

6. Постовий В.Г. Тенденції виховання дітей і молоді в сім'ї в сучасних умовах України // Педагогічні науки. – Випуск 34. – Херсон, 2003. – С. 102-107.
7. Сержникова Р.К. Формирование гуманных взаимоотношений между родителями и детьми // Т.В. Антонова. Как помочь ребенку войти в современный мир. – М., 1995. – С. 94-101.
8. Сержникова Р.К. Активные формы работы с родителями. – М., 1997. – 67 с.
9. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка. – К., 1996. – 286 с.
10. Философский энциклопедический словарь. – М., 1989. – С. 671.
11. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и её проблемы. – М., 1978. – 223 с.

УДК 37.032

Городинська І.В.

ЗМІСТОВИЙ КОМПОНЕНТ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІЦЕЯХ ТА ГІМНАЗІЯХ

Актуальність дослідження. Вдосконалення позакласної роботи з фізичного виховання в специфічних умовах ліцеїв та гімназій є одна із актуальних проблем сучасної теорії та практики виховання. Питанням удосконалення позакласної роботи з фізичного виховання присвячені роботи О.Гурмана, Л.Іващенко, Н.Страпко, В.Кудряшова, Є.Кудряшової, О.Леонова, С.Меркулова, О.Морозова, В.Столярова, Н.Кудрявцевої, Б.Шияна.

Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту позакласної роботи з 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 спроможності систематичні заняття фізичними вправами.

Мета дослідження – визначити зміст позакласної роботи з фізичного виховання в специфічних умовах ліцеїв та гімназій у сучасній теорії та практиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; узагальнення результатів аналізу змістового компоненту позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях та гімназіях, теоретичних і дослідних даних.

Результати дослідження. Демократизація навчально-виховного процесу в системі освіти взагалі, і в закладах нового типу, зокрема, дає змогу для конструювання та варіювання змісту позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях та гімназіях. Практика свідчить, що в їх діяльності закладені значні специфічні можливості для удосконалення варіативної диференційованої частини позакласної роботи з фізичного виховання як складової загальної системи виховання.

Проаналізуємо його більш детально, спираючись на теоретичні дослідження цієї галузі та передову практику.

За думкою І.Харламова, позакласна робота з фізичного виховання має бути побудована за такими напрямками:

- розширення та поглиблення санітарно-гігієнічної просвіти і формування відповідних умінь та навичок;
- використання природних сил для зміцнення здоров'я (сонця, повітря і води);
- спортивне удосконалення учнів, розвиток їх здібностей;
- організація та проведення спортивно-масових заходів у школі;
- організація систематичної діяльності учнів, що пов'язана із затратою мускульної енергії, фізичним тренуванням і перебуванням на свіжому повітрі [9: 452].

Ми згодні з виокремленими автором напрямками позакласної роботи з фізичного виховання, але вважаємо, що з урахуванням особливостей навчально-виховного процесу в

ліцях та гімназіях позакласна робота з фізичного виховання має бути спрямована понад усе на зняття розумового навантаження учнів цих закладів, на відновлення їхніх фізичних сил.

Тому, на наш погляд, стрижневими напрямками позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

- **фізкультурно-оздоровчий**, що реалізується через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я), туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо;
- **спортивно-масовий**, котрий утілюється в практиці ліцеїв та гімназій через групові заняття та масові фізкультурні заходи;
- **рекреаційно-відновлювальний**, спрямований на поліпшення стану здоров'я старшокласників через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

Охарактеризуємо більш докладно кожний з означених напрямів позакласної роботи з фізичного виховання в ліцях та гімназіях, що втілюється у практиці через відповідні форми, методи і засоби роботи.

Фізкультурно-оздоровчий напрям. Його основна мета – це оздоровча спрямованість, що має знизити або усунути негативні функціональні прояви, які виникають в організмі учнів ліцеїв та гімназій через напружену підвищену розумову діяльність. Л.Головіна, Ю.Копилов фізкультурно-оздоровчий напрям розглядають як систему заходів, що спрямована на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму [3].

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчого напрямку є:

- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я);
- туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- фізкультурно-оздоровчі клуби.

Особливе місце серед форм реалізації цього напрямку займають **фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня** (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я). Як свідчить практика, використання цих форм сприяє:

- зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження;
- збільшенню рівня рухової активності учнів;
- формуванню “школи рухів” – навчання учнів основам рухової діяльності;
- навчанню основ знань з методики самостійного виконання фізичних вправ.

Використання форм фізкультурно-оздоровчого напрямку (самостійне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, проведення динамічних перерв з цілеспрямованими фізичними навантаженнями), за результатами досліджень Л.Гурмана, призводить до підвищення фізичної підготовленості старшокласників [4].

На думку І.Козетова [5], однією з ефективних форм організації фізичного виховання в позаурочний час є **туристичні походи по рідному краю**. З метою збереження здоров'я за допомогою оздоровчих сил природи, розширення знань із географії рідного краю дослідником запропонована гра “Долаємо кілометри кордонами областей України”, під час якої учні гімназії перетинають кордони областей України, загартовуючись та одночасно відкриваючи для себе всю велич і красу рідної держави.

В останні роки значна увага приділяється **клубній формі організації фізкультурно-оздоровчої роботи**. За даними М.Мангури однією з дієвих форм роботи, спрямованої на підвищення пізнавальної і рухової активності учнів, цікавого проведення дозвілля, свідомого

ставлення до фізичної культури, а в цілому до стану свого здоров'я, є організація позакласної роботи у формі клубів здорового способу життя з поетичними назвами ("Ай-Петрі", "Гераклі", "Слідопит"). Головна мета їх діяльності – залучення учнів до активної роботи у сфері фізичної культури, спорту, туризму та краєзнавства, оволодіння оздоровчими системами. Дослідницею розроблено структуру Центру здоров'я та сценарії заходів клубу здорового способу життя [6].

У сучасній літературі з теорії та методики фізичного виховання визначається, що основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів, груп становлять фітнес-програми, у процесі яких використовуються нові засоби фізичного виховання, спрямовані на оздоровлення й зміцнення організму людини.

Поняття "**загальний фітнес**" (Total fitness, General fitness) визначається як оптимальна якість життя людини, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні його компоненти. Деякі зарубіжні автори зміст цього поняття пов'язують із гігієною тіла, фізичною підготовкою, раціональним харчуванням, профілактикою захворювань, боротьбою зі стресами, а також із плануванням життєвої кар'єри. У цьому аспекті поняття "загальний фітнес" найбільше асоціюється зі здоров'ям та здоровим способом життя.

Термін "**фізичний фітнес**" характеризується як оптимальний стан показників здоров'я, що забезпечують можливість мати високу якість життя, як здатність організму людини адаптуватися до функціонування в екстремальних ситуаціях. У загальному плані поняття "фізичний фітнес" асоціюється з рівнем фізичної підготовленості.

Таким чином, "фітнес" як новий термін фізкультурно-спортивної термінології відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість) та інші характеристики засобів фізичного виховання, спрямованих на оздоровлення людини.

Тому фітнес-програми групових або індивідуальних занять вирішують як оздоровчі завдання (досягнення та підтримка оптимальної фізичної підготовленості, зниження чинників ризику розвитку захворювань), так і завдання, пов'язані з формуванням рухових та спортивних здібностей [11].

Фітнес-програми можуть складатися як для одного виду рухової активності (для аеробіки, оздоровчого бігу, плавання тощо), так і для кількох об'єднаних видів рухової активності (наприклад, аеробіки та бодібілдингу, аеробіки та стретчингу (від. англ. "stretching" – розтягування), оздоровчого плавання та силової підготовки тощо) або одного чи кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіки та загартування; бодібілдингу та масажу; оздоровчого бігу та SPA (від. англ. "sanities per aqua" – лікування водою) тощо) [11].

Спортивно-масовий напрям. Його мета – формування в учнів інтересу до фізичної культури і спорту, розвиток фізичних якостей в процесі групових занять і масових фізкультурних заходів. Групові (урочні) заняття проводяться згідно сталого розкладу з обмеженим, але відносно постійним складом учнів, які об'єднуються у секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції з різних видів спорту. Масові фізкультурні заходи (неурочні) – спартакіади, спортивні змагання, свята фізичної культури, фізкультурно-художні вечори та інші мають епізодичний характер, однак охоплюють учнів всього навчального закладу або частини класів і сприяють розвиткові в них здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення засобами музики, живопису, кіно ("Природа і ми", "Екологія і людина", "Живі сторінки історії", "Витівки матінки-зими", "Олімпіади стародавності").

Поряд з цим, змагальні форми занять з фізичного виховання (спартакіади, "малі" олімпіади, спортивні змагання тощо) відкривають широкі можливості для підвищення емоційного тону та активності учнів. "Змагальні форми занять – не стільки спосіб досягнення перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше познають себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркоту поразок" [10: 98].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів дав змогу класифікувати форми реалізації спортивно-масового напрямку в такій наступності:

- заходи естетично-оздоровчого характеру (спортивно-художні вечори, фізкультурно-художні свята, “малі” олімпіади, спортивні змагання);
- форми активного відпочинку на свіжому повітрі, які характеризуються доланням перешкод і спортивними змаганнями (туристичні походи, орієнтування на місцевості);
- масові заходи, які мають загальний початок та певні правила (спартакіади, “Веселі старты” тощо);
- спортивні секції з видів спорту та змагання зі спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол тощо);
- спортивні клуби за інтересами.

В останні роки значна увага приділяється використанню народних українських ігор та забав при проведенні **фізкультурно-художніх свят, спортивно-художніх вечорів**. У роботах О.Кругляка, О.Куца, В.Леонів, В.Ружила, Є.Сарапулової, Г.Панченка, А.Цюся простежується думка про важливість узагальнення досвіду національної культури і спорту в системі фізичного виховання учнів. Як зазначають дослідники, український народ упродовж тривалого історичного розвитку творив самобутні види фізичних вправ, рухливих ігор, забав, дозвіль, танців, пісень, удосконалював способи їх використання, які надалі увійшли до складу своєрідної системи культурно-спортивних заходів. Тому використання елементів національної культури сприяє не лише відродженню національних традицій, а й поширенню елементів здорового образу життя, спортивної культури серед учнів [7].

Питанням удосконалення фізичного виховання шляхом створення та впровадження в практику позакласної роботи **спортивних змагань**, що володіють високим гуманістичним, культурним, духовно-моральним потенціалом, присвячені роботи російських дослідників Я.Білла, Г.Полікарпової. Використання у виховному процесі засобів олімпійської освіти, на думку дослідників, сприяє розвитку в учнів здібностей до художнього відображення спорту, його гуманістичного осмислення, формування духовних, фізичних і моральних цінностей особистості [2].

В останній час поширеними масовими формами позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників стали різні види **орієнтування на місцевості**, а саме: орієнтування в заданому напрямку, орієнтування по маркірованій трасі, орієнтування за вибором, орієнтування на велосипедах тощо, котрі мають як змагальний, так і оздоровчий характер.

Сучасна практика відносить **спортивні клуби за інтересами** до нових нетрадиційних форм позакласної роботи з фізичного виховання старшокласників, що задовольняють бажання і потреби в їх спортивному вдосконаленні. На необхідності індивідуальної роботи з учнями у процесі гурткових, секційних занять наголошують Л.Гурман, О.Леонов, бо саме ці форми позакласної роботи з фізичного виховання, на їх думку, сприяють не тільки розвитку фізичних якостей учнів, а й вирішують проблему диференціації виховного впливу на них.

Нова комплексна програма створення клубів за інтересами для учнів розроблена і реалізується в рамках проекту “СпАрт” (Росія). Одна з головних відзнак цієї програми – її комплексний, інтегрований характер, об’єднання спорту з музикою, художніми творами, живописом. Мета Спартанського клубу – організація спартанського навчання, спілкування членів клубу, надання допомоги в підготовці до Спартанських ігор. Індивідуальна програма самовдосконалення кожного члена клубу вноситься в спартанський паспорт, у якому фіксуються досягнення за такими показниками: збереження та зміцнення здоров’я, фізичне вдосконалення, розвиток художніх здібностей в одній із сфер мистецтва (спів, музика, образотворче мистецтво, літературна творчість) або в будь-яких інших галузях духовно-творчої діяльності (наука, техніка), розвиток психічних якостей (пам’ять, інтелект), а також комунікативних, біоенергетичних здібностей тощо [8].

Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та власний педагогічний досвід дозволив виокремити ще один напрям фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі – **рекреаційно-відновлювальний**.

Рекреація – надзвичайно широка сфера діяльності, яка в перекладі з латинської означає відпочинок, розвагу, відновлення, лікування. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямований, насамперед, на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах учнів у вільний час [1].

Чому ми виділили саме цей напрям? У зв'язку з великою розумовою перевантаженістю старшокласників ліцеїв та гімназій як під час урочних занять у закладі освіти, так і вдома в процесі виконання домашнього завдання вони не встигають відновлювати свої сили, тому за станом здоров'я 12-15% учнів ліцеїв і гімназій складають спеціальну медичну групу (для порівняння в загальноосвітніх школах – 7-8% учнів).

Саме цей підхід спрямований на відновлення розумових сил, рухової активності, фізичної працездатності і включає в себе такі організаційні форми:

- гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи;
- групи здоров'я;
- дні здоров'я.

Одна з головних умов у роботі з указаною категорією учнів – урахування їхніх індивідуальних особливостей і можливостей, а також систематичний контроль за станом здоров'я відповідно до діагнозу їх захворювань.

Ефективною формою реалізації відновлювано-рекреаційного напрямку є **дні здоров'я**. На наш погляд, у позакласній роботі з фізичного виховання ліцеїв та гімназій слід увести “місячники”, “декади” здоров'я – як систему комплексних заходів, у яких поєднуються туризм, спортивні змагання, ранкова гімнастика, орієнтування, плавання тощо.

Висновок. Теоретичний аналіз дозволив зазначити, що у забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій суттєвого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання. У процесі дослідження виділено основні (стрижневі) напрями позакласної роботи з фізичного виховання, що складають зміст цієї роботи: фізкультурно-оздоровчий, спортивно-масовий та рекреаційно-відновлювальний, а також ефективні форми їх реалізації: секції з різних видів спорту, фізкультурні гуртки, спортивні клуби за інтересами, групи загальної фізичної підготовки, фізкультурно-спортивні свята, спортивні змагання, спортивні свята, туристична робота.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С.10-13.
2. Билл Я., Поликарпова Г. Система внеклассной работы по олимпийскому образованию // Спорт для всех. – 1999. – № 4. – С.19.
3. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Средоориентованная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №4. – С.44-48.
4. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників у процесі позакласної роботи: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 1997. – 191с.
5. Козетов І.І. Долаймо кілометри кордонами України // Шлях освіти. – 1998. – № 2. – С. 35-36.
6. Мангура М. “Здоровий спосіб життя” – одна із форм підвищення пізнавальної та рухової активності учнів // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 2. – С. 39-42.
7. Сарапулова Є.Г. Весняні народні ігри як засіб виховання в дітей і молоді національної самосвідомості // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 27-30.
8. Столяров В.И. Спартакские игры и клубы в системе образования, воспитания и организации досуга школьников // Спорт в школе. – 1997. – № 33. – С.1-16.

9. Харламов И.Ф. Педагогика: учебник. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 560с.
10. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
11. Sharkey B.J. Fitness and Health. – Human Kinetics. – 1996. – 432p.

УДК 37.035.3

Кузьменко Ю.В.

КАТЕГОРІЯ “КУЛЬТУРА ПРАЦІ” В ДОСЛІДЖЕННЯХ НАУКОВЦІВ

Сьогодні одним із пріоритетних завдань національної системи виховання є формування особистості з високою культурою праці. Це пояснюється тим, що в нашій країні на сучасному етапі її розвитку дуже гостро постала проблема культури людини і культурності суспільства, а культура праці є їх невід’ємною складовою. Виконання зазначеного завдання традиційно покладають на школу.

Разом із тим проблеми культури праці досліджені ще недостатньо, а це означає, що педагоги-практики, на жаль, не мають чітких рекомендацій щодо того як треба їх вирішувати і часом діють інтуїтивно. Певну допомогу у розв’язанні даної проблеми надають дослідження науковців, пов’язані з питаннями формування культури людини у цілому.

Так, багато філософів, педагогів, психологів, культурологів займалися дослідженням феномену культури. Це зрозуміло, бо культура є досить різноваріантним і складним поняттям. Розробляючи цю проблематику, науковці (А.Бистрота, К.Іванова, В.Лихвар, Є.Подольська та ін.) відзначають, що культура – це інтегративне утворення, яке поєднує сукупність матеріальних і духовних видів культур. Вони вказують на їх основні змістовні характеристики, дають визначення цим культурам, а також пояснюють, що багато з існуючих у світі культур є складовими саме цих культур або ж лежать на зламі цих культур.

С.Абрамович, М.Чікарьков підкреслюють важливість соціально-історичного підходу до визначення поняття “культура”. Вони вважають, що це не тільки досягнутий рівень суспільного розвитку, а й соціальна пам’ять людства.

Д.Бенкс, Р.Гарсія, К.Ірвін, М.Красовицький у своїх дослідженнях розглядали питання культури людини. У їх роботах культура людини пов’язана з проблемою полікультурності.

Різні аспекти культури є предметом дослідження багатьох інших науковців. Наприклад, Р.Гуревич займається вивченням інформаційної культури, В.Рибалка досліджує психологічну культуру особистості, О. Пономарьов висвітлює в своїх роботах педагогічні технології формування професійної культури сучасного фахівця та ін. Але, як уже зазначалося, проблема культури праці хоч і викликає інтерес у значної частини вчених, але поки що досліджена не в повній мірі.

У даній публікації ми поставили за мету проаналізувати погляди вчених на зміст і структуру культури праці особистості, а також основні підходи до визначення поняття “культура праці”.

Культура праці – особлива складова культурного розвитку людини. Вона поєднує в собі не тільки трудову діяльність зі створення матеріальних і духовних благ, а й психологічну та розумову діяльність. Культура праці завжди спирається як на духовну, так і на матеріальну сторони культури. Матеріальна культура поєднує всю сферу матеріальної діяльності людини та результати праці, а духовна культура – сферу свідомості.

Треба зауважити, що духовна культура глибоко пов’язана із сутністю діяльності людини. Щоб засвоїти духовні цінності та зробити їх особистісними характеристиками людської діяльності людині потрібні не тільки знання, а й уміння їх оцінювати, прагнення удосконалювати свої знання, уміння, навички. Ось чому виховання культури праці неможливе без формування в особистості морально-етичних, світоглядних, естетичних і емоційно-вольових уявлень про цінності труда.