

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

***Резюме.** Розглянуто питання фізичного виховання учнів у закладах професійно-технічної освіти України. Встановлено зв'язок означеного процесу з віковими особливостями учнів професійно-технічних навчальних закладів. Визначено вікові особливості дітей старшого підліткового віку: морфо-функціональний розвиток, розвиток фізичних якостей учнів, психічні властивості підліткового віку. Розроблено узагальнюючі організаційно-методичні поради з означеного питання.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, професійно прикладна фізична підготовка, професійно-технічна освіта, вікові особливості, старший підлітковий вік, морфо-функціональний розвиток, фізичні якості, психічні особливості.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** На сучасному етапі економічного та соціального розвитку України одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично міцного підростаючого покоління. В умовах зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження особливого значення набуває питання розбудови національної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей і молоді, на вирішення якого спрямовує Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. [17]

Питання фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників, що готуються у професійно-технічних навчальних закладах для усіх сфер суспільного виробництва заслуговує особливої уваги тому, що здоров'я майбутнього робітника розглядається сьогодні як головна складова національного капіталу, важливий ресурс особистісного та професійного зростання.

**Аналіз досліджень, в яких започатковано вивчення означеної проблеми.** За даними Міністерства охорони здоров'я України, сьогодні більше, ніж у половини молодих людей спостерігається функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – хронічні захворювання, психоневрологічні розлади, короткозорість, ожиріння. Хвилює те, що означені хвороби часто проявляються вже в підлітковому віці, який має свою специфіку. Перехід від дитинства до дорослості містить багато перетворень усіх сторін розвитку у цей період – фізичної, психічної, соціальної, тому саме у підлітків під впливом негативних чинників спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я. Основними чинниками, які негативно впливають на здоров'я підлітків, є великі розумові і статистичні навантаження, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування.

Виховання підлітків в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності має здійснюватись у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах. Вирішення означеної проблеми лежить в площині формування фізичної культури особистості з опорою на стійку мотивацію удосконалювати своє здоров'я та широкому спектрі базових знань, що вона отримує у процесі фізичного виховання в навчальних закладах. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання підлітків у професійно-технічних навчальних закладах, яке має об'єктивні та суб'єктивні особливості. По-перше, під час навчання в означених закладах учні несуть підвищене навчальне навантаження, що зумовлюється вивченням як загальноосвітніх дисциплін, так і додаткових спеціальних, призначених для набуття професійних знань з обраної робітничої професії, яка потребує підвищеного фізичного потенціалу. Останній формується та підтримується в основному в процесі загальної фізичної підготовки. По-друге,

у професійно-технічних навчальних закладах поряд із загальним фізичним вихованням обов'язково здійснюється професійно прикладна фізична підготовка, що значно підвищує фізичне навантаження на учнів. Означені особливості в організації фізичного виховання створюють підвищені фізичні та психічні навантаження на учнів, а з врахуванням слабкої фізичної підготовки до вступу у професійно-технічний навчальний заклад та вікових особливостей щодо неповного та неодночасного фізичного розвитку у старшому підлітковому віці (15-17 років) можуть стати причиною втрати мотивації до фізичного вдосконалення.

Аналіз наукових джерел свідчить, що питанням фізичного виховання молоді підліткового віку займається багато фахівців – психологи, педагоги, соціологи. Сучасна педагогічна наука досліджує різні аспекти питання фізичного виховання учнів старшого підліткового віку. Зокрема у означеному напрямку проведені ґрунтовні дослідження таким вченими як Апанасенко Г.Л. [2], Ареф'єв В.Г. [3], Волков Л.В. [7], Васьков Ю.В., Пашков І.М. [5], Новосельский В.Ф. [10], Сальников Г.П. [13], Шиян Б.М. [16] та ін. Наукові дослідження з питань загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки молоді проводяться багатьма вченими – Матвеевим Л.П., Полянским В.П. [9], Раєвським Р.Т. [11], Антошківим Ю.М. [1], Фурмановим А.Г. [14] та ін. і учнів ПТУ – Римиком Р.В. [12], Кабачковим В.А. [8], Шевцовим В.О. [15] та ін.

Водночас у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Одна з них – це врахування вікових особливостей учнів у процесі їх фізичного виховання в закладах професійно-технічної освіти України. Саме вікові особливості підліткового періоду життя учнів під час їх навчання у означених закладах нерідко створюють труднощі у реалізації комплексу заходів з фізичного виховання та вимагають особистісно-диференційованого коригування процесу за умови тісної взаємодії викладача та учня. Тому доцільно вивчити вікові особливості дітей старшого підліткового віку, встановити їх зв'язок з процесом фізичного виховання та розробити узагальнюючі організаційно-методичні поради з означеного питання.

**Виклад змісту дослідження.** Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток людини, специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків. Таке розуміння містить навчання і виховання, що забезпечують фізичний розвиток людини, в тому числі вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, обумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда.

Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [4].

Основними завданнями фізичного виховання учнів у закладах професійно-технічної освіти України є підвищення функціональних можливостей організму учнів засобами фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, фізичне самовдосконалення; отримання учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань; виховання особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізичне виховання учнів реалізується через систему дидактичних компонентів: обов'язкових (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня) та позаурочних (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та

спортивних заходах) [6].

Різновидом фізичного виховання в закладах підготовки кваліфікованих робітничих кадрів є професійно спрямоване на забезпечення характеру і того рівень фізичної готовності, які потрібні молодій людині в конкретному виді трудової діяльності. Зміст професійно спрямованого фізичного виховання зумовлений вимогами до особистості фахівця, перш за все до його фізичної і психічної підготовленості, які у свою чергу тісно пов'язані зі специфікою професійної діяльності.

У процесі професійно спрямованого фізичного виховання в закладах підготовки робітничих кадрів з метою формування фізичних якостей працівника, важливих для обраного виду трудової діяльності, здійснюється спеціалізована фізична підготовка, яку прийнято називати професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП).

Основним завданнями, що вирішуються в процесі ППФП у закладах професійної підготовки робітничих кадрів є поповнення фізкультурно-освітніх знань, рухових умінь та навичок, які сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності; розвиток професійно важливих фізичних якостей працівника, необхідних для обраного виду трудової діяльності; підвищення ступеня резистентності організму стосовно шкідливого впливу середовища та умов, в яких відбувається трудова діяльність.

Означимо вікові особливості учнів старшого підліткового віку, які необхідно обов'язково враховувати в організації процесу фізичного виховання в закладах професійної підготовки робітничих кадрів: ***морфо-функціональний розвиток учнів; розвиток фізичних якостей учнів; психічні властивості старшого підліткового віку.***

У дітей старшого підліткового віку завершується ***морфо-функціональне*** дозрівання організму, формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня.

***Серцево-судинна система.*** Діяльність серця та судин у підлітковому віці також мають свої особливості та значною мірою пов'язані зі зміною гормонального статусу і нервової системи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) складає у середньому 70-80 ударів за хвилину, збільшується товщина стінок, об'єм і вага серця, особливо лівого шлуночка. Темп росту і розвитку серця не однакові у хлопців і дівчат. Змінюється рівень артеріального і венозного тиску, ритм серцевих скорочень. Один із важливих показників стану серцево-судинної системи – артеріальний тиск (АТ). Рівень АТ залежить від віку, статі, показників фізичного розвитку, спадковості, національності, кліматичних і географічних факторів, гігієнічних умов і способу життя. Початок статевого дозрівання супроводжується підвищенням АТ. Така фізіологічна реакція спрямована на підтримку організму на оптимальному рівні під час швидкого збільшення довжини і ваги тіла. Тому при проведенні занять з фізичного виховання, на думку автора, важливо уникати екстремальних динамічних та статичних навантажень, що може спровокувати різкі зміни ЧСС та АТ. Також у період статевого дозрівання ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати фізичні навантаження.

***Органи дихання.*** У старшому підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток грудної клітини, дихальних м'язів і ріст легенів. На фоні перебудови органів дихання важливим залишається питання забезпечення організму підлітка киснем, нестача якого особливо відчувається під час інтенсивного фізичного навантаження. У підлітків, коли вони знаходяться у задушливому приміщенні чи виконують велике фізичне навантаження, може трапитися зомління. Тому, на думку автора, під час навчально-тренувальних занять викладачеві треба дбати про забезпечення провітрювання залу-приміщення та вологого прибирання підлоги між заняттями.

***Органи травлення.*** У старшому підлітковому віці завершується розвиток системи травлення. Підліткам властиве посилене виділення шлункового соку і підвищена евакуаційна активність шлунку. Такі особливості створюють передумови для формування різних

порушень функцій шлунку. Секреторна функція підшлункової залози у підлітків також посилюється. До кінця підліткового періоду закінчується формування жовчевидільної системи, у той час як її моторна функція нестабільна: вона може підвищуватися чи знижуватися. Особливість функціонування залоз стравохідної системи у підлітків, її висока чутливість під час тривалої емоційної і фізичної напруги, вимагає ретельного дотримання режиму харчування та відпочинку.

*Кістково-м'язова система.* У період статевого дозрівання у старшому підлітковому віці спостерігаються високі темпи збільшення м'язової маси людини. Співвідношення ваги м'язів до ваги тіла у старшому підлітковому віці складає приблизно 35-40 відсотків. У зв'язку із збільшенням м'язової маси, збільшується і м'язова сила. Ріст окремих м'язів відбувається з різною швидкістю. На їх розвиток впливають функції, які вони виконують. Наприклад, швидше ростуть м'язи, функціонально більш завантажені, вони збільшуються у поперечному розмірі. М'язи, які працюють з невеликим навантаженням, але з великою амплітудою скорочення, краще розвиваються у довжину. У старшому підлітковому також продовжується ріст кісток. Збільшенні ваги тіла за рахунок росту м'язів та кісток, а у окремих випадках «ожиріння» призводять до негативних змін у хребетному стовпі молоді людини при недотриманні своєрідних «правил безпеки» на уроках фізичного виховання.

Міжхребцеві диски витримують великі механічні навантаження, які можна умовно розділити на дві категорії – ударні і статичні. Коли людині нахилившись опускає чи піднімає якісь значні вантажі не з прямою, а із заокругленою спиною, міжхребцеві диски можуть випадати. Отже, всі ділянки хребетного стовпа людини вразливі і потрібна систематична профілактична робота з метою попередження можливих порушень.

З огляду на вищезначене представимо низьку правил, які на думку автора, важливо дотримуватися в процесі занять фізичними вправами з учнями старшого підліткового віку: перед «силовою» частиною тренування треба ретельно розім'ятися; керуватися принципом «краще недовантажитися, ніж перевантажитися» щодо вправ, які вимагають значних навантажень на хребет; після силових вправ виконувати 20-30 рухів на розслаблення і розтягування; уникати одноманітних силових вправ; обов'язково виконувати розслаблені виси, але після цього не зіскакувати, а м'яко сходити; у всіх випадках, що мають характер «тяги», уникати різних ривків; майже всі жими виконувати і з положення лежачи; старатися не досягати максимальної амплітуди рухів у вправах з великими навантаженнями; обережно виконувати комбіновані (поєднання нахилу з поворотом) силові вправи.

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і **вікові зміни рівня фізичних якостей** та неодноразність і нерівномірність їх розвитку. Неодноразність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в старшому підлітковому віці, а швидко-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 22 років. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах (їх називають сенситивними чи чуттєвими) відбувається бурхливий розвиток визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється. Отже, автор прийшов до важливого для практики фізичного виховання учнів висновку про те, що працюючи над вирішенням завдань їх фізичної підготовки, викладачі не повинні діяти відносно ізольовано на розвиток окремих фізичних якостей, а завжди застосовувати різні засоби з метою комплексного впливу на всі різновиди фізичних здібностей, покладаючись на ефект позитивного переносу між ними.

У старшому підлітковому віці закріплюються і вдосконалюються **психічні властивості**, відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення учнів стають більш організованими, у них розвиваються абстрактне мислення, логічна

пам'ять, творча уява. Проте інтенсивність цих психічних процесів слабша, ніж у дорослих.

Зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та переключати з одного об'єкту на інший. Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох учнів неспроможність сконцентруватися на чомусь одному та майже постійну неуважність. Основна тенденція розвитку пам'яті учнів – запам'ятовується передусім те, що пов'язано з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук.

В інтелектуальному дозріванні провідна роль належить розвитку мислення. Мислення стає системним, тобто знання утворюють певну систему, яка поступово трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду.

В учнів формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їх поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Більш об'єктивною стає самооцінка, мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молоді людини цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості.

Високий рівень розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особистості як неповторної, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання.

Старший підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість. Особистісна нестабільність у старшому підлітковому віці проявляється у боротьбі протилежних рис, прагнень. Для підлітків характерні: реакція емансипації (тип поведінки, за допомогою якої підліток хоче вийти з-під опіки дорослих), реакція захоплення (захоплення в цей період дуже різноманітні: інтелектуально-естетичні; тілесно-мануальні; накопичення; азартні; лідерські), реакція групування з ровесниками (бажання належати до певної групи), реакція відмови (пасивно-оборонний тип реакції опозиції).

Підсумовуючи питання про психічні властивості старшого підліткового віку, визначимо основні методи організації роботи, які на думку автора, доцільно застосовувати на уроках фізичного виховання в закладах професійно-технічної освіти: фронтальний, груповий, індивідуальний. Варіативне застосування означених методів надасть можливість викладачеві, спираючись на психічні особливості підліткового віку проводити уроки з фізичного виховання на високому рівні активності та самовіддачі учнів.

*Фронтальний* – базується на спрямованій роботі всього класу на виконання лише одного завдання. Може бути три варіанти такої односпрямованої роботи: коли всі працюють одночасно, коли окремі частини класу працюють позмінно і коли завдання учні виконують один за одним (поток). Позитивним у означеному методі є те, що за його застосування найлегше керувати класом і підтримувати необхідну дисципліну. Доцільно використовувати у випадках недостатньої обізнаності з класом, а також при відсутності учнів – лідерів, на яких можна покластися як на надійних помічників-груповодів. Негативним у даному методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на уроці.

*Груповий метод* – характеризується спрямованістю роботи на вирішення кількох завдань одразу різними групами. Означений метод ґрунтується на прояві в учнів лідерських якостей (старший групи), самостійності, ініціативності, бажанні бути членом мікроколективу. При застосуванні цього методу важливо дозувати фізичне навантаження із розрахунку на абстрактного середньогрупового учня.

*Індивідуальний* метод полягає в тому, що кожен учень виконує своє, індивідуальне завдання. Великою перевагою цього методу організації роботи порівняно з фронтальним і груповим є можливість дозувати навантаження у відповідності до індивідуальних можливостей, що у психологічному аспекті є дуже важливим для самоствердження учнів.

Застосовується на уроці у вигляді окремих завдань на фоні інших методів організації діяльності учнів, як правило, стосовно тих учнів, які різко відрізняються від своїх однолітків рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

**Висновки.** Дослідження особливостей фізичного та психічного розвитку у старшому підлітковому віці дає підстави стверджувати, що для отримання позитивних результатів у фізичному вихованні учнів у закладах професійно-технічної освіти важливо обов'язково дотримуватися відповідних диференційованих, особистісно-зорієнтованих психолого-педагогічних технологій. Успішне вирішення завдань фізичного виховання учнів у професійно-технічних навчальних закладах можливе за умови кваліфікованої підготовки викладачів та залучення до означеного напрямку навчально-виховної роботи всього педагогічного колективу, учнівських організацій та батьків учнів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Антошків Ю.М. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МВС України / Ю.М. Антошків // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип.6. – Т. 1. – С. 141-142.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В.Г. Ареф'єв. – К.: Видво інституту системних досліджень, 1996. – С. 192.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Фізкультура и спорт, 1988. – 202с.
5. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг, 2003. – 256 с.
6. Вільчаковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчаковський, О.І. Курок. – 2004. – 148с.
7. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посібник / Л.В. Волков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
8. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991.
9. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 42-47.
10. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры старших классов: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Новосельский. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
12. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю: навч. посібник / Р.В. Римик. – Івано-Франківськ: НПУ ім. Василя Стефаника, 2005. – 100с.
13. Сальников Г.П. Физическое развитие современных школьников / Г.П. Сальников. – М.: Педагогика, 1977. – 120 с.
14. Фурманов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебн. для студ. ВУЗов. / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа // Оздоровительная физическая культура. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 169.
15. Шевцов В.О. Фізична культура в ПТУ / В.О. Шевцов // Теорія та практика фізичного виховання. – 2002. – №3. – С.43-45.
16. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.– Львів: Світ, 1993. – 184с.

17. Розпорядження КМ України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки» від 31 серпня 2011 р. № 828-р.

**В.В. КОВАЛЬ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ**

*Резюме.* Рассмотрен вопрос физического воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического образования Украины. Установлена связь указанного процесса с возрастными особенностями учащихся профессионально-технических учебных заведений. Определены возрастные особенности детей старшего подросткового возраста: морфофункциональное развитие, развитие физических качеств учащихся, психические свойства подросткового возраста. Разработаны обобщающие организационно-методические рекомендации по данному вопросу.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, профессионально прикладная физическая подготовка, профессионально-техническое образование, возрастные особенности, старший подростковый возраст, морфофункциональное развитие, физические качества, психические особенности.

**V.V. KOVAL. AGE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN THE INSTITUTIONS OF PROFESSIONAL-TECHNICAL EDUCATION IN UKRAINE**

*The summary.* The question of physical education students in the institutions of professional-technical education in Ukraine. It was established relationship of this process with the age characteristics of students of vocational schools. The age characteristics of older adolescents: morphofunctional development, physical development of the pupils, mental properties of adolescence. Developed generalized absorbing organizational and methodological advice on the matter.

*Key words:* physical education, professionally applied physical training, vocational education, age peculiarities, especially older adolescents, morphological and functional development, physical qualities, mental characteristics.

Одержано редакцією 09.12.2013 р.