

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ 11-15 РОКІВ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО НАМЕТОВОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

Рибалко П.Ф., к.пед.н., доцент

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У статті висвітлюються основні аргументи індивідуального підходу у фізичному вихованні підлітків 11-15 років під час оздоровлення їх у літньому наметовому таборі, застосування фізичних навантажень, необхідних для нормального розвитку організму і збереження здоров'я підлітків.

Ключові слова: підліток, індивідуальний підхід, фізичне виховання, стан здоров'я, фізичні навантаження.

Рибалко П.Ф. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКОВ 11-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ПАЛАТОЧНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ / Сумский государственный педагогический университет им. А.С.Макаренко, институт физической культуры, Украина.

В статье рассматриваются основные аргументы индивидуального подхода в физическом воспитании подростков 11-15 лет во время оздоровления их в летнем палаточном лагере, применение физических нагрузок, необходимых для нормального развития организма и сохранения здоровья подростков.

Ключевые слова: подросток, индивидуальный подход, физическое воспитание, состояние здоровья, физические нагрузки.

Ribalko P.F. INDIVIDUAL GOING NEAR PHYSICAL EDUCATION OF TEENAGERS 11-15 YEARS IN THE CONDITIONS OF SUMMER TENT HEALTH CAMP / Sumy state pedagogical university the name of A.S. Makarenko, institute of physical culture, Ukraine.

In article the basic arguments of individual approach light up in physical education of teenagers 11-15 years during making healthy of them in a summer tent camp, application of the physical loadings, necessary for normal development of organism maintainance of health of teenagers.

Key words: teenager, individual approach, physical education, state of health, physical loadings.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У наш час одним із серйозних недоліків навчання є слабке спрямування школи на формування і розвиток індивідуальності школяра, врахування і розвиток його різноманітних здібностей, обдарованості та інтересів. Ці положення враховані в сучасній педагогіці, про що засвідчує низка наукових робіт у сфері фізичної культури з індивідуалізації навчання. Однак у галузі освіти недостатньо можливостей для організації навчання. Переважають такі форми навчання, які не дають змоги для творчої роботи вчителя і учня, котра розрахована на оцінювання, збереження, формування і розвиток індивідуальності школяра.

Навчальний процес із фізичного виховання є дещо відмінним від інших дисциплін: необхідність особистого контакту вчителя й учня; можливість використання неформальних відносин; інтерес вчителя до самопочуття учнів, особистих інтересів; оцінювання виконання фізичних вправ й інтерес вчителя до відчуттів, які виникають у процесі оволодіння ними. Практично з першого заняття формується декілька рівнів зворотного зв'язку на рівні кінематичних відчуттів у школяра (внутрішній зворотній зв'язок) і виконання (зовнішній зворотній зв'язок) фізичних вправ учнем.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Результати досліджень засвідчують формування неповторної індивідуальності кожної людини шляхом взаємозв'язку генетичної програми й умов життя, середовища, морфологічних і функціональних ознак. На певних етапах онтогенезу взаємодії середовища можуть як сприяти прояву і вдосконаленню спадково обумовлених здібностей, так і навпаки – затримувати реалізацію спадкових задатків, навіть, при високому ступені їх проявів. У зв'язку з цим відзначається велике значення фізичних вправ [3, 6, 7].

В.М. Волков [1] підкреслює ефективність їх впливу на спортивні здібності тільки за умови відповідності міри впливу з біологічним і психічним ритмом дозрівання.

У дослідженнях М.І. Калинського, І.В. Муравова та інших відзначено, що рухова активність належить до факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем. Отже, розподіл школярів за рівнем рухової активності є перспективним, але в практиці його важко реалізувати.

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 [2, 4].

Багато досліджень підтверджують відображення функціональної продуктивності організму в прояві фізичних здібностей особистості. Зокрема, основним критерієм оцінювання витривалості є функціонування кардіореспіраторної системи, на яку можна орієнтуватися при розподілі школярів на однорідні за рівнем працездатності групи [5, 9, 11, 12]. Розвиток решти якостей меншою мірою обумовлюється функціонуванням серцево-судинної системи.

Основним принципом фізичного виховання вважається відповідність форм, засобів та методів віковим особливостям організму. Під час вибору конкретних засобів фізичного виховання необхідно брати до уваги не лише існуючий рівень розвитку фізичних якостей, а й завдання формування рухових і вегетативних функцій.

Як зазначають В.К. Бальсевич і В.А. Запорожанов, – 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. Це пристосування є головним у забезпеченні життєдіяльності особистості, у саморозвитку і пристосуванні в процесі безперервного впливу різних факторів, які формують індивідуальність.

У своїх педагогічних працях С.І. Миропольський визначив найсприятливіші умови здійснення “індивідуалізації” виховання в школі – це професійна підготовка вчителя, взаємозв’язок сім’ї та школи; опора на позитивне в характері дитини; правильно організована діяльність учнів та розумна вимогливість учителів.

Педагог Я.А. Коменський вважав, що навчання і виховання повинні сприяти розвиткові дитини, а через невмілий підхід до дітей гине багато чудових природних талантів. Він указував на шляхи й засоби роботи з різними за здібностями учнями.

Отже, досягнення необхідного оздоровчого ефекту на заняттях фізичними вправами пов’язане з відповідністю фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму, необхідністю раціональної регламентації їх за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю. Слід урахувати специфіку навчання у школі спільно з особливостями фізичного розвитку, фізичної підготовленості, станом здоров’я, обумовлених впливом комплексу біологічних і соціально-економічних факторів [10].

Під час пошуку шляхів індивідуалізації процесу фізичного виховання на перший план виходять критерії, які розкривають індивідуальні ознаки школярів. Вони можуть мати як груповий характер, так і бути суворо індивідуальними особливостями кожного.

Для розробки індивідуалізації в системі фізичного виховання практичне значення має пошук ознак, які відображають особливості фізичної підготовленості окремої групи людей.

Необхідність індивідуального підходу у фізичному вихованні відзначено в багатьох навчальних посібниках і наукових роботах [3, 6, 7, 10, 11, 12].

Вона обумовлюється різним рівнем підготовленості кожної людини, а також: статевими і віковими відмінностями; індивідуально-типологічними і особистісними особливостями в реакції на навчальне навантаження і на фактори зовнішнього середовища; індивідуальним стилем роботи.

Виходячи з компонентів фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, методи застосування), вибір індивідуального застосування розвиваючих засобів тою чи іншою мірою ґрунтується на зміні вказаних компонентів із урахуванням характерних особливостей групи індивідуумів, до яких застосовуються вибрані засоби.

Вибір критеріїв, на основі яких можлива індивідуалізація фізичного виховання, є суттєвим. Його інтегральна характеристика повинна відображати найбільш повно й комплексно особливості індивідууму. Однак необхідно конкретизувати практичні аспекти реалізації принципу індивідуалізації у фізичному вихованні, визначити шлях і виправдані межі індивідуальної підготовки [4]. Звідси, мають інтерес питання керування морфо-функціональним станом організму, який відображає індивідуальність особистості. Виявлення закономірностей, які розкривають зв’язок морфофункціональних властивостей із продуктивністю фізичної діяльності можна використовувати для контролю за процесом підготовки в цілому і у фізичному вихованні зокрема. При цьому зміна функціонального стану буде досягатися за допомогою навантаження, яке задається.

На доцільність використання функціонального стану як оцінки для контролю застосування вправ вказується В.К. Бальсевичем і В.А. Запорожановим, Л.В. Волковим, Л.Я. Івашенко.

Вважається такий підхід найбільш конструктивним для вирішення проблем, пов'язаних з індивідуалізацією і раціональною побудовою розвиваючих дій.

Мета – обґрунтувати методику індивідуалізації фізичного виховання підлітків в умовах літнього оздоровчого наметового табору.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного стану підлітків.
2. Виявити ставлення школярів 11 – 15 років до занять фізичними вправами.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Для перевірки ефективності розробленої методики індивідуалізації процесу фізичного виховання проводився педагогічний експеримент з хлопцями 11–15 років міста Суми, під час відпочинку в умовах літнього оздоровчого наметового табору «КУРГАН». Всього було задіяно 120 школярів, з яких 64 – склали експериментальну, а 56 – контрольну групи.

На початку табірної зміни в контрольній та експериментальній групах було проведено тестування фізичного стану. Результати показали, що початкові показники фізичного стану у підлітків контрольної та експериментальної груп вірогідно не відрізнялись ($P > 0,05$).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання підлітків експериментальної групи використовувалася розроблена методика індивідуалізації фізичного виховання. У контрольних групах продовжували проводити заняття без змін за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

Заняття з фізичної культури експериментальної і контрольної груп мали подібні та неподібні риси.

До подібних рис належали:

- заняття проводилися в однакових умовах (стадіон, парк, спортивний зал, спортивний майданчик);
- хлопці всіх груп мали однакову кількість занять фізичної культури;
- приймання контрольних нормативів здійснювалося однією суддівською колегією.

Неподібні ознаки:

1) представники експериментальної групи були поділені на підгрупи, однорідні за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

2) засоби й методи фізичного виховання хлопців експериментальної групи, а також їх співвідношення та дозування фізичних навантажень підбиралися з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків;

3) в експериментальній групі проводилась спеціальна теоретична підготовка, куди входила інформація про правильність виконання самостійних занять фізичними вправами, самоконтроль фізичного стану, гігієнічні вимоги та знання про здоровий спосіб життя;

для хлопців експериментальної групи були розроблені рекомендації щодо самостійних занять з урахуванням індивідуальних особливостей та мотивації;

проводилась тісна співпраця педагогів з батьками;

Проведення формуючого експерименту дало змогу отримати дані про ефективність індивідуалізації фізичного виховання підлітків.

Результати, подані в таблиці 1, показують, що хлопці експериментальних груп більшою мірою мають високий, вище середнього й середній інтерес до фізичного виховання. Лише 1,4–2,61% школярів оцінили свій рівень інтересу до фізичного виховання як нижчий від середнього.

Таблиця 1 – Рівень інтересу до фізичного виховання хлопців 11–15 років експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту %

Рівень інтересу	Експериментальна група (n=64)					Контрольна група (n=56)				
	Вік, років					Вік, років				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
Високий	38,44	37,6	39,6	34,78	33,45	17,68	16,2	14,66	13,77	13,06
Вище середнього	32,78	31,5	28,64	30,8	31,65	27,16	38,55	36,4	23,12	24,16
Середній	27,0	29,5	29,72	31,0	36,79	48,48	35,4	36,25	47,69	38,24
Нижче	1,78	1,4	2,04	2,44	2,61	4,18	4,92	6,43	8,14	16,82

середнього										
Низький	—	—	—	0,98	0,72	1,67	3,48	4,82	4,82	5,38
Інтерес відсутній	—	—	—	—	—	0,83	1,45	0,96	1,64	1,56
Ставлення негативне	—	—	—	—	—	—	—	0,48	0,82	0,78

Незначний відсоток хлопців (1,67–5,38 %) контрольної групи мають низький інтерес до фізичного виховання. У частини підлітків інтерес до занять фізичними вправами відсутній (0,83–1,64 %) або навіть сформувався негативне ставлення (0,48–0,82 %).

Після експерименту виявилось, що у хлопців експериментальних груп підвищився рівень теоретичних знань із фізичного виховання (табл. 2)

Результати анкетування і контрольних тестів показали, що хлопці експериментальної групи більш активно і старанно відповіли на запитання, давали повні та розширені відповіді, пояснюючи значення фізичного виховання для здоров'я і життєдіяльності людини. Результати опитування свідчать про відмінності відповідей у кількісному і якісному відношенні між експериментальною та контрольною групами.

Таблиця 2 – Рівень теоретичних знань з фізичної культури хлопців 11–15 років експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

Розділ знань	Вік, років	Група хлопців		Вір-сть різниці, P
		Е (n=64)	К (n= 56)	
Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами	11	4,54 ± 0,04	3,46 ± 0,04	< 0,05
Значення фізичних вправ для здоров'я людини	11	4,52 ± 0,05	3,54 ± 0,04	< 0,05
Згубність шкідливих звичок	11	4,58 ± 0,08	3,68 ± 0,06	< 0,05
Правила безпеки під час виконання фізичних вправ	12	4,48 ± 0,07	3,59 ± 0,08	< 0,05
Руховий режим	12	4,35 ± 0,07	3,32 ± 0,06	< 0,05
Методика виконання самостійних занять	12	4,51 ± 0,05	3,45 ± 0,04	< 0,05
Реакція організму на різні фізичні навантаження	13	4,41 ± 0,06	3,25 ± 0,08	< 0,05
Основні прийоми самоконтролю	13	4,35 ± 0,04	3,32 ± 0,07	< 0,05
Руховий режим	13	4,48 ± 0,05	3,56 ± 0,05	< 0,05
Перша допомога при травмах	14	4,42 ± 0,05	3,28 ± 0,06	< 0,05
Виконання домашніх завдань	14	4,34 ± 0,07	3,32 ± 0,07	< 0,05
Руховий режим	14	4,58 ± 0,06	3,27 ± 0,05	< 0,05
Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму	15	4,46 ± 0,04	3,21 ± 0,05	< 0,05
Лікарський контроль у процесі ф. в.	15	4,54 ± 0,05	3,36 ± 0,04	< 0,05
Руховий режим	15	4,61 ± 0,07	3,58 ± 0,06	< 0,05
Загальний рівень знань	11-15	4,41 ± 0,06	3,36 ± 0,05	< 0,05

Результати, подані в таблиці, показують, що школярі експериментальної групи мають вірогідно ($P < 0,05$) вищий рівень знань із методики виконання домашніх завдань, рухового режиму, основних прийомів самоконтролю, реакції організму на різні фізичні навантаження, гігієнічних вимог до занять фізичними вправами. Слід відзначити, що підвищення рівня теоретичної підготовленості простежується у хлопців всіх вікових груп.

Значна частина хлопців експериментальної групи систематично виконують фізичні вправи (табл. 3) Так, в експериментальній групі кількість підлітків, які 5-6 разів на тиждень виконують фізичні вправи, становить у віці 11 років – 38,74 %, 12 років – 42,84 %, 13 років – 37,04 %, 14 років – 36,85 %, 15 років – 33,88 %. У контрольній групі таких підлітків значно менше – 13,46–24,16 %. Переважна більшість хлопців контрольної групи обмежують свою рухову активність 1-2 заняттями на тиждень. Такі підлітки становлять 41,96–62,09 % залежно від віку.

Таблиця 3 – Систематичність виконання фізичних вправ хлопцями 11–15 років експериментальних і контрольних груп після педагогічного експерименту %

Кількість занять на тиждень	Вік, Років	Експериментальна група (n = 64)	Контрольна група (n = 56)
5-6	11	38,74	24,16
	12	42,84	21,45
	13	37,04	17,64

	14	36,85	16,88
	15	33,88	13,46
3-4	11	51,95	33,88
	12	42,84	26,74
	13	46,84	29,92
	14	42,36	24,01
	15	45,44	24,45
1-2	11	9,31	41,96
	12	14,32	51,81
	13	16,12	52,44
	14	20,84	59,11
	15	20,72	62,09

Результати, подані в таблиці 4 показують, що за показниками довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки у спокої вірогідної різниці між підлітками різних груп не виявилось, проте простежується тенденція зростання цих параметрів у хлопців експериментальної групи.

Таблиця 4 – Фізичний розвиток хлопців експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

Показники	Вік, років	Група хлопців		Вірогідність різниці, P
		Експериментальна (n = 64)	Контрольна (n = 56)	
		X ± Sx	X ± Sx	
Довжина тіла, см	11	142,84 ± 0,94	141,98 ± 1,18	> 0,05
	12	148,12 ± 1,32	147,84 ± 1,36	> 0,05
	13	154,7 ± 1,18	154,01 ± 1,12	> 0,05
	14	163,92 ± 0,86	162,21 ± 1,3	> 0,05
	15	174,11 ± 1,24	174,64 ± 0,92	> 0,05
Маса тіла, кг	11	36,12 ± 0,89	34,15 ± 1,38	> 0,05
	12	39,4 ± 0,68	36,4 ± 0,76	> 0,05
	13	44,96 ± 0,97	42,81 ± 1,04	> 0,05
	14	54,27 ± 1,56	52,44 ± 0,82	> 0,05
	15	63,81 ± 1,32	62,03 ± 1,27	> 0,05
Окружність грудної клітки у спокої, см	11	67,91 ± 1,08	62,87 ± 0,67	> 0,05
	12	72,04 ± 1,04	68,12 ± 0,94	> 0,05
	13	75,5 ± 0,89	70,89 ± 1,13	> 0,05
	14	78,19 ± 0,96	74,21 ± 1,22	> 0,05
	15	81,96 ± 1,58	77,54 ± 0,74	> 0,05

Аналіз результатів, поданих у таблиці 5, показує, що за більшістю тестів хлопці експериментальних груп переважають контрольну. Найбільшу різницю зафіксовано у розвитку сили, витривалості та гнучкості.

У розвитку сили вірогідна різниця простежується в основному в підлітків 13–15 років; у розвитку швидкісно-силових якостей – у 12–13 років. Відсутність вірогідної різниці між представниками експериментальної та контрольної груп за показниками розвитку швидкості та спритності пояснюється меншою увагою виховання цієї якості.

Таблиця 5 – Фізична підготовленість хлопців експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту

Показники	Вік, років	Група хлопців		Вірогідність різниці, P
		експериментальна (n = 64)	контрольна (n = 56)	
Підтягування на перекладині, кількість разів	11	5,01 ± 0,44	3,89 ± 0,42	P > 0,05
	12	6,25 ± 0,51	5,32 ± 0,34	P < 0,05
	13	7,67 ± 0,57	6,12 ± 0,37	P > 0,05
	14	8,16 ± 0,57	6,12 ± 0,37	P < 0,05
	15	9,34 ± 0,39	8,4 ± 0,31	P < 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,	11	18,06 ± 1,12	17,09 ± 1,22	P > 0,05
	12	22,43 ± 1,45	21,48 ± 1,83	P > 0,05

кількість разів	13	27,17 ± 1,68	21,57 ± 1,54	P < 0,05
	14	28,88 ± 1,39	23,46 ± 1,73	P < 0,05
	15	28,9 ± 1,27	26,51 ± 1,37	P > 0,05
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	11	28,49 ± 0,76	27,32 ± 0,78	P > 0,05
	12	30,29 ± 1,13	29,47 ± 1,24	P > 0,05
	13	32,92 ± 0,89	30,06 ± 0,76	P < 0,05
	14	35,73 ± 1,32	32,18 ± 1,17	P < 0,05
	15	38,67 ± 1,04	35,16 ± 0,79	P < 0,05
Стрибок у довжину з місяця, см	11	174,06 ± 2,78	167,14 ± 2,64	P > 0,05
	12	179,75 ± 3,06	172,15 ± 2,87	P > 0,05
	13	184,39 ± 3,15	176,41 ± 2,05	P < 0,05
	14	187,43 ± 2,65	180,99 ± 2,01	P < 0,05
	15	195,14 ± 3,16	187,32 ± 3,96	P > 0,05
Біг 1500 м, хв,с	11	7,32 ± 0,13	7,47 ± 0,14	P > 0,05
	12	7,04 ± 0,15	7,45 ± 0,13	P < 0,05
	13	6,48 ± 0,19	7,44 ± 0,21	P > 0,05
	14	6,21 ± 0,13	6,57 ± 0,14	P < 0,05
	15	5,56 ± 0,18	6,49 ± 0,19	P < 0,05
Біг 60 м, с	11	10,38 ± 0,10	10,89 ± 0,29	P > 0,05
	12	10,29 ± 0,12	10,47 ± 0,18	P > 0,05
	13	10,08 ± 0,29	10,21 ± 0,17	P > 0,05
	14	9,90 ± 0,24	9,96 ± 0,15	P > 0,05
	15	8,67 ± 0,21	9,44 ± 0,17	P > 0,05
Нахил вперед із положення сидячи, см	11	5,62 ± 0,88	3,31 ± 0,94	P < 0,05
	12	5,38 ± 1,04	2,74 ± 0,81	P < 0,05
	13	5,01 ± 0,98	2,94 ± 0,77	P < 0,05
	14	6,69 ± 0,79	4,19 ± 0,68	P < 0,05
	15	10,05 ± 1,12	7,68 ± 1,15	P > 0,05

Отже, у процесі педагогічного експерименту простежується покращення в основному тих фізичних якостей, які відставали у своєму розвитку, що сприяє підвищенню фізичного стану та здоров'я школярів.

Педагогічні спостереження показали, що там, де особливу роль відіграє формування вмінь і навичок, основними індивідуалізованими завданнями є вправи різного рівня складності й повторні вправи для усунення недоліків.

Результати, подані в таблиці 6, показують, що функціональні можливості школярів експериментальних груп вірогідно вищі ($P < 0,05$), ніж у контрольній. Найбільшу різницю зафіксовано за фізичною працездатністю. Підвищення функціональних можливостей підлітків експериментальних груп пояснюється індивідуальним підходом до змісту занять, дозуванням фізичних навантажень та сумлінним виконанням домашніх самостійних завдань.

Таблиця 6 – Функціональні можливості підлітків експериментальної та контрольної груп

Показник	Вік, років	Група хлопців		Вір-сть різниці, P
		експериментальна (n = 64)	контрольна (n = 56)	
Затримка дихання на вдиху, с	11	35,29 ± 1,64	31,42 ± 1,71	P < 0,05
	12	36,18 ± 1,47	31,88 ± 1,54	P < 0,05
	13	37,68 ± 2,01	32,38 ± 1,62	P < 0,05
	14	41,74 ± 1,86	37,4 ± 1,65	P > 0,05
	15	49,11 ± 1,37	46,12 ± 1,18	P > 0,05
Затримка дихання на видиху, с	11	23,45 ± 1,97	19,8 ± 1,37	P > 0,05
	12	23,49 ± 1,26	19,86 ± 1,35	P < 0,05
	13	27,47 ± 1,39	23,05 ± 1,43	P < 0,05
	14	26,31 ± 1,66	23,18 ± 1,13	P > 0,05
	15	27,97 ± 1,35	24,74 ± 1,29	P > 0,05
Фізична працездатність, Вт/кг	11	1,64 ± 0,06	1,47 ± 0,05	P < 0,05
	12	1,56 ± 0,06	1,41 ± 0,06	P < 0,05

	13	1,72 ± 0,08	1,54 ± 0,07	P < 0,05
	14	1,78 ± 0,07	1,6 ± 0,04	P < 0,05
	15	1,81 ± 0,05	1,69 ± 0,07	P > 0,05

ВИСНОВКИ

На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для учнів середнього шкільного віку головне джерело інформації про фізкультуру і спорт – телебачення. Основними мотивами занять фізичними вправами для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров'я, навчитися техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки.

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

У процесі фізичного виховання на уроках фізичної культури 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). Частота серцевих скорочень складає 130 – 148 уд/хв. Ефективний рівень частоти серцевих скорочень становить 160 – 200 уд/хв залежно від рівня фізичного стану підлітків.

Підлітки експериментальних груп, порівняно з контрольними, мають вищий інтерес до фізичного виховання і спорту, кращі спеціальні знання, систематично виконують фізичні вправи.

Таким чином, педагогічний експеримент проведений в умовах літнього оздоровчого наметового табору показав високу ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання учнів, що є підставою для впровадження її в навчальний процес загальноосвітніх шкіл.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков / Л. В. Волков: учеб. - метод. пособ. – Переяслав-Хмельницький, 1991.
2. Гнітецька Т. В. Методичні особливості занять дихальними вправами з дітьми шкільного віку / Т. В. Гнітецька // *Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки*. - Вип. 4. Фізична культура і спорт. – Луцьк: Вежа, 2000. – С. 52-56.
3. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / під ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
4. Дубогай О. Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі “Сім’я-школа” // *Матеріали 2 Всеукр. наук.-практ. конф. “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”*. – К. : Луцьк: Вежа, 1996. – С. 134 – 138.
5. Іванов В. І. Варіанти організації та підвищення ефективності навчальних занять / В. І. Іванов, О. К. Будаєвський // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – 189 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
7. Круцевич Т.Ю. Особенности индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам подростков с различными типами ВВД / Т. Ю. Круцевич // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. / За ред. С. С.Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2000. – № 22. – 264 с.
8. Митчик О. П. Рівень фізичної підготовленості підлітків 11-15 років / О. П. Митчик // *Зб. наук. ст. з галузі фіз. культ. і спорту “Молода спортивна наука України”*. – Львів, 2001. – вип. 5.–Т. 2. – С. 55 – 58.
9. Осадчук Т. В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів / Т. В. Осадчук // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* // *Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки*: Луцьк, 1999. – С. 460 – 464.
10. Рибалко П.Ф. Рухова активність і мотивація дітей 11-15 років у літньому наметовому оздоровчому таборі / П.Ф. Рибалко // *Молода спортивна наука України – 2007*. – Вип. 11. – Т. 5. – С. 290 – 291

11. Рибалко П.Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах / П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 83: зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – № 64. – С. 209 – 211.
12. Рибалко П.Ф. Організаційно – педагогічні підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини як суспільної цінності / П.Ф. Рибалко // Молода спортивна наука України – 2009. – Вип. 13. – Т. 2. – С 149 – 153.

УДК 797.123.1:378.147:371.315

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ (НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ)

Римар Ю.И., ст. преподаватель, *Маликов Н.В., д.б.н, профессор

Запорожский национальный технический университет

**Запорожский национальный университет*

В статье освещены наиболее эффективные направления практического решения задач по усовершенствованию традиционных средств и методов внешкольной работы, направленной на формирование морального и физического здоровья подрастающего поколения. Показано, что на начальном этапе систематических занятий академической греблей большое значение имеют мотивационные факторы, которые определяют выбор подростками именно этого вида физических упражнений. Установлено, что большая часть детей приступила к занятиям академической греблей по совету друзей и одноклассников, а также в связи с общезвестным гармоническим воздействием данного вида спорта на организм. Приведенные в статье данные свидетельствуют о том, что поддержание высокого уровня мотивации на занятия академической греблей во внешкольное время обеспечивается за счет личностного подхода и рационального планирования учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, школьники, подростковый возраст, академическая гребля, мотивация, физические нагрузки, адаптация.

Римар Ю.І., *Маліков М.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ (НА ПРИКЛАДІ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ) / Запорізький національний технічний університет, *Запорізький національний університет, Україна.

У статті висвітлено найбільш ефективні напрямки практичного вирішення завдань по удосконаленню традиційних засобів і методів позашкільної роботи, спрямованої на формування морального та фізичного здоров'я підростаючого покоління. Показано, що на початковому етапі систематичних занять академічним веслуванням велике значення мають мотиваційні фактори, які визначають вибір підлітками саме цього виду фізичних вправ. Встановлено, що велика частина дітей приступила до занять академічним веслуванням за порадою друзів і однокласників, а також у зв'язку із загальновідомою гармонійною дією даного виду спорту на організм. Наведені в статті дані свідчать про те, що підтримка високого рівня мотивації на заняття академічним веслуванням в позашкільний час забезпечується за рахунок особистісного підходу і рационального планування навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, школярі, підлітки, академічне веслування, мотивація, фізичні навантаження, адаптація.

Rimar Y.I., *Malikov N.V. SCIENTIFICALLY METHODOLOGICAL PROVIDING TO SYSTEMATIC EMPLOYMENTS PHYSICAL CULTURE IN OUT-OF-SCHOOL WORK (ON EXAMPLE OF BOAT-RACING) / Zaporizhzhya national technical university, *Zaporizhzhya national university, Ukraine.

In the article the most effective directions of practical decision of tasks are reflected on the improvement of traditional facilities and methods of out-of-school work, directed on forming of moral and physical health of rising generation. It is set that greater part of children began engaged in a boat-racing on advice friends and class-mates, and also in cooperation with the well-known harmonious operating of this type of sport on an organism. Resulted in the articles given testify that support of high level of motivation on engaged in a boat-racing in out-of-school time is provided due to personality approach and rational planning educational-training to the process.

Key words: educational-training process, schoolboys, teenagers, boat-racing, motivation, physical loadings, adaptation.