

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

домашнє // Газета школьна. –1877. – Ч.21. – С. 173.

5. Перший Веукраїнський перепис населення: історичні, методологічні, соціальні, економічні, етичні аспекти / Н.С.Власенко та ін. – К.: Держ. комітет статистики України, 2004. – 558 с.

6. Соціологія: терміни, поняття, персоналії: Навчальний словник – довідник за заг. ред. В.М. Пічі. – Львів: Новий світ, 2002. – 480 с.

7. Статистичний збірник: Регіони України 2005. – К.: Б.в., 2005. – 512 с.

8. Сухомлинський В. Батьківська педагогіка. – К.: Рад. школа, 1978. – 263 с.

Сергій Моїсєєв, завідувач науково-методичної лабораторії
з фізичної культури та захисту Вітчизни

Південноукраїнського регіонального інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів
м. Херсон

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розкривається сутність особистісного компонента фізичної культури школярів. Характеризується та систематизується необхідний психолого-педагогічний інструментарій для підвищення рівня усвідомлення старшокласниками свого образу Я-фізичного та формування у них вміння аналізувати власну фізкультурно-спортивну діяльність.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування фізичної культури школярів постає особливо гостро. Як показують цифри державного комітету статистики, різні соціологічні та наукові дослідження, спостереження вчителів, кількість різноманітних захворювань серед школярів з віком швидко збільшується, а кількість годин, під час яких дитина активно рухається, стрімко зменшується [4]. Це призводить до того, що саме серед старшокласників спостерігається максимальне розходження двох умовних кривих, перша з яких показує кількість захворювань серед учнів, а друга – скільки разів на тиждень вони займаються фізичною культурою. Відповіді на шляхи подолання зазначеної проблеми дає Національна доктрина розвитку освіти України. У ній зазначається, що одними з пріоритетних напрямів реалізації державної політики щодо розвитку освіти є “особистісна орієнтація освіти; пропаганда здорового способу життя; запровадження освітніх інновацій; створенні індустрії сучасних засобів навчання і виховання” [2, 95]. Реалізація зазначених положень у процесі фізичного виховання старшокласників буде сприяти самопізнанню школярами власного фізичного Я, вироблення у них звички аналізувати власну фізкультурно-спортивну діяльність та у подальшому її адекватно коригувати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні психолого-педагогічні аспекти проблеми самопізнання, самооцінки людиною власної особистості та створення на їх основі Я-концепції у різні часи вивчали К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Костюк, А. Мудрик, І. Кон, І. Бех, Г. Селевко, Ю. Орлов. Більш детально зазначену проблему через призму формування адекватного образу Я-фізичного у школярів досліджували Е. Ільїн, Б. Шиян, Т. Круцевич, Г. Розщупкін, О. Шалар, С. Фішер. Але на сьогодні залишається недостатньо розробленою методика формування особистісного компонента фізичної культури старшокласників. Саме тому **метою статті** є розробка та систематизація необхідного психолого-педагогічного інструментарію для процесу формування особистісного компонента фізичної культури старшокласників.

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, процес формування особистісного компонента фізичної культури старшокласників повинен розв’язувати такі завдання:

1. Сприяти пізнанню школярами власного фізичного Я: фізичної підготовленості; фізичного розвитку; рівня здоров’я; ставлення до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Розвивати у дітей вміння аналізувати складові та структурні елементи Я-фізичного; причини і наслідки власної фізкультурно-спортивної діяльності та ефективність діяльності інших учнів.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3. Сформувати у юнаків та дівчат адекватну самооцінку власного фізичного Я, своїх психофізичних здібностей, талантів, потенцій та перспектив їх розвитку.

4. Озброїти школярів практичними вміннями та навичками самовизначення подальшого напрямку: фізичного виховання та самовиховання; корекції власної фізкультурно-спортивної діяльності та діяльності інших школярів на заняттях фізичною культурою.

Окресливши коло завдань, на розв'язання яких повинен бути спрямований процес формування особистісного компонента фізичної культури старшокласників, більш детально зупинимось на методичній складовій цього питання. На нашу думку, ефективне формування зазначеного компонента фізичної культури старшокласників неможливе без використання у процесі фізичного виховання школярів наступних умов та методик:

1. Запропонувати учням 10 – 11 класів уявити та детально описати власний ідеальний образ Я-фізичного. Для цього школярам потрібно порадити уважно подивитися на відомих спортсменів, моделей, героїв кіно, артистів естради, відомих політиків, ТОП-менеджерів провідних компаній, родичів, знайомих, які мають привабливу будову тіла та добре фізично підготовлені, й на основі їх психофізичних характеристик створити бажану модель власного Я-фізичного. Необхідно попередити старшокласників про те, що чим більш детальнішим вийде власний ідеальний Я-образ, тим легше їм буде у подальшому визначитися з напрямком фізичного виховання та самовиховання, а також ефективно самореалізовувати власний психофізичний потенціал.

2. Допомогти старшокласникам у більш детальному, системному та об'єктивному самопізнанні свого Я-фізичного. Для цього потрібно запропонувати кожному старшокласнику створити власну особистісну програму фізичного виховання та втілювати її у життя на заняттях з фізичної культури. Ця програма передбачає з активною допомогою вчителя фізичної культури послідовне проходження юнаками та дівчатами ряду етапів, першим з яких є етап самопізнання фізичного Я-образу. Відповідно до алгоритму програми, старшокласникам пропонується об'єктивно оцінити власне Я-фізичне за наступними напрямками.

- Фізична підготовленість. Рівень фізичної підготовленості визначається за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [2]. Ця

методика передбачає комплексний підхід до визначення рівня фізичної підготовленості населення. Вона є батареєю з одинадцяти тестів для визначення власної фізичної підготовленості: згинання і розгинання рук в упорі або підтягування на перекладині або вис на зігнутих руках; підймання всід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця або стрибок вгору; біг на 30 м.; біг на 1000 м.; нахил тулуба вперед у положенні сидячи; човниковий біг 4х9 м та плавання. Але для визначення рівня фізичної підготовленості старшокласники самостійно вибирають лише вісім. Усі отримані результати та набрані бали заносяться до особистісної програми фізичного самовиховання, відповідно до яких визначається рівень фізичної підготовленості (низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий).

- Фізичний розвиток. Оцінка фізичного розвитку здійснюється за допомогою таких методик:

Метод перцентілей. За його допомогою можна оцінити показники росту, охоплених розмірів грудної клітини, ваги та на їх основі зробити висновок про ступінь гармонійності будови тіла учнів. Показники можуть бути виміряні старшокласниками самостійно або взяті у медичної сестри школи та занесені до особистісних програм фізичного самовиховання. Оцінка антропометричних показників проводиться за допомогою центральних таблиць [3].

Методики плечового індексу та плечового трикутника. Методики спрямовані на визначення стану постави школярів у фронтальній (сколіоз) та сагітальній (кіфотична постава) площинах. Вони дуже прості і можуть бути виміряні самостійно кожним старшокласником та занесені до їхніх особистісних програм фізичного самовиховання. Отримані результати дозволяють визначити стан постави: нормальна (немає порушень), початкова (порушення зникають при вольовому зусиллі), фіксована (стійке порушення, що не зникає при зміні положення тіла);

Індекс Шпрітера. Ця методика дозволяє оцінити стан стопи людини. Особливості методики дозволяють провести її самостійно в домашніх умовах. Отримані результати та розрахунки індексу заносяться до програми фізичного самовиховання [3].

- Оцінка старшокласниками власного стану здоров'я. Враховуючи сучасні шкільні умови для визначення рівня здоров'я старшокласників, найбільш підходить методика КОНТРЕКС-1 [1]. Переважна кількість показників дуже просто та зручно вимірюється. За результатами запропонованої методики можна визначити рівень

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

здоров'я за п'ятибальною шкалою. Кількісні показники та рівень здоров'я записуються до особистісних програм фізичного самовиховання старшокласників.

- Визначення ставлення старшокласників до змісту фізичного виховання. Навчаючись у школі та вивчаючи предмет "Основи здоров'я та фізична культура", старшокласники опановували зміст, форми, засоби та методи фізичного виховання. Як наслідок цього, учні не тільки розширюють свій руховий досвід та збагачуються методичними знаннями, але й оцінюють надбання фізичної культури через призму особистісної значущості, тим самим створюючи свою систему цінностей та ставлення до змісту, засобів і методів фізичного виховання. Саме тому особливості актуальності набуває осмислення учнями власного ставлення до рухового досвіду, змісту навчальної програми, форм, прийомів, методів та засобів фізичного виховання. Для впровадження у життя цього положення учням пропонується у програмі фізичного самовиховання проаналізувати свій руховий досвід за розділами навчальної програми з фізичної культури та визначити технічні елементи, фізичні вправи, які подобається виконувати, у яких вони досягають успіху.

3. Запропонувати старшокласникам доповнити об'єктивну оцінку (отриману за допомогою тестів) власного фізичного Я суб'єктивною оцінкою значимих, компетентних у питаннях фізичного виховання та спорту людей. Для цього необхідно юнакам та дівчатам опитати трьох – чотирьох людей, пропонує їм максимально об'єктивно оцінити своє Я-фізичне, зазначаючи як добре розвинуті здібності, так і ті, що потребують значного вдосконалення.

4. Допомогти юнакам та дівчатам у самовизначенні напрямку фізичного самовиховання. Після отримання старшокласниками об'єктивної і суб'єктивної взаємодоповнювальної інформації про власний образ Я-фізичного учням пропонується:

- уважно проаналізувати отримані показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня здоров'я;

- подивитися на власне ставлення до технічних елементів, до вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та відзначити ті, які їх найбільше приваблюють;

- визначити ті показники власного фізичного Я, які найкраще розвинуті, та ті, що потребують удосконалення;

- зіставити актуальний рівень фізичного стану та його динаміку за останні роки з тим способом життя, який вони ведуть, й поміркувати до чого це може привести через 15 – 20 років;

- з урахуванням зазначених чинників поставити перед собою особистісно значиму мету, спрямовану на самоактуалізацію психофізичного потенціалу.

5. На перших хвилинах уроку рекомендуємо проводити бесіду з учнями, метою якої є виявлення настрою старшокласників на заняття, стан їхнього здоров'я, емоційний фон. Відповідно до отриманих результатів, учитель фізичної культури може вносити корективи у методику проведення уроку відповідно до ситуації, яка склалася.

6. Систематичний та комплексний аналіз учителем фізичної культури фізкультурно-спортивної діяльності старшокласників. Для того, щоб розвинути в учнів здібності до самопізнання та самооцінки, потрібно систематично здійснювати аналіз виконаних учнями фізичних вправ, показуючи їм причинно-наслідкові зв'язки між недоліками у їх фізичній, технічній, тактичній, психічній підготовленості та виникненням помилок. Це сприяє ознайомленню школярів з методикою аналізу техніки виконання фізичних вправ і формує у них певний алгоритм самооцінки власної фізкультурно-спортивної діяльності та діяльності інших учнів. Вузагальненому вигляді методика аналізу техніки фізичних вправ складається з таких компонентів: описання найбільш частих помилок, що зустрічаються в учнів класу; визначення причин їх виникнення, та засобів і заходів для усунення; нагадування учням про орієнтовну основу діяльності з основною ланкою та деталями техніки; назвати декілька учнів, які вдало виконують даний технічний елемент та наголосити, завдяки чому вони досягають успіху.

7. Залучення старшокласників до виправлення помилок однокласників під час вдосконалення технічних елементів. Це положення набуває свого практичного втілення під час їх роботи у мікрогрупах. Для цього школярам пропонується поспостерігати, оцінити, виправити помилки та дати рекомендації щодо удосконалення техніки виконання фізичного елемента своїм однокласникам. Для підвищення ефективності цього педагогічного прийому потрібно перед початком роботи школярів ще раз зупинитися на орієнтовній основі діяльності, виділити головний ланцюг та деталі техніки, основні помилки, які найчастіше зустрічаються у цій вправі. Після цього запропонувати старшокласникам попрацювати у малих групах, допомагаючи один одному.

8. Залучення старшокласників до аргументованої оцінки техніки виконання контрольного нормативу

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

іншими учнями класу. Відомо, що при оцінюванні навчальних досягнень учнів використовується комплексний підхід, який передбачає за кількісним показником визначення рівня компетентності учнів, а остаточне оцінювання здійснювати в балах за технікою виконання та теоретичними знаннями. Саме тому для розвитку рефлексивних здібностей ми пропонуємо, щоб оцінки за техніку виконання фізичної вправи виставляли старшокласники один одному. Для підвищення ефективності використання цього педагогічного прийому потрібно зробити наступне: на початку уроку попередити старшокласників про те, що в процесі прийому контрольного нормативу кожний з них повинен оцінити техніку виконання фізичної вправи іншого однокласника; спланувати прийом нормативу таким чином, щоб техніку виконання фізичної вправи першим учнем оцінював останній та щоб він був готовий для цього;

9. Проведення анкетування старшокласників з метою визначення їх ставлення до змісту навчального матеріалу. На початку навчального року школярам пропонується проаналізувати власне ставлення до змісту шкільної програми та обрати розділи й технічні елементи, які їм найбільш подобаються. Перед вивченням кожного нового розділу навчальної програми старшокласники визначають власне ставлення до змісту навчальної теми.

10. Обґрунтування старшокласникам необхідності уважно спостерігати за реакцією власного організму на фізичні навантаження. Для цього потрібно нагадати школярам основні показники, за якими можна оцінити ступінь внутрішнього навантаження на власний організм: ЧСС, частота та глибина дихання, пітливість, колір шкіри, координація рухів. Необхідно систематично здійснювати контроль за індивідуальним навантаженням кожного учня на уроках фізичної культури, тим самим створюючи умови для формування у старшокласників звички слідувати за власним функціональним навантаженням не тільки під час обов'язкових занять фізичною культурою, але й у процесі самостійної роботи з самоактуалізації психофізичного потенціалу. Систематичний контроль за власним функціональним станом дозволить дитині більш ефективно будувати власну фізкультурно-спортивну діяльність під час занять фізичною культурою та бачити, що поступово відбувається адаптація організму до фізичних навантажень на власний організм (робота виконується економніше, ефективніше та з меншими енерговитратами).

11. Підбиття підсумків роботи старшокласників

у процесі фізичного виховання та самовиховання:

- На уроці. Наприкінці кожного уроку в заключній його частині потрібно запропонувати старшокласникам проаналізувати, за допомогою яких засобів, форм, методів були досягнуті цілі уроку. Бажано, щоб кожне окреме завдання аналізував інший учень (відповідно до кількості завдань). Наприклад, відповідь учня може бути у такій формі: "Для розв'язання першого завдання уроку – вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, нами були використані такі вправи: передача м'яча в парах (один накидає м'яч, інший виконує передачу); передача м'яча в парах у русі: вперед – назад, вліво – вправо; передача м'яча у трійках зі зміною місць). Для полегшення засвоєння техніки передачі згори нами були використані такі підвідні вправи, як вставання зі стільця під час виконання передачі м'яча; відривчасте торкання закріпленого м'яча". Також можна запропонувати кожному старшокласнику завести зошит, у якому, після закінчення кожного уроку фізичної культури, він аналізуватиме власну фізкультурно-спортивну діяльність. Для цього він мусить відповісти на наступні запитання: які завдання були поставлені вчителем на уроці; що він робив для їх досягнення; під час розв'язання яких завдань уроку він досяг успіху та завдяки чому; що в нього не виходило на уроці та чому; якої особистісно значимої мети він досягав на уроці; які корективи потрібно внести у методику досягнення особистісно значимої мети та чому. Аналіз відповідей на ці запитання дозволить школярам усвідомити причини своїх досягнень та невдач на уроці, відзначити виконання яких фізичних вправ викликає задоволення, а яких – ні, та в подальшому скоригувати процес самоактуалізації власного психофізичного потенціалу.

- За навчальну тему. Наприкінці вивчення навчальної теми рекомендуємо провести письмову роботу, в якій старшокласники аналізують свою фізкультурно-спортивну діяльність на уроках фізичної культури. У цій роботі школярі повинні висвітлити такі питання: що вам здалося корисним, актуальним у даній темі, що було незрозуміло, які питання, пропозиції та зауваження є у зв'язку з проведенням занять. Для ґрунтовної відповіді старшокласникам на ці запитання дуже доцільно буде скористатися записами із зошита самоаналізу власної фізкультурно-спортивної діяльності та індивідуальної програми фізичного самовиховання.

- За рік. У кінці навчального року потрібно провести аналіз виконаної старшокласниками роботи із самоактуалізації фізичного потенціалу

МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МЕНЕДЖЕРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

на заняттях фізичної культури за рік. Це відбувається у формі письмового звіту, що буде сприяти виробленню у старшокласників власної позиції щодо важливих питань фізичного виховання й самовиховання, адекватної самооцінки фізкультурно-спортивної діяльності та просування на шляху до самоактуалізації фізичного потенціалу.

Висновки. Підсумовуючи сказане, потрібно зазначити, що ефективне формування особистісного компонента фізичної культури старшокласників неможливе без детального усвідомлення учнями реального та ідеального образів Я-фізичного; педагогічного супроводу процесу вибору школярами напрямку фізичного виховання та самовиховання; активного залучення учнів до висловлювань щодо їх актуального психофізичного стану та ставлення до змісту навчального матеріалу; постійної присутності у процесі фізичного виховання школярів ґрунтовного аналізу з вчителем їх фізкультурно-спортивної діяльності; залучення школярів до виправлення помилок однокласників; систематичного моніторингу змін у фізичних показниках власного організму; обов'язкове підбиття підсумків за урок, тему та рік.

Розпочате науково-методичне дослідження

потребує логічного продовження у напрямку визначення критеріїв та рівнів сформованості особистісного компонента фізичної культури старшокласників. Це дозволить забезпечити зворотний зв'язок процесу фізичного виховання та самовиховання школярів.

1. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іваненко Л.Я. *Оздоровчий біг*. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.

2. *Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. – Х.: Торсінг Плюс, 2006. – 560 с.*

3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту* – К.: ТОВ Поліграф-Експрес, 2005. – 195 с.

4. *Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко, О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 124 с.*

Алла Бичок, викладач кафедри німецької мови для зовнішньоекономічної діяльності
Тернопільського державного економічного університету

МОДЕЛЬ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МЕНЕДЖЕРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

У статті розглянуто моделювання процесу особистісно-професійного розвитку менеджера, яке залежить від мети, змісту і організації процесу навчання, а також методологічної, теоретичної, технологічної і практичної підготовки в сфері управління колективом у ринкових умовах.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень показав, що нині існує декілька типів освітніх систем, серед яких виділяють однорівневу, ступеневу та багаторівневу системи вищої освіти, кожна з них має визначену структурну організацію, а також модель розвитку та підготовки особистості [9, 15]. Отже, однорівнева система освіти дає можливість підготувати кваліфікованих спеціалістів-менеджерів, які зорієнтовані на безперервну та незмінну діяльність.

Ступенева система професійної освіти зорієнтована на підготовку спеціалістів, які після завершення певного етапу навчання отримують диплом фахівця вищого рівня кваліфікації.

Основою поданої системи є сукупність послідовних освітніх програм, які пов'язані між собою та забезпечують підвищення професійної кваліфікації при переході від одного ступеня до іншого.

Період реформування системи освіти привів до виникнення нової системи освіти – багаторівневої системи вищої освіти, яка спрямована на задоволення потреб особистості того, хто навчається, а також суспільства і держави. Багаторівнева підготовка дає змогу “пройти” всі стадії навчання та здобути освіту, постійно поглиблюючи знання вибраної професії. Подана система зорієнтована на те, що кожній особистості дозволено у процесі навчання