

1. De Brun-Prevost P. The effect of various warming-up intensities and durations during shorts maximal anaerobic exercise / P. De Brun-Prevost, R. Lefebvre // Eur. J. Appl. Physiol. Occupat. Physiol. – 1980. – Vol. 43. – P. 101- 107.
2. Issurin V. B. Block Periodization: breakthrough in sports training / V. B. Issurin; ed. M. Yessis. – Michigan: Ultimate athlete concepts, 2008. – P.134-138.
3. Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. – [3rd ed.]. Champaign: Human Kinetics, 2005. – 726 p.
4. Maximiliaan Winkelhuis. Dance to your maximum. – Karstens, druk met communicatie, Leiden, Holiand, 2001. – P.193-198.
5. Земцова И.И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2010. – с. 124-127.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте // Том IV – К: Олимпийская литература, 2004. – с. 336-340.
7. Римаптас Мотиюнас. Инновационная система динамического стереотипа танцора. – Электронная версия, 2012. – с.24-28.
8. Усольцева О. Боди-билдинг. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – с.74-78.

**Шлихта С. В.**

**Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова**

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДОСЯГНЕНЬ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*В даній статті розкриваються педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання. З цією метою проаналізовано теоретичні і методичні основи для створення таких педагогічних умов розвитку особистості, які сприяли б зростанню особистісних досягнень підлітків у різних напрямках навчальної діяльності. У статті показано, що правильне застосування педагогічних умов даного дослідження впливає на сформованість у підлітків особистісних досягнень засобами фізичного виховання. Оскільки, зростання особистісних досягнень є важливою складовою, яка стимулює підлітка до подальшого самовдосконалення.*

**Ключові слова:** педагогічні умови, фізичне виховання, особистісні досягнення, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади, засоби.

**С.В. Шлихта. Педагогические условия обеспечения личностных достижений подростков средствами физического воспитания.** В данной статье раскрываются педагогические условия обеспечения личностных достижений подростков средствами физического воспитания. С этой целью проанализированы теоретические и методические основы для создания таких педагогических условий развития личности, которые способствовали бы росту личностных достижений подростков в разных направлениях учебной деятельности. В статье показано, что правильное применение педагогических условий данного исследования влияет на сформированность у подростков личностных достижений средствами физического воспитания. Поскольку рост личностных достижений является важной составляющей, которая стимулирует подростка к дальнейшему самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** педагогические условия, физическое воспитание, личностные достижения, подростки, общеобразовательные учебные заведения, средства.

**S.V. Shlikhta. Pedagogical conditions of providing personal achievements of teenagers means of physical education.** In this article the pedagogical conditions of providing personal achievements of teenagers means of physical education are revealed. For this purpose the theoretical and methodological bases for the creation of such pedagogical conditions of personal development that would increase personal achievements teenagers in various areas of educational activity are analyzed. The article shows that the proper application of pedagogical conditions of this study affects the formation of the teenager's personal achievements by means of physical education, since the growth of personal achievements is an important component that encourages teenager to further self-improvement. Under such conditions the teenager has clearly understand that high level of his personal achievements is an important precondition for the expansion of his capabilities in future life. The process of rising of personal achievements can not happen by itself, it occurs in some activity. In this regard, there is need of rational use of motor actions. A person may have a high level of physical ability and not have sufficient intelligence to reasonably and efficiently dispose of these abilities to perform the required work efficiently, without unnecessary energy consumption. Therefore there is a need for a combination of intellectual and motor activity in the providing of personal achievements teenagers which are based on their skills. Thus, we can state that the basis of individual skills and social experience gained in the work, scientific, moral, physical culture and mass activity and so on.

**Key words:** pedagogical conditions of, physical education, personal achievements, teenagers, secondary schools, means.

**Постановка проблеми.** Одним із головних завдань загальноосвітньої школи є створення належних умов для гармонійного розвитку кожної особистості, її творчої самореалізації. Майбутня трудова діяльність випускників загальноосвітніх шкіл ставить зростаючі вимоги до формування й удосконалення різноманітних фізичних здібностей учнів. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Л. Нечипоренко, М. Зубалій, О. Остапенко та інші) з теми дослідження засвідчує, що однією з найбільш складних і значущих проблем при формуванні особистості є проблема формування особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання тощо. Трудова і фізична діяльність стає дедалі більше пов'язаною з підвищенням інтенсивності інформаційних процесів, а це вимагає від особистості високого рівня інтелектуальної напруги, психічної та рухової працездатності, удосконалення власних здібностей.

У зв'язку з цим виникають проблеми інтелектуальної, психічної та рухової готовності особистості до вирішення завдань, що постійно ускладнюються, і тут йдеться не лише про розумову, але й про рухову діяльність, про можливість особистості накопичувати й ефективно використовувати свій психомоторний потенціал. Водночас актуалізується також проблема раціональності рухових дій, тобто особистість може мати високий рівень розвитку рухових здібностей (сили, витривалості, швидкості, спритності) і не мати достатнього інтелекту для того, щоб розумно і раціонально розпоряджатися ними, без зайвих енерговитрат тощо [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження педагогічних умов забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури (Л. Нечипоренко), проведення змагань із спортивних ігор (К. Жуковський), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (М. Зубалій) та ін. Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід щодо фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання досліджена недостатньо.

**Мета статті** – розкрити зміст педагогічних умов забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вивчення психологічної літератури свідчить, що одним з важливих завдань, які стоять перед сучасною педагогічною наукою є створення таких педагогічних умов розвитку особистості, які вповні сприяли б зростанню особистісних досягнень підлітків у різних напрямках навчальної діяльності. У характеристику розвитку особистості Б. Ломов включає чотири складові: духовну, психічну, соціальну, фізичну. До фізичного розвитку та фізичної діяльності він відносить: фізичне виховання, здоров'я, раціональне харчування. В той же час психічна складова відповідає за набуття життєвого досвіду та спрямована на аналіз зовнішньої діяльності, як фізичної так і суспільної, спрямована також на пізнання свого внутрішнього „Я” [3]. Таким чином, ми можемо констатувати, що в основі розвитку особистості лежать здібності та досвід суспільства, накопичений у процесі трудової, наукової, фізкультурно-масової, моральної, естетичної діяльності. Джерела, які сприяють самоорганізації особистості, поділяють на внутрішні та зовнішні. Зовнішнє соціальне середовище впливає на реалізацію здібностей завдяки мотивації особистості до самовдосконалення [2]. Особливе значення у процесі дослідження мали позитивні емоції для ефективного виконання нових фізичних вправ, від пізнання нового, раніше не відомого. Тому однією з педагогічних умов ефективної мотивації до навчання на уроках фізичної культури є цікавий, значимий, насамперед для підлітків, зміст навчального матеріалу. Під час проведення дослідження зміст навчального процесу, форми, методи, засоби й обсяг фізичного навантаження нами були підібрані з урахуванням вікових особливостей підлітків, їхнього ставлення до фізичного виховання і закономірностей психології навчання в цьому шкільному віці. Зокрема, зміст навчального матеріалу ми формували з урахуванням: психомоторних задатків і віку підлітка; рівня фізичного розвитку і сенсорних періодів розвитку його психомоторних здібностей; енергетичних можливостей організму; особливостей темпераменту і прояву вольових зусиль; рівня мотивації до фізичного виховання та кола інтересів тощо. Наприклад, у процесі формування у підлітків вольових якостей на уроках фізичної культури ми застосовували такі педагогічні умови, які відповідали рівню підготовленості підлітків, тобто були доступними для виконання, але потребували значних вольових зусиль.

Як зазначається у психолого-педагогічній літературі з теми дослідження [4], а також свідчать дані констатувального експерименту про те, що для успішного забезпечення особистісних досягнень підлітків у процесі фізичного виховання, необхідно використовувати наступні педагогічні умови, які забезпечать: зацікавленість підлітків заняттями з фізичного виховання та спортивними іграми; систематичне та поступове підвищення труднощів на уроках з фізичної культури (головне, щоб труднощі були посилені підліткам); створення в навчально-виховному процесі ситуації успіху та невдач (обов'язково пояснювати як правильно виходити із невдач тощо); формування у підлітків упевненості у своїх силах, уміннях та навичках, вияву ініціативи, та необхідності подолання труднощів; використання набутих знань у процесі фізичного виховання; формування свідомого прагнення до удосконалення психомоторних здібностей як на уроках фізичної культури, так і під час самостійних занять; формування у підлітків здатності до самоконтролю, самооцінки і адекватної дії під час виконання фізичних вправ у різних непередбачуваних ситуаціях; формування в підлітків впевненості в своїх силах під час виконання фізичних вправ; об'єктивне оцінювання підлітком власних досягнень, уміння критично мислити; уміння використовувати набуті знання, уміння та навички в різних практичних ситуаціях тощо.

Також, у процесі формування експерименту, на уроках фізичної культури, для забезпечення особистісних досягнень підлітків, нами використовувалися рухливі ігри, які були спрямовані на розвиток та удосконалення їхніх інтелектуальних і моторних здібностей. Запропоновані нами комплекси подібних фізичних вправ та ігор стимулювали зосередження уваги підлітків на сприйнятті та виконанні складних, у координаційному відношенні, вправ. Таким чином, відбувався розвиток точності психічного відображення, проектувався рух заданого розміру за часовими, силовими і просторовими характеристиками. Під час організації навчального процесу нами застосовувались такі педагогічні умови, які сприяли б розвитку інтелектуальних і моторних здібностей підлітків, а не були спрямовані лише на механічне виконання вправ. Спочатку думка, потім рух, за такого підходу, результативне виконання кожного завдання додає підліткам впевненості у власних силах, забезпечує зростання рівня особистісних досягнень.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, для забезпечення особистісних досягнень підлітків необхідно враховувати: особистісні здібності підлітків; засоби і вправи, які використовує учитель для забезпечення особистісних досягнень; методи і методичні прийоми, які спрямовані на реалізацію особистісних досягнень – починати з

простих та доступних вправ, з поступовим підвищенням їх складності, поступове збільшення обсягу інтелектуального, психологічного і фізичного навантаження; чітка постановка завдання і глибоке усвідомлення підлітками його значення, систематичне і поступове підвищення об'єктивних і суб'єктивних труднощів у процесі виконання фізичних вправ. Формування у підлітка здатності володіти собою в ситуаціях, пов'язаних з труднощами та ризиком, і особливо формування у підлітків здатності до самоконтролю і самооцінки під час виконання фізичних вправ; особистість учителя, його індивідуальний підхід до кожного окремо взятого підлітка; організацію проведення уроків з фізичної культури тощо.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

11. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : учебник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
12. Артемьева Т. Методологический аспект проблемы способностей / Т. Артемьева –М. : Наука, 1977. – 184 с.
13. Ломов Б.Ф. Сенсорные и сенсомоторные процессы / Б.Ф. Ломов. – М. : Педагогика, 1972. – 347с.
14. Нечипоренко Л.А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Л.А. Нечипоренко. – Черкаси. – 2009. – 221 с.
15. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
16. Arefiev, V. G. (2010). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vykhovannia* [Bases of theory and methodology of physical education]. Kyiv: *Vydavnytstvo NPU Dragomanova*.
17. Artemieva, T. (1977). *Metodologicheskii aspekt problemy sposobnostei* [Methodological aspects of the problem of abilities]. Moscow: *Nauka*.
18. Lomov B. F. (1972). *Sensornyye i sensomotornyye protsesy* [Sensory and sensorimotor processes]. Moscow: *Pedagogika*.
19. Nechiporenko L. A. (2009). *Pedagogichni umovy zabezpechennia osobystisnyh dosiagnen pidlitkiv zasobamy fizychnoi kultury* [Pedagogical conditions of providing of personal achievements of teenagers means of physical training]. (Dissertation Abstract, Cherkassy).
20. Tymchuk, M. V. (2013). *Patriotychne vyhovannia starshyh pidlitkiv u protsesi phiskulturmo-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).