

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

¹Рибалко Петро, ¹Гончаренко Ольга, ²Ганчева Владислава, ³Шевцов Олексій

¹Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

²Інститут модернізації змісту освіти МОНУ

³Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка

Анотації:

У статті розглядаються питання та умови формування і збереження здоров'я молоді як складової людського розвитку, що набуває настільки глобального значення і може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Зміст поняття індивідуалізація в кожному конкретному випадку залежить від того, які завдання і засоби мають на увазі. При використанні цього поняття зустрічаються великі відмінності як в різних країнах, так у різних авторів і в повсякденній практиці. В енциклопедії індивідуалізація визначається як організація навчального процесу, при якій вибір способів, прийомів, темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їх здібностей до навчання.

Вибір шляхів індивідуалізації залежить від наявної бази, ступеня відкритості навчання і виховання, рівня підготовленості та ініціативи керівництва. Зміст індивідуалізації фізичного виховання підлітків відображається в табірному компоненті програми. Принцип індивідуалізації передбачає формування таких особливостей учнів, які впливають на його навчальну діяльність і від яких залежать результати. Такими можуть бути різні фізичні і психічні якості і стани особистості особливості всіх пізнавальних процесів і пам'яті, властивості нервової системи, риси характеру і волі, мотивація, здібності, обдарованість, стан здоров'я, фізичний розвиток.

Peculiarities of the method of individualization of physical education of adolescents during the rest in the health camp.

The article deals with the issues and conditions of the formation and preservation of the health of youth as a component of human development, becoming so global in importance and can be considered as a philosophical, social, economic, biological, medical category, as an object of consumption, as an additional capital, as an individual and social values, a dynamic phenomenon of a systemic nature that constantly interacts with the environment. The content of the concept of individualization in each particular case depends on what tasks and means are in mind. With the use of this concept, there are great differences both in different countries, both in different authors and in everyday practice. In the encyclopedia, individualization is defined as the organization of an educational process, in which the choice of means, methods, pace of learning takes into account the individual differences of students, the level of development of their abilities to study. Individualization does not necessarily involve taking into account the characteristics of each adolescent, more often researchers are limited to groups of students who are similar to a certain set of qualities. The choice of ways of individualization depends on the available base, the degree of openness of education and training, the level of preparedness and leadership initiative. The content of personalization of physical education of adolescents is reflected in the camp component of the program. The principle of individualization involves the formation of such features of students that affect his educational activities and on which the results depend. Such can be different physical and mental qualities and states of personality features of all cognitive processes and memory, properties of the nervous system, traits of character and will, motivation, ability, giftedness, state of health, physical development.

Особенности методики индивидуализации физического воспитания подростков во время отдыха в оздоровительном лагере.

В статье рассматриваются вопросы и условия формирования и сохранения здоровья молодежи как составляющей человеческого развития, которое приобретает настолько глобальное значение и может рассматриваться как философская, социальная, экономическая, биологическая, медицинская категории, как объект потребления, как дополнительный капитал, как индивидуальная и общественная ценности, динамическое явление системного характера, который постоянно взаимодействует с окружающей средой. Содержание понятия индивидуализация в каждом конкретном случае зависит от того, какие задачи и средства имеются в виду. При использовании этого понятия встречаются большие различия как в разных странах, так у разных авторов и в повседневной практике. В энциклопедии индивидуализация определяется как организация учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения учитывает индивидуальные различия учащихся, уровень развития их способностей к обучению. Индивидуализация не обязательно предполагает учет особенностей каждого ребенка, чаще исследователи ограничиваются учетом групп учащихся, которые похожи по определенным комплексам свойств. Выбор путей индивидуализации зависит от имеющейся базы, степени открытости обучения и воспитания, уровня подготовленности и инициативы руководства. Содержание индивидуализации физического воспитания подростков отображается в лагерьном компоненте программы. Принцип индивидуализации предполагает формирование таких особенностей учащихся, которые влияют на его учебную деятельность и от которых зависят результаты. Такими могут быть различные физические и психические качества и состояния личности особенности всех познавательных процессов и памяти, свойства нервной системы, черты характера и воли, мотивация, способности, одаренность, состояние здоровья, физическое развитие.

Ключові слова:

здоров'я молоді, учні, фізичний розвиток, фізичне виховання, оздоровлення, здоровий спосіб життя.

youth health, students, physical development, physical education, health improvement, healthy lifestyle.

здоровье молодежи, ученики, студент, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, оздоровление, здоровый образ жизни.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності

громадян, зниження їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді.

Спрямованість та зміст фізичного виховання дітей і молоді регламентується основними державними документами, які були прийняті за останні роки (Закон України про фізичну культуру і спорт, Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”, програми з фізичного виховання та інші). Відповідно до цих документів [2] мета фізичного виховання полягає в різнобічному розвитку особистості, виховання індивідуальних здібностей учнів. Оскільки у процесі фізичного виховання серед школярів простежуються значні відмінності за інтересами, здібностями, мотивами, знаннями, підготовленістю, то і завдання, які вони будуть виконувати, повинні відрізнятися, тобто виникає необхідність індивідуалізації навчання. Необхідність індивідуалізації фізичного виховання зумовлена також і різноманітними завданнями, які вона виконує. Зокрема, з психолого-педагогічної точки зору індивідуалізація створює оптимальні умови для виявлення нахилів, розвитку інтересів і здібностей кожного учня. Із соціальної точки зору – це цілеспрямована дія на формування творчого, інтелектуального, професійного потенціалу суспільства. З методичної – вирішення проблеми масовості сучасної школи шляхом створення методологічної бази на принципово новій мотиваційній основі.

Мета дослідження – обґрунтувати методику індивідуалізації фізичного виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного стану підлітків;
2. Виявити ставлення школярів 11 – 15 років до занять фізичними вправами;
3. Розробити і експериментально перевірити методику індивідуалізації фізичного виховання підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В основі нашої роботи ми припускаємо те, що вивчення специфічних особливостей роботи літнього оздоровчого табору у сучасних умовах дозволить обґрунтувати та визначити комплекс організаційно-методичних механізмів, які зможуть забезпечити підвищення оздоровчої ефективності та індивідуалізації фізичного виховання підлітків під час відпочинку в оздоровчому таборі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати окремих досліджень [1, 4, 6, 7] відображають залежність рівня функціонування систем організму від ступеня рухової активності. Особливості функціональної діяльності створюють безпосередній, спрямований вплив на розвиток фізичних якостей. Тому розподіл школярів за рівнем розвитку функціональних систем, які забезпечують окремі сторони рухової діяльності, є виправданим.

П. Ф. Рибалко розкриває оптимальні шляхи організації системи фізичного виховання дітей у літньому наметовому таборі оздоровлення і відпочинку, спрямовані на вдосконалення оздоровчого процесу на тлі фізичного розвитку дітей 11-15 років. Основним принципом фізичного виховання вважається відповідність форм, засобів та методів віковим особливостям організму підлітків.

У статті Рибалко П.Ф., Анохін Є.В. *"Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у наметовому таборі скаутських організацій "Європа вектор"*, висвітлюється розробка та наукове обґрунтування спеціального комплексу занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості у літньому оздоровчому таборі [5].

У роботі у співавторстві Рибалко П. Ф., Жуков В.Л., Матвеєнко К.Е., *"Підготовка фізкультурно-спортивного активу літнього наметового оздоровчого табору скаутських*

організацій", проаналізовано проблеми низької ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи під час літнього відпочинку дітей та запропоновані шляхи їх вирішення [6].

Як зазначає В.К. Бальсевич і В.А. Запорожанов [1], фізична підготовка людини спрямована на зміну стану її організму, досягнення належного розвитку фізичних якостей і здібностей. Новий якісний стан організму не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренування. Основу тренувального ефекту, його механізм визначає фундаментальна властивість усього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосувальних реакцій до факторів, які формують індивідуальні властивості особистості.

У віці 14–15 років створюються сприятливі умови для використання спеціальних засобів підвищення м'язової сили. Систематична м'язова діяльність у період росту й розвитку людини сприяє активізації процесів біосинтезу. Це дало підставу О. І. Камаєву [3] сформулювати "Правило скелетних м'язів". Суть його полягає в нарощуванні ефекту економізації фізіологічних функцій за збільшенням обсягу м'язової діяльності як у повсякденному житті, так і під час занять спортом.

Результати досліджень та їх обговорення. Наші дослідження спрямовувалося на розв'язання питання щодо визначення критеріїв індивідуалізації фізичного виховання підлітків під час відпочинку в оздоровчому таборі. Наукові дослідження та практика роботи оздоровчих таборів засвідчують, що в оздоровчо-виховному процесі враховуються різноманітні особливості підлітків. Такий стан цілком закономірний, адже вибір критеріїв індивідуалізації фізичного виховання обумовлений конкретними завданнями оздоровчого процесу (освітніми, оздоровчими, виховними).

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання в літніх оздоровчих таборах ми з'ясували, що найінформативнішими критеріями індивідуалізації є показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості (на прикладі підлітків 15 років). Більше того, антропометричні показники й розвиток фізичних якостей взаємопов'язані й обумовлюють гомогенні групи для внутрішньогрупової індивідуалізації.

На основі визначених критеріїв за допомогою математичної статистики було виділено чотири кластери. Внаслідок цього ми визначили чотири групи підлітків, які дістали умовні назви: перша, друга, третя і четверта.

Для перевірки ефективності методики індивідуалізації процесу фізичного виховання проводився педагогічний експеримент з хлопцями 15 років загальноосвітніх шкіл міста Суми під час їхнього відпочинку в літніх оздоровчих таборах. Всього було задіяно 120 підлітків, вони були розділені на чотири групи.

На початку експерименту в групах було проведено тестування фізичного стану хлопців.

Аналіз результатів показує, що довжина тіла в підлітків першої групи є найменшою і становить у середньому 168,87 см. Також найнижче значення має і маса тіла – 56,0 кг; окружності грудної клітки: у спокої – 69,75 см, на вдиху – 79,0 см та на видиху – 74,75 см; окружності зап'ястя – 16,25 см і тазу – 76,23 см. Разом з тим, у цієї категорії школярів добре розвинуті м'язи ніг.

До другої групи належать школярі порівняно невисокого зросту. Довжина тіла в них становить у середньому 172,39 см; маса тіла – 62,33 кг. Окружності грудної клітки є більшими, ніж у представників першої та третьої груп і становлять: у спокої – 82,88 см, на вдиху – 85,33 см і на видиху – 79,88 см. Також у цих підлітків малі окружності частин тіла: ший – 33,66 см, стегна – 38,11 см, гомілки – 34,1 см, зап'ястя – 16,55 см. Ці показники нижчі, ніж у представників першої і четвертої груп.

До третьої групи належать підлітки, котрі мають максимальну довжину тіла, яка становить у середньому 175,78 см. У них спостерігається дефіцит маси тіла. Окружності грудної клітки невеликі й становлять: у спокої – 79,42 см, на вдиху – 83,92 см, на видиху –

78,21 см. Ці значення менші, ніж у представників другої і четвертої груп. Окружності стегна й гомілки є найменшими – відповідно 40,0 см і 33,4 см.

До четвертої групи належать підлітки більш гармонійної та атлетичної тілобудови. При середній довжині тіла 174,12 см вони мають найбільшу масу тіла – 72,0 кг. Це широкогруді підлітки, окружність грудної клітки яких становить: у спокої – 88,5 см, на вдиху – 93,5 см та на видиху – 87,0 см. Окружності тазу, зап'ястя, гомілки у них найбільші.

На початку нашої роботи перевірялося вміння підлітків визначати й оцінювати показники пульсу, а також інших способів самоконтролю. Необхідні для кожного підлітка індивідуальні параметри уточнювалися і доповнювалися. Дані самоконтролю використовувались із метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного стану кожного.

Специфіка індивідуального підходу полягала у використанні різної інтенсивності навантажень. Тому, відповідно до початкового рівня фізичного стану підлітків, нами були запропоновані оптимальні пульсові режими для підлітків 15 років для виконання навантажень циклічного характеру (таблиця).

Таблиця 1

Пульсові режими для підлітків на заняттях циклічними вправами

Група підлітків	Гранично допустимий пульс	Для відновлюючих навантажень	Для навантажень тренувального характеру			
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв
Перша	205	120	170	167	157	147
Друга	205	130	170	167	162	152
Третя	205	120	180	180	152	142
Четверта	205	120	180	180	150	150

Результати, подані в таблиці, показують, що гранично допустимий пульс у підлітків не повинен перевищувати 205 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд./хв (для першої, третьої і четвертої груп) і 130 уд./хв (для другої групи).

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний в залежності від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20- хвилинного навантаження пульсовий режим повинен знаходитись в межах 167 уд/хв для хлопців першої і другої групи, 180 уд/хв – для третьої та четвертої групи, а для 40-хвилинного – відповідно 147, 152, 142 і 150 уд/хв.

Для забезпечення індивідуального підходу під час дозування фізичних навантажень дещо змінювалися завдання. Наприклад, відрізнялися дистанції ходьби або бігу, що дало можливість вносити корективи в техніку виконання фізичних вправ.

Досить виправданими на заняттях фізичного виховання були таблиці розрахунків, де вказувалася кількість повторень, переведені у відсотки відповідно до максимального результату. У такому разі підліток міг самостійно визначити завдання при регламентації певного відсотка.

Для збільшення м'язової сили підлітків рекомендується виконувати вправи в 4-5 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Під час виконання силових вправ дихання повинно бути ритмічним. У більшості вправ видих рекомендувався під час зусилля.

Для розвитку витривалості застосовувався рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягали в тому, що оптимальні фізичні навантаження (150–170 уд./хв) вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Застосування перемінного й повторного методів тренування стимулювало розвиток і, відповідно, розширення діапазону рухливості авторегуляційних процесів організму. Ефективність цих методів полягає в тому, що вдосконалюються аеробний і анаеробний рівень загальної та спеціальної витривалості, виключається монотонність у роботі за рахунок переміни одного режиму роботи на інший.

Невід'ємною складовою частиною індивідуалізації фізичного виховання підлітків були самостійні заняття (персональна індивідуалізація). Ці заняття дали змогу індивідуально підійти до кожного учня, враховуючи його особливості; доповнювали рухову активність і забезпечували систематичність цілеспрямованого впливу фізичних вправ на організм.

Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони були засвоєні в присутності вчителя. До свідомості підлітків доводили, що досягнути помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань, які адекватні їхнім індивідуальним можливостям.

Для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, хлопці ознайомлювалися з методами контролю власних дій та оцінювання правильності їхнього виконання. У процесі роботи ми привчили їх до оцінки виконання вправ іншими, вказуючи на помилки. Так закладали основи вмінь оцінювати й контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює. Хлопцям пропонувалося на основі власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи при зміні варіантів її виконання. Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи при постановці рук у різних спробах на різну ширину, з різним положенням кисті, з розміщенням ніг на різну висоту, з різним кутом згинання в кульшових суглобах.

Важливим моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами було набуття умінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності.

З цією метою підлітків залучали до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентарю тощо. У ході заняття вчитель коментував доцільність запропонованого порядку виконання вправ та способів організації вихованців.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що індивідуалізація фізичного виховання в загальноосвітній школі передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір засобів навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень їхнього фізичного розвитку та стану здоров'я.

2. Фізичний стан підлітків 15 років характеризується такими особливостями:

– фізичний розвиток підлітків за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла.

– спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості у хлопців середнього шкільного віку.

У процесі індивідуалізації фізичного виховання в таборі для вирішення оздоровчих і розвиваючих завдань необхідно в першу чергу враховувати стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків.

У процесі індивідуалізації фізичного виховання рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Гранично допустимий пульс не повинен перевищувати 205 уд./хв. Пульсовий режим для відновлюючих навантажень становить 120 уд./хв (для першої, третьої і четвертої груп) і 130 уд./хв (для другої групи). Тренуюча частота серцевих скорочень складає 130 – 148 уд./хв. Ефективний рівень частоти серцевих скорочень становить 160 – 200 уд./хв залежно від рівня фізичного стану підлітків.

Педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання у роботу літніх оздоровчих таборів.

Список літературних джерел:

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 224 с.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., переробл. і доповн. К., 1997. 36 с.
3. Камаев О. И. Исследование эффективности влияния различных средств физического воспитания и разных двигательных режимов на функциональное состояние учащихся среднего школьного возраста: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. Х.: XXIII, 1998. № 3. С. 21 – 24.
4. Круцевич Т. Ю. Особенности индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам подростков с различными типами ВНД.: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. За ред. С. С.Єрмакова. Х.: XXIII, 2000. № 22. С. 19 – 26.
5. Рибалко П. Ф., Анохін Є.В. Зміст фізкультурно – оздоровчої роботи у наметовому таборі скаутських організацій „Європа вектор”: Матеріали IV Всеукраїнської студентської конференції. Суми: ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2005. 460 с.
6. Рибалко П. Ф., Жуков В.Л., Матвеєнко К. Е. Підготовка фізкультурного - спортивного активу літнього наметового оздоровчого табору скаутських організацій.: Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції: у 2т. Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. Т. II. 408с.
7. Shutka H.I. Physical development of children in summer health camps as a topical socio-pedagogical problem. Socialization of personality. K.:NPU, 2000.

References:

1. Balsevich V.K., Zaporozhanov V. A. Physical activity of a person. K.: Health, 1987. 224 p.
2. State tests and normative assessments of physical preparedness of the population of Ukraine. Edited by M. D. Zubalii. 2 edition., processed and supplemented. K., 1997. 36 p.
3. Kamaev O.I. Study of the effectiveness of the influence of different means of physical education and different motor regimes on the functional condition of pupils of secondary school age.: Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Collection of scientific works. Ed. S.S. Ermakova. X.: XXIII, 1998. № 3. pp. 21 -24.
4. Krusevich T. Yu. Features of individual adaptation to physical activity of adolescents with different types HNA. : Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: Collection of scientific works. Ed. S. S. Ermakova. X.: XXIII, 2000. –№ 22. pp.19 – 26.
5. Rybalko P. F., Anokhin E. V. Contents of physical culture and health work in tent camp for scout organizations „Europe vector”: Materials IV All-Ukrainian student conference. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, 2005. 460 p.
6. Rybalko P. F., Zhukov V. L., Matveyenko K. E. Preparation of physical sporting activity of the summer tent health camp of scout organizations.: Materials IX All-Ukrainian Scientific and Practical Conference: in 2 volumes. Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, 2009. V. II.- 408p.
7. Shutka H.I. Physical development of children in summer health camps as a topical socio-pedagogical problem. Socialization of personality. K.:NPU, 2000.

DOI: 10.31652/2071-5285-2018-5-24-97-102

Відомості про авторів:

Рибалко П. Ф.; orcid.org/0000-0002-6460-4255; rybalko_pf@mail.ru; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, 40000, Україна.

Гончаренко О. М.; orcid.org/0000-0000-4731-8740; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська, 87, Суми, 40000, Україна.

Ганчева В. І.; orcid.org/0000-0003-0820-4430; Інститут модернізації змісту освіти МОНУ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, Україна.

Шевцов О. О.; orcid.org/0000-0003-2297-8117; Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м.Глухів, 41400, Україна.