

За словами К. Корольової, психологічний тренінг використовують „для розвитку навичок самопізнання, рефлексії, зміни ставлення до себе та інших, вироблення навичок саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, поліпшення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду інтерпретації поведінки інших людей” [3, с. 76].

Отже, звернення до такої форми роботи, як тренінг зумовлювалося тим, що за своєю сутністю він давав змогу студентам оволодіти навичками самовивчення, саморегуляції думок, реакцій та емоцій, активізував позитивне мислення, сприяв усвідомленню своїх нових можливостей.

Організуючи роботу за розробленою нами програмою, виходили з того, що тренінгова група є певною моделлю реального життя, де учасники вступають у взаємини, проявляють свої почуття, навчаються розуміти й адекватно реагувати на емоційні та поведінкові прояви інших. Відбувалася корекція наявних у студентів проблем завдяки міжособистісній взаємодії, груповій динаміці.

Базовими методами тренінгу обрали групову дискусію, ігрові методики, вправи в різних модифікаціях і поєднаннях. Загальна мета тренінгу збільшилася шляхом вирішення сукупності завдань:

- забезпечення оволодіння студентами сукупності знань;
- формування в учасників умінь і навичок у сфері соціальної поведінки і групової взаємодії;
- коригування, формування й удосконалення настановлень, необхідних для дотримання норм соціальної поведінки;
- коригування і вдосконалення системи ціннісних ставлень студентів;
- удосконалення здатності до адекватного пізнання самого себе та інших людей як суб'єктів соціальної поведінки.

Розроблені та обґрунтовані нами соціально-педагогічні умови формування у студентів соціальної поведінки в процесі групової взаємодії було апробовано в процесі формувального етапу експерименту.

#### **Список використаної літератури**

1. Бех І. 100 ключів виховного успіху : [наук.-метод. посібник] / Іван Бех // Шкільний світ. – 2009. – № 21–23. – 152 с.
2. Вербицкий А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции / А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова. – М. : Логос, 2010. – 336 с.
3. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання / Каріна Корольова // Соціальна психологія. – 2008. – № 3. – С. 76–83.

***О. І. Остапенко,***  
*м. Київ*

## **ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

*У статті висвітлюються аспекти виховання фізичної культури учнів початкових класів у процесі позакласної роботи загальноосвітньої школи.*

**Ключові слова:** *фізична культура, позакласна робота.*

Сучасна теорія та методика фізичного виховання школярів, основні положення якої представлені у працях В. Г. Ареф'єва, О. Ф. Артюшенко, Л. В. Волкова, М. Д. Зубалія, О. Д. Дубогай, Б. М. Шияна та інших, свідчить, що ця проблема досліджувалася із загальних позицій ученими за такими напрямками: фізіологічні механізми підвищення рухової активності молоді (О. Ф. Артюшенко); рухова активність людини (В. К. Бальсевич), мотиваційні основи спортивної діяльності (В. К. Вілюнас), формування індивідуальних рухових здібностей (С. Н. Бубка), формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності (О. Д. Дубогай), стимулювання активності до фізкультурної діяльності (М. Д. Зубалій, Т. М. Ройко), фізична культура і формування здорового способу життя (Г. І. Власюк), виховання інтересу до фізичної культури (Б. Ф. Ведмеденко); стимулювання активності до фізкультурної діяльності (Т. С. Плачинда) та ін.

Аналіз виконаних досліджень з названих вище напрямів засвідчує, що в них не вирішується достатньою мірою проблема підвищення активності учнів 1–4-х класів до занять фізичною культурою в процесі позакласної роботи. Проте останніми роками значна частина вчених і фахівців цієї галузі (В. Г. Ареф'єв, В. К. Бальсевич, М. Д. Зубалій, С. О. Сичов, М. О. Солопчук, А. Л. Турчак, П. І. Щербак та інші) почали розглядати фізичну культуру як ціннісну систему особистості. Зокрема, вони підкреслюють, що фізична культура є органічною частиною гуманітарної освіти, яка, своєю чергою, виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням “людську значущість”.

В експериментальній школі згідно з планами позакласної роботи загальноосвітньої школи 1–4-х класів протягом навчального року проводились змагання у вигляді матчевих зустрічей. Вони охоплювали: мету, місце проведення заходу, кількість учасників змагань, положення про змагання, в якому передбачалося урочисте відкриття свята, проведення різноманітних спортивних конкурсів, спрямованих на формування у молодших школярів свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я. У зв'язку з тим, що у конкурсах “Ранкова гімнастика” і “Фізкультхвилинка” брали участь під керівництвом учителів усі учні початкових класів, для них, було підібрано прості й загальнодоступні фізичні вправи.

Для виконання конкурсних завдань підвищеної складності, наприклад, “Рухових тестів”, “Спортивної вікторини”, залучалися учні з вищим рівнем підготовленості, які проявили позитивно-активне ставлення до масових змагань та володіли необхідним досвідом участі в цих заходах. Менш активні школярі, в яких був невеликий попередній досвід участі у спортивно-оздоровчих заходах, недостатні здібності до цього виду рухової діяльності й сформоване свідоме ставлення до свого здоров'я, брали участь у конкурсах і естафетах з полегшеними завданнями – “Зустрічна естафета”, “Естафета з м'ячем” тощо.

Важливим формою експериментальної методики підвищення активності учнів початкових класів до занять фізичною культурою була гра-змагання “Шляхами козацької слави своїх земляків”. Її суть полягала в подоланні учнями певної кількості кілометрів уздовж маршрутів козацьких походів, а саме: у 1-му

класі учні долали кілометри від “Вишнівця до Запоріжжя”. Це шлях нашого земляка чернігівчанина Байди Вишневецького – засновника Запорозької Січі; у 2-му – учні крокували шляхами битв козаків із турками під проводом Северина Наливайка, вихідця з теренів Тернопільської області, за маршрутом “Гусятин – Біла Церква”, у 3 і 4-му класах – дорогою війни запорозьких козаків із турками на чолі з прославленим гетьманом Петром Сагайдачним за маршрутом “Запоріжжя – Крим (Кафа)”.

У кожному класі на карті України позначено всі маршрути і їхню умовну довжину в кілометрах, які, своєю чергою, для зручності підведення підсумків поділяли на етапи для кожного навчального семестра. Стартували класи щорічно в День фізичної культури і спорту України – свята всіх, хто розуміє, що здоров’я людини всьому голова і що здорові люди – це здорова держава. Фінішували учасники гри-змагання в День незалежності України. Під час підведення підсумків наголошувалося, що козацька доба є символом волі, свободи, сміливості, витривалості, гордості.

Щоденно тренуючись, тобто долаючи умовні кілометри шляхами козацької слави, учням експериментальних класів доводилось добре працювати над фізичним самовдосконаленням, щоб, по-перше, добитися високого особистісного “місцеперебування” на маршруті, яке досягалося за рахунок покращення рівня фізичної підготовленості, а по-друге, тим самим набрати якомога більше додаткових балів для перемоги свого класу серед паралельних класів на фініші. З цією метою школярам – учасникам гри - змагання було запропоновано добовий руховий режим, розрахований на 3–4 - годинну рухову активність, де певна тривалість занять дорівнює одному умовному кілометру.

При підборі фізичних вправ для домашніх завдань і їх перевірки використовувались різноманітні методи і засоби, які сприяли забезпеченню взаємозв’язку навчального матеріалу із самостійними завданнями і врахуванню рівнів фізичної підготовленості учнів. При цьому всі засоби, що рекомендувались для занять, підбиралися, зважаючи на функціональний стан і рухову підготовленість кожного учня. Це забезпечувало випереджальний розвиток фізичних якостей для засвоєння запланованого навчального матеріалу з фізичної культури. Перспективне планування сприяло регулярному повторенню і закріпленню попередньо вивченого матеріалу, вдосконаленню рухових умінь і навичок, планомірному підвищенню фізичної підготовленості учнів відповідно до рівня їхнього фізичного стану та рухового потенціалу.

Досвід стимулювання учнів молодших школярів займатися фізичними вправами в домашніх умовах переконав, що така система самоконтролю і самооцінювання дає можливість ефективно впливати на свідоме ставлення школярів до зміцнення свого здоров’я, а ступінь її впливу оцінювався через 4–6 тижнів. У вигляді графіка сумарна оцінка проводилася по днях. І така система оцінювання давала кожному учневі змогу не тільки оцінити ступінь своїх зусиль, але й позмагатися як із самим собою, так і з членами родини, однокласниками, друзями тощо. Проведене дослідження переконує в тому, що саме ігровий метод організації рухової активності молодших школярів, його аналіз і контроль через уведення “Щоденника фізичного самовдосконалення” дає можливість спонукати

учнів початкових класів до активної праці над самовдосконаленням і тим самим привчати їх до ведення здорового способу життя. Разом із тим кожна родина має систематичну, чітку й об'єктивну інформацію про результати і рівень фізичного розвитку дітей і може брати в цьому процесі активну участь.

Насамкінець зауважимо, що система позаурочних самостійних занять фізкультурно-оздоровчого і спортивного характеру розглядалася нами як логічне продовження уроків фізичної культури. У зв'язку з цим ускладнювалася робота вчителя фізичної культури на уроках, головною метою якого було організувати навчальний процес так, щоб учні навчилися самостійно виконувати різноманітні фізичні вправи, проводити рухливі ігри, контролювати свій стан, уміли використовувати отримані на уроках знання, сформовані уміння і навички в самостійній практичній діяльності в сім'ї та за місцем проживання. Практика підтвердила, що виконання домашніх завдань у формі ігор-змагань активізує рухову активність школярів, підвищує розумову працездатність, допомагає заповнити вільний час руховою активністю, що сприяє фізичному розвитку та фізичній підготовленості учнів.

Таким чином, використання в експериментальній роботі сучасних форм, методів і прийомів фізичного виховання учнів 1–4-х класів на уроках у процесі позакласної фізкультурно-масової роботи активізувало в них потребу в рухових діях, забезпечувало активну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводилися в школі й за місцем проживання. Сприяли позитивному впливу на розвиток в учнів початкових класів інтересу до занять фізичними вправами в режимі дня оздоровчий біг, “Старти здоров'я”, додання кілометрів “Шляхами козацької слави своїх земляків”, народні рухливі та спортивні ігри.

Активне ставлення молодших школярів до цих видів занять характеризувало їх чітко визначеним бажанням досягти певних спортивних результатів, покращити свій фізичний розвиток, скласти програмні нормативи, вивчити тактику спортивних противників у народних рухливих та спортивних іграх. Ці перспективи й глибоке усвідомлення учнями того, що досягти успіхів без напруженої праці навіть у масовому спорті неможливо, налаштували їх на подолання труднощів, сприяли залученню їх до регулярних занять фізичними вправами й іграми в школі, за місцем проживання та в сім'ї.

#### **Список використаної літератури**

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Артюшенко О. Ф. Виховання інтересу до фізичної культури у юнаків 15–17 років з урахуванням функціональних відмінностей / О. Ф. Артюшенко // Фізичне виховання дітей і молоді: респ. міжвід. зб. Вип. 13. – К., 1990. – С. 9–13.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
4. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
5. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К., 1993. – 151 с.
6. Власюк Г. І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Г. І. Власюк. – К., 1995. – 167 с.

7. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни : дис... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 374 с.
8. Зубалій М. Д. Українські народні традиції фізичного виховання молоді / М. Д. Зубалій, Т. М. Ройко // Традиції української етнопедагогіки і їх використання в навчально-виховній роботі в школі. – К. : Либідь, 1993. – С. 33–35.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за ред. М. Д. Зубалія]. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1995. – 36 с.
10. Козленко М. П. Фізичну культуру в побут школярів / М. П. Козленко. – К. : Рад. школа, 1979. – 95 с.

**М. В. Петренко,**  
м. Київ

## **ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРОФЕСІЙНИХ ІДЕАЛІВ У ПРОЦЕСІ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛІЦЕЯХ (за результатами експерименту)**

*У статті висвітлюються аспекти формування у старшокласників професійних ідеалів у процесі технологічної підготовки у ліцеях, які встановлено за результатами проведеного експерименту.*

**Ключові слова:** професійні ідеали, технологічна підготовка.

Аналіз результатів експериментальної роботи щодо формування професійних ідеалів у старшокласників здійснювався нами з огляду на основне завдання контрольного етапу дослідження – визначити та проаналізувати якісні й кількісні зміни у формуванні професійних ідеалів в учнів старшого шкільного віку у процесі технологічної підготовки під впливом запроваджених педагогічних засобів, форм і методів у практику.

Зазначимо, що ключовим підґрунтям, на нашу думку, для сформованості професійного ідеалу є визначеність учнів старшої школи в майбутній професійній діяльності. Як свідчать одержані результати, майже всі учні експериментальної групи (ЕГ) ліцеїв (97,96 %) визначилися з майбутньою професійною діяльністю на період закінчення навчального закладу і лише 2,02 % учнів – не визначилося. Тобто, за два роки формувального експерименту зросла на +34,7 % кількість ліцеїстів які обрали для себе майбутню професію. Такі результати свідчать, що під час формувального експерименту ми досягли поставленої мети конкретизації однієї професії у процесі профорієнтаційної роботи. З'ясовано, що визначеність учнів старшого шкільного віку з технологічним напрямом підготовки не свідчить про визначеність із майбутньою професією. Такий крок (продовження навчання в ліцеї) є лише початковим, і потребує подальшого осмислення й чіткіших відповідей щодо професійної діяльності. Відповідно, результати контрольної групи (КГ) є трохи гіршими: визначилося 86,88 % учнів. Юнаки і дівчата КГ у процесі традиційної профорієнтаційної роботи прийняли рішення, що їхня майбутня професійна діяльність буде безпосередньо пов'язана з професіями технологічного напрямку і що вони продовжать навчання у вищих технічних навчальних закладах, але щодо конкретизації майбутнього вибору певний відсоток учнів (13,12 %) губиться серед великого різноманіття наявного на сьогодні світу професій. Відповідно і