

Палічук Ю.І.¹ <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

Наумчук В. І.² <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІЦЕЯХ ТА ГІМНАЗІЯХ

¹Буковинський державний медичний університет

²Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Аналіз процесів фізичного становлення й розвитку особистості школярів спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання. Особливої значущості розв'язання означених проблем набуває у специфічних умовах інтенсифікації навчального процесу в ліцеях та гімназіях, що викликає перенапругу фізіологічних систем учнів, зняти яку у спромозі систематичні заняття фізичними вправами [2,3].

Annotation. The analysis of the processes of physical formation and personality development of schoolchildren prompts the revision and restructuring of the organizational and methodical foundations and content of physical education. The solution of the mentioned problems acquires special significance in the specific conditions of the intensification of the educational process in lyceums and gymnasiums, which causes overstrain of the physiological systems of students, which can be relieved by systematic physical exercises

Ключові слова: фізичне виховання, організація занять, ліцей, гімназія, школярі, позакласна робота.

Key words: physical education, organization of classes, lyceum, gymnasium, schoolchildren, extracurricular work.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Як свідчить практика, фізичне виховання старшокласників в умовах ліцеїв та гімназій відбувається лише під час проведення урочних занять. Типові плани позакласної роботи з фізичного виховання базуються переважно на організації окремих спортивних заходів і роботі секцій з окремих видів спорту [1,4].

Характерною рисою навчання в ліцеях та гімназіях (за результатами наукових досліджень) є інформаційна насиченість навчального процесу, що значно перевищує таку в традиційній загальноосвітній школі. Так, гігієнічними детермінантами навчально-виховного процесу у ліцеях та гімназіях є великий об'єм денного і тижневого навантаження (на 20-30 % перевищує нормативне), інтенсифікація навчання шляхом збільшення щільності занять (до 85,0-91,4%) і збільшення часу самостійної роботи (до 33,9-36,2%), висока моторність занять (4-6 видів операцій).

Мета дослідження: виявити у ліцеях та гімназіях особливості розвитку фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася у чотири етапи протягом 2022–2023 р.р. в гімназії № 14 та ліцеї №7 м. Чернівці, Чернівецької області. В експериментальній роботі взяло участь 64 старшокласники, серед них 34 учня віднесено до експериментальних груп і 30 – займалися в контрольних групах.

На *першому* етапі – теоретико-діагностичному – розглянуто проблему фізичного виховання в позакласній роботі ліцеїв (гімназій), вивчено стан її дослідження у науково- педагогічній літературі.

На *другому* етапі – аналітико-пошуковому – уточнено й скоректовано методики експериментальної роботи,

проведено констатуючий експеримент, що характеризував ефективність фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв (гімназій).

На *третьому* етапі – формуючому – здійснено експериментальну перевірку організаційно-педагогічних умов фізичного виховання старшокласників ліцеїв (гімназій) у позакласній роботі; проведено порівняльний аналіз одержаних експериментальних даних.

На *четвертому* етапі – узагальнюючому – проаналізовано матеріали формуючого експерименту, здійснено систематизацію одержаних результатів та їх узагальнення.

Результати дослідження. У процесі дослідження в контрольних групах (всього 30 осіб) фізичне виховання в позакласній роботі здійснювалося за традиційною системою; експериментальні групи – 34 особи – працювали за спеціально розробленою нами програмою позакласної роботи з фізичного виховання, що включала різноманітні форми та методи. Ці групи учнів додатково систематично тренувались у спортивних секціях з обраного виду спорту (баскетбол, боротьба, футбол, шейпінг, ритмічна гімнастика тощо).

Аналіз отриманих результатів свідчить, що старшокласники контрольних та експериментальних груп мали переважно низький та середній рівні фізичної підготовленості на констатуючому етапі експериментально-дослідної роботи. У значній мірі підвищення рівнів фізичної підготовленості, що спостерігалась у експериментальних групах (високий рівень I ЕГ зріз на 12,5%; II ЕГ – на 15,6%, а середній – на 38%; 24,5% відповідно), ми пов'язуємо із уведенням у позакласну роботу з фізичного виховання ліцеїв спортивних секцій із популярних видів спорту (боротьба, атлетична гімнастика, шейпінг, баскетбол, футбол тощо).

Результати проведеного дослідження свідчать, що процес фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі експериментальних груп проходив досить швидко, збільшувалася кількість старшокласників

з середнім та високим рівнями ефективності фізичного виховання.

Якщо на констатуючому етапі респонденти як контрольних (I КГ, II КГ), так і експериментальних груп (I ЕГ, II ЕГ) мали переважно низький (відповідно 49%, 53,5 % та 59,4%, 49,1%) рівень ефективності фізичного виховання, то після проведення формуючого етапу цей показник у контрольних групах склав 44,1% – I КГ та 46,6% – II КГ; в експериментальних – 9,9% – I ЕГ та 4,9% – II ЕГ; середній рівень – діагностовано у 44%, 41,5% (I КГ, II КГ) та 35,9%, 50,1% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників, а після формуючого експерименту – відповідно у 47,4%, 48,1% (I КГ, II КГ) та 68,9%, 70,9% (I ЕГ, II ЕГ) старшокласників. Високий рівень ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв (гімназій) у позакласній роботі на констатуючому етапі експерименту становив 5,1%, 3,9% (I КГ, II ЕГ) та 2,3%, 1,9% (I ЕГ, II ЕГ), а за даними формуючого експерименту він склав 6,1%, 5,1% та 20,1%, 23,1% відповідно. Отримані дані на початку і наприкінці експерименту зазначили, що показники високого рівня ефективності фізичного виховання в експериментальних групах зросли на 18,1% – I ЕГ; 20,9% – II ЕГ, середнього – на 31,9%; 22,1% відповідно.

Аналіз динаміки рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі контрольних груп засвідчив помірний темп приросту показників ефективності фізичного виховання. Порівняння даних констатуючого і формуючого експериментів засвідчило незначні зменшення кількості старшокласників із низьким рівнем і збільшення кількості досліджуваних з високим та середнім рівнем.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів діагностики рівнів ефективності фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі експериментальних і контрольних груп дозволив констатувати:

по-перше, рівень ефективності фізичного виховання старшокласників експериментальних груп у цілому є

значно вищим, що, на наш погляд, пояснюється тривалим, цілеспрямованим педагогічним впливом на вихованців у процесі формуючого експерименту;

по-друге, показники ефективності фізичного виховання експериментальних груп демонструють явний приріст, у той час як отримані дані контрольних груп, де не проводився експеримент за запропонованою методикою, свідчать про недостатню інтенсивність росту їх показників.

Аналіз результатів експерименту дозволив дійти висновку щодо ефективності проведеної роботи з підвищення рівня фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі за допомогою реалізації сукупності визначених організаційно-педагогічних умов, що дозволило залучити учнів ліцеїв та гімназій до різних фізкультурно-оздоровчих форм позакласної роботи з фізичного виховання, упровадити ефективні форми та методи фізичного виховання у позакласну роботу.

Проведений аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, зрослими державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання у специфічних умовах діяльності ліцеїв, спрямованої на інтенсифікацію та значний обсяг навчально-пізнавальної діяльності обдарованих та здібних дітей. Це викликає перенапругу їх фізіологічних систем, зняти яку й відновити при цьому розумову працездатність учнів можливо, у значній мірі, систематичними заняттями фізичною культурою.

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. Проте питання фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі не отримали

належного висвітлення, оцінки і теоретичного обґрунтування, що негативно позначається на практиці фізичного виховання учнівської молоді.

Дослідження засвідчило, що специфіка позакласної роботи з фізичного виховання в ліцеях та гімназіях зумовлена особливостями навчально-виховного процесу у закладах нового типу, сутність якого витікає із завдань ліцеїв та гімназій, а також особливостями складу контингенту учнів як специфічної соціальної групи обдарованої і здібної молоді. Встановлено, що у фізичному вихованні старшокласників ліцеїв та гімназій позакласна робота може забезпечувати виховуючу, оздоровчу, розвиваючу, освітню, стимулюючу, рекреаційну та гігієнічну функції.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів експериментального дослідження засвідчив позитивну динаміку фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі; підтвердив гіпотезу та основні теоретичні положення про те, що ефективність організації фізичного виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі підвищиться за таких організаційно-педагогічних умов: формування у старшокласників позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі; систематичного використання у навчально-виховному процесі закладів нового типу освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін; набуття старшокласниками необхідного досвіду фізичного самовдосконалення у процесі позакласної роботи; упровадження ефективних форм позакласної роботи в цілісну систему фізичного виховання старшокласників; підготовки вчителів до проведення позакласної роботи з фізичного виховання у специфічних умовах ліцеїв та гімназій.

Список літератури.

1. Вілігорський О.М., Палічук Ю.І. Організація спортивно-оздоровчої діяльності у ЗНЗ майбутніми учителями фізичного виховання. І Всеукраїнська науково-практична конференція *«Фізична культура і*

спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 102-105

2. Гребняк Н. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся гимназий и лицеев / Н. П. Гребняк, В. В. Машинистов // Всеукраїнська науково – методична конференція *"Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"*. – Донецьк : ДонДУ, 2000, – С. 248–250.

3. Огнистий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

4. Палічук Ю.І. Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням . II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція *«Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я»*. 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274

Рак В. І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>
Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

ВИКОРИСТАННЯ ІМЕРСИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання. Описано способи, які дозволяють використовувати VR на уроках фізичного виховання. Розглянуто використання електронних дошок та проекторів на уроках фізичного виховання, що сприяє покращенню навчання та робить процес більш інтерактивним та педагогічно ефективним.

Ключові слова: імерсивні технології, віртуальна реальність, електронна дошка.

The article discusses the use of immersive technologies in physical education lessons. The ways to use VR in physical