

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 METHODOICAL 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, schollboys, teenagers, boat-racing, motivation, physical loadings, adaptation.*

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Особое значение приобретают мероприятия, способствующие привлечению подростков к систематическим занятиям физической культурой. Эти занятия должны обеспечивать не только сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, но и формировать их как социально значимую для общества личность. Все это послужило предпосылкой для проведения экспериментального исследования, направленного как на привлечение подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями, так и на обоснование соответствующих программ тренировочных занятий, способствующих улучшению функционального состояния, уровня психического и физического здоровья, двигательной подготовленности детей подросткового возраста.

Выбор академической гребли как вида систематических занятий физическими упражнениями был обусловлен общепризнанным гармоническим воздействием данного вида спорта на развивающийся организм подростка.

По мнению ряда авторов [2, 4, 5], другим, не менее важным моментом в занятиях с детьми подросткового возраста является принцип всесторонней физической подготовки. Общеизвестно, что относительно того, что разносторонняя физическая подготовка является существенной частью процесса формирования занимающегося как личности. Несмотря на бесспорность приведенных данных необходимо отметить, что направленность тренировочного процесса только на повышение двигательной подготовленности вряд ли правомерна в связи с тем, что в подростковом возрасте, а также на начальном этапе занятий первоочередное значение имеет, прежде всего, повышение уровня физического здоровья занимающихся.

Общезвестно, что процесс занятий физическими упражнениями требует строгого соблюдения принципа индивидуализации, так как достижение целей, поставленных перед конкретным подростком, невозможно без учета его индивидуальных качеств и потенциальных возможностей [1, 3, 4, 7, 9]. Очевидно, что объективно существующие индивидуальные особенности могут сделать программу физических занятий одного малоприспособленного для другого.

Анализ общепринятых программ начинающих гребцов показывает, что в реальных условиях принцип индивидуальности, в полном его понимании, реализуется недостаточно полно, поверхностно, что может привести к самым неблагоприятным последствиям. Данную ситуацию можно рассматривать двояко: с одной стороны, как невозможность практически реализовать индивидуальный подход, с другой стороны, как отсутствие научно-обоснованных программ систематических занятий, акцент в которых ставился бы именно на индивидуализацию построения тренировочного процесса, давая возможность не только повысить двигательную подготовленность, но и уровень физического здоровья в целом [6].

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Целью исследования стало обоснование возможности использования принципа активного участия с подростками гребцами. Разработка и практическое внедрение новых научно-обоснованных тренировочных программ, именно для подростков, приступивших к систематическим занятиям данным видом физических упражнений во внешкольное время. Согласно поставленной цели нами определена **задача**. В учебно-тренировочном процессе создать плановый круглогодичный цикл занятий с разделением его на этапы, а также подбора физических упражнений для школьников.

В процессе проведенного исследования были использованы следующие методы: изучение литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В течение длительного времени как в школьном, так и внешкольном педагогическом процессе преобладала направленность воспитательной работы на формирование и развитие коллектива класса, группы и т.д. Индивидуальное воспитание личности либо отсутствовало вообще, либо осуществлялось в явно недостаточном объеме.

Основу воспитательной работы во внешкольных учреждениях составляли коллективные воспитательные мероприятия, индивидуальная воспитательная работа с детьми ограничивалась отдельными беседами и оказанием необходимой помощи детям для предупреждения неуспеваемости, асоциального поведения и т.п.

Внешкольная воспитательная работа, по определению известнейшего ученого, работающего в этой области, профессора Т.И. Сущенко - “это общественно – воспитательная деятельность в сфере свободного времени, разнообразные виды и формы которой органично включены в единый процесс всестороннего развития личности. Ее можно рассматривать и как способ целенаправленного влияния на подрастающее поколение, и как одну из форм общения и взаимодействия педагогов – внешкольников и их воспитанников” [8].

Организовывая внешкольный педагогический процесс в условиях специализированной детско-юношеской школы, мы учитывали здоровье детей, организовывали естественное направление их роста и развития, помогали каждому подростку адаптироваться к разным условиям и самоутвердиться, осознать себя как личность, учили решать жизненные проблемы адекватно возможностям, собственным целям и интересам.

Критерием при выборе средств воспитания для нас являлась степень продвижения воспитанников по пути гармонического развития их потребностей и способностей. В полной мере это было осуществимо лишь тогда, когда подростки начинали действовать в субъектно привлекательном для них деле, когда “на равных” завязывался диалог между педагогом и воспитанниками, когда вместо аморфного и назойливого “надо” появлялось личностно - эмоциональное “хочу”.

Практическая реализация принципов, на которые опирался планируемый нами внешкольный воспитательный процесс в специализированной детско-юношеской школе, составляли систему, которая была личностно обусловлена. Отметим, что современная отечественная система воспитания руководствуется принципами воспитательного процесса (принципами воспитания) как общими исходными положениями, в которых выражены основные требования к содержанию, методам, организации. Эти принципы отражают специфику процесса воспитания, но не всегда учитывают специфику внешкольной воспитательной работы.

Специфика организации внешкольной воспитательной работы с подростками 13 – 14 лет в условиях специализированной детско-юношеской школы предполагает также учет таких принципов как: опора на положительное в воспитании, личностный подход и единство воспитательных воздействий.

Кратко охарактеризуем последние три принципа как доминирующие на определенных этапах организации работы с мальчиками 13-14 лет.

Философская основа этого принципа – известное философское положение о “противоречивости” человеческой природы. Добиваться, чтобы в подростке стало больше положительного и меньше отрицательного, - задача воспитания, направленного на облагораживание личности ребенка.

В своей работе с подростками мы старались выявлять и поддерживать положительное, которое можно было выявить и закрепить только на положительном воспитательном фоне. Сюда относились и жизнедеятельность воспитанников, и стили воспитательных отношений, и даже “дух” (выражение К.Д. Ушинского) специализированной детско-юношеской школы. Воспитанники, которым часто напоминают об их недостатках, начинают терять веру в себя, свои силы и возможности. Поэтому задачей воспитательных мероприятий мы видели проектирование хорошего поведения подростков, внушали уверенность в успешном достижении высоких результатов, оказывали доверие воспитанникам и ободряли их при неудачах.

Принцип личностного подхода понимается нами как опора на личностные качества подростка. Реализация этого принципа предусматривала: постоянное изучение и знание индивидуальных особенностей темперамента, черт характера, взглядов, вкусов, привычек своих воспитанников; умение диагностировать и знание реального уровня сформированности знаний о своем здоровье, своих возможностях каждым воспитанником; привлечение каждого подростка к посильной для него и все усложняющейся по трудности физической нагрузке, обеспечивающей прогрессивное развитие личности в целом; своевременное выявление и устранение при чин, которые могут помешать достижению поставленной цели; максимальную опору на собственную активность подростка; сочетание воспитания и самовоспитания личности, помощь в выборе целей, форм самовоспитания со стороны взрослого; развитие самостоятельности, инициативы.

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальным представляется вопрос относительно изучения особенностей построения программ учебно-тренировочных занятий с подростками, в которых, в первую очередь, были бы учтены элементы общеразвивающего воздействия.

На начальном этапе занятий академической греблей особое значение играет особенность мотивационных факторов, предопределивших выбор подростком именно этого вида физических упражнений.

Таблица 1 – Факторы, определившие начало занятий академической греблей у подростков

Факторы	% от общего числа детей (n=65)
Личные качества тренера	4,61
Советы друзей, одноклассников	23,08
Советы родителей	18,46
Увлечение данным видом спорта (примеры одноклассников, данные СМИ)	10,77
Близость спортивной базы	3,08
Возможность продолжительное время проводить на свежем воздухе	7,69
Гармоническое воздействие академической гребли на физическое развитие	21,54
Возможность достижения высоких спортивных результатов именно в академической гребле	9,23
Уровень развития данного вида спорта в регионе	1,54

Как показали результаты анкетирования, проведенного нами среди подростков, приступивших к систематическим занятиям академической греблей во внешкольное время, основная масса детей отдала предпочтение данному виду физических упражнений по совету друзей и одноклассников (23,08 %), 21,54 % из всех опрошенных выбрали академическую греблю в связи с ее гармоническим воздействием на организм, 18,46% начали заниматься академической греблей по совету родителей, примерно равное число детей (соответственно 10,77 % и 9,23 %) отдали предпочтение гребле, ориентируясь на данные СМИ, примеры своих одноклассников, а также на возможность достижения высоких спортивных результатов именно в академической гребле, для меньшего количества школьников имели значение личные качества тренера (4,61 %), близость спортивной базы к дому (3,08%) и уровень развития данного вида спорта в регионе (1,54 %) (табл. 1).

## ВЫВОДЫ

Наличие систематического плана оказывает благотворное воздействие на качество тренировочно-воспитательной работы, поскольку в данном случае возможно создание своеобразной установочно-нормативной схемы, в соответствии с которой тренер-преподаватель сможет контролировать и оценивать процесс выполнения программы. Благодаря наличию систематического плана формируется определенная модель занятий, которую можно пересматривать, систематизировать, дополнять и изменять от года к году. Предложенная нами разработка и реализация программ тренировочных занятий требуют в дальнейшем дополнительных исследований для обеспечения систематических занятий физической культурой во внешкольной работе.

Отличительной особенностью данных занятий явилась практическая реализация принципа точной дозировки физических нагрузок, на основе разработанного метода индивидуального планирования физических нагрузок, в рамках каждой отдельного занятия, составляющих в целом годичный учебно-тренировочный цикл.

Характеризуя в целом содержание и структуру изложенного учебно-тренировочного процесса, отметим, что он преимущественно содержит общеподготовительные упражнения, обеспечивающие разностороннюю физическую подготовленность. Основное внимание уделено развитию таких качеств, как выносливость, быстрота, координационные возможности которые в наибольшей степени совершенствуются в подростковом возрасте. С целью улучшения отдельных двигательных качеств, использовались наиболее эффективные по нашему мнению средства развития – подвижные и спортивные игры. При разработке тренировочного процесса для каждого из этапов разработаны микроциклы, позволяющие разнообразить виды выполняемых физических упражнений и обеспечить всесторонность физического развития.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

3. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев – К.: Здоров'я, 1984. – 144 с.
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещение, 1991. – 190 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №2. – С. 10-12.
6. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування академічного. – К.: ППЗ, 1995. – 71 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский – К.: Радянська школа, 1988. – 287 с.
8. Сущенко Т.И. Основы внешкольной педагогики / Т.И. Сущенко // Пособ. для классных руководителей, педагогов внешкольных учреждений. – Мн.: Бел. наука, 2000. – 221 с.
9. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова – М.: ФиС, 1985. – С. 144.

УДК 37.037.1:796.5–053.6

## ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 12-13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

Товстоп'ятко Ф.Ф., к.філос.н., доцент

*Запорізький національний університет*

Проаналізовано показники фізичної і функціональної підготовленості школярів 12-13 років та їх динаміку під впливом занять скелелазінням. Показано, що заняття зі скелелазіння сприяють розвитку фізичних здібностей, вдосконаленню рухової сфери, розширюючи запас рухових умінь і навичок дитини. Доведено, що середні значення розвитку рухових якостей та функціональна підготовленість організму достовірно вищі в школярів експериментальної групи порівняно з показниками контрольної групи.

*Ключові слова: скелелазіння, фізичні якості, функціональна підготовленість, школярі.*

Товстоп'ятко Ф.Ф. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНЬЕМ / Запорожский национальный университет, Украина

Проанализированы показатели физической и функциональной подготовленности школьников 12-13 лет и их динамику под влиянием занятий скалолазанием. Показано, что занятия по скалолазанию способствуют развитию физических способностей, совершенствованию двигательной сферы, расширяя запас двигательных умений и навыков ребенка. Доказано, что средние значения развития двигательных качеств и функциональная подготовленность организма достоверно выше у школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы.

*Ключевые слова: скалолазание, физические качества, функциональная подготовленность, школьники.*

Tovstop'yatko F.F. RESEARCH AND GRAPHICALLY FUNKTSYONALITY READINESS OF CHILDREN 12-13 YEARS OLD, CLIMBING / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article analyzes the performance of physical and operational preparedness of students 12-13 years and their dynamics under the influence of rock climbing lessons. It is shown that the classes of rock climbing contribute to the development of physical skills, improve motor areas, expanding the stock motor skills of the child. It is shown that the average value of motor skills and functional readiness of the organism significantly higher in the experimental group students than in the control group.

*Key words: rock climbing, physical quality, functional preparedness of students.*