

1511.47
К 56

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

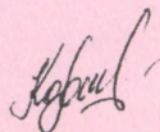
КОВАЛЬОВА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 796.035-057.874

**ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ НОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ
СТАРШОКЛАСНИКІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ -- 2013

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Андрєєва Олена Валеріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Захаріна Євгенія Анатоліївна**, Інститут здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

Захист відбудеться «26» квітня 2013 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий «25» березня 2013 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



Г. В. Коробейніков

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. 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 (Н.В. Москаленко, 2009; Н.Б. Гонтаровська, 2010; Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчук, 2012). Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов (Є.В. Столітенко, 2010; В.М. Єрмолова, 2011; Є.А. Захаріна, 2012; О.М. Ярмак, 2012). На їх вирішенні наголошують державні національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузева 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.

Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним (І.В. Городинська, 2004; Г.В. Безверхня, 2006; N.L. Rapp, 2009; K. Redmond, 2010; D. M. Anderson, 2012; G. Bert, L. Summers, 2012). Позашкільна діяльність (В.В. Кірсанов, 2004; А.В. Гакман, 2012), часто виявляється «антирекреаційною», що негативно впливає як на навчання, так і на здоров'я підростаючого покоління. Вихідне положення про інтеграцію розвиваючої, рекреаційної та розважальної функцій практично не реалізується. Системний підхід до організації позакласної роботи з фізичного виховання відсутній, не створено нових, адекватних вимогам часу і тенденціям розвитку суспільства, методик позакласної роботи (Л.І. Іванова, 2006; Н.В. Москаленко, 2009; В.М. Єрмолова, 2011). Впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх школах лімітується багатьма чинниками, оскільки, не зважаючи на велику кількість програмно-нормативних документів, відсутній механізм практичної реалізації і контролю раніше прийнятих рішень; застаріла матеріально-технічна база; відсутня мотивація у роботі вчителя фізичної культури, не розроблений зміст 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 планування фізкультурно-масових заходів, відсутність впорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до занять у позаурочний час (І.О. Вакарчук, 2008; М.Д. Зубалій, 2011; М.В. Дутчак, 2012; Є.А. Захаріна, 2012).

Таким чином, можна констатувати, що істотні переваги та можливості, 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 (І.В. Городинська, 2004). Незважаючи на наявні наукові дослідження, в яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позанавчальний час (О.М. Степанова, 2005; О.В. Бірюкова, 2009; А.В. Воробйова, 2012; М.М. Саїнчук, 2012), 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 з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. 3.2.7. «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0106U010789) та темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733). Роль автора полягала у розробці технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Мета – розробити та експериментально обґрунтувати технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, що спрямована на підвищення залученості школярів до рухової активності.

Завдання:

1. Провести аналіз спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблеми організації позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

2. Визначити чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі.

3. Дослідити організаційні та соціально-педагогічні умови, що забезпечують ефективність позакласної роботи з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

4. Розробити та обґрунтувати етапи та зміст технології проектування позакласної роботи учнів старших класів з фізичного виховання та перевірити її ефективність.

Об'єкт – процес фізичного виховання старшокласників у позанавчальний час.

Предмет – етапи і зміст технології проектування позакласної роботи учнів старших класів з фізичного виховання.

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

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

– уперше обґрунтовано технологію проектування позакласної роботи старшокласників у процесі фізичного виховання, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні та охоплює ряд заходів, які впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, що відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом та дозволяє упорядкувати систему методичної допомоги вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи;

– уперше визначено чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, і обґрунтовано сукупність організаційних та соціально-педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації змістовної позакласної роботи учнів старшого шкільного віку у вільний час, на підставі врахування їхньої мотивації;

– удосконалено підходи до планування та контролю позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, критерії та показники ефективності фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі;

– доповнено дані про структуру та зміст позакласної роботи юнаків і дівчат, кількісні та якісні характеристики використання вільного часу учнівської молоді;

– розширено уявлення про пріоритетні мотиви учнівської молоді щодо вибору занять руховою активністю у позаурочний час, показники їхньої рухової активності та психоемоційного стану.

Практична значущість дослідження. Розроблено та впроваджено в практику програму гурткової роботи старшокласників з фізичного виховання, що спрямована на відновлення працездатності, фізичних, психічних, інтелектуальних сил школярів та їх оздоровлення. Впровадження дозволило залучити дітей старшого шкільного віку до фізкультурних занять у позаурочний час, сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності. Розроблено практичні рекомендації до організації позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, які можуть бути використані у діяльності загальноосвітніх шкіл, у процесі професійної підготовки майбутніх учителів до проведення означеної роботи, а також для підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Усі основні положення дисертації стали підґрунтям для удосконалення навчальних дисциплін «Рекреаційні технології», «Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення» у Національному університеті фізичного виховання і спорту України та позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання у загальноосвітніх школах № 130, 236 м. Києва, про що свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні напрямів досліджень, в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень було представлено на XIII Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт, спорт для всіх» (Алмати, 2009), III, IV Міжнародних наукових конференціях «Молодь та олімпізм» та V Міжнародній науково-практичній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2010–2012), на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2011), Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2010), III Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Здоров'я нації – майбутнє України» (Донецьк, 2008), на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Економічні та психологічні аспекти туризму і краєзнавства» (Переяслав-Хмельницький, 2009), на щорічних

конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання та НДІ Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 11 наукових працях, з яких сім статей представлено у фахових виданнях України, де подано основні наукові результати. За матеріалами дослідження також опубліковано чотири праці апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Текст дисертації викладений на 234 сторінках (197 основного тексту), вона складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел, який містить 206 посилань літератури, серед них 27 – зарубіжних. Цифрові дані представлено у 25 таблицях та ілюстровано 24 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми і зв'язок роботи з науковими планами та темами, сформульовано мету і завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, зазначено методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

Перший розділ роботи «**Теоретичні основи проектування позакласної діяльності школярів з фізичного виховання**» присвячено теоретичному аналізу й узагальненню даних літературних джерел, які безпосередньо стосуються теми дисертаційної роботи. В ньому представлено матеріали, що розкривають проблеми активізації фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів у позанавчальний час, концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності у фізичному вихованні, розглянуто досвід та можливості використання напрацювань зарубіжних дослідників у галузі організації позакласної роботи школярів з фізичного виховання, висвітлено особливості організації позакласної роботи старшокласників. 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 проєктування позакласної діяльності школярів з фізичного виховання.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» визначено методи та представлено організацію дослідження. У процесі дослідження здійснювався теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних матеріалів. Метод педагогічного спостереження застосовували під час вивчення організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах з метою виявлення основних аспектів, що впливають на залучення дітей до організованих занять та покращення організації позакласної роботи з фізичного виховання. Педагогічний експеримент мав характер констатуючого і формуючого. Оцінювали показники рухової активності (за Фремінгемською методикою), соматичного здоров'я школярів (за методикою Г.І. Апанасенка), психоемоційного стану

старшокласників (за методикою САН), за допомогою тесту-опитувальника Є.П. Ільїна «Характеристики емоційності» в модифікації Є.В. Столітенко визначалися якісні характеристики емоційності, за допомогою анкетування оцінювали мотивацію до позакласних занять із фізичного виховання, за допомогою тестування проводили оцінку теоретичних знань старшокласників у галузі фізичної культури і спорту. Метод експертної оцінки застосовували у вигляді опитування групи експертів про необхідність впровадження в діяльність загальноосвітніх навчальних закладів технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики. Дослідно-експериментальну роботу проводили у загальноосвітніх школах міста Києва протягом 2008–2012 рр. Вона охоплювала три етапи науково-педагогічного пошуку. У дослідженнях взяли участь 187 старшокласників, до експертів було залучено вчителів фізичної культури, методистів у кількості 12 осіб.

На першому етапі (2008–2009) здійснювали підготовку й організацію дослідження. Мета даного етапу – систематизація дослідження проблеми організації позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання; визначення завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, добір адекватних методів дослідження. На цьому етапі вивчали літературні джерела, що стосуються стану проблеми.

На другому етапі (2009–2010) визначали ефективність функціонування системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Вивчено чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання. Проведено констатуючий експеримент, метою якого стало визначення потреб, мотивів, інтересів старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, визначено особливості змісту позакласної роботи зі старшокласниками та пріоритетні форми рухової активності, досліджено руховий режим старшокласників та структуру вільного часу.

Робота, яку проводили **на третьому етапі** дослідження (2010–2012), мала на меті розробку та обґрунтування технології проектування позакласної роботи з фізичного виховання. Отримані дані про стан організації позакласної роботи, інтереси, мотиви, дозволили визначити основні напрями вдосконалення системи фізичного виховання і науково обґрунтувати програму позакласних занять. Впровадження інноваційної технології було перевірено в умовах педагогічного експерименту. Об'єктом впровадження технології проектування позакласної роботи стали загальноосвітні школи м. Києва. В експерименті взяли участь школярі 10-х класів (62 учня), він тривав один навчальний рік. Здійснено обробку отриманих даних, аналіз та обговорення результатів, оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі «**Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі**». В результаті аналізу спеціальної літератури, практичного досвіду, експертного опитування визначено основні чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання: недофінансування галузі освіти (95,8 %); відсутність впорядкованої 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 %); недосконалість нормативно-правової бази, що проявляється у відсутності практичних механізмів реалізації і контролю більшості документів (87,5 %); застаріла матеріально-технічна база (87,5 %); відсутність мотивації вчителів (80,0 %); невідповідність системи кадрового забезпечення потребам суспільства та його низький рівень (67,5 %); недосконалий зміст програмного матеріалу (74,1 %); недостатність залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час (65,8 %); наявність уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів і жорстких форм до ініціативи та індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу (55,8 %); формальність підвищення кваліфікації, кадрова неуплектованість (54,1 %) та інші (коефіцієнт конкордації склав $W_p=0,82$).

Додатково були проаналізовані чинники, що впливають на обсяг вільного часу старшокласників та формують його структуру, мотиви та інтереси школярів до видів рухової активності, а також рівень рухової активності, здоров'я школярів старших класів.

Аналіз структури вільного часу школярів показав нераціональність його планування. У 18,1 % старшокласників вільного часу мало або взагалі немає. Це свідчить про невміння школярів розподіляти свій час. Спектр занять для молоді у вільний час обмежений переважно домашніми формами, неорганізованими дворовими групами, форми діяльності яких часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах, і не створюють комплекс умов для якісного дозвілля. Структура їхнього вільного часу містить переважно пасивні форми відпочинку, переваги мають малий та сидячий рівні рухової активності. Встановлено причини, що заважають старшокласникам 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 %) та інші. Школярами виділено пріоритетні рухової активності у процесі позакласних занять: силові види тренування, аеробіка, спортивні та рекреаційні ігри, плавання, катання на велосипедах, роликових ковзанах, паркур.

У дослідженого контингенту школярів переважає низький та нижче середнього рівень здоров'я (78,4 %), високий рівень захворюваності (середня кількість днів, пропущених у навчальному році через хвороби складає 11 днів).

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 позакласної роботи здійснюється без належного теоретичного осмислення, відзначається спонтанністю та невпорядкованістю і, відповідно, розвиток особистості школяра за таких умов не є ефективним. Зазначене зумовило потребу у розробці технології проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання, що дозволить учителю фізичної культури упорядкувати систему організації фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заходів, базуватиметься на врахуванні вільного часу старшокласників, їхніх мотивів та інтересів до рухової активності, на особливостях матеріально-технічної бази закладу, на можливостях кадрового забезпечення, сприятиме залученню школярів старших класів до регулярних занять.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка технології проектування позакласної роботи старшокласників» викладено теоретичне обґрунтування технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Для оцінки можливості підвищення ефективності організації позакласної роботи з фізичного виховання шляхом впровадження технології проектування нами було проведено експертне опитування. 97 % експертів вважають доцільним впровадження у процес фізичного виховання технології проектування позакласної роботи, оскільки наявні підходи до організації позакласної роботи, особливо зі школярами старших класів, потребують суттєвих змін. Для підвищення ефективності організації позакласної роботи 73 % експертів наголошують на необхідності залучення школярів до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та систематичних занять фізичними вправами у режимі дня, 67 % опитаних на друге місце поставили методично правильне й цікаве проведення позакласних заходів, 62 % – регулярне проведення занять фізкультурних гуртків та спортивних секцій, 42 % – покращення матеріальної бази. Таким чином, експерти підтвердили доцільність розробки і впровадження в роботу загальноосвітніх навчальних закладів технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

Структура технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання 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 проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання ґрунтується на основних принципах фізичного виховання, фізичної рекреації, позашкільної освіти.

Аналіз практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дозволили визначити організаційні та соціально-педагогічні умови, за яких досягається ефективність позакласної роботи з фізичного виховання. До соціально-педагогічних умов належать: створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості дитини; ознайомлення з інноваційними формами організації позакласної роботи з фізичного виховання; раціональне структурування вільного часу школярів; впровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури учнів, важливим компонентом якої є культура вільного часу; підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля школярів. Організаційно-педагогічні умови дозволяють розглядати позакласну роботу в школі як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання в цих закладах. До них віднесені наступні: створення системи залучення старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; заняття, що задовольняють духовні потреби та інтереси учнів; формування у старшокласників позитивного ставлення до позакласних занять; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття учнями

необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; впровадження ефективних інноваційних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників; підготовку вчителів до позакласної роботи з фізичного виховання в специфічних умовах сучасної школи. Реалізація організаційно-педагогічних умов здійснюється через практичні форми роботи з учителями, батьками, старшокласниками.

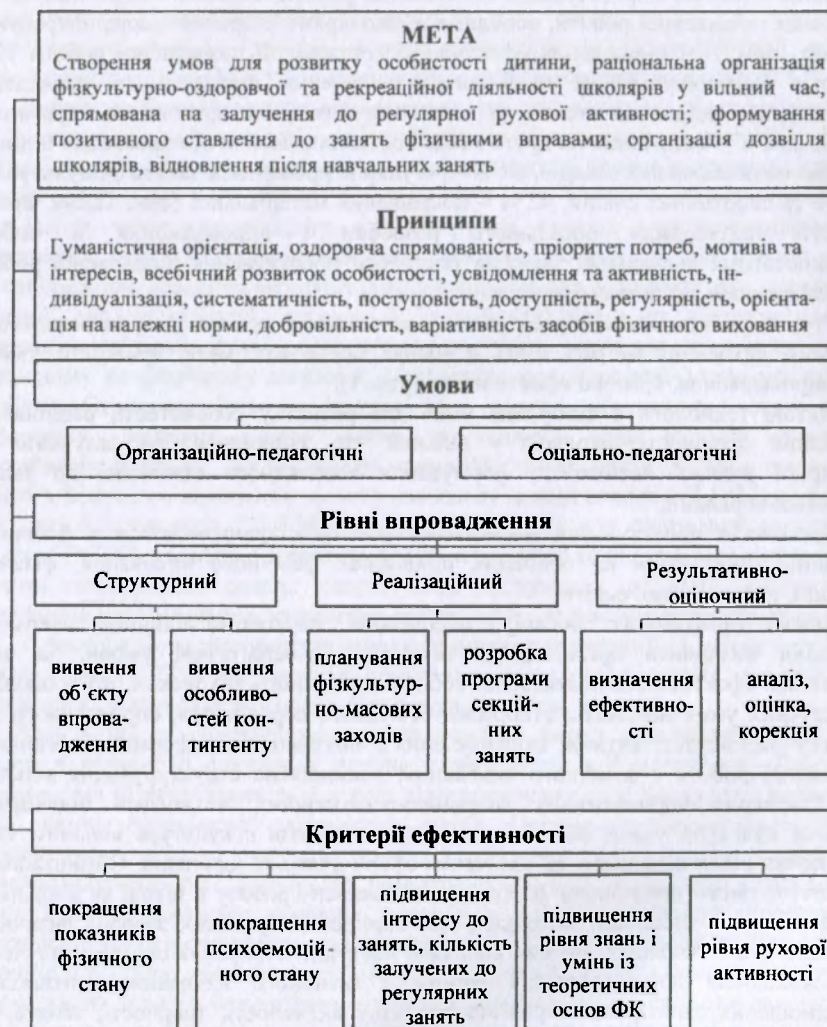


Рис. 1 Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання

Розроблена технологія включає три рівні впровадження: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний. До *структурного рівня* увійшли такі компоненти: вивчення об'єкту впровадження технології проєктування 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, вивчення структури та змісту їхньої 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*) містить планування фізкультурно-масових заходів, а саме 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 та 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 такі: 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.

Дана технологія впроваджена у педагогічний процес школи № 236 м. Києва. Для перевірки ефективності запропонованої технології було проведено педагогічний експеримент. Контрольна група займалася за традиційною програмою позакласних занять, що включала секційну роботу з використанням засобів спортивних ігор, фізкультурно-масові заходи, некласифікаційні змагання. В експериментальній групі ми запропонували систему занять з використанням різноманітних інноваційних засобів (рекреаційні ігри, танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, катання на роликах, паркур, квести та ін).

При впровадженні технології проєктування позакласної роботи з фізичного виховання на структурному рівні ми враховували кадрове та матеріально-технічне забезпечення шкіл. Встановлено, що в експериментальній та контрольній школах 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.

Проведений на початку експерименту аналіз даних спостережень, бесід і анкетування школярів показав, що 77,5 % не займаються у вільний від навчання час фізичними вправами, порушують режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику виконують епізодично. З 22,5 % школярів, які відповіли, що самостійно займаються фізичними вправами, 9,6 % роблять це нерегулярно, 7,6 % – відносно регулярно

і лише 5,2% – регулярно. Аналіз відповідей, щодо визначення ефективності позакласної роботи, показав, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 9,6% опитаних, а хотіли б займатися 57,0%. Ці дані свідчать про те, що більшість школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються епізодично, в основному на уроках та під час проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань. Бесіди з учителями і батьками учнів 10-х класів дозволили визначити залученість школярів до занять у режимі дня: 77,9% не охоплені позакласною і позашкільною фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою й, відповідно, не залучені до систематичних занять фізичними вправами. Встановлено, що старшокласники в основному позитивно ставляться до занять фізичними вправами у позаурочний час, проте твердження це декларативне, оскільки більшість із них не беруть участі у цій діяльності у вільний час. Основними причинами, що перешкоджають учням займатися у вільний час є: відсутність секції з улюбленого виду спорту (19,7%), відсутність інтересу і бажання (18,1%), завантаженість загальноосвітніми предметами (18,1%), незадовільний стан здоров'я (15,0%), скрутне матеріальне становище (12,4%), заборона батьків, які вважають, що це заважає навчанню (5,7%). При анкетуванні старшокласників було виділено провідні мотиви, які можна згрупувати за таким принципом:

- для дівчат: поліпшення зовнішніх даних фігури; активний відпочинок, нормалізація маси тіла, корекція постави, прагнення поліпшити стан здоров'я;
- для юнаків: виконання спільної ігрової діяльності, активний відпочинок, оздоровлення, спілкування з однолітками, досягнення певного результату в обраному виді рухової активності, корекція фігури.

Встановлено, що протягом навчального року у дітей старшого шкільного віку переважає низька рухова активність та висока захворюваність, значний відсоток школярів має низький (хлопці 58,6%, дівчата 60,0%) та нижче середнього (хлопці 23,5%, дівчата 13,5%) рівні здоров'я. Більшість опитаних старшокласників мають недостатній рівень теоретичних знань (75,0%), практично не беруть участі в у фізкультурно-оздоровчих заходах у навчальному закладі, що відбивається на рівні їхнього здоров'я.

Реалізаційний рівень впровадження запропонованої технології передбачав удосконалення документів планування позакласної роботи в експериментальній школі. 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 даної 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.

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 така необхідність виникала у зв'язку зі зміною інтересів старшокласників.

Програма містить усі необхідні елементи та 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 – 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.

На результативно-оціночному рівні на підставі аналізу отриманих у ході педагогічного контролю даних перевіряли 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 старшокласників. На початку експерименту досліджувані показники школярів контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати протоколів анкетування контрольної та експериментальної груп після експерименту, встановлено, що відсоток старшокласників залучених до позакласних занять, які займалися за традиційною програмою склав 35,3%, серед учнів, які займалися за експериментальною програмою – 78,6%. Це свідчить про те, що було вивчено та впроваджено у практику підходи до організації занять фізичними вправами старшокласників, що враховували особливе значення й привабливість для них різних видів діяльності.

Результати показників широти, сили та стійкості мотивації школярів 10-х класів контрольної та експериментальної груп після експерименту представлено у табл. 1. Спостерігалось покращення показників мотивації в експериментальній групі порівняно з контрольною. 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 експериментальній групі порівняно з контрольною.

Таблиця 1

Показники мотивації школярів 10-х класів після експерименту

| Показник мотивації | Значення, бал | | | | | | | |
|--------------------|------------------|------|---------------|------|------------------------|------|---------------|------|
| | Контрольна група | | | | Експериментальна група | | | |
| | дівчата (n=10) | | хлопці (n=14) | | дівчата (n=15) | | хлопці (n=17) | |
| | x | S | \bar{x} | S | x | S | x | S |
| Широта | 3,20 | 0,78 | 3,42 | 0,64 | 4,26* | 0,09 | 3,82* | 0,20 |
| Сила | 3,30 | 0,82 | 3,35 | 0,63 | 3,86* | 0,14 | 4,00* | 0,18 |
| Стійкість | 3,40 | 0,69 | 3,57 | 0,75 | 4,00* | 0,11 | 4,05* | 0,12 |

Примітка. * – різниця між показниками експериментальної та контрольної груп статистично значуща при $p < 0,05$.

Аналіз показників, що характеризують рівень знань школярів, а саме: повноту, системність, міцність, – дозволив встановити, що у результаті педагогічного експерименту достовірні зміни відбулися в експериментальній групі ($p < 0,05$), у контрольній групі достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$), що свідчить про ефективність використання запропонованих інноваційних форм організації теоретичних занять (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня знань школярів 10-х класів після експерименту

| Рівень знань | Значення, бал | | | | | | | |
|--------------|------------------|------|---------------|------|------------------------|------|---------------|------|
| | Контрольна група | | | | Експериментальна група | | | |
| | дівчата (n=10) | | хлопці (n=14) | | дівчата (n=15) | | хлопці (n=17) | |
| | x | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Повнота | 3,60 | 0,96 | 3,35 | 0,84 | 4,60* | 0,18 | 4,41* | 0,12 |
| Системність | 3,80 | 0,78 | 3,64 | 0,84 | 4,53* | 0,11 | 4,23* | 0,25 |
| Міцність | 3,70 | 0,82 | 3,64 | 0,92 | 4,73* | 0,13 | 4,52* | 0,17 |

Примітка. * – різниця між показниками експериментальної та контрольної групи статистично значуща при $p < 0,05$.

Отримані у ході експерименту дані свідчать про відмінність в емоційному стані представників контрольної та експериментальної груп. Встановлено, що запропонована технологія позитивно впливала на емоційний стан школярів, зокрема на модальність, стійкість та вибірковість емоцій (табл. 3), які характеризують емоційне відчуття, зміну емоційного стану залежно від ситуації та оточення,

позитивні емоції в процесі занять. Так, в експериментальній групі показники модальності, стійкості та вибірковості достовірно покращилися в середньому на 0,58–1,20 бала як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$).

Таблиця 3

Показники емоційного стану школярів 10-х класів після експерименту

| Показник емоційного стану | Значення, бал | | | | | | | |
|---------------------------|------------------|------|---------------|------|------------------------|------|---------------|------|
| | Контрольна група | | | | Експериментальна група | | | |
| | дівчата (n=10) | | хлопці (n=14) | | дівчата (n=15) | | хлопці (n=17) | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Модальність | 3,22 | 0,97 | 3,69 | 0,63 | 4,66* | 0,16 | 4,76* | 0,09 |
| Стійкість | 3,33 | 0,70 | 3,46 | 0,66 | 4,46* | 0,10 | 3,64* | 0,08 |
| Вибірковість | 3,33 | 0,70 | 3,84 | 0,68 | 4,53* | 0,13 | 4,76* | 0,11 |

Примітка. * – різниця між показниками експериментальної та контрольної груп статистично достовірна при $p < 0,05$.

Оцінка стабільності участі старшокласників у позакласних заняттях із фізичного виховання засвідчила, що чисельність контрольної групи впродовж експерименту зменшилася на 20 %, а у експериментальній не змінилася.

Порівняльний аналіз величини обсягу рухової активності за добу у хвилинах та у відсотковому еквіваленті у контрольній та експериментальній групах дозволив визначити ефективність запропонованої програми. Аналіз даних дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності дітей старшого шкільного віку. Так, у хлопців експериментальної групи відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 3,2 %, із середнім – на 5,3 %. Знизилися показники, що характеризують час затрачений школярами експериментальної групи на малому та сидячому рівні ($p < 0,05$).

За рахунок участі старшокласників у регулярних фізкультурно-масових заходах та позакласних заняттях збільшився рівень фізичного здоров'я учнів експериментальної групи. В експериментальній групі значно знизилася кількість старшокласників 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.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань досліджень. У процесі дослідження отримано три групи даних:

- підтверджено наявні положення про низький рівень здоров'я та рухової активності учнів старших класів; про необхідність удосконалення системи фізичного виховання школярів (Т.І. Лошицька, 2005; Т.Ю. Круцевич, 2010; Н.В. Москаленко, 2010; М.Д. Зубалій, 2011; О.М. Ярмак, 2012; А.В. Воробйова, 2012);

- доповнено і розширено інформацію про структуру та зміст позакласної діяльності з фізичного виховання юнаків та дівчат (І.В. Городинська, 2004); кількісні та якісні характеристики використання вільного часу учнівської молоді (О.Н. Степанова, 2005; А.В. Бирюкова, 2009);

- розширено уявлення про пріоритетні мотиви школярів до вибору занять руховою активністю у позаурочний час; вдосконалено підходи до планування та контролю позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, критерії та показники ефективності фізичного виховання у позакласній роботі (Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010; Є.А. Захаріна, 2012);

- подальшого розвитку набули положення про функції та особливості фізичного виховання старшокласників загальноосвітніх шкіл у позакласній роботі (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2004; А. Вольчинський, 2009; М.Д. Зубалій, 2011);

- новими даними є обґрунтування технології проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні та охоплює ряд заходів, які впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, котра відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом та дозволяє упорядкувати систему технічної допомоги вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи; визначено чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання, і обґрунтовано сукупність організаційних та соціально-педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації змістовної позакласної роботи учнів старшого шкільного віку у вільний час на підставі врахування їхньої мотивації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив установити, що у багатьох країнах світу здійснюються фундаментальні і прикладні дослідження організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів у позаурочний час, які свідчать, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля учнівської молоді, у підвищенні рівня їхньої рухової активності, відновленні після навчальних занять. Теоретичний аналіз дозволив виявити, 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 негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді. Встановлено, що на сьогодні відсутні системні дані про проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання.

2. Визначено основні чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, що проявляється у неефективному використанні наявної матеріально-технічної бази, низькому рівні кадрового забезпечення; формальності у підвищенні кваліфікації вчителів, кадровій неуплектованості; неефективності механізмів заохочення працівників; низькому рівні використання новітніх технологій рухової активності у

навчальному процесі; відсутності урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, наявності уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів і жорстких форм до ініціативи й індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу, відсутності когнітивного компонента, впорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність означеної роботи.

3. Дослідження структури та змісту вільного часу старшокласників показало, що у багатьох – це звичні дії, які не потребують цілеспрямованих зусиль. Більшість школярів обирає пасивні форми його проведення. Обсяг спеціально-організованої рухової активності старшокласників у позаурочний час надзвичайно малий і становить 9,0 % у юнаків та 5,4 % у дівчат. Констатуючий експеримент показав: старшокласники недостатньо обізнані із сутністю та основними функціями вільного часу; 72 % школярів не задоволені тим, як вони використовують свій вільний час, і тільки 9 % задовольняє стан їхнього дозвілля, більше третини старшокласників відчують ускладнення із раціонального розподілу вільного часу. У структурі вільного часу старшокласників переважають індивідуальні форми його організації, поширене байдуже або негативне ставлення до масових форм занять; основними джерелами впливу на уподобання старшокласників та формування досвіду їхньої діяльності у позаурочний час є неформальні лідери, друзі.

4. 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 %). Серед причин, що заважають старшокласникам брати участь у позакласній роботі з фізичного виховання, виділено такі: значне навчальне навантаження (73,8 % юнаків, 41,7 % дівчат), недостатність знань для організації самостійних занять (29,2 % юнаків), відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, які б їх зацікавили (33,8 % юнаків, 11,7 % дівчат), брак вільного часу (51,7 % дівчат). Отримані у процесі констатуючого експерименту дані свідчили про низький рівень рухової активності старшокласників, високу захворюваність та низький рівень фізичного здоров'я більшості учнів старших класів.

5. Обґрунтовано комплекс умов, що забезпечують ефективність позакласної роботи з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. До організаційно-педагогічних умов належать: створення системи залучення старшокласників до позакласної роботи з фізичного виховання; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; задовольняють потреби та інтереси учнів; формування у старшокласників позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття учнями необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; впровадження ефективних інноваційних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників; підготовку вчителів до позакласної роботи з фізичного виховання в специфічних умовах сучасної школи. До соціально-педагогічних умов –

створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості дитини; впровадження інноваційних форм організації позакласної роботи з фізичного виховання; раціональне структурування вільного часу школярів, соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури учнів; удосконалення кадрового забезпечення сфери дозвілля школярів.

6. Особливістю запропонованої технології проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання є розробка, обґрунтування та впровадження системи заходів, які впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати методичну допомогу вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи. Структура технології включає п'ять складових: мета, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Відмінність запропонованих підходів від існуючих полягає у плануванні позакласної роботи з урахуванням мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу. Втілення технології проектування позакласної роботи старшокласників здійснюється на структурному, реалізаційному і результативно-оціночному рівнях. Компоненти структурного рівня характеризують зміст і стан технології, реалізаційного – містять розробку календарного плану фізкультурно-масових заходів та програму секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості, планування яких протягом навчального року дозволяє сформувати у старшокласників інтерес до позакласної роботи з фізичного виховання, а також сприяє їх поступовому залученню до широкого кола секційних занять. Результативно-оціночний рівень включає основні дії та компоненти для подальшого вдосконалення технології проектування позакласної роботи старшокласників.

7. Ефективність розробленої технології характеризується підвищенням обсягу спеціально-організованої рухової активності старшокласників – у хлопців експериментальної групи високий рівень рухової активності збільшився на 3,2 % ($p < 0,05$) і становив 10,8 % часу доби порівняно з 7,6 % юнаків контрольної групи; у дівчат експериментальної групи високий рівень рухової активності становив 7,6 %, а у контрольній – 5,9 %. Позитивною є динаміка показників психоемоційного стану у школярів експериментальної групи. У контрольній групі спостерігали дещо іншу тенденцію: у дівчат показники настрою наприкінці експерименту знизились на 0,5 бала, активності – на 0,1 бала. У хлопців рівень настрою також знизився на 0,85 бала і становив 3,95 бала, що пов'язано зі збільшенням втомі у дітей старшого шкільного віку, викликаній, значним навчальним навантаженням та стресовою ситуацією, в яку старшокласник потрапляє наприкінці навчального року. Збільшилася кількість хлопців і дівчат експериментальної групи, які беруть участь у різноманітних заходах у позаурочний час. У школярів даної групи відмічено підвищення рівня здоров'я, що проявилось у зниженні кількості дітей з низьким (у середньому на 14 %) і нижче середнього рівнями (у середньому на 2 %) фізичного здоров'я.

8. 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.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андреева // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

2. Ковальова Н. В. Проблеми організації вільного часу як умови розвитку рекреаційної діяльності старшокласників / Н. В. Ковальова, О. В. Андреева // Вісник Черніг. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 91. – Чернігів, 2011. – С. 24–27. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

3. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 48–52.

4. Ковальова Н. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників / Наталія Ковальова, Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 29–34. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

5. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання / Н. В. Ковальова // Вісник Запоріж. нац. ун-ту. – Запоріжжя, 2012. – № 4 (9). – С. 29–36.

6. Ковальова Н. В. Розробка оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників / Н. В. Ковальова // Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2012. – Вип. 6. – С. 37–42.

7. Ковальова Н. В. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання / Н. В. Ковальова // Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 39–44.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Ковальова Н. Ефективність інноваційної програми з фізичного виховання школярів молодших класів / Н. Ковальова // Мат. III Всеукр. наук-практ. студ. конф. «Здоров'я нації – майбутнє України». – Донецьк, 2008. – С. 101–106.

9. Ковальова Н. Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді / Н. Ковальова, О. Андреева // Матеріали III Міжнар. наук-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2011. – С. 19–21. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

10. Ковалёва Н. В. Проблемы и перспективы рекреационно-досуговой деятельности школьников / Н. В. Ковалёва // Материали XIII Междунар. науч.

конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – С. 39-41.

11. Андреева О. В. Туризм в структуре рекреационной деятельности школьников / О. В. Андреева, О. Л. Благій, Н. В. Ковальова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-ту. – 2009. – С. 134–135. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень.*

АНОТАЦІЇ

Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання та спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київ, 2013.

Дисертаційну роботу присвячено розробці технології проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання. Запропонована технологія містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом та дозволяє упорядкувати систему технічної допомоги вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи. Поетапне впровадження технології дозволило залучити дітей старшого шкільного віку до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю, сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

Ключові слова: учні старшого шкільного віку, технологія, проектування, позакласна робота, фізичне виховання.

Ковалёва Н. В. Технология проектирования внеклассной деятельности старшеклассников по физическому воспитанию. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины, Киев, 2013.

Диссертационная работа посвящена вопросу разработки технологии проектирования внеклассной деятельности старшеклассников по физическому воспитанию. Целью работы является разработка и экспериментальное обоснование технологии проектирования внеклассной деятельности старшеклассников по физическому воспитанию.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов; контент-анализ документальных материалов, социологические (анкетирование, метод экспертной оценки), педагогические методы исследования; методы оценки психоэмоционального состояния, заболеваемости, уровня знаний; объема двигательной активности, эмоционального, мотивационного критериев, соматического здоровья;

методы математической статистики. В исследовании принимали участие 187 детей старшего школьного возраста, 12 экспертов, в качестве которых были привлечены учителя физической культуры, методисты, преподаватели профильных высших учебных заведений. Исследования проводились на базе средних общеобразовательных школ г. Киева № 130, 236. Практическая значимость исследования состоит в возможности на новом качественном уровне организовать физкультурно-оздоровительную и рекреационную деятельность в условиях школы во внеурочное время.

Предложенная технология включает структурный, реализационный, результативно-оценочный уровни и охватывает ряд мероприятий, влияющих на привлечение старшеклассников 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, способствовать формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Разработана и внедрена в практику программа внеклассной работы старшеклассников по физическому воспитанию, которая представляет собой не отдельные мероприятия, а единую систему физкультурно-оздоровительной и рекреационно-досуговой деятельности, направленную на восстановление работоспособности, физических, психических, интеллектуальных сил школьников, оздоровления.

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

Kovaliova N. V. Technology of physical education extracurricular activities in high school. – Manuscript.

Dissertation for a scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2013.

The thesis is devoted to the development of technology for design of physical education extracurricular activities in high school. The proposed technology includes structural, realization, and effectiveness-evaluation levels and implies a number of measures that influence on the involvement of high school students in sports and recreational activities, it differs from the existing ones by the level of development, structure and content, and allows to organize a system of technical assistance for physical education teachers on planning and organizing of extracurricular activities. Staged introduction of the technology has allowed to involve high school students in recreational sports and recreational activities, and promote positive attitudes toward healthy lifestyles and physical activity.

Key words: high school students, technology, design, extra-curricular activities, physical education.