

Таким чином, в Україні менша кількість школярів, які беруть активну участь в уроках фізичної культури, займаються додатково в спортивних секціях і для яких притаманне активне проведення дозвілля, ніж у Польщі не дивлячись на однаково позитивне ставлення школярів обидвох країн до уроків фізичної культури.

Література:

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / Боднар І. Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. – № 1. – С. 137–140.
2. Боднар І. Стан проблеми організації фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра / Іванна Боднар, Артем Кухарчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 3(31). – С. 18–27.
3. Долгова Н. О. Інноваційні комп'ютерні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі / Долгова Н. О. // Витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки. – 2011. – № 8 (1). – С. 114–118.
4. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Наталія Кравченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–111.
5. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі / Володимир Пасічник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 122–126.
6. Рymar О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Рymar, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
7. Сороколіт Н. Особенности физического воспитания в общеобразовательных школах Украины и Польши / Сороколіт Н. // Kultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului : materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor. – Chișinău, 2012. – S. 285 – 290.
8. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Сороколіт Н. С. // Спортивна медицина, 2014. – №1. – С. 47–51.
9. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.
10. Турчик І. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі / Ірина Турчик, Оксана Вацеба, Світлана Бірюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 187–191.
11. Шиян О. Здоров'я школа: рухова активність : навч. посіб. / Олена Шиян, Наталія Сороколіт, Ірина Турчик. – Львів: Кольорове небо, 2013. – 83 с.
12. Bodziak B. Program – wychowanie fizyczne i zdrowotne. Szkoła podstawowa / B. Bodziak // Lider, 2006. – nr. 10. – S. 4 – 6.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ковальова Наталія, Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотації:

В статті розглянуто застосування рекреаційних форм в процесі шкільної освіти. Розроблена оздоровчо-рекреаційна програма дозволяє задовольнити потреби та інтереси учнів старших класів шляхом використання варіативних форм оздоровчої та спортивно-масової роботи, сформувати цільову установку на формування здорового способу життя. Програма сприяла

The paper considers the application forms of recreation in the process of schooling. Developed health and recreation program allows you to meet the needs and interests of high school students through the use of variant forms of physical recreation and sports-media work, to form the target set for a healthy lifestyle. Programs promoted comprehensive development of young people, improve emotional state and

В статті рассмотрено применение рекреационных форм в процессе школьного образования. Разработанная оздоровительно-рекреационная программа позволяет удовлетворить потребности и интересы учащихся старших классов путем использования вариативных форм оздоровительной и спортивно-массовой работы, сформировать целевую установку на

I. Науковий напрям

усесторонньому розвитку молоді, підвищенню психоемоційного стану та показників рівня рухової активності. Являє єдину систему, яка спрямована на комплексне вирішення ряду актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі.

performance level of physical activity. It is the only system which aims at a comprehensive solution to some pressing problems in today's youth leisure.

формирование здорового образа жизни. Программа способствовала всестороннему развитию молодежи, повышению психоэмоционального состояния и показателей уровня двигательной активности. Представляет единую систему, которая направлена на комплексное решение ряда актуальных проблем в современном молодежном досуге.

Ключові слова:

програма, ефективність, мотивація, старшокласники.

program effectiveness, motivation, high school students.

программа, эффективность, мотивация, старшекласники.

Постановка проблеми. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту спрямовується на вирішення таких завдань, як: формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя, удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом [5]. Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам.

Діяльність всіх інституцій і закладів, що займаються підростаючим поколінням повинна здійснюватися з урахуванням важливих для суспільства вимог, однією з яких є збереження здоров'я людини [1,3,4,6]. В першу чергу це стосується системи освіти яка охоплює період від шкільного віку до юності, коли відбувається фізичний розвиток дитини, набувається певний обсяг рухової активності. Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження й зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя [5]. Проведені в цьому напрямку дослідження свідчать, що створення технології організації рекреаційно-оздоровчої роботи в навчальних закладах, яка більшою мірою зводиться до погано систематизованих, слабо взаємопов'язаних, а отже, неефективних заходів [2].

Процес перегляду шкільних програм з предмета "Фізична культура" у структурі сучасної середньої освіти вимагає випереджальної розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, технологій, які мають за мету підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я школярів [5]. Відповідно до цього, створюючи шкільні програми з фізичного виховання, необхідно враховувати фізіологічні норми рухової активності школярів, мотиви та інтересам учнів у виборі видів фізичних вправ. Однак, аналіз базових програм з фізичного виховання в школі показав, що не зважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилась старою. Основні положення даних програм на практиці не виконуються це пов'язано з об'єктивними причинами реалізації затверджених програм. Сучасний розвиток українського суспільства вимагає створення та впровадження в практику інноваційних програм у сфері фізичної культури, що свідчить про актуальність проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. Так цю проблему в своїх роботах висвітлювали Круцевич Т.Ю. [4], Москаленко Н.В. [5], Андреева О.В. [1,2]. У зв'язку з цим перед фізичною культурою, як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, зростає відповідальність за формування у учнів орієнтації на здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб

життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем [4]. Для більшої частини нинішнього покоління ця орієнтація – як проблема життя і смерті, бо вона протистоїть чимраз загрозливішій небезпеці наркоманії, алкоголізму, нікотинової залежності.

Роботу виконано згідно із темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета. Оцінити ефективність розробленої інноваційної рекреаційно-оздоровчої програми для дітей старшого шкільного віку спрямованої на підвищення рівня залучення школярів до рухової активності.

Результати досліджень та їх обговорення. Запропонований нами підхід відрізняється від традиційного творчою спрямованістю на вибір засобів фізичного виховання школярів, дозволяє вчителю використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей контингенту учнів, умов проведення занять, наявної матеріальної бази та інвентарю. Крім того його можна доповнювати традиційними для школи елементами і вправами з інших видів спорту, передбачених навчальною програмою. Замість існуючих підходів до організації позакласної роботи, спрямованої на унормованість сталої кількості змагань і заходів, впроваджено інноваційні форми, що сприяли підвищенню зацікавленості дітей до видів рухової активності та полегшили у подальшому комплектування секцій та гуртків. Спроектвана система залучення передбачала включення до плану фізкультурно-масових заходів цікавих форм роботи, які, згідно з попередніми педагогічними спостереженнями, викликають найбільший інтерес у даного контингенту. З урахуванням виявлених особливостей добирали доступні засоби, передусім рекреаційно-оздоровчої спрямованості. У календарний план фізкультурно-масової роботи експериментальної школи включили проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань із різних видів спорту, практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул, інноваційні форми, які підтримують інтерес школярів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами, до яких віднесли диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи, що дозволило вирішити завдання масовості. Педагогічні спостереження, бесіди з учнями, аналіз анкетних даних свідчать, що ці форми позитивно впливають на залученість до позакласної роботи. Учні стають активнішими, навчаються самостійно організовувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчих заходів. З огляду на те, що типовими навчальними планами для загальноосвітніх навчальних закладів на вивчення предмету «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено у 10-11 класах – 2 години на тиждень (наказ Міністерства освіти і науки від 27.08.2010 р. № 834), нами була розроблена та запропонована програма у вигляді раціонального поєднання класно-урочної, позакласної, позашкільної форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби до систематичних занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, відношення до власного здоров'я як до особистісно-соціальної цінності. Метою програми було визначено задоволення через різні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи широкого спектру потреб та інтересів сучасного старшокласника, покращення фізичного, психічного та морального здоров'я, набуття знань та вмінь, здорового

I. Науковий напрям

способу життя. Змістовно і функціонально програма була спрямована на комплексне вирішення ряду актуальних проблем у сучасному молодіжному дозвіллі та являла собою не окремі заходи, а єдину систему рекреаційно-дозвіллевої діяльності, спрямовану на відновлення працездатності, фізичних, психічних, інтелектуальних сил школярів, оздоровлення. Вона максимально залучає дітей та молодь в цілому, а не лише окремих учнів та розширяє спектр рекреаційно-оздоровчих послуг і підвищує їх якість. Програма містила усі необхідні елементи та складалася з таких розділів: пояснювальна записка, мета та завдання, розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, види і методи педагогічного контролю. Теоретичний та практичний матеріал було представлено у вигляді модулів (теоретичного, діагностичного, рекреаційного, профілактичного, змагального). Також розроблено та запропоновано до впровадження варіативну систему педагогічного контролю – комплекс заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень. Метою педагогічного контролю у процесі позакласних занять є визначення зв'язків між чинниками впливу й тими змінами, які відбуваються у школярів у процесі занять.

Для перевірки ефективності експериментальної програми нами були створені контрольна і експериментальна групи. Контрольна група займалася за типовою програмою. В експериментальній групі ми запропонували систему занять з використанням різноманітних інноваційних напрямів, що були покладені в основу запропонованої програми. Об'єктом впровадження варіативної рекреаційно-оздоровчої програми була середня загальноосвітня школа м. Києва. В експерименті приймали участь школярі 10 класів середньої загальноосвітньої школи міста Києва (62 школяр). 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. Так старшокласники, які займалися по традиційній програмі з фізичного виховання, на запитання, чи берете ви участь в рекреаційних заходах, відповіли, що приймають участь лише 35,33%, а відповіді учнів, які займалися за експериментальною програмою, становили 78,6%. Це свідчить про те, що були вивчені та впроваджені в практику підходи до організації занять фізичними вправами старшокласників, які враховували особливе значення й привабливість для них різних видів діяльності.

Одним з головних шляхів підвищення мотивації до занять рекреаційною діяльністю є організація змістовного дозвілля, різноманітної роботи за інтересами, впровадження ефективних методик позашкільної виховної роботи з учнівською молоддю [2,4]. Тому одним із шляхів реалізації рекреаційного потенціалу дозвілля стало розширення видів рекреаційно-оздоровчих занять. Результати опитування щодо використання вільного часу старшокласниками представлені в таблиці. Дані таблиці відображають позитивну динаміку у виборі видів занять у вільний час (табл.1).

Таблиця 1

Результати опитування школярів щодо використання вільного часу

Як за звичай ви проводите свій вільний час?	Контрольна група		Експериментальна група	
	хлопці, %	дівчата, %	хлопці, %	дівчата, %

I. Науковий напрям

товариські зустрічі	38,46	71,66	40,84	68,19
перегляд телепередач, відео	43,07	63,33	41,03	50,35
слухання музики	78,46	33,33	75,03	33,66
гра за комп'ютером	64,61	66,66	58,36	60,03
пасивний відпочинок	0	5	0	0
слухання радіопередач	0	3,33	0	0
читання книг	3,07	20	5,10	33,33
відвідування рідних, друзів	23,07	16,66	33,05	20,07
відвідування кінотеатрів	47,69	41,66	35,5	40,19
прогулянки	33,84	73,33	51,3	71,66
прийом гостей дома	3,07	8,33	5,06	12,03
хобі	7,69	13,33	10,12	10,61
допомога батькам по господарству	4,61	10	5,35	16,06
не маю вільного часу	0	0	0	0
заняття фізичними вправами	13,84	11,66	21,3	20,19
читання преси	0	5	3,33	5,06
праця на присадибній ділянці	6,15	3,33	6,05	10,02
прогулянки під час відвідування магазинів	0	38,33	3,33	41,3
танці	4,61	15	3,35	11,03
активне пересування (катання: ролики, лижі, велосипед, самокат)	43,07	63,33	78,24	74,33
гра на музичних інструментах	9,23	18,33	6,66	10,03
участь у художній самодіяльності	0	8,33	16,03	23,6
відвідування дискотек	32,30	30	31,03	35,05
вивчення іноземної мови	4,61	16,66	6,66	21,65

Так, хлопці (41,03%) та дівчата (50,35%) експериментальної групи значно менше уваги приділяють перегляду телепередач в порівнянні з відповідями їхніх однолітків 43,07% та 63,33% відповідно. Така ж тенденція спостерігається і в інших видах не рекреаційної діяльності. Так, наприклад, в контрольній групі 64,61% дівчат та 66,66% хлопців зазначили, що вільний час проводять граючи за комп'ютером. А в експериментальній групі цей відсоток значно менший, 58,36% хлопці та 60,03% дівчата. Позитивним є й той факт, що діти експериментальної групи більше часу проводять на прогулянках активно пересуваючись на роликах, велосипедах, самокатах. Звертає на себе увагу і той факт, що відсоток дітей, що бере участь в художній самодіяльності вище в експериментальній групі в порівнянні з контрольною. В контрольній групі він становив 0% хлопці та 8,33% дівчата, а в експериментальній 16,03% та 23,6% відповідно. Ефективність розробленої інноваційної програми була також підтверджена показниками якості психоемоційного стану та позитивною динамікою показників рівня рухової активності.

Висновки. Таким чином представлена програма, яка є поєднанням класно-урочної, позакласної, позашкільної форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, визначена як ефективна для застосування в практиці шкільної освіти. На сучасному етапі необхідним є системний та науково - обґрунтований підхід до здійснення процесу фізичного виховання старшокласників, що дозволить більш повно виконувати поставлені завдання як на окремому занятті, так і завдання перспективного проектування з урахуванням інтересів та мотивів дітей старшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку, на нашу думку, пов'язані з ґрунтовним аналізом потенційних можливостей різних засобів фізичного виховання та удосконалення технологій проектування рекреаційної діяльності, що сприятиме повноцінному здійсненню процесу усестороннього розвитку молоді.

Література:

1. Андреева О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення /О.В. Андреева //Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2015. – №1. – С. 7–10.
2. Андреева О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах /О.В. Андреева, М. В.Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 2004.09.28, №1148/2004.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня // К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19 – 22.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІ ТА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ВНТУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Колос Олена, Підлужняк Олександр

Вінницький національний технічний університет

Анотації:

В статті представлені результати дослідження мотивації до занять оздоровчою аеробікою студенток ВНТУ. У дослідженні приймали участь 27 студенток. Встановлено, що більшість студенток займається з метою корекції фігури та під впливом занять відчують реальні зміни функціонального стану. Дослідження констатують, що оздоровча аеробіка залишається одним із найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток ВНТУ.

The article presents the results of the study of motivation to employment by improving aerobics students of VNTU. The study involved 27 students. It was found that most students engaged with the purpose of correction and under the influence of the classes feel a real change in functional status. Studies have concluded that health aerobics remains one of the most popular types of sports and recreational activities of students of Universities.

В статье представлены результаты исследования мотивации к занятиям оздоровительной аэробикой студенток ВНТУ. В исследовании принимали участие 27 студенток. Установлено, что большинство студенток занимается с целью коррекции фигуры и под воздействием занятий чувствуют реальные изменения функционального состояния. Исследования констатируют, что оздоровительная аэробика остается одним из самых популярных видов физкультурно-оздоровительной деятельности студенток ВНТУ.

Ключові слова:

оздоровча аеробіка, мотивація, анкетування, студентки ВНЗ.

wellness aerobic, motivation, questioning, students of universities.

оздоровительная аэробика, мотивация, анкетирование, студентки ВУЗов.

Постановка проблеми. Фізична культура - сфера соціальної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. Це частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, що створюються та використовуються суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності та формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки й фізичного розвитку.

Під сучасним широким поняттям «фізичне виховання» мається на увазі органічна складова частина загального виховання - навчальний, педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури. Іншими словами, метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості, тобто тієї сторони