

6. Приходько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов / В. В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 35-36.

The article deals with the question of the use of index of specific power, by changing the value of which can be judged on the impact and muscle coordination factors on the growth of sporting result in powerlifting.

Key words: powerlifting, specific force, the coordination factor, muscle factor, the volume of the training load.

Отримано: 6.05.2016

УДК 373.5.091.322:796.011.3

Л.Д. Гурман, О.М. Вергуш

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Однією з важливих умов ефективності фізичного виховання у позакласній роботі є формування в старшокласників ліцеїв та гімназій позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі. А вирішення проблеми впровадження фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут старшокласників неможливе без розвитку їх позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У даній статті розглядаються особливості організації фізичного виховання в специфічних умовах ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; визначається суть, основних напрямів та форм позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; обґрунтовуються організаційно-педагогічні умови, необхідні для забезпечення ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі.

Ключові слова: старшокласники, позакласна робота, фізичне виховання, фізична підготовленість, навчально-виховний процес, вчитель фізичної культури.

Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій. Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ

і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу ліцеїв та гімназій, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спромозі систематичні заняття фізичними вправами. Фізіологічний механізм цього явища глибоко й ретельно вивчено за допомогою електрофізіологічних методів Ю. Пратусевичем, розгорнуто й підтверджено результатами психолого-педагогічних досліджень М. Антропової, О. Гужаловського, Г. Мейксона, Л. Михайлова, В. Рубана та ін.

Питанням вивчення функціонального стану учнів ліцеїв та гімназій присвячені роботи Т. Гнітецько, Н. Гребняка, В. Машиністова, В. Єрмакова, В. Семеняка та ін.

Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання — здоров'я нації» передбачено проведення в закладах освіти трьох уроків фізичної культури на тиждень, тому що, як свідчить практика, два обов'язкових уроки не задовольняють потреб організму в руховій активності. Однак за даними досліджень О. Качерова, І. Козетова, Ю. Тупиці, збільшення обсягу рухової активності учнів навіть за рахунок третього уроку фізичної культури не забезпечують номінальну біологічну потребу організму в рухах.

Необхідні пошуки і впровадження нових ефективних форм і методів фізичного виховання школярів у закладах освіти взагалі і в ліцеях та гімназіях, зокрема. До таких форм, спрямованих саме на активне фізичне самовдосконалення, дослідники В. Бальсевич, С. Меркулов, Б. Шиян відносять гурткові, секційні, самостійні позакласні заняття школярів.

На важливості позакласної роботи з фізичного виховання, у процесі якої вирішуються проблеми рухової активності учнів за допомогою фізкультурно-оздоровчих форм (фізкультхвилинок та пауз, рухових перерв, спортивних годин у групах продовженого дня), наголошують дослідники О. Борисенко, С. Цвек, В. Левицький, В. Шурухіна.

Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позакласної роботи з фізичного виховання, а саме: ритмічної гімнастики, стретчингу, атлетичної гімнастики (бодібілдингу), пауерліфтингу, слім-джиму, підтверджена дослідженнями М. Дубовіса, Т. Нестерової, Н. Овчинникової, В. Сосіної.

Отже, досліджувана проблема охоплює широкий спектр питань. Проте, як свідчить аналіз наукової літератури і практичної діяльності ліцеїв та гімназій, фізичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи лишилось поза увагою дослідників.

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.

Мета дослідження – виявити сутність, зміст, особливості фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-педагогічні умови, що забезпечують його ефективність.

Методи дослідження. Теоретичні (вивчення психолого-педагогічної літератури та навчально-методичних джерел з проблем фізичного виховання в системі педагогічної освіти); емпіричні (вивчення та узагальнення досвіду фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу, аналіз та узагальнення власного педагогічного досвіду вчителя фізичної культури, анкетування, тестування, інтерв'ювання учителів фізичної культури та інших працівників ліцеїв і гімназій); експериментальні (педагогічний експеримент (констатуючий і формулюючий)); статистичні (здійснення кількісної та якісної обробки й вивчення ефективності реалізованих організаційно-педагогічних умов фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі).

Організація дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася в гімназіях № 1, 2, а також у міському професійному ліцеї та в технологічному багатопрофільному ліцеї із загальноосвітніми класами м. Хмельницького.

Провідна ідея експериментального дослідження полягала в обранні необхідного і достатнього змісту фізичного виховання в позакласній роботі, педагогічно доцільного комплексу його проведення, що сприяв би підвищенню фізичної підготовленості, рухової активності, емоційного стану старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі.

У процесі дослідження в контрольних групах (всього 160 осіб) фізичне виховання в позакласній роботі здійснювалося за традиційною системою; експериментальні групи — 170 осіб — працювали за спеціально розробленою програмою позакласної роботи з фізичного виховання, що включала різноманітні форми та методи. Ці групи учнів додатково систематично тренувались у спортивних секціях з обраного виду спорту (баскетбол, боротьба, футбол, ритмічна гімнастика тощо).

Експериментальне дослідження проводилося поетапно, складалося з підготовчого, основного та завершального етапів,

кожний з яких передбачав відповідний комплекс організаційно-методичного забезпечення позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників ліцеїв і гімназій.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів проведеного дослідження на констатуючому та формуючому етапах свідчить про позитивні зрушення в оздоровчій та фізкультурній освіченості учнів. Якщо на констатуючому етапі ліцеїсти і гімназисти характеризували поняття „здоров'я», в середньому, одним блоком суджень або загалом не знали відповіді, то після проведення експериментальної роботи їхні відповіді містили 2-3 і більше блоків, що характеризують поняття «здоров'я». Можна зазначити, що на констатуючому етапі блок психічного благополуччя (емоційного та інтелектуального) не визначався респондентами, але після проведення циклу бесід, 28% суджень старшокласників містило цей блок як один із компонентів, що характеризує відповідне поняття.

Щодо визначення рангового місця здоров'я в життєвих цінностях старшокласників після проведення експериментальної роботи, то результати ранжування мають наступний вигляд: здоров'я (фізичне та психічне) — 56,7%, наявність добрих та вірних друзів — 37,2%, цікава та стабільна робота — 32,9%, щасливе сімейне життя — 22%, любов (духовна і фізична) — 17,7%, матеріальне забезпечене життя — 15,2%, пізнання (можливість розширювати свою освіту) — 12,8%.

З метою реалізації другої організаційно-педагогічної умови систематичного використання у навчально-виховному процесі освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін у ліцеях та поглиблених курсів навчання у гімназіях ми розробили та впровадили низку методсеінарів для учителів профільних дисциплін ліцеїв та поглиблених курсів навчання гімназій щодо залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою у позаурочний час.

Аналіз отриманих даних дозволив простежити зміни суджень старшокласників про значення фізичної культури в процесі використання вчителями освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків у навчально-виховній діяльності ліцеїв та гімназій. Як свідчить зібраний та опрацьований матеріал, ці зміни яскраво виражені в ліцеїстів та гімназистів, які віднесені до медико-природничого напрямку (від 25% до 90%), що характеризує більш тісний та взаємозумовлений зв'язок між дисциплінами медико-біологічного циклу та фізичною культурою. Поряд з цим, значно підвищився відсоток старшокласників ліцеїв та гімназій інших напрямів, які отримали знання про значення фізичної культури з профільних (поглиблених) дисциплін.

Підвищення результативності позакласної роботи з фізичного виховання в ліцєях та гімназіях значною мірою залежить від правильної організації всіх заходів, що мають бути тісно пов'язані зі змістом навчального матеріалу, передбаченого програмою, з плануванням і запровадженням ефективних форм її проведення.

Тому, була проведена теоретична й організаційна робота зі студентами факультету фізичної культури Хмельницького національного університету перед виходом їх на педагогічну практику. Особливе місце в педагогічній практиці студентів університету посідає виховна робота, тому проведення практикуму з методики проведення позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах передбачало набуття студентами відповідних теоретико-методичних знань.

Таким чином, у процесі основного етапу формуючого експерименту реалізовані організаційно-педагогічні умови, що сприяли підвищенню ефективності організації фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі.

На завершальному етапі формуючого експерименту проводилася проміжна діагностика рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцєїв та гімназій у позакласній роботі, спрямована на порівняння проміжних даних із вихідним рівнем, що був зафіксований на констатуючому етапі експерименту і очікуваними результатами, виявлення небажаних тенденцій і своєчасної їх корекції.

У відповідності з виділеними критеріями та рівнями на прикінцевому етапі формуючого експерименту проводилась діагностика рівнів фізичної підготовленості, рухової активності та емоційного стану старшокласників ліцєїв та гімназій контрольних і експериментальних груп.

При порівнянні результатів, отриманих нами наприкінці року в експериментальних і контрольних групах виявилися суттєві відмінності фізичної підготовленості учнів експериментальних груп.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що старшокласники контрольних та експериментальних груп мали переважно низький та середній рівні фізичної підготовленості на констатуючому етапі експериментально-дослідної роботи. У значній мірі підвищення рівнів фізичної підготовленості, що спостерігалась у експериментальних групах (високий рівень I експериментальної групи (ЕГ) зріз на 11,25%; II ЕГ — на 14,6%, а середній — на 40%; 24,4% відповідно), ми пов'язуємо із введенням у позакласну роботу з фізичного виховання ліцєїв та гімназій спортивних секцій із популярних видів спорту (боротьба, атлетична гімнастика, баскетбол, футбол тощо).

Отримані дані за шкалою оцінки випробувань рівнів фізичної підготовленості показали, що після проведення експерименту показники фізичної підготовленості старшокласників ліцеїв та гімназій у середньому підвищилися з $23,8 \pm 5,91$ до $29,8 \pm 4,36$ у першій експериментальній групі та з $23,7 \pm 5,26$ до $31,1 \pm 4,47$ у другій і досягли на прикінцевому етапі експерименту середнього рівня (на констатуючому етапі цей показник зафіксовано на низькому рівні).

За результатами експериментальних досліджень виявилася помітна прогресивна динаміка змін рухової активності учнів в експериментальних групах на рівні високої та середньої рухової активності. Якщо на констатуючому етапі експерименту серед діагностованих старшокласників ліцеїв та гімназій не виявлено жодного, який би відповідав високому рівню рухової активності, то на прикінцевому етапі — зафіксовано 20% старшокласників I ЕГ та 24,4% — II ЕГ. Кількість учнів з низьким рівнем рухової активності в процесі експерименту значно зменшилась як в I ЕГ (з 65% до 7,5%), так і в II ЕГ (з 51,2% до 9,8%).

Значно відрізняються отримані результати і діагностики рівнів рухової активності старшокласників в експериментальних і контрольних групах на прикінцевому етапі експерименту. Отримані дані за шкалою оцінки рівнів рухової активності свідчать, що після проведення експерименту показники рухової активності старшокласників ліцеїв та гімназій у середньому підвищилися з $36,25 \pm 1,86$ до $39,21 \pm 1,40$ у першій експериментальній групі та з $36,5 \pm 1,61$ до $39,36 \pm 1,56$ у другій і досягли на прикінцевому етапі експерименту середнього рівня (на констатуючому етапі цей показник зафіксовано на низькому рівні).

При порівнянні результатів, отриманих нами в експериментальних і контрольних групах, виявилися суттєві відмінності емоційного стану старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп.

За результатами, одержаними до і після експерименту (за методикою САН), визначилася прогресивна динаміка зрушень в емоційному стані старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп, що виявилася в підвищенні високого та середнього рівнів його параметрів.

На початку експерименту високий та середній рівні емоційного стану у всіх групах були майже однаковими: в контрольних групах високий рівень становив 7,5% — I КГ; 7,4% — II КГ, а середній — відповідно 50%; 46,3%, в експериментальних групах ці рівні емоційного стану були такими: високий рівень становив 5% (4,9%) й відповідно середній — 40% (48,8%)

На наш погляд, це пояснюється особливостями навчально-виховного процесу у ліцеях та гімназіях, а саме значним обсягом інформаційного насичення старшокласників цих закладів. Після проведення експерименту в експериментальних групах значно збільшився відсоток високого рівня, що становив 27,5% (29,3%) та середнього — 60% (68,3%) відповідно, в той час як у контрольних групах він майже залишився на тому ж рівні (високий — 12,5% (9,8%), середній — 52,5%; 51,2%).

Отримані дані оцінки рівнів емоційного стану за методикою САН дали змогу засвідчити підвищення середнього показника рухової активності старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп. Якщо на констатуючому етапі експерименту цей показник зафіксовано на низькому рівні (I ЕГ — $4,89 \pm 1,45$; II ЕГ — $4,92 \pm 1,43$), то на прикінцевому етапі він зріс до $6,64 \pm 1,23$ у першій експериментальній групі та до $6,87 \pm 1,15$ у другій, що відповідає середньому рівню й свідчить про покращання психічного здоров'я старшокласників ліцеїв та гімназій експериментальних груп.

Можна констатувати, що втілені нами нові організаційні форми позакласної роботи з фізичного виховання в експериментальних групах підвищують самопочуття, активність та настрої учнів, що призводить до покращання функціонального стану їхнього організму, а значить до підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у процесі позакласної роботи.

Результати проведеного дослідження свідчать, що процес фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних груп проходив досить швидко, збільшувалася кількість старшокласників з середнім та високим рівнями ефективності фізичного виховання.

Якщо на констатуючому етапі респонденти як контрольних, так і експериментальних груп мали переважно низький (відповідно 50%, 54,8% та 61,2%, 48,8%) рівень ефективності фізичного виховання, то після проведення формуючого етапу цей показник у контрольних групах склав 45,8% — I КГ та 47,9% — II КГ; в експериментальних — 10,8% — I ЕГ та 5,7% — II ЕГ; середній рівень — діагностовано у 45%, 41,5% (I КГ, II КГ) та 36,7%, 49,6% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників, а після формуючого експерименту — відповідно у 48,4%, 47,2% (I КГ, II КГ) та 69,2%, 71,5% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників. Високий рівень ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі на констатуючому етапі експерименту становив 5%, 3,7% (I КГ, II ЕГ) та 2,1%, 1,6% (I ЕГ, II ЕГ), а за даними формуючого експерименту він склав 5,8%, 4,9% та 20%, 22,8% відповідно.

Аналіз динаміки рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі контрольних груп засвідчив помірний темп приросту показників ефективності фізичного виховання. Порівняння даних констатуючого і формуючого експериментів засвідчило незначні зменшення кількості старшокласників із низьким рівнем і збільшення кількості досліджуваних з високим та середнім рівнем.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів діагностики рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних і контрольних груп дозволив констатувати: по-перше, рівень ефективності фізичного виховання старшокласників експериментальних груп у цілому є значно вищим, що, на наш погляд, пояснюється тривалим, цілеспрямованим педагогічним впливом на вихованців у процесі формуючого експерименту; по-друге, показники ефективності фізичного виховання експериментальних груп демонструють явний приріст, у той час як отримані дані контрольних груп, де не проводився експеримент за запропонованою методикою, свідчать про недостатню інтенсивність росту їх показників.

Аналіз результатів експерименту дозволив дійти висновку щодо ефективності проведеної роботи з підвищення рівня фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі за допомогою реалізації сукупності визначених організаційно-педагогічних умов, що дозволило залучити учнів ліцеїв та гімназій до різних фізкультурно-оздоровчих форм позакласної роботи з фізичного виховання, упровадити ефективні форми та методи фізичного виховання у позакласну роботу.

Висновки.

1. Отримані в процесі констатуючого експерименту дані засвідчили наявність переважно низького і середнього рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій, що є підтвердженням недостатнього осмислення й використання з боку вчителів фізичної культури специфічних можливостей позакласної роботи в розв'язанні проблем фізичного виховання в ліцеях та гімназіях у зв'язку з відсутністю спеціальних науково-методичних напрацювань.

2. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; підтвердив основні теоретичні положення про те, що ефективність організації фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі підвищиться за таких організаційно-педагогічних умов:

формування у старшокласників ліцеїв та гімназій позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі; систематичного використання у навчально-виховному процесі закладів нового типу освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін у ліцеях та поглиблених курсів навчання у гімназіях; набуття старшокласниками необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; упровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій; підготовки вчителів до проведення позакласної роботи з фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв та гімназій.

Список використаних джерел:

1. Антропова А.П. Индивидуализация процесса осуществления здоровьесберегающей функции физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук / А.П. Антропова. – Челябинск, 2001. – 21 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості (у 2-х томах): Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. — К.: Либідь, 2003. — Т. 2. — 344 с.
3. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 2-7.
4. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. Д. Гурман. — К., 1997. — 191 с.
5. Леонов О.З. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 3. — С. 21-24.
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. — Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. — 443 с.
7. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т. Ю. Крутевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.

One of the important conditions of the efficiency of physical education in gymnasiums and lyceums in out-of-school activities is the formation of high school pupils' positive attitude towards physical training. Solving the problem of the introduction of physical training

as an integral part of a healthy lifestyle in everyday life of high school pupils is impossible without the development of positive attitude to sports and recreation activities.

The article deals with the peculiarities of organization of physical education in the specific conditions of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities; the essence of the main directions and forms of physical education of high school pupils of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities are defined; organizational and pedagogical conditions which are necessary to ensure the effectiveness of physical education of high school pupils of lyceums and gymnasiums in out-of-school activities are substantiated.

Key words: high school pupils, out-of-school activities, physical education, physical preparedness, educational process, teacher of physical culture.

Отримано: 29. 04. 2016

УДК 37.032.2

В.Ф. Гуцу, Г.М. Брадик

ФОРМИРОВАНИЕ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ –ОСНОВА КАЧЕСТВЕННОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Одним з важливих напрямів підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності факультету фізичної культури і спорту є діяльність, спрямована на виховання успішної особи.

Ключові слова: успішна особа, критерії успіху, рефлексивне середовище.

Постановка проблемы. Переход к новой системе социально-экономических отношений вызвал изменения в условиях жизни людей, которые оказали негативное влияние на молодое поколение и привели к тому, что большинство студентов, вступающих в жизнь, испытывают трудности в процессе социализации, которые проявляются в виде личной не успешности, отсутствии способности к трудоустройству, профессиональной ориентации, адаптации и переориентации. Сегодня тема формирования социально успешной личности приобретает в обществе особую актуальность. Понятие успешности является весьма