

agencies that provide recreation services. These institutions attract visitors with their colorful design and a festive atmosphere. Besides, such entertainment complexes motivate customers with discounts, and provision of all sorts of entertainment. The results show that the introduction of organizational and educational conditions, used by private institutions, helps to increase the number of teenagers, involved in active and useful leisure and self-organization. They also significantly affect the improvement of physical fitness in adolescents.

Key words: Leisure, physical activity, adolescents, market health services.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Бондар Т. С.

УДК378.037.1:796.015.58

В. С. Макеева

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩНОСТИ ИНТЕРЕСОВ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

В связи с быстрым изменением среды и необходимостью долгосрочного прогнозирования эндогенных (биологических, физиологических и психологических) особенностей развивающегося организма человека особо остро стоит проблема сохранения его здоровья. На современном этапе развития общества от простого понимания смысла здоровья как отсутствие болей и нормальное функционирование организма, к следующему определению: хорошее здоровье индивидуума и жизненное благополучие отражают удовлетворение потребностей человека и адаптацию к физической, психологической и социальной сферам жизни. На уровне физического здоровья универсальными потребностями выступают потребность в движении, потребность в безопасности. Неудовлетворенность в безопасности рождает тревожность, страх. Раскрепощение личности, создание для каждого члена общества условий к свободному проявлению всех его способностей – здесь видят многие ученые стратегическую задачу переустройства общественных отношений в мире.

Становится все более очевидным, что адекватно среде должен соответствовать различный уровень соматовегетативного, психического и эмоционального обеспечения адаптации к условиям существования и, следовательно, различный уровень функционального состояния *строго определенного человека*, в значительной степени объективно отражает уровень его здоровья [1, с. 67].

Снижение строгих социальных регуляторов поведения современного мира способствуют проведению реформ в образовании, которые сводятся не к передаче обучающимся картины мира, отраженной в накопленных знаниях, а к их собственному развитию посредством культуры, поиске ориентиров в самих себе, чтобы самостоятельно регулировать свою жизнь. Столь значительные преобразования, изменения индивидуального и общественного мировоззрения, экосоциальный, целостный взгляд на мир обнаруживает и принципиально новые перспективы развития различных аспектов культуры, в том числе и физической культуры. В соответствии с тенденциями развития отечественного образования, дифференцированный подход в обучении и воспитании выступает одним из наиболее востребованных способов решения педагогических задач, опирающийся на учёт социально-психологических особенностей, склонностей и способностей учащихся.

Сегодня, когда физическая культура и спорт, в силу объективных тенденций развития мировой цивилизации действительно становятся значимыми компонентами образа жизни современной молодежи, частью ее культуры, возрастает потребность в методиках, формирующих общность интересов и физической культуры обучающихся в процессе развития их физических кондиций.

Важным условием успешности формирования физической активности учащихся является единство учебной и воспитательной работы, тесное взаимодействие форм и методов формирования физической культуры, реализуемых в учебном процессе и во внеучебное время.

Стержнем формирования сознательного отношения к занятиям физической культурой является потребностно-мотивационный компонент, обусловленный многократным влиянием условий внешней и внутренней среды, слитые воедино в восприятии, оценке, соотнесении и деятельности. Полагаем, что каждый обучающийся должен владеть методами достижения оптимальных физических кондиций в освоении образовательного пространства физической культуры посредством:

- всесторонних знаний физических упражнений как основного средства физической культуры;
- знания и владения формами, методами организации и управления процессом самообучения и тренировки;
- диагностирования и своевременной коррекции своего физического развития и реабилитации для сохранения здоровья.

Вместе с тем, классно-урочная форма обучения в организованных группах, стандартная физическая нагрузка, без учета мотивов и физических возможностей отдельного занимающегося не в полной мере позволяют раскрыться способностям отдельного субъекта учебного труда, что в значительной степени тормозит проявление личностных качеств и не способствует выработке положительной мотивации к

занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования является повышение продуктивности физкультурно-спортивной деятельности, а способами решения особая форма функциональной направленности и собственная технология воздействия на физическую, психическую и социальную сферы обучающихся.

Задачи исследования: выявить наиболее приемлемые способы внедрения дифференцированного подхода в урочные и внеурочные (организованные) формы физкультурно-образовательной деятельности обучающихся.

Методы исследования: анализ понятийного аппарата, педагогические наблюдения, эксперимент, методы математической статистики.

На основе результатов исследований, проведенных автором с аспирантами и соискателями, были разработаны и нашли применение ряд методических приемов, позволяющих обеспечить взаимосвязанную и последовательную смену процесса обучения и воспитания, активности и адаптации, не нарушающих общих требований образовательного процесса. В процессе проведения ряда экспериментов, определяющими условиями внедрения дифференцированного подхода в урочные формы дисциплины «Физическая культура» являлись: выявление «физического» статуса занимающихся и сопоставление его с должными нормами; проектирование конечных результатов на основе учета индивидуальных особенностей и эффективности деятельности отдельных систем организма; поэтапное самостоятельное выполнение обучающимися требований учебной программы; направленность самостоятельной работы на совершенствование наименее развитых физических качеств и расширение двигательного опыта.

Так в исследовании, проведенном аспиранткой С. Шавыриной, дифференциация физической подготовки была достигнута на основе формирования моногрупп обучающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей «инертности» – «подвижности» реагирования центральной нервной системы (сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики, смешанный тип) и уровня проявления тревожности [3, с. 253 – 258].

Персонализацию интегрированной психофизической тренировки осуществляли благодаря сочетанию упражнений аэробного и анаэробного характера и специальных методов психофизического тренинга, позволяющих развивать методы психической коррекции и самозащиты личности. Средствами физкультурно-спортивной деятельности являлся комплекс упражнений аэробики, а также самостоятельное выполнение релаксационных психофизических упражнений.

Методические особенности проведения занятий заключались в том, что для каждой моногруппы подбирались упражнения,

соответствующие требованиям учебного процесса и психофизическим возможностям занимающихся. Расстановка участников тренировочного процесса на спортивной площадке осуществлялась следующим образом: все занимающиеся располагались лицом к своему инструктору, но так, что в поле зрения не было представителей других моногрупп, т.е. спиной друг к другу.

Для лиц с меланхолическим типом осуществлялось периодическое включение скоростно-силовых упражнений, способствующих тренировке и усилению процессов активного торможения, восстановлению и упорядочению возбудительного процесса, повышению эмоционального тонуса. Для группы экстравертов, в которую вошли сангвиники и холерики, для снятия нервного напряжения значительно меньше по дозировке давали упражнения силового характера, выполняемые в партере, акцентировали внимание на аэробной нагрузке.

При этом учитывали, что передозировка физическими нагрузками анаэробного характера высоко тревожных и инертных лиц и, наоборот, перегрузка аэробной работой лиц с активным проявлением нервно-психических процессов способна не только усугубить нарушения нервно-психического статуса, но и практически разрушить мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Независимо от индивидуально-типологических особенностей, лицам с высоким уровнем тревожности предлагали тренировку упражнений на координацию движений и равновесие, так как они способствуют формированию сосредоточенности, концентрации внимания, снижению различного рода страхов. Обязательным условием всех занятий являлось использование игровых элементов и упражнений на внимание, способствующих повышению эмоционального фона, развитию коммуникабельности и формированию социальной устойчивости.

Ранее нами в процессе проведения эксперимента было выявлено, что в определенные периоды года состояние отдельных систем организма занимающихся имеют ярко выраженную периодичность, что оказывает влияние на потребностно-мотивационные компоненты личности. В зимний и летний периоды года наблюдается снижение компенсаторно-приспособительных механизмов в ряде функциональных систем организма. В исследовании О. Голубиной нашло подтверждение наше предположение о связи качества управления учебным процессом с сезонной динамикой климатогеографических факторов, собственных биоритмов, выработанных в процессе жизнедеятельности в результате воздействия внешней среды и собственных генетических возможностей занимающихся [2, с. 106 – 112]. Во взаимодействии «внешняя среда – обучающийся» актуальным является адаптация учащихся к образовательной среде, климатическим условиям места проживания за счет внутренних резервов (здоровья), а также и адаптации среды, т.е. создание оптимальных условий обучения и воспитания с учетом сезонных ритмов.

Так в осенне-зимний період в зв'язі з наявністю депресивного стану, не виходячи за межі вимог навчального процесу, слід включати вправи пластичної антистресової гімнастики, йоги, дихальні тренінги, танцювальні уроки з використанням емоційного музичного супроводу.

В зимний період, коли спостерігається зниження адаптаційних можливостей організму, пропонувати засоби та методи фізичної рекреації, спрямовані на відновлення та закріплення організму (походи вихідного дня на лижах, катання на ковзках під музичний супровід, ігрові комплекси на свіжому повітрі). На навчальних заняттях перевагу надають вправам швидко-силового характеру та на координацію рухів (естафети, спортивні ігри), комплекси ритмічної гімнастики, аеробіки, а також уроки клубних танців.

Весною рекомендується біг (на середні та довгі дистанції), вправи силового характеру. В цей період перевагу надають ігровим видам спорту, подвижним командним іграм та елементам східних единоборств. Летом при гармонічному психоемоційному, але зменшеному функціональному стані в фізичній підготовці основний акцент направляти на роботу циклічного характеру, біг та прогулянки по парку, по лісу, туристичні піші походи, велопробіги. В цей сезон необхідно рекомендувати відновлювальні заходи, самостійні повітряні та сонячні ванни, купання в морі, вправи в воді, подвижні ігри в воді, а також самостійне участь в літніх спортивних заходах, фестивалях.

Аналіз динаміки мотивації учасників до виконання фізичних вправ показав, що значуще змінення звичних умов, виникнення нових вимог, «вихід» за межі знайомих, звичних, уже опанованих, сприяє підвищенню інтересу до занять. До дій, що сприяють зменшенню звичання та підтриманню інтересу при виконанні загальнозвиваючих вправ, слід віднести використання наступних методических прийомів: виконання вправ в різному ритмі; використання хлопків руками; поєднання вказаних способів; виконання вправ в різному темпі; змінюючи місця в час виконання вправи, а також зміна місць з партнером, стоячи зліва, справа, в шерензі, заданим способом – бігом кроком, стрибками; виконання вправ при різному побудованні учасників; з закритими очима; з ускладненими умовами збереження рівноваги; фіксуючи окремі положення (позы) до 5-6 рахунків; з підвищеною координаційною складністю; з різних початкових положень; за завданнями.

За результатами ряду наступних досліджень та педагогічних спостережень нами виявлено, що виконання стандартних фізичних

нагрузок на базе круговой тренировки можно внедрять дифференцированный подход, используя следующий алгоритм действий:

– педагогическое тестирование для оценки уровня физической подготовленности занимающихся, направленного на выявление их максимальных возможностей в показателях: пресс, приседания, подтягивание и других довольно простых упражнениях;

– процесс дифференциации физической нагрузки осуществляется в 50%, либо в 25% от максимальной, выполненной на контрольных занятиях, где каждый занимающийся выполняет стандартную круговую тренировку с учетом своего уровня подготовленности и требований тренировочного занятия. Например, задание на выполнение упражнений в 50% от максимальных показателей – 6 станций – 2 круга, далее работа над отстающими качествами, либо, если позволяют условия – игра для всех.

В целом полученные данные свидетельствуют о том, что применение дифференцированного подхода способствует задержке рефлексов, когда аппарат торможения содействует формированию умения противостоять неприемлемым для человека влияниям и подавлять нежелательные аффекты и влечения. Отметим также, что механизм торможения задерживает внешнее выражение неуправляемых действий и переводит их в план управляемых, способствует освоению способов саморегуляции как скрытого резерва повышения возможностей. В настоящее время идет исследование по упорядочиванию и притирке генетических данных (физических кондиций) и личностных характеристик с командными требованиями.

Список использованной литературы

1. Евдокимова О. М. Психофизиологический анализ субъективной интенсивности физических нагрузок / О. М. Евдокимова // Физиология человека. –1994. – Т. 20, №2. – С. 67–72. **2. Голубина О. А.** Реализация профессионально формирующей системы физического воспитания в условиях приполярья / О. А. Голубина, В. С. Макеева // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : научная монография / Под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой – Орел : ОрелГТУ, 2009. – С. 106–112. **3. Макеева В. С.** Индивидуально-типологический подход в физическом воспитании студентов вуза / В. С. Макеева, С. В. Шавырина // Ученые записки Орловского государственного университета. – №2, 2011. – С. 253–258.

Макеева В. С. Формування спільності інтересів і фізичної культури учнів на основі диференційованого підходу

Розкриваються можливості впровадження диференційованого підходу в навчальний процес школи і вузу. Розкриті питання формування моногруп слухачів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей «інертності» – «рухливості». Показані особливості

проведення занять при періодичності стану окремих систем організму. Описано алгоритм диференціювання фізичного навантаження на базі колового тренування, дані рекомендації щодо зниження звикання до них і підтримки інтересу до занять.

Ключові слова: фізична культура, учні, диференційований підхід, фізичне навантаження.

Макеєва В. С. Формирование общности интересов и физической культуры учащихся на основе дифференцированного подхода

Раскрываются возможности внедрения дифференцированного подхода в учебный процесс школы и вуза. Раскрыты вопросы формирования моногрупп обучающихся с учетом индивидуально-типологических особенностей «инертности» – «подвижности». Показаны особенности проведения занятий при периодичности состояния отдельных систем организма. Описан алгоритм дифференцировки физической нагрузки на базе круговой тренировки, даны рекомендации по снижению привыкания к ним и поддержанию интереса к занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, учащиеся, дифференцированный подход, физическая нагрузка.

Makeyeva V. S. Formation of Common Interests and Physical Education of Students on the Basis of a Differentiated Approach

Possibilities for the implementation of differentiated approach in the educational process of school and higher educational establishment are revealed in the article. The issues of formation of student mono groups based upon the individual typological peculiarities «inactivity» – «mobility» are considered. The article shows the features of conducting studies at the periodicity of the individual systems of the body. The differentiation of physical activity is described on the basis of circular training, giving recommendations on the decrease of habituation to sport activities and maintenance of interest to physical training classes in school. Generally the received data testify on the fact that the use of differentiation approach promotes the reflex delay, when the suppression apparatus helps to form the ability to resist negative influence and inclinations. Besides, the suppression mechanism delays the external manifestation of uncontrolled actions and transforms them to controlled ones, promotes mastering of self-regulation processes as a hidden reserve to increase ones possibilities.

Key words: physical culture, students, differentiated approach, physical load.

Стаття надійшла до друку 04.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.