можливість переважної більшості школярів старших класів брати участь у секційній роботі. Основним змістом гурткової роботи залишається підтягування окремих елементів програми з фізичного виховання. Тому зміст програмного матеріалу обмежений нецікавими для учнів старших класів формами роботи, що сприяє збільшенню плинності складу гуртків. Це пов'язано з низьким рівнем залученості старшокласників до традиційних форм фізичного виховання, які використовуються в молодшій та середній школі. Оскільки характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність, то організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них.

Слід також зазначити, що фах вчителів, які ведуть секційні заняття з фізичного виховання дуже специфічний: це і вчителі англійської мови, математики та ін., які не повною мірою обізнані з особливостями проведення фізкультурно-оздоровчих занять зі старшокласниками.

Таким чином, аналіз програмно-нормативних документів з організації позакласної роботи з фізичного виховання в школі свідчить, що незважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилась старою. Переважає авторитаризм при розробці організації позакласної роботи у позанавчальний час, планування позакласної роботи — непослідовне, не враховуються особливості кадрового, матеріально-технічного забезпечення школи, можливості застосування інноваційних видів рухової активності у перші місяці навчальних занять, що не сприяє формуванню зацікавленості старшокласників у позакласних заняттях з фізичної культури. Основні положення даних програм на практиці не виконуються, що пов'язано з об'єктивними причинами реалізації затверджених програм. Планування позакласної роботи не передбачає стратегії залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої роботи, не враховує особливості організації вільного часу старшокласників, факторів використання вільно-

го часу, які окремо або в сукупності впливають на обсяг і структуру вільного часу старшокласника, не враховують мотиви й інтереси школярів старшої школи.

Аналіз факторів, що впливають на обсяг вільного часу старшокласників та формують його структуру. Проблема організації вільного часу школярів старшого шкільного віку позначена складністю й суперечливістю. Великий обсяг неорганізованого вільного часу школярів і невміння розпорядитися ним, нерідко сприяють виникненню соціальних проблем. По-перше, маючи можливість обрати заняття на дозвіллі за власним бажанням, молоді люди часто не готові до усвідомленого вибору видів діяльності, що сприяє повноцінному формуванню особистості. По-друге, прагнучи до самостійності у виборі форм використання дозвілля, старшокласники обмежені певним колом соціальних ролей, порівняно з дорослими. Звідси, з одного боку, не маючи стійких інтересів до проведення дозвілля, школярі більш охоче переймають від дорослих моделі його заповнення, причому не завжди позитивні й значною мірою такі, що не відповідають рівню їхнього фізичного й психічного розвитку. З іншого боку, пропонувані дорослими суспільні форми фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять переважно не відповідають потребам й інтересам особистості, що породжує пасивність у процесі залучення до рухової активності. Існує протиріччя між потребами старшокласників використовувати своє дозвілля як сфери самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі в силу серйозних недоліків в організації і недостатності створення умов і середовища для їх навчання раціональній організації вільного часу. Загальноосвітні навчальні заклади, позашкільні об'єднання в результаті відсутності координації в здійсненні виховання і недооцінки в цьому процесі нових тенденцій у способі життя учнівської молоді не реалізують повною мірою свої об'єктивні можливості з формування мотивації до регулярних занять руховою активністю [6]. При дослідженні способу життя школярів значне місце має розгляд різних сторін його діяльності: умови навчання, проживання, родинний стан, відношення до громадського життя, соціокультурні потреби. Перераховані сторони є факторами використання вільного часу, які окремо або в сукупності впливають на обсяг і структуру вільного часу старшокласника. Залежно від впливу на ту або іншу сторону вільного часу фактори умовно поділяють на дві групи: ті, що впливають на обсяг вільного часу; ті, що формують структуру вільного часу.

Перша група факторів, які скорочують або сприяють збільшенню обсягу вільного часу, є

важко регульованими, а почасти й зовсім нерегульованою. Урегульованість фактора — це можливість змінюватися в результаті впливу самих школярів. Нерегульовані фактори є іманентними й тими, які споконвічно не піддаються ніякому впливу. У більшості ж своїй нижче перераховані фактори є важко регульованими: умови проживання, родинний стан, багатодітна родина, витрати часу на дорогу, вік, завантаженість навчальним процесом.

Розглядаючи вплив кожного фактора на обсяг вільного часу й підкреслюючи відсутність впливу учнів старших класів на їх регуляцію, необхідно зробити найбільший акцент на останньому — завантаженість навчальним процесом. Навчальний процес — основний вид діяльності учнів, його «головна робота», від якої багато в чому залежить спосіб життя школяра. Як свідчить дослідження, завантаженість навчальним процесом 40 % старшокласників не дає можливості повноцінно використовувати весь свій вільний час. Під неповноцінним використанням вільного часу мається на увазі, в першу чергу, його дефіцит. Цей фактор перебуває у повній залежності від навчального плану, державного стандарту, які в дійсності вимагають великого навантаження й певних витрат часу.

Серед факторів, що впливають на зменшення обсягу вільного часу, можна виділити час, пов'язаний з пересуванням до місця навчання і додому. Для чверті опитаних це є проблемою, оскільки займає щоденно не менше 40 хв. Більше 30 % респондентів визначили додаткові заняття з підготовки до складання тестів загальнодержавного національного оцінювання як провідний чинник у структурі проведення часу після навчальних занять.

Фактором, який може бути керованим або регульованим, а відповідно може вплинути на збільшення обсягу вільного часу, є відсутність раціоналізації в розподілі бюджету часу. 18,1 % старшокласників вбачають причину невеликої кількості вільного часу, а іноді і його відсутності через невміння правильно його розподілення. Слід зазначити, що пасивна позиція старшокласників у виборі та проведенні дозвілля пов'язана не тільки з завантаженістю навчального процесу, а також з небажанням шукати можливості для досягнення мети відпочинку.

В результаті констатуючого експерименту встановлено, що старшокласники недостатньо розуміють сутність та основні функції вільного часу, їм бракує інформації стосовно ролі різних видів діяльності та їх впливу на розвиток особистості; переважна їх більшість (72 %) незадоволені тим, як вони витрачають свій вільний час, і тільки 9 % стан їхнього дозвілля задовольняє; в учнівсько-

му середовищі найбільш поширені раціонально-споживацький та пасивно-споглядальний типи використання вільного часу (відповідно 31 та 32 %). Раціонально-діяльний тип притаманний лише четвертій частині школярів (27,5 %), а нераціональний — майже десятій частині респондентів. У структурі вільного часу старшокласників переважають індивідуальні форми його організації, поширене байдуже або негативне відношення до масових форм дозвілля; основними джерелами впливу на уподобання школярів та формування досвіду їх вільночасової діяльності є неформальні «культурні лідери», друзі, засоби масової інформації, тоді як працівникам виховних структур шкіл та молодіжних організацій школярі не надто довіряють у цьому аспекті; переважна більшість старшокласників відмічають недостатній рівень власної культури вільного часу та відчувають брак знань, умінь, навичок його самоорганізації; у багатьох школярів відсутня установка на необхідність формування культури вільного часу за допомогою офіційних установ, громадських організацій, молодіжних об'єднань (68,4 %), лише п'ята частина вважає необхідною умовою активізувати діяльність відповідних структур інститутів, районів, міста (23,8 %); мотиваційний характер вільночасової діяльності школярів має яскраво визначену меркантильну спрямованість і значно меншу соціально-корисну орієнтацію, реалізацію свого власного потенціалу; у різних формах позанавчальної роботи, що проводиться загальноосвітніми навчальними закладами, педагогічний потенціал вільного часу школярів у процесі позакласної роботи реалізований вкрай недостатньо, а цілеспрямоване формування культури його використання відсутнє взагалі.

Урахування інтересів та мотивів школярів старшого шкільного віку при організації позакласної роботи з фізичного виховання. У процесі проведеного дослідження встановлено, що однією із необхідних умов досягнення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання є врахуванням мотивації старшокласників. Фізкультурно-оздоровчу діяльність спонукає цілий комплекс мотивів, які і визначають зміст занять для цього контингенту. Процес позакласних занять старшокласників з фізичного виховання буде ефективним за умови досягнення мети за домінуючим мотивом. Тому нами було проведено анкетування школярів 10–11 класів м. Києва. Найбільша кількість — 91,66 % хлопці та 89,23 % дівчата — зазначили, що в їхній 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. Це пов'язано з тим, що та кількість спортивних гуртків, клубів фізичної культури,

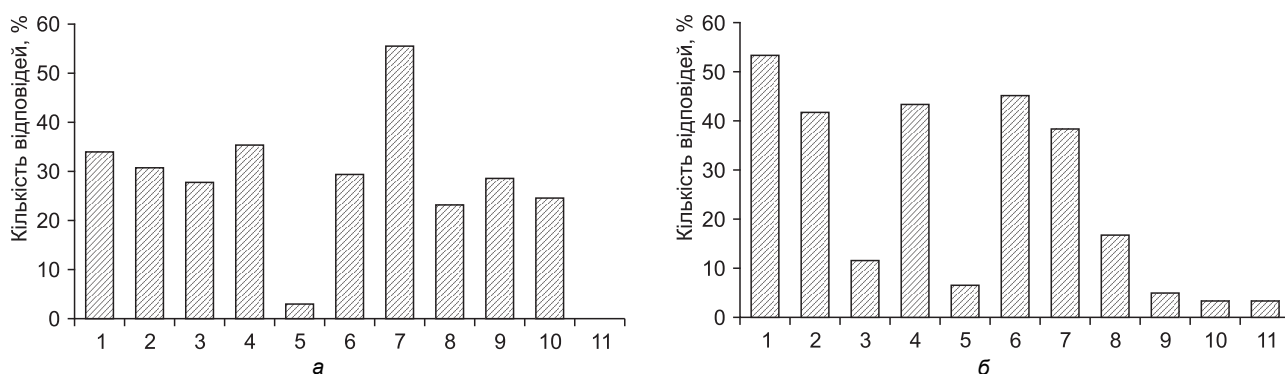


Рисунок 1 — Мотивація до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю хлопців (а) та дівчат (б) старшого шкільного віку (n = 125): 1 — активний відпочинок; 2 — спілкування з друзями; 3 — самовдосконалення; 4 — удосконалення форм тіла; 5 — відновлення після навчання; 6 — отримання задоволення; 7 — покращення стану здоров'я; 8 — підвищення рухової активності; 9 — перевірка себе в екстремальних умовах; 10 — емоційна розрядка; 11 — організація дозвілля

секцій при школах, що функціонували у недавньому минулому, а також дитячо-юнацькі спортивні школи, які успішно допомагали школі протистояти негативному впливу навколишнього середовища (зауважимо, що цей вплив був набагато слабшим від сьогоденного), наразі не можуть задовольнити потреби школярів, їх кількість постійно зменшується, а якість викладання погіршується.

Що ж сьогодні спонукає молодь займатися фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною 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, перевірку власних сил, волі в екстремальних умовах, емоційну розрядку, активний відпочинок, розваги, самовдосконалення самовираження (рис. 1).

У дівчат при виборі цілей занять пріоритет надано іншому: їх цікавить активний відпочинок, спілкування з друзями, отримання задоволення, позитивних емоцій, удосконалення форми тіла, покращення стану здоров'я (див. рис. 1). Серед мотивів рекреаційно-оздоровчих занять старшокласників практично відсутні, зокрема, відновлення після навчальних занять, організація дозвілля, що скоріше пов'язано з недостатнім рівнем теоретичних знань рекреаційного ефекту занять, який, на думку респондентів, проявляється лише у покращенні здоров'я, рівня фізичної підготовленості, нормалізації маси тіла, покращенні настрою і самопочуття.

Було важливо з'ясувати, які форми занять обрали старшокласники в процесі організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності. Відповіді свідчать про те, що більшість респондентів обрали групові форми занять (84,61 % хлопців, 88,33 % дівчат). Це пояснює те, що для дітей дуже важлива компанія, спілкування з друзями, обмін досвідом з однолітками.

Було виявлено, що цільова спрямованість, інтерес до занять у шкільному віці проявляється не стільки в досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні через фізичні вправи широкого спектра потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, проведення дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій та освітній діяльності.

Подальший аналіз показників підтвердив припущення про те, що учні не усвідомлюють значущості виховної роботи в аспекті ефективного використання вільного часу. Так, на питання «Що спонукає вас займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» старшокласники відповіли, що на вибір занять в першу чергу впливають поради друзів, телевізійні програми про екстремальні види відпочинку, спортивні змагання, публікації в пресі, а вплив вчителів і батьків значно знизився. Аналіз отриманих результатів з цього питання представлено в таблиці 1.

Було проведено опитування учнів з метою з'ясування, які прийоми й методи є найефектив-

Таблиця 1 — Чинники, які спонукають займатися позакласною роботою

Варіант відповіді	Кількість відповідей, %	
	Хлопці (n = 65)	Дівчата (n = 60)
Дає поради вчитель фізкультури	4,61	10
Дають поради батьки	23,07	20
Дають поради друзі	16,92	16,66
Програми по телевізору про:	3,07	
здоров'я	3,07	5
спортивні змагання	38,46	3,33
Заняття в фізкультурно-оздоровчих центрах	—	—
Екстремальні види відпочинку	23,07	10
Знання про користь занять фізичними вправами	10,76	26,66
Відвідування змагань	27,69	3,33
Публікації у газетах, журналах	3,07	1

нішими у роботі із організації вільного часу. Результати обробки даних свідчать, що традиційні методи і прийоми, які є найбільш поширеними у виховній роботі зі школярами – розповідь, пояснення, не мають вагомого впливу на вибір учнями видів і форм позакласної роботи. Більшість респондентів надають перевагу інтерактивним методам, рольовим іграм, заохоченням тощо. Отримані результати дають змогу дійти висновку, що організація позакласної роботи з фізичного виховання в школі хлопців старшого шкільного віку задовольняє частково 56,92 %, не задовольняє – 15,38 %, задовольняє – 27,69 %. В свою чергу дівчат організація позакласної роботи з фізичного виховання в школі задовольняє – 41,66 %, не задовольняє – 23,33 %, частково задовольняє – 35 %. Це свідчить про те, що фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школах, не відповідають вимогам та потребам сьогодення.

Оцінювання психоемоційного стану школярів старшого шкільного віку. Характеристика самопочуття, активності та настрою старшокласників є показниками адаптованості до особливостей навчальної діяльності, до її змісту, завдань, умов, а також до колективу. Дані дослідження свідчать, що високі показники учнів 10-х класів у всіх трьох категоріях свідчать про активну позицію десятикласників у суспільному житті, що розцінюється як адекватне сприйняття дійсності. В учнів одинадцятих класів спостерігається дещо інша ситуація: за рік навчання показники самопочуття та настрою у дівчат знизились, а в хлопців – знаходилися на низькому рівні. Це пояснюється наявністю стресових факторів, які негативно впливають на стан здоров'я юнаків, створюючи певний дискомфорт для сприйняття дійсності та адекватної оцінки оточення. На думку дослідників, чим більше дискомфорт, тим більша різниця між показниками. При організації позакласної роботи старшокласників слід враховувати особливості психоемоційного стану школярів.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я учнів старших класів. Рівень здоров'я школярів оцінювали за кількістю пропущених ними через хворобу днів у навчальному році, а також за методикою Г. Л. Апанасенка. Захворюваність вивчали у школярів 10–11-х класів у кількості 125 осіб. Найменша кількість пропусків через хворобу у навчальному році спостерігається у юнаків 11-го класу (7,2 дні на одну особу), найбільша – серед хлопців 10-го класу (14,6 днів на одну особу).

Аналізуючи результати захворюваності, можна припустити, що кількість пропусків через хворобу з віком пов'язана зі статевими особливостями. Учні чоловічої статі за період навчання у школі в середньому через хворобу пропускають на 9 % менше навчальних днів, ніж дівчата.

Дані досліджень свідчать про те, що з вересня по грудень відзначено поступове, від місяця до місяця, збільшення кількості пропущених днів через хворобу. Найбільш критичний місяць у навчальному році – останній у першому півріччі – швидше за все, пов'язаний з переважанням організму навчальною діяльністю і недооцінкою, на наш погляд, фізичних вправ як чинника профілактики захворювань.

Крім грудня, звертають на себе увагу лютий (до 20 %) і жовтень (до 12,35 %), які вимагають якісної організації та методики фізичного виховання школярів 10–11-х класів. Визначена динаміка захворюваності старшокласників протягом року, що відкриває можливість варіювати спрямованість профілактично-оздоровчих засобів фізичного виховання в різні місяці та навчальній чверті. Крім аналізу кількості пропущених днів через хворобу, нами у школярів 10–11-х класів вивчена структура захворювань, через які вони були звільнені лікарем від навчання у школі.

За допомогою контент-аналізу виявлено, що в структурі захворювань найбільшу частину займають хвороби органів дихання (46,5 %). Далі йдуть хвороби нервової системи та органів чуття (17,2 %), кістково-м'язової системи (12,4 %), захворювання шлунково-кишкового тракту (12,3 %), інфекційні хвороби (7,2 %), захворювання сечостатевої системи (3,6 %).

Наведений матеріал, таким чином, свідчить про наявність пріоритетних класів хвороб (хвороби органів дихання, органів чуття, кістково-м'язової системи), які повинні бути в полі зору вчителів, батьків, фахівців з оздоровчої фізичної культури, оскільки потребують постійної корекції та профілактики. Розробка відповідних програм з підвищення захисних властивостей організму, загального фізичного стану з метою зміцнення здоров'я.

Висновки. Аналіз наукової літератури, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив установити, що науковцями здійснюються фундаментальні та прикладні дослідження організації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів у позаурочний час, які засвідчують, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля учнівської молоді, підвищенні рівня їх рухової активності, відновленні після навчальних занять. Теоретичний аналіз дозволив зазначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання. Проте питання фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі не отримали належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негатив-

но позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді. Встановлено, що на сьогоднішній день відсутні системні дані про проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Нами досліджено чинники, що лімітують упродовження позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, основними контрольованими з яких є неузгодженість нормативно-правової бази, нерозробленість змісту програмного матеріалу, авторитарний підхід у плануванні позакласної роботи з фізичного виховання; відсут-

ність урахування факторів, що впливають на обсяг вільного часу старшокласників та формують його структуру; відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності; відсутність урахування рівня рухової активності та психоемоційного стану школярів старших класів; низький рівень здоров'я старшокласників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективної системи позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Література

1. *Городинська І. В.* Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / І. В. Городинська. — Херсон, 2004. — 252 с.
2. *Захаріна Є. А.* Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2011. — № 9. — С. 49–52.
3. *Москаленко Н.* Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2011. — № 2. — С. 12–17.
4. *Концепція* Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731.
5. *Круцевич Т. Ю.* Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, Г. Г. Смолюс та ін. — К.: Наук. світ, 2006. — 25 с.
6. *Сайнчук М.* Ціннісне відношення старшокласників до предмета «Фізична культура» / М. Сайнчук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 2. — С. 81–85.
7. *Трачук С. В.* Фізична активність у сучасному фізичному вихованні школярів / С. В. Трачук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2009. — № 3. — С. 62–65.

References

1. *Gorodynska I. V.* Extracurricular activities in physical education of students in lyceums and gymnasiums: Diss. ... Cand. ped. science: 13.00.07 «Theory and Methods of Education» / I. V. Gorodynska. — Kherson, 2004. — 252 p.
2. *Zakharina E. A.* Extracurricular and out-of-school recreational and educational work as a prerequisite for health improvement in schoolchildren / E. A. Zakharina // Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport: collected scientific articles / ed. by S. S. Yermakov. — Kharkov, 2011. — N 9. — P. 49–52.
3. *Moskalenko N.* Designing of concept for innovative programs of sports and recreation activities in secondary schools / N. Moskalenko // Sportywny visnyk Prydniprovia. — 2011. — N 2. — P. 12–17.
4. *The Concept* of the State targeted social program "Healthy Nation" for 2009–2013 years. Special Resolution of the Cabinet of Ministers of the Ukraine N 731 issued 21 may 2008.
5. *Krutsevych T.* Guidance to improve the efficiency of pilot programs of physical education in school, their content and implementation technology / T. Yu. Krutsevych, O. L. Blagii, G. G. Smolius et al. — Kyiv: Naukovyi Svit, 2006. — 25 p.
6. *Sainchuk M.* Value attitude to the subject of physical education in high school students / M. Sainchuk // Teor. metod. fiz. vihov. — 2011. — N. 2. — P. 81–85.
7. *Trachuk S. V.* Physical activity in modern physical education of schoolchildren / S. V. Trachuk // Teor. metod. fiz. vihov. — 2009. — N 3. — P. 62–65.