

the basis of interdepartmental, inter-university disseminated agreements and individual relations. The most common forms of academic exchanges are various mobility programs, scholarships and grants.

There is a large number of regional programs, adopted by the UNESCO, EU and other international organizations. Many student exchange programs are currently realized within the European Union (Erasmus Mundus, Socrates).

Along with the European student exchange programs there is a large number of academic exchange programmers provided by the United States. The most well-known is the Fulbright program, the FSA program.

The most prestigious scholarship program of the UK is Chevening programme (British Chevening Awards). It operates in 150 countries. The British Council supervises the program.

It provides an opportunity to obtain a high-quality education in a university of Great Britain, which is chosen by the applicant. It operates in three areas – master's degree, research, communication experience in a multinational environment.

The important role is given to informational and educational agencies.

One of the first such organizations was DAAD (German Academic Exchange Service). This self-governing organization unites all German universities and promotes academic cooperation through the exchange of students and scholars.

The main DAAD goal is the development of international relations of a higher school of Germany with foreign countries through students and scientists exchange.

Conclusion. *Ukraine actively participates in international cooperation in the field of education. Nowadays Ukraine has a network of international educational funds which offer additional financing to implement a variety of educational and scientific needs both individual and joint.*

Key words: *international cooperation; educational copulas; educational funds; programs of exchange of students; mobility; grant programs; educational establishments; partners; internationalization.*

*Одержано редакцією 09.11.2016
Прийнято до публікації 16.11.2016*

УДК 796.011.3-057.874:374

Скрипка Ірина Миколаївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії та методики
спорту, ННІ фізичної культури, Сумський
державний педагогічний університет імені
А.С. Макаренка, Україна

Копитіна Яна Миколаївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я людини та
фізичної реабілітації, ННІ фізичної культури,
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка, Україна

ПОЗНАВЧАЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Анотація. *Установлено, що одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження в навчальному процесі є регулярні фізичні навантаження. Розглянуто інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання старшокласників у позанавчальний час. Визначено, що форми фізичного виховання в навчальних закладах поділяються на навчальні й позанавчальні. Проведено аналіз стану здоров'я й працездатності учнів старших класів, які відвідують спортивні секції або займаються у групах загальної фізичної підготовки в позанавчальний час.*

Ключові слова: школярі; фізична підготовка; фізичне здоров'я, фізична працездатність; фізичне навантаження; спортивні секції; ранкова гімнастика; фізкультхвилинки; фізкультпаузи.

Постановка проблеми. Нервово-емоційне перенапруження та розумове перевантаження школярів може статися через інтенсифікацію навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах (Н. Б. Гонтаровська, 2010; Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук, 2012). Так, при зростанні навчальних навантажень знижується фізична і розумова працездатність, що позначається на фізичному, психічному розвитку та підготовленості учнів.

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). Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів приводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження в навчальному процесі є регулярні фізичні навантаження. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я й удосконалення 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).

Одним із завдань фізичного виховання учнів у період навчання у школі є наукове обґрунтування застосування різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Однак дослідники (І. О. Вакарчук, 2008; М. Д. Зубалій, 2011; М. В. Дутчак, 2012; Є. А. Захаріна, 2012) указують на відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до занять у позаурочний час.

Незважаючи на наявні наукові дослідження, у яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання старшокласників у позанавчальний час (О. М. Степанова, 2005; О. В. Бірюкова, 2009; А. В. Воробйова, 2012; М. М. Саїнчук, 2012), питання проектування позакласної роботи школярів із фізичного виховання не отримали подальшого розвитку, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді. У той самий час, прогресивні тенденції до погіршення психофізичних якостей старшокласників указують на наявність проблемної ситуації, що зумовило увагу до цієї проблеми.

Мета статті – дослідити організаційні та соціально-педагогічні умови, що забезпечують ефективність позакласної роботи з фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Л. Сущенко [1, с. 83], В. О. Кашуба [2, с. 136] указують на те, що найактуальнішим напрямом удосконалення фізичного виховання є збереження й зміцнення здоров'я учнів, формування в них навичок здорового способу життя, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, комплексного розвитку рухових здібностей. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів старших класів, віддавати перевагу позанавчальній роботі.

Оскільки форми фізичного виховання в навчальних закладах поділяються на навчальні і поза навчальні, то до позанавчальних форм відносимо такі:

- у режимі робочого дня: гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ввідна та коригуюча гімнастика;

- самостійні заняття: групові (у секції, групі загальної фізичної підготовки, групі здоров'я) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).
- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, змагання, спартакіади.

О. Томенко [3, с. 87] наголошує на тому, що існує багато форм фізичного виховання, але урок фізичної культури є традиційно основним. Урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворювальний чинник. Залежно від типу уроку вирішуються завдання і відносно цілеспрямованої дії на активність тих чи тих органів і структур організму школярів та відповідно психічних процесів. І. М. Коваленко [4, с. 167] стверджує, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній [5, с. 83].

Проте навчальні, оздоровчі й виховні завдання уроків фізичної культури не вирішують усі питання фізичного виховання учнів старших класів тому, що необхідно систематично впливати на учнів, а з урахуванням позаурочних заходів, що проводяться в позашкільний час, можна цілеспрямовано впливати на розвиток психофізичних якостей і природних здібностей.

Останнім часом провідні фахівці (Г. П. Богданов [5, с. 84], В. О. Сутула [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 300; 7, с. 70]) наголошують на позанавчальних формах як формах організації та проведення додаткових занять, що дозволяють збільшити час виконання фізичних вправ і в сукупності навчальних занять забезпечують цілеспрямованість, неперервність та ефективність фізичного виховання.

У різних формах організації фізичного виховання старшокласників, що застосовуються в загальноосвітніх закладах, реалізуються різні складники виховного процесу, а саме: засвоєння знань із фізичної культури, спеціалізована підготовка, загальна й індивідуальна фізична підготовка [8, с. 50; 9, с. 224]. Проте одне з головних – формування і доведення до необхідного ступеня досконалості різних рухових умінь і навичок. Оскільки позанавчальні форми фізичного виховання – це система організаційних заходів, що спрямовані на підвищення функціонального стану учнів, на їхнє оздоровлення засобами фізичної культури, вона організовується на основі широкої самостійної діяльності учнів та спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей педагогічним колективом у позаурочний час [10, с. 86]. Існують різні напрями реалізації такої позанавчальної роботи: державні, громадські, комерційні організації, а також самостійні у вигляді індивідуальних або групових занять.

З метою визначення ефективності позанавчальних форм роботи проведено аналіз стану здоров'я й працездатності учнів старших класів, які відвідують спортивні секції або займаються у групах загальної фізичної підготовки в позанавчальний час. Для порівняння було проаналізовано стан здоров'я та працездатність учнів 15–16 років загальноосвітніх шкіл м. Суми, які не займаються спортом. Усі вони під час медичного огляду були віднесені до основної медичної групи для виконання державної програми з фізичної культури у школі. Так, із 40 учнів-спортсменів фізичний розвиток нижче середнього було відзначено всього в двох. Натомість серед тих, котрі не займаються спортом чи фізичними вправами, з фізичним розвитком нижче середнього виявилось 16 осіб. Під час обстеження учнів, які займаються спортом, виявлено збільшення в них антропометричних показників у порівнянні з однолітками. Так, вони були вищими на зріст на 3–4 см, окружність грудної клітки була більша майже на 2 см, показники спірометрії – на 300–400 см³. Крім того, сила кистей також була більш виражена в дітей, які займаються спортом: кисті правої – 4,5 кг, лівої – 2,6 кг, становий – 18,2 кг.

Аналіз стану серцево-судинної системи відзначив наявність систолічного шуму (72 % обстежуваних). Однак він був оцінений як функціональний, що не має органічної природи. Частота пульсу в дітей, які займаються спортом, була меншою і коливання її

було менш виражене. Таке зниження частоти серцевих скорочень у дітей-спортсменів нами розглядалося не тільки у віковому аспекті, але і з наростанням працездатності артеріального тиску (трохи нижче в дітей, які займаються спортом).

Реакція на функціональну пробу з 20 присіданнями (проба Руфье) за 30 сек. у більшості учнів-спортсменів відзначалася тільки більш швидким відновленням частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Що стосується типу реакції, то різниці виявлено не було. Необхідно відзначити, що дана проба, мабуть, не відбиває в повній мірі рівень працездатності обстежуваних.

У результаті дослідження фізичного розвитку учнів старших класів, у яких протягом навчального і позанавчального дня був різний руховий режим, установили значну різницю за всіма показниками. Більшість учнів старших класів, які мають достатню кількість рухової активності протягом дня, розвиваються гармонійно, що дає можливість оцінити позитивний вплив фізкультури на організм. Високі морфофункціональні показники і достатня рухова активність старшокласників говорять про позитивний вплив на дітей різноманітних рухових режимів у школі в позанавчальний час.

Висновки і перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу різних рухових режимів протягом навчального дня на рівень розвитку психофізичних якостей школярів.

Список використаної літератури

1. Сущенко Л. «Круглий стіл» з проблем фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді / Л. Сущенко, М. Зубалій, В. Мудрік // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 35–37.
2. Томенко О. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. Томенко, А. Старченко // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86–91.
3. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2010 – № 1. – С. 135–138.
4. Коваленко І. М. Характеристика та умови організації фізкультурно-оздоровчих занять у шкільному вихованні молодших школярів / І. М. Коваленко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – № 5 (7) – С. 165–172.
5. Богданова Г. С. Професіоналізм учителя фізичної культури – запорука здорової дитини / Г. С. Богданова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2008. – № 6. – С. 82–85.
6. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. – 2010. – № 17. – Ч. II. – С. 295–304.
7. Дорошенко В. В. Ефективність застосування в загальноосвітніх школах оздоровчих та профілактичних заходів для дітей молодшого шкільного віку / В. В. Дорошенко, В. А. Трофимов // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – № 2 (6). – С. 68–74.
8. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : вид-во «Інновація», 2007. – С. 46–51.
9. Москаленко Н. В. Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений : материалы Междунар. науч.-практ. конф. [«Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»] (г. Минск, 8–10 апреля 2009 г.). – Минск : БГУФК, 2009. – в 4-х т., Т. 3. – Ч. 2. – С. 221–223.
10. Прокопова Л. И. Двигательная активность детей школьного возраста материалы Междунар. науч.-практ. конф. [«Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»] (г. Минск, 8–10 апреля 2009 г.). – Минск, 2009. – Т. 3. Ч. 2. – С. 86–87.

References

1. Sushenko, L. (2009). The «Round Table» on Problems of Physical Education and Development of Student Youth. *Fizychnе vykhovannia v shkoli (Physical Education at school)*, 2, 35–37 (in Ukr.)
2. Tomenko, O. (2011). The Contents and Characteristics Students of Different Age Groups Physical Education. *Teoriia i metodyka fizychnoi kultury i sportu (The Theory and Methodology of Physical Culture and Sport)*, 2, 86–91 (in Ukr.)

3. Kashuba, V. O. (2010). Modern Approaches to Monitoring of the Physical Condition of Students in the Process of Physical Education. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu (The Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports)*, 1, 135–138 (in Ukr.)
4. Kovalenko, I. M. (2010). The Characteristics and Conditions of Sports and Recreational Activities in the School Education of Younger Students Organization. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsyini tekhnolohyi (The Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies)*, 5 (7), 165–172 (in Ukr.)
5. Bogdanova, G. S. (2008). The professionalism of physical culture teacher is the key to a healthy child. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsyini tekhnolohyi (The Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports)*, 6, 82–85 (in Ukr.)
6. Sutula, V. O. (2010). The pupils health as a social-pedagogical problem. *Visnyk LNU imeni T. Shevchenka (Visnyk LNU named after T. Shevchenko)*, 17, part II, 295–304 (in Ukr.)
7. Doroshenko, V. V. (2011). The efficacy at secondary schools health care and prevention activities for children of primary school age. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu (Vestnik of Zaporizhzhya national University)*, 2 (6), 68–74 (in Ukr.)
8. Moskalenko, N. M. (2007). Physical education of Junior schoolchildren: monograph. Dnipropetrovsk (in Ukr.)
9. Moskalenko, N. M. (2009). The Pedagogical Innovation in Physical Education at Secondary Educational Establishments. *Nauchnoe obosnovanye fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y podhotovky kadrov po fizycheskoi kulture y sportu (Scientific Substantiation of Physical Training, Sports Training and Training in Physical Culture and Sports)*, T. 3, part 2, 221–223 (in Russ.)
10. Prokopova, L. I. (2009). Physical Activity of School-Age Children. *Nauchnoe obosnovanye fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y podhotovky kadrov po fizycheskoi kulture y sportu (Scientific Substantiation of Physical Training, Sports Training and Training in Physical Culture and Sports)*, T. 3, part 2, 86–87 (in Russ.)

Abstract. *Skripka Iryna Mykolayivna, Kopytina Yana Mykolayivna. High school students' extracurricular work of physical education.*

Introduction. *Regular exercises are one of the most important means of neuro-emotional stress reduction in the educational process. Despite existing scientific studies that examined innovative approaches to the work of high school pupils organization in physical education in extracurricular time, the question of extracurricular activities design of pupils in physical education has not received further development, which adversely affects the practice of physical education students.*

Purpose. *To explore the establish and socio-pedagogical conditions providing the effectiveness of extracurricular work in physical education with pupils secondary school pupils.*

Results. *One determined that the forms of physical education at schools are divided into academic and extra-curricular. Extracurricular forms include the following: in the mode of the day (gymnastics, physical pauses, physical minutes, introductory gymnastics, corrective gymnastics, etc.), self-study group (in the section, in the group of general physical training, in the health group, etc.) and individual (active kinds of the rest, classes during the session, vacations, assignments of tutor, homework); mass (sports, walks, excursions, hiking, competitions, games).*

The health status and the disability of high school pupils who attend sports sections or visits the groups of general physical training at the extracurricular time were analysed. The positive impact on children various motional modes at schools at the extracurricular time was provender.

Originality. *The scientific novelty of the research lies in the fact of determination the content of extracurricular work pupils, quantitative and qualitative characteristics youth free time usages; the influence of extracurricular different forms work on physical education on the health status of students.*

Conclusion. *The positive influence of different motor regime on the height school pupils at the extracurricular time is proved.*

Key words: *pupils; physical condition; physical health; physical ability; physical activity; sport groups; morning gymnastics; physical pauses; physical minutes.*

*Одержано редакцією 09.09.2016
Прийнято до публікації 16.09.2016*