

- гнучкості тулуба: нахил вперед з положення сидячи на підлозі (хлопці та дівчата). Відстань між п'ятами студента дорівнювала 20-30 см.

- витривалості: біг на 1000 м для хлопців та 500 м для дівчат. Для забігу студенти ділилися на хлопців та дівчат, час вимірювався з точністю до 0,1 секунди.

Нормативи проводилися в стандартних умовах спортивного залу та майданчику.

Педагогічний експеримент проводився протягом першого семестру і складався з двох частин: констатуючого й формулюючого. У процесі констатуючого експерименту було визначено рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, виявлено форми рухової активності та спортивно-оздоровчі потреби студентів, а також була розроблена система занять фізичного виховання для підвищення рухової активності студентів з використанням різних засобів спортивної діяльності. Формуючий експеримент був спрямований на визначення ефективності розробленої системи щодо оптимізації рухової активності студентів вищого педагогічного навчального закладу різними засобами спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

Здійснивши аналіз науково-методичної літератури щодо впливу рухової активності на здоровий спосіб життя студентів вищих гуманітарних навчальних закладів було визначено, що для більшості людей, які закінчують ВНЗ, робота за фахом пов'язана зі значним зниженням рухової активності та фізичного навантаження. Навпаки, висока фізична активність і підвищення нервово-емоційного напруження у не тренованому організмі в умовах прискореного ритму життя призводить до передчасної втоми, помилок у виробничій діяльності. Тому регулярні заняття різноманітними фізичними вправами в навчальному процесі у ВНЗ або в позааудиторній роботі дають організму студентів додатковий запас міцності, підвищуючи стійкість організму до найрізноманітніших факторів зовнішнього середовища та готують їх до майбутньої професії. Отже, аналіз літературних джерел довів, що в життєдіяльності студентів рухова активність грає велику роль. У студентів, які ведуть малорухомий спосіб життя, погіршується рівень розвитку всіх функцій організму, їхній фізичний та розумовий стан і здоров'я в цілому. В той самий час, студенти, що займаються певним видом спорту і ведуть активний спосіб життя, здобувають для себе все необхідне для фізичного та розумового розвитку. Проведене анкетування студентів різних спеціальностей виявило, що їх рухова діяльність не однакова: сама низька рухова діяльність у студентів факультету інформатики, а більша – фізичного виховання. Мотивація до занять фізичними вправами низька на всіх факультетах, окрім фізичного виховання. Тому, що на цьому факультеті присутні різні види рухової діяльності, які дають змогу обрати привабливий для кожного студента свій. Також за даними анкетування видно, що відвідування занять фізичного виховання найгірша на факультеті іноземної філології та музичного мистецтва. Тому, що ці студенти приділяють більшу увагу своєму фаховому виду діяльності, ніж іншому.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ. Подальші дослідження будуть заключатися в організації нетрадиційних занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах та їх вплив на організм й здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
2. Бароненко В.А. Здоров'я і фізична культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа – М., 2003. – 352 с.
3. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я. Віленський, А.Г. Горшков. - Видавництво: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - №22. - С.23-28.
5. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник// Чернівці, 2005.–С. 209-211.
6. Kosma M. Psychosocial predictors of physical activity and health-related quality of life among adults with physical disabilities: An integrative framework / M. Kosma, R. Ellis, B. J. Cardinal, J. J. Bauer, J. A. McCubbin / Disability and Health Journal, 2009. –№ 2.–P. 104-109.
7. Lohman G.T. Relationships among fitness, body composition, and physical activity / G.T. Lohman, K. Ring, K. Pfeiffer, S. Camhi, E. Arredondo, C. Pratt, R. Pate, S.L. Webber / Medicine Science of Sport and Exercise, 2008.–№ 40.–P. 1163-1170.
8. McKenzie T.L. Health-related physical education: Physical activity, fitness, and wellness. IN S.T. Silverman & C.D. Ennis (Eds.) / Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, 2003.–P. 207-226. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. Shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 2010.
10. Shapoval N. Regulation of body weight as the main motivation for active lifestyle / N. Shapoval / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012.–№ 3. – P. 24-27.

УДК 37.016:796

Шумейко С. М.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМ ВИХОВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

У даній статті висвітлено ефективність форм виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи.

Ключові слова: виховання, форми, молодші підлітки, пізнавальна діяльність, фізкультурно-масова робота.

Шумейко С. Н. . Эффективность форм познавательной деятельности младших подростков в процессе физкультурно-массовой работы. В данной статье рассматриваются эффективность форм воспитания познавательной деятельности младших подростков в процессе физкультурно-массовой работы.

Ключевые слова: воспитание, формы, младшие подростки, познавательной деятельности, физкультурно-массовая работа.

S. N. Shumejko. Effective form of informative activity of younger teenagers in the sports-media work. This article discusses the effectiveness of forms of education informative activity of younger teenagers in the sports-media work. The effectiveness of education and cognitive activity of students is directly dependent on the effective application of the physical culture teachers, trainers, sports clubs, managers of sports clubs of different organizational forms. Experienced teachers who are concerned with problems of education and cognitive activity of students, will always strive to ensure that the form data has caused in younger adolescents curiosity, admiration, developed cognitive interest, revealed the depth of their activities. In the process of education and cognitive activity should also be taken into account pedagogical conditions, which were developed in the course of sports-mass work, teachers of physical education, coaches sports clubs, managers of sports clubs affected individual forms of education and cognitive activity of students younger age. This is because they have the ability to promptly review and timely change teaching methods, with which the education of the cognitive activity of students. Most of the organizational forms of education adolescence cognitive activity during sports and media work consider sutti the content and organization of the educational process during group and individual activities of teachers and younger adolescents. One of the most effective forms of education and cognitive activity among younger adolescents in the process of sports-mass work is by visiting sports vystovok and galleries. Forms and methods of education and cognitive activity of teenagers in the process of sports-mass work in schools should be used in conjunction that will contribute to a more efficient interaction between the physical culture teachers, trainers, sports clubs, managers of sports clubs and students in grades 5-6.

Key words: education, shape, young adolescents, cognitive activity, sports and mass work.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень й публікацій. Актуальність проблеми підвищення ефективності форм виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків пояснюється перш за все недостатнім її дослідженням у навчальній літературі. Аналіз літературних джерел й наукових публікацій [3;4;5;6], в яких досліджуються форми виховання пізнавальної діяльності, показують, що майже всі автори вказують про необхідність підвищення ефективності виховної роботи з молодшими підлітками. Але не досить глибоко розкривають педагогічні умови, способи та фактори, які безпосередньо впливають на ефективність застосування форм у вихованні пізнавальної діяльності учнів молодшого підліткового віку.

Мета дослідження – вивчення існуючих у теорії і практиці методик підвищення ефективності форм виховання пізнавальної діяльності; обґрунтування та узагальнення педагогічних умов підвищення ефективності виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі проведених досліджень та практичної діяльності колективів загальноосвітніх шкіл можна зазначити, що результативність виховання пізнавальної діяльності учнів напряму залежить від ефективного застосування вчителями фізичної культури, тренерами спортивних секцій, керівників фізкультурних гуртків різних організаційних форм. Досвідчені педагоги, які переймаються проблемами виховання пізнавальної діяльності учнів, завжди прагнуть того, щоб дані форми викликали у молодших підлітків цікавість, захоплення, розвивали пізнавальний інтерес, розкривали глибину змісту їхньої діяльності. У процесі виховання пізнавальної діяльності слід враховувати педагогічні умови, які вдосконалювалися в ході фізкультурно-масової роботи. Тому, враховуючи свій практичний досвід учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій, керівники фізкультурних гуртків схильні до індивідуальних форм виховання пізнавальної діяльності учнів молодшого підліткового віку. Це пояснюється тим, що вони мали можливість у найкоротший термін їх переглянути та своєчасно змінити педагогічні прийоми, за допомогою яких здійснюється виховання пізнавальної діяльності. Але сучасні умови загальноосвітніх шкіл спрямовують учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, керівників фізкультурних гуртків застосовувати групові форми виховання пізнавальної діяльності учнів 5 – 6 класів, оскільки це зменшує фінансові витрати й час на їх проведення в ході фізкультурно-масової роботи. Вивчення психолого-педагогічної літератури [1;2] й практики з виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків показало, що під час проведення фізкультурно-масової роботи вчителі фізичної культури дуже часто застосовують організаційні форми, які визначаються: за кількістю і складом учасників; за місцем і часом проведення; за змістом пізнавальної діяльності; за характером виховної діяльності; за способами управління з боку вчителів, тренерів та керівників; за специфікою взаємодії учителів та учнів молодшого підліткового віку в процесі виховання в них пізнавальної діяльності. Виходячи з цього можна зазначити, що більшість організаційних форм виховання учнів підліткового віку пізнавальної діяльності в процесі фізкультурно-масової роботи враховують її сутнісний зміст і організацію виховного процесу під час групової й індивідуальної діяльності педагогів та молодших підлітків, які спрямовані на досягнення поставленої мети – ефективність форм виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. Проведений аналіз досліджень учених показав, що найефективнішими формами виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи є: спортивні ігри та змагання з футболу, настільного тенісу й шахів; туристські походи, краєзнавчі подорожі, екскурсії, естафети; фізкультурно-спортивні свята та вечори, зустрічі з відомими українськими спортсменами й спортивними діячами нашої держави та рідного краю; відвідування спортивних

виставок і музеїв спортивної і бойової слави українського народу; перегляд спортивних телетрасляцій тощо.

Форми й методи виховання пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи в загальноосвітніх школах має застосовуватися в сукупності, що сприятиме більш чіткій взаємодії між учителями фізичної культури, тренерами спортивних секцій, керівниками фізкультурних гуртків й учнями 5–6 класів. Формується така взаємодія поступово й від неї залежить, яку позицію займуть учителі відносно молодших підлітків та які форми виховання пізнавальної діяльності будуть застосовувати під час фізкультурно-масовою роботою. Це в свою чергу впливає на способи управління, організацію різноманітних фізкультурно-масових заходів в загальноосвітніх школах. Якщо в ході фізкультурно-масової роботи спостерігається певна одноманітність, то в подальшому це негативно впливатиме на виховання пізнавальної діяльності в учнів молодшого підліткового віку. Тому з метою уникнення даної ситуації учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій, керівники фізкультурних гуртків намагаються імпровізувати та використовувати ті форми і методи, які є більш доцільними й ефективними у вихованні пізнавальної діяльності молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. У ході спостереження стало відомо, що в зв'язку з тим, що кожна загальноосвітня школа має свою спортивну славу й традиції, то краще в кожній з них проводити ті фізкультурно-масові заходи, спортивні змагання та ігри, які найефективніше сприяють вихованню в молодших підлітків пізнавальної діяльності та формуванню всебічно розвиненої особистості.

Однією з ефективних форм виховання пізнавальної діяльності в молодших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи є відвідування спортивних виставок та галерей. Їх організують переважно осінню та весною з метою залучення більшої кількості учнів до фізкультурно-масової роботи та формування морально-вольових і фізичних якостей особистості. Ознайомлення із змістом спортивних виставок та галерей сприяло тому, щоб в учнів молодшого підліткового віку формувався інтерес до фізкультурно-масової, спортивної та пізнавальної діяльності. Під час відвідування виставок та галерей учні знайомилися з історією українського спорту та спортивною славою певного регіону, а також вивчають спортивні традиції українського народу. У ході огляду виставок та галерей у молодших підлітків формуються такі якості, як впевненість у своїх силах, наполегливість, працездатність, відповідальність, вони краще усвідомлюють сутність і зміст виховання пізнавальної діяльності, в них розвивається вміння спілкуватися з відомими спортсменами та спортивними діячами. Ці особистісні якості допомагають школярам досягти кращих результатів у пізнавальній діяльності, навчально-спортивній і фізкультурно-масовій роботі в школі й за місцем проживання. Застосування в процесі відвідування спортивних виставок та галерей різних форм пізнавальної діяльності дає змогу молодшим підліткам краще зрозуміти історію розвитку різних видів спорту як у державі, так і в рідній місцевості. Для підвищення ефективності виховання пізнавальної діяльності під час проведення різноманітних спортивних змагань молодші підлітки дотримувалися певних вимог, які запропоновуються вчителем фізичної культури. Їх сутність полягала в тому, щоб у процесі змагань ураховувалися вікові, фізіологічні, статеві та психологічні особливості учнів; щоб молодші підлітки вже поступово готувалися до майбутньої професії, яку вони прагнуть здобути. Також школярам надається можливість спілкуватися з відомими спортсменами рідного краю, які власним прикладом демонструвати свої можливості, досягнуті в процесі спортивних тренувань та фізкультурно-масової роботи. Учні молодшого підліткового віку усвідлюють, порівнюють та оцінюють правильність своїх дій у процесі фізкультурно-масової роботи. Під час проведення змагань пропагувалася популяризація спортивної та фізкультурно-масової роботи із залученням батьків, спортсменів та спортивних діячів до сумісної діяльності. Після закінчення змагань школярі дізнаються про свої результати й досягнення інших учнів, визначаються як командні так і індивідуальні здобутки кожного підлітка, а також розподілялися призіві місця.

У процесі дослідження стає відомо, що в загальноосвітніх школах не передбачено вивчення на уроках фізичної культури сутності й змісту понять „пізнавальна діяльність” та „фізкультурно-масова робота”. Тому необхідні знання молодші підлітки мають отримувати під час занять у спортивних секціях і фізкультурних гуртках. Для більш змістовного роз'яснення відповідного навчального матеріалу та підвищення рівня знань молодших підлітків про пізнавальну діяльність у процесі фізкультурно-масової роботи вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і керівникам фізкультурних гуртків доводиться опрацьовувати психологічну, педагогічну, історичну, філософську та спеціальну літературу з виховання пізнавальної діяльності. Також доведеться їм звертатися до енциклопедій та тлумачних словників. Це сприяє більш чіткому узагальненню змісту понять „пізнавальна діяльність”, „пізнавальний інтерес”, „мотивація” й по можливості перевірити їх у процесі проведення фізкультурно-масових та спортивних змагань, туристських походах і краєзнавчих подорожах. Для ефективного виховання пізнавальної діяльності значна увага приділяється спостереженню за поведінкою учнів молодшого підліткового віку у процесі фізкультурно-масової роботи. Отримані в ході спостережень результати аналізуються під час уроків фізичної культури, на заняттях у спортивних секціях та фізкультурних гуртках. Педагогі загальноосвітніх шкіл спільно з тренерами спортивних секцій та керівниками фізкультурних гуртків повинні обговорювали результати спостережень у ході проведення різноманітних спортивних змагань й під час батьківських зборів. Слід зазначити, що спостереження повинні проводитися не лише за молодшими підлітками, але й за старшими підлітками, випускниками загальноосвітніх шкіл, місцевими спортсменами, які беруть участь у змаганнях. Особливо велике захоплення виникає в учнів 5-6 класів, коли вони спостерігають за виступами вихованців своєї школи та свого рідного краю. Це сприяє єдності командного духу, підвищенню бажання займатися фізкультурно-масовою роботою та тренуватися в спортивних секціях.

Важливим аспектом ефективності виховання в молодших підлітків пізнавальної діяльності в процесі фізкультурно-масової роботи є співпраця загальноосвітніх шкіл з батьками, які мають своїм прикладом мотивувати дітей до систематичних занять фізичними вправами на уроках фізичної культури, у спортивних секціях й фізкультурних гуртках. Особливою формою взаємодії між школами та сім'ями дітей є батьківські збори, які повинні проводитися систематично й спрямовуватися на отримання учнями молодшого підліткового віку та їхніх батьками відповідних знань щодо сутності й змісту виховання пізнавальної діяльності в процесі фізкультурно-масової роботи. Однією з дієвих форм виховання пізнавальної діяльності в молодших підлітків є залучення та посвята школярів до складу збірних команд, які формуються наприкінці кожного навчального семестру в присутності вчителів фізичної культури, керівників фізкультурних гуртків, тренерів спортивних секцій, батьків, учнів, місцевих спортивних діячів тощо. Учасникам збірних команд, які виступали на змаганнях вручаються

грамоти та інші нагороди, що викликає в молодших підлітків позитивний інтерес до занять фізкультурно-масовою роботою та спортивною діяльністю.

ВИСНОВКИ. Таким чином, у спортивних секціях і фізкультурних гуртках у загальноосвітніх школах у процесі фізкультурно-масової роботи в використовувалися різноманітні форми й методи виховання в молодших підлітків пізнавальної діяльності. Керували даною діяльністю вчителі фізичної культури, тренери спортивних секцій і керівників фізкультурних гуртків, які спонукали молодших підлітків виконувати спеціально розроблені завдання з пізнавальної діяльності, дотримуючись при цьому певних організаційних і педагогічних умов. Враховуючи вікові та психологічні особливості учнів молодшого підліткового віку вчителі фізичної культури надавали їм необхідні знання щодо пізнавальної діяльності й фізкультурно-масової роботи. Учні молодшого підліткового віку також самостійно виконували різного роду доручення та завдання; здійснювали пошукову роботу; розвивали свої фізичні якості й вели здоровий спосіб життя. При цьому в учителів фізичної культури була можливість здійснювати вплив і на виховання в учнів 5-6 класів пізнавальної діяльності, а також на їхній фізичний розвиток, моральне виховання та на вибір майбутньої професійної і спортивної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. Дане дослідження не вичерпує всі сторони проблеми, тому в перспективі є вивчення особливостей виховання пізнавальної діяльності різних вікових груп та перевірка ефективності методик, які застосовуються в процесі занять фізичною культурою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Роман Л. В. Активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу / Л. В. Роман. – 2011. – 38 с.
2. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посібник / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.
3. Долбенко Т. О. Активізація пізнавальної діяльності підлітків: Монографія. / Т. О. Долбенко. – К.: ТОВ Аратта, 2003. – 234 с.
4. Lozovaja VI holistic approach to the formation of cognitive activity of students / Languages. state. ped. University of them. GS Pans. - 2nd ed., Ext. / VI Lozovaja. - Kharkov: "ATS", 2000. - 175 p
5. Gl Shchukin Aktyvyzatsyya poznavatelnoy activities uchashchysya in Uchebn process. / Gl Shchukin. - M.: Education, 1979. - 160 p.
6. Petrov I. Experience fizycheskoy collective organization culture and sports and Mass work in high school. / I. I. Petrov. - Ulyanovsk, 1954. - 25 p.

УДК 613.9:37.091.212

Шурхал І.А.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

СФОРМОВАНІСТЬ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті представлені результати дослідження сформованості навичок здоров'язбереження старшокласників, виявлено загальний рівень знань школярів у цій області та визначено роль фізичних вправ у процесі здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, фізична культура, школярі, старшокласники.

Шурхал І.А. Сформированность навыков здоровьесбережения у современных старшеклассников. В статье представлены результаты исследования сформированности навыков здоровьесбережения старшеклассников, выявлены общий уровень знаний школьников в этой области и определена роль физических упражнений в процессе здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, физическая культура, ученики, старшеклассники.

Shurkhal I.A. The formation of health preservation skills of modern senior pupils. In the article the research results of the health preservation skills formation are presented, the general level of pupils' awareness of the field is defined and the role of physical exercises in the health preservation process is clarified. Nowadays the child health rate is essential as the future society development depends on the state of health of the younger generation. The results of various studies prove the existing tendency of child and teenage health rates decline in Ukraine. Recently the situation with children's health is almost crucial: the rate of general diseases and the rate of certain organs and systems diseases are increasing. It has been proved that the health rate decline is connected with the problem of pupils' lack of physical activity during the day. The lack of physical activity has a negative impact on the organism, leading to hypodynamia. This results in low levels of physical development and functionality of the younger generation and the reduction of their working capacity. Physical education and sport are able to compensate for the lack of activity, prevent the negative influence of hypodynamia, rationalize people's lifestyles. The essential role in health preservation and formation belongs to the person himself, her lifestyle, her values, her aims which actualizes the problem of defining the level of pupils' health preservation skills formation. In order to study the state of health, physical activity and formation of health preservation skills, we conducted a survey in the course of the first Ukrainian Physical Culture and Sports Olympiad, which was attended by fifty three (53) 11th grade pupils. The research results suggest that the majority of pupils have formed the inner need and skills for health preservation. Some peculiarities, noted while identifying health preservation skills, can be explained with the lack of knowledge of health formation and improvement, practical skills of physical exercises and mass sports, and, in some cases, irresponsible attitude to their own health.

Key words: health, health preservation, physical education, pupils, senior pupils.