
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЕКТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Наталія Ковальова

Аннотація. Затронуты вопросы разработки технологии проектирования внеклассной деятельности старшекласников по физическому воспитанию.

Предложенная технология включает структурный, реализационный, результативно-оценочный уровни и охватывает ряд мероприятий, влияющих на привлечение старшекласников к физкультурно-оздоровительной деятельности, отличается от существующих степенью разработки, структурой и содержанием и позволяет упорядочить систему технической помощи учителям физической культуры в планировании и организации внеклассной работы. Поэтапное внедрение технологии позволило привлечь детей старшего школьного возраста к занятиям физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельностью, способствовало формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Ключевые слова: ученики старшего школьного возраста, технология, проектирование, внеклассная работа, физическое воспитание.

Abstract. The issues of developing the technology for designing out-of-school activity of senior pupils in physical education are addressed. The proposed technology includes structural, realizational, performance-evaluative levels and covers a number of measures that affect the involvement of senior schoolchildren in physical culture and health-related activities, differ from the existing ones in the degree of development, structure and content and allow to streamline the system of technical assistance to teachers of physical culture in planning and organizing extra-curricular activities. Stage-by-stage introduction of technology has made it possible to involve children of senior school age in physical culture, health-related and recreational activities, and has contributed to the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle and motor activity.

Keywords: senior schoolchildren, technology, projecting, out-of-school activities, physical education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Перебудова освітнього процесу в школі потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів в інтересах формування знань, навичок і вмінь самостійно організувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися своїм фізичним станом [1–3]. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов [3–5]. На їх вирішенні наголошують «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті». На важливість наукового пошуку у даному напрямі також звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Незважаючи на наявні наукові дослідження, в яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позанавчальний час [7, 9], питання проектування позакласної роботи школярів з фізичного

виховання не отримали подальшого розвитку, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді та обумовлює актуальність дослідження.

Зв'язок теми з науковими та практичними завданнями. Роботу 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 – розробити та експериментально обґрунтувати технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, спрямовану на підвищення залученості школярів до рухової активності.

Методи та організація дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проводили у середніх загальноосвітніх школах м. Києва, вона охоплювала три етапи науково-педагогічного пошуку. У дослідженнях брали участь 187 дітей старшого шкільного віку, за експертів було залучено фахівців у галузі фізичного виховання, вчителів фізичної культури, методистів, викладачів фахових вищих навчальних закладів у кількості 12 осіб.

Для вирішення поставленої мети було використано такі методи: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні методи (педагогічне спостереження, експеримент), методи дослідження психоемоційного стану, рухової активності, соматичного здоров'я, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення літературних джерел свідчить, що сучасні завдання фізичного виховання учнів старших класів набагато легше вирішувати за допомогою системи організованих форм фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, що передбачають об'єднання їх у певні групи за інтересами до занять різними видами рухової активності. Проте зазначені положення потребують систематизації та узагальнення підходів для визначення перспективних шляхів проектування позакласної діяльності школярів із фізичного виховання.

У ході аналізу спеціальної літератури, практичного досвіду, експертного опитування було визначено основні чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання: недофінансування галузі освіти (95,8 %); відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання (95,0 %); низький рівень оплати праці (90,8 %); низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі, а також недостатність теоретичних знань старшокласників і батьків про позитивний вплив занять руховою активністю (90,0 %); застаріла матеріально-технічна база (87,5 %) та інші (коефіцієнт конкордації – $W_p = 0,82$).

Аналіз структури вільного часу школярів показав нераціональність його планування, наприклад, у 18,1 % старшокласників вільного часу мало або взагалі немає. Встановлено причини, що заважають учням брати участь у позакласній роботі з фізичного виховання: велике навчальне навантаження (73,8 %), відсутність груп, які б зацікавили (33,8 %), недостатність знань для організації самостійних занять (29,2 %) тощо. Школярами виділено пріоритетні види рухової активності у процесі позакласних занять: аеробіка, спортивні та рекреаційні ігри, плавання, їзда на велосипеді, катання на роликових ковзанах, паркур.

У контингенту, який узяв участь у дослідженні, переважають низький та нижче середнього рівень здоров'я (78,4 %), високий рівень захворюваності (середня кількість днів, пропущених у навчальному році через хвороби, – 11).

Здійснений у констатуючому експерименті аналіз планування позакласної роботи з фізичного виховання виявив слабкі місця в її організації.

Результати свідчать, що у загальноосвітній школі цілеспрямовано використовується обмежене коло видів позакласної діяльності дітей. Організація здійснюється без належного теоретичного осмислення, відзначається спонтанністю та невпорядкованістю і, відповідно, розвиток особистості школяра за таких умов не є ефективним.

Для оцінки можливості підвищення ефективності організації позакласної роботи з фізичного виховання шляхом впровадження технології проектування нами було проведено експертне опитування: 97 % респондентів вважають доцільним впровадження у процес фізичного виховання технології проектування позакласної роботи, оскільки наявні підходи потребують суттєвих змін. Для підвищення ефективності організації позакласної роботи 73 % опитуваних наголошують на необхідності залучення школярів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та систематичних занять фізичними вправами у режимі дня. Таким чином, було підтверджено доцільність розробки і впровадження в роботу загальноосвітніх навчальних закладів технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Її структура містить п'ять основних складових: мета, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності (рис. 1).

Метою технології є створення умов для розвитку особистості, раціональна організація діяльності школярів у вільний час, спрямована на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Технологія ґрунтується на основних принципах фізичного виховання, фізичної рекреації, позашкільної освіти.

Вивчення практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дозволило визначити організаційні та соціально-педагогічні умови, за яких досягається ефективність позакласної роботи з фізичного виховання.

Розроблена технологія включає три рівні впровадження: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний. До *структурного* рівня увійшли такі компоненти: вивчення об'єкта впровадження технології проектування позакласної роботи з фізичного виховання, що включала оцінку матеріально-технічного, кадрового, програмно-методичного забезпечення загальноосвітнього навчального закладу; вивчення особливостей контингенту шляхом визначення мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, структури та змісту їх діяльності у вільний час, дослідження особливостей стану здоров'я обстежуваного контингенту, рівня їхньої рухової активності та емоційного стану, теоретичних знань із фізичного виховання.

Другий рівень – *реалізаційний* – включає планування фізкультурно-масових заходів, а са-

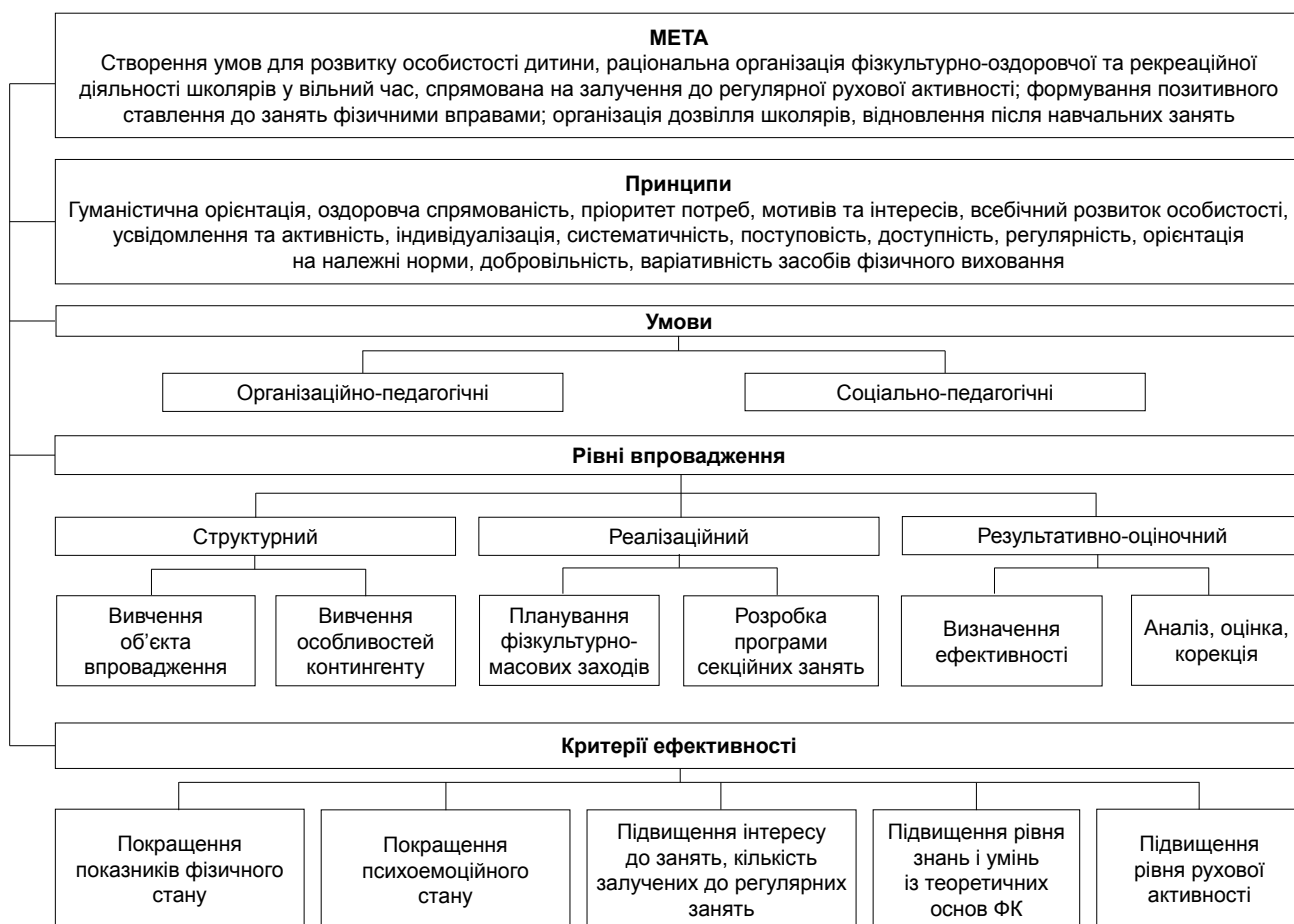


Рисунок 1 – Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання

ме традиційних загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних та інноваційних, спрямованих на підвищення залученості старшокласників до позакласної роботи та розробку програми секційних занять на підставі виявлених мотивів і інтересів до видів рухової активності.

Третій рівень – *результативно-оціночний* – включає основні дії та компоненти для подальшої трансформації технології, а саме: оцінку її ефективності, аналіз результатів застосування та корекцію змісту і завдань. На підставі результатів експертного опитування, аналізу спеціальної науково-методичної літератури, практичного досвіду, проведених досліджень визначено критерії ефективності позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, до яких належать: підвищення рівня рухової активності, інтересу до занять; збільшення кількості учнів старших класів, залучених до регулярних занять руховою активністю; зміцнення здоров'я учнів; покращення психоемоційного стану; підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь з фізичного виховання [6, 8].

Цю технологію впроваджено у педагогічний процес школи № 236 м. Києва. Для перевірки її

ефективності було проведено педагогічний експеримент, для чого було створено дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). КГ займалася за традиційною програмою, що включала секційну роботу з використанням засобів спортивних ігор, фізкультурно-масові заходи, некласифікаційні змагання. В ЕГ ми запропонували систему занять з використанням різноманітних інноваційних засобів (рекреаційні ігри, танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, катання на роликах, паркур, квести тощо).

Під час впровадження технології проектування позакласної роботи з фізичного виховання на структурному рівні ми враховували кадрове та матеріально-технічне забезпечення шкіл. Встановлено, що в обох групах наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, що дозволяє впровадження передових науково обґрунтованих методів, форм і засобів організації фізичного виховання, формування у старшокласників потреби в активних систематичних заняттях фізичними вправами.

Реалізаційний рівень впровадження запропонованої технології передбачав удосконалення документів планування позакласної роботи в ЕГ. За-

пропонований 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. Замість існуючих підходів до організації позакласної роботи, спрямованої на приведення до норми сталої кількості змагань і заходів, впроваджено інноваційні форми, що сприяли підвищенню зацікавленості дітей до видів рухової активності та полегшили у подальшому комплектування секцій і гуртків. Спроектвана система залучення передбачала включення до плану фізкультурно-масових заходів цікавих форм роботи, які, згідно з попередніми педагогічними спостереженнями, викликають найбільший. З урахуванням виявлених особливостей добирали доступні засоби, переслідуючи рекреаційно-оздоровчу спрямованість.

У календарний план фізкультурно-масової роботи ЕГ 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.

У наших дослідженнях більшість старшокласників (75,0 %), які бажали брати участь у позакласних заняттях, обрали програму секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості. Планування секційної роботи у школі передбачало можливість гнучкого переходу з однієї секції до іншої, якщо виникала така необхідність у зв'язку зі зміною інтересів.

Програма містить усі необхідні елементи і складається 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, метою якого у процесі позакласних занять є визначення зв'язків між чинниками впливу й тими змінами, що відбуваються у школярів у процесі занять.

На результативно-оціночному рівні на підставі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних нами перевірено правильність добору засобів, методів і форм занять, що створювало можливість, за необхідності, вносити корективи у

педагогічний процес. Оцінювали такі показники: повнота, системність, міцність та сформованість теоретичних знань; інтереси та мотиви школярів, широта, сила і стійкість мотивації; емоційний стан; активність у заняттях; кількісне наповнення та стабільність груп; рівень рухової активності; рівень здоров'я.

Порівнюючи результати протоколів анкетування КГ та ЕГ після експерименту, встановлено покращення показників мотивації в ЕГ порівняно з КГ. Так, широта мотивації у дівчат збільшилась на 1,26 бала ($p < 0,05$). За іншими показниками також спостерігається позитивна тенденція до збільшення кількості балів в ЕГ порівняно з КГ.

Аналіз показників, що характеризують рівень знань школярів, а саме, повноту, системність, міцність, дозволив встановити, що у результаті педагогічного експерименту достовірні зміни відбулися в ЕГ ($p < 0,05$), у КГ достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про ефективність використання запропонованих інноваційних форм організації теоретичних занять.

Отримані у ході експерименту дані свідчать про відмінність в емоційному стані представників КГ та ЕГ. Встановлено, що запропонована технологія позитивно впливала на емоційний стан школярів, зокрема на модальність, стійкість та вибірковість емоцій, які характеризують емоційне відчуття, зміну емоційного стану залежно від ситуації та оточення, позитивні емоції в процесі занять. Так, в ЕГ показники модальності, стійкості та вибірковості достовірно покращилися в середньому на 0,58–1,20 бала як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$).

Аналіз даних дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності дітей старшого шкільного віку. Так, у хлопців ЕГ відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 3,2 %, із середнім – на 5,3 %. Знизилися показники, що характеризують час, затрачений школярами ЕГ на малому та сидячому рівнях ($p < 0,05$).

За рахунок участі старшокласників у регулярних фізкультурно-масових заходах та позакласних заняттях збільшився рівень фізичного здоров'я учнів ЕГ. В цій групі значно знизилася кількість дітей із низьким та нижче середнього рівнем здоров'я порівняно з вихідними даними (у середньому на 13,5 %, $p < 0,05$).

Проведений експеримент показав, що представлена технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання є ефективною для застосування у практиці шкільної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив вияви-

ти, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання.

2. Виявлено інтереси школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Так, відповіді юнаків засвідчили, що більшість із них (53,8 %) надають перевагу різноманітним екстремальним розвагам, 33,8 % обирають силові види, 16,9 % – поїздки та екскурсії; дівчата віддають перевагу оздоровчим видам гімнастики, танцям (95,0 %), поїздкам та екскурсіям (88,3 %), розвагам (38,3 %). Обґрунтовано комплекс умов, що забезпечують ефективність позакласної роботи з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

3. Особливістю запропонованої технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання є розробка, обґрунтування та впровадження системи заходів, які впливають на залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати методичну до-

помогу вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

4. Ефективність розробленої технології характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності старшокласників – у хлопців ЕГ високий рівень рухової активності збільшився на 3,2 % ($p < 0,05$) і становив 10,8 % часу доби порівняно з 7,6 % юнаків КГ; у дівчат ЕГ високий рівень рухової активності становив 7,6 %, а у КГ – 5,9 %. Позитивною є динаміка показників психоемоційного стану у школярів ЕГ.

5. Проведене дослідження дає можливість окреслити напрями подальшого розгляду проблеми проектування позакласної роботи школярів. Предметом наукового пошуку можуть стати різні аспекти цього процесу: умови формування культури вільного часу школярів засобами фізичної рекреації, чинники ефективного використання педагогічного потенціалу навчального закладу, умови оптимальної організації позакласної роботи школярів тощо.

Література

1. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій в галузі оздоровчої фізичної культури і рекреації / О. В. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81–84.
2. Гонтаровська Н. Б. Створення освітнього середовища позаурочного навчально-виховного процесу та позашкільної освіти на засадах діяльнісно-комунікативного імпрегнування / Н. Б. Гонтаровська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: зб. наук. пр. – К.: ТОВ «Інформаційні системи», 2011. – Вип. 6. – 290 с.
3. Захаріна Є. А. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи / Є. А. Захаріна // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – 2011. – Вип. 91, Т. 1. – С. 164–169.
4. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2011. – № 9. – С. 49–52.
5. Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 7, Сер. 15. – С. 8–13.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл. – Бібліогр.
7. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–17.
8. Redmond K. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention / K. Redmond. – Human Kinetics, 2010. – 280 pp.
9. Physical Activity Facts, 2011. – Режим доступу: <http://www.cdc.gov/healthyouth/physicalactivity/facts.htm>

Literature

1. Andreieva O. V. Analysis of motivation theories in health-related physical culture and recreation / O. V. Andreieva // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2004. – N 2. – P. 81–84.
2. Hontarovska N. B. Creation of educational environment of extra-curriculum educational process on the grounds of activity-communicative impregnation / N. B. Hontarovska // Education of talented child: theory and practice. – Kyiv: TOV «Informatsiyni systemy», 2011. – Iss. 6. – 290 p.
3. Zakharina I. A. Actual problems of professional training of future physical culture teachers for out-of-school health-related activity / I. A. Zakharina // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. – 2011. – Iss. 91, vol. 1. – P. 164–169.

4. *Zakharina I. A.* Out-of-school health-related and educational work as a prerequisites for improvement of schoolchildren health / I. A. Zakharina // *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovania i sportu.* – Kharkiv, 2011. – N 9. – P. 49–52.
5. *Kovaliova N.* Problems of activation of recreational and health-related activities of senior pupils during leisure time / N. Kovaliova, O. Andreieva // *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Drahomanova.* – 2011. – Iss. 7, Ser. 15. – P. 8–13.
6. *Krutsevych T. I.* Recreation in physical culture of different population groups: teaching guide / T. I. Krutsevych, H. V. Bezverkhnia. – Kyiv: Olimpiyska literatura, 2010. – 248 p.
7. *Moskalenko N.* Projecting concept of innovational programs of physical culture and health-related work at educational institutions / N. Moskalenko // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* – 2011. – N 2. – P. 12–17.
8. *Redmond K.* Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention / K. Redmond. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
9. *Physical Activity Facts, 2011.* – access mode: <http://www.cdc.gov/healthyouth/physicalactivity/facts.htm>