

ВИСНОВКИ. Запропонована авторами програми «Спорт-експрес» форма інтерпретації отриманих даних щодо функціонального стану, рівня функціональної підготовленості та типу статури випробуваних дозволяє істотно полегшити її аналіз лікарями, спортивними фізіологами, тренерами та фахівцями фізичної культури та спорту безпосередньо відразу ж після проведення контрольного тестування, а, при використанні передбаченої програмою функції «Архів», в динаміці навчально-тренувального процесу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Представлена комп'ютерна програма вже пройшла успішну практичну апробацію серед різних груп людей (школярі, студенти, робітники промислових підприємств), а також серед провідних спортсменів України в різних олімпійських видах спорту. Результати апробації свідчать про високу ефективність даної програми, зручність, легкість її практичного використання. Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання запропонованої комп'ютерної програми на різних етапах навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Самсонова Д.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / Д.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22-26.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и спорте / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 60-63.
3. Гаврилов Д.Н. Особенности мониторинга физического состояния населения / Д.Н. Гаврилов, А.В. Комков, А.В. Малинин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 60-62.
4. Бойченко К.Ю. // Компьютерная программа «ШВСМ: экспресс-оценка функционального состояния физиологических систем организма» (Свидетельство о регистрации авторского права) / Н.В. Маликов, К.Ю. Бойченко, Н.В. Богдановская // Запорожский национальный университет. – 2012. – № 36283. – 24.12.2012

УДК 379.8.092.2:796

Бондар Т.С.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У ДОЗВІЛЛЕВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто концептуальні підходи до формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевій діяльності. Визначено перспективні шляхи ефективної реалізації вказаної мети, зокрема, обґрунтовано необхідність розроблення технологій самоорганізації батьків та учнів на рівні загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова. Фізичне виховання, дозвілля, підлітки, самоорганізація, школярі.

Бондар Т.С. Формирование физической культуры личности подростков в досуговой деятельности. *Рассмотрены концептуальные подходы к формированию физической культуры личности подростков в досуговой деятельности. Определены перспективные пути эффективной реализации указанной цели, в частности, обоснована необходимость разработки технологий самоорганизации родителей и учащихся на уровне общеобразовательных учебных заведений.*

Ключевые слова. Физическое воспитание, досуг, подростки, самоорганизация, школьники.

Bondar T.S. Formation of physical culture of the individual adolescent leisure activities. *Conceptual approaches to the formation of the physical culture of the individual adolescent leisure activities. Identified promising ways to effectively achieve this goal, in particular, the necessity of the development of technologies of self-organization of parents and students at secondary schools.*

Key words. Physical education, leisure, teens, self-organization, the students.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Важливість проблеми фізичного виховання підростаючого покоління у дозвіллевій діяльності на сучасному етапі розвитку України зумовлена насамперед потребою суспільства у вихованні здорового працездатного покоління, що пов'язано з формуванням у нього свідомого ставлення до здоров'я та засобів його відновлення [4]. Державне замовлення на виховання здорового підростаючого покоління сформульовано в низці нормативних актів: Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру та спорт», Національна

доктрина розвитку освіти, Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту. Водночас, аналіз теоретичних джерел і сучасної практики фізичного виховання підлітків у дозвіллевій діяльності надає підстав стверджувати, що існуючі напрацювання не відображають цілісно основні положення щодо особливостей організації фізично активного дозвілля підлітків [5, 6]. Актуальність проблеми організації фізичного виховання підлітків у дозвіллевій діяльності зумовлена також суперечністю між суспільним замовленням щодо здорового працездатного покоління та недостатнім теоретико-методичним опрацюванням шляхів формування фізичної культури особистості підлітків соціальними інститутами школи та сім'ї, зокрема не досліджена у повній мірі закономірність використання механізмів самоорганізації населення загальноосвітніми навчальними закладами.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження виконано у відповідності до планів науково-дослідної роботи Державного закладу «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка» та Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Мета дослідження. Шляхом аналізу та синтезу матеріалів психолого-педагогічної літератури розробити концептуальні підходи до формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевій діяльності.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Провідною ідеєю є положення про те, що фізичне виховання підлітків у дозвіллевій діяльності не тільки підвищує рівень рухової активності підлітків, але й забезпечує процес формування у них фізичної культури особистості, яка є підґрунтям культури здоров'я та здорового способу життя підростаючого покоління. В основі фізичного виховання у дозвіллі лежить оздоровчо-виховний процес який є логічним продовженням навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах [5, 6].

Оздоровчо-виховний процес забезпечується загальноосвітніми (після уроків) та позашкільними навчальними закладами, закладами оздоровлення та відпочинку, фізкультурно-спортивними установами за місцем проживання, фізичним вихованням у родині, громадськими організаціями, рекреаційно-оздоровчими установами. Вказане розмаїття організаційних форм фізичного виховання у сфері дозвілля вказує на велику множину та варіативність педагогічних впливів на особистість підлітків, відсутність у суспільстві єдиного бачення проблеми активного дозвілля. Крім того, відвідування підлітками перелічених форм організації дозвілля є добровільним та ґрунтується на самостійному виборі, що ще більше ускладнює проблему координації педагогічних впливів щодо формування свідомого ставлення до засобів фізичної культури та рухової активності як провідних компонентів структури фізичної культури особистості.

Зміст фізичного виховання у дозвіллевій діяльності визначається, з одного боку, суспільними потребами та наявними конкурентноспроможними підприємствами (зокрема приватними), а з іншого – інтересами та віковими психофізіологічними особливостями особистості підлітків, їх ставленням до рухової активності і готовністю брати участь у ній. І якщо відвідування дозвіллевих установ є обов'язковим і ґрунтується на вищевикладених концептуальних положеннях, то у життя майже кожного підлітка обов'язково пов'язано з соціальними інститутами сім'ї та школи. У такому контексті, на перший план висувається можливість вказаних інституцій щодо організації такого фізично активного дозвілля підлітків, яке дозволяє реалізувати соціальну потребу у вихованні здорового працездатного покоління та потребу підлітків у цікавому фізично активному дозвіллі. Однак, лише невелика кількість членів родин має відповідну педагогічну освіту та практичний професійний досвід занять фізичними вправами. Отже, основне навантаження з координації фізичного виховання підлітків у дозвіллевій сфері, просвітницької діяльності та підвищення освіченості батьків з питань провідної ролі фізичної активності у формуванні здоров'я та здорового способу життя їх дітей, винаходження механізмів залучення підлітків до фізичного виховання покладається на загальноосвітні навчальні заклади. Світовий досвід засвідчує, що одним з найефективніших шляхів реалізації вищевказаних завдань є використання самоорганізації населення у закладах освіти.

Особливістю фізичного виховання підлітків у дозвіллевій діяльності визначається забезпечення взаємодії виховних впливів загальноосвітнього навчального закладу, сім'ї та підлітків щодо створення рівноправного виховного середовища на ґрунті використання механізмів фізкультурно-спортивної самоорганізації. Як засвідчив аналіз літературних джерел, найбільш «слабким місцем» при розгляді питань та побудові фізичного виховання у дозвіллевій діяльності є їх

недосконала системність, про що засвідчила відсутність системоутворюючої функції – формування фізичної культури особистості – у переважній більшості компонентів сфери дозвілля, не дивлячись на те, що у цих компонентах активно використовуються засоби фізичної культури: фізичні вправи та сили природи. Це підтверджується аналізом нормативно-правової бази України, як такої, що відображає реальний стан розвитку фізичної культури у суспільстві та недостатньою вивченістю підходів до здійснення педагогічного контролю, який дозволяв би враховувати комплексний результат фізичного виховання у цілому [2]. Фізична культура є одним з різновидів загальнолюдської культури. Ступінь її розвитку характеризується, у першу чергу, здоров'ям нації, зокрема підростаючого покоління. Однією з умов, від якої залежить здоров'я дітей та підлітків, є рівень їх рухової активності.

Досягнути належного рівня рухової активності дозволяє такий педагогічний процес як фізичне виховання та самовиховання. Відповідно викладеному, головним суспільним запитом є побудова такої системи, яка дозволила б реалізовувати інтереси, потреби, мотиви підростаючого покоління у фізкультурно-спортивній та рекреаційній діяльності, спрямованій на формування фізичної культури особистості та її реалізації у суспільстві [5, 6]. Розглянемо концептуальні підходи до управління фізичним вихованням підлітків у дозвіллевій діяльності на рівні *суспільства*. Одним з шляхів досягнення вказаної мети є постійна регуляція на нормативному рівні механізмів суспільних відносин у сфері активного дозвілля, яке складається з дозвіллевої діяльності у системі освіти та дозвіллекреаційної діяльності за яку відповідають соціальні інститути освіти та сім'ї. Однак для здійснення такої роботи необхідно на державному рівні запровадити ряд заходів: регуляція діяльності засобів масової інформації, вдосконалення існуючих, розробка та впровадження нових освітніх програм, спрямованих на вдосконалення дозвілля підлітків, вдосконалення нормативно-правової бази щодо дозвіллевої сфери, цілеспрямована підготовка спеціалістів для здійснення такої діяльності.

Так, регуляція діяльності ЗМІ щодо висвітлення питань, пов'язаних з активним дозвіллям, полягає у включенні до переліку обов'язкових ліцензійних умов спеціальної соціальної реклами, спрямованій на активізацію рухової активності населення, шляхом впливу на свідомість нації. Такий крок дозволить створити інформаційне середовище у протигагу рекламі шкідливих звичок, тобто створить ситуацію альтернативи. На рівні соціальних інститутів це повинно реалізовуватися у системі пропагандистських заходів, однак яки виключають ту велику кількість інформації про шкоду паління та вживання алкоголю – негативна реклама є також потужною рекламою, особливо на рівні підлітків, у зв'язку з особливостями їх морального та психічного розвитку. Звісно, що це потребує контролю та розробки відповідних освітніх програм.

Навчальні програми з фізичної культури, основ здоров'я тощо повинні постійно узгоджуватися між собою, та крім іншого, повинні розкривати сутність та зміст сучасних форм активного дозвілля, їх вплив на здоров'я, формувати установки та інтереси підлітків [5]. Цього неможливо досягнути лише за рахунок вивчення видів спорту. У такому баченні вид спорту є лише інструментом формування потреби у фізкультурно-спортивній активності. Крім того, навчальна програма, на нашу думку, повинна мати варіативні години, для впровадження модулю щодо вивчення школярами традиційних для регіону видів спорту, найбільш популярних або найцікавіших для даної школи видів рухової активності. При цьому даний модуль повинен затверджуватися лише науково-методичною радою районного (міського) управління освітою.

Отже, по-перше, існуючі програми потребують вдосконалення, по-друге – існує необхідність розроблення та впровадження нових навчальних програм, по-третє, нові програми повинні включати сучасні види рухової активності дітей та молоді, а сам механізм їх впровадження повинен бути «гнучким», з метою швидкого реагування на потреби та попит у суспільстві. Також потребують вивчення питання нормативної регуляції діяльності дозвіллевих установ. Так, якщо система освіти є достатньо врегульована, то діяльність таких компонентів активного дозвілля як різноманітні фітнес-установи, дозвіллекреаційні підрозділи торгівельно-розважальних комплексів (катки, ролеродроми тощо), рекреаційно-ландшафтні установи (пляжі, парки відпочинку, аквапарки тощо), самостійні заняття підлітків спортом (зокрема інноваційними видами) майже не підлягають нормативній регуляції. Отже, виникає необхідність створення державного нормативного акту (наприклад, положення) про організацію фізичного виховання підлітків у дозвіллевій діяльності, який би врегульовував питання активного дозвілля, пільги дітей та підлітків, пільги приватних осіб (власників перелічених установ та закладів), які надають дозвіллекреаційні послуги дітям та підліткам, відповідальність сім'ї за стан фізичного виховання своїх дітей, кадрове забезпечення тощо.

У зв'язку з переліченою модернізацією, необхідно також вдосконалити підготовку та перепідготовку спеціалістів. Аналіз сучасної практики дозвіллево-рекреаційних установ, особливо приватних, що використовують інноваційні види рухової активності, засвідчує, що в їх переважній більшості послуги, пов'язані з фізичним вихованням та фізичною рекреацією, надаються не фахівцями у даній галузі. Це, зокрема, пов'язано з неготовністю випускників педагогічних вищих навчальних закладів надавати такі послуги, у зв'язку з відсутністю таких вимог в освітньо-кваліфікаційних характеристиках підготовки спеціалістів за напрямком «Фізичне виховання», недостатнім розвитком та реалізацією творчості майбутніх спеціалістів галузі тощо. Крім того, перед переважною більшістю педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, органами управління освітою ставиться завдання по організації активного дозвілля школярів, як під час навчально-виховного процесу, так і під час канікул. Тому, доцільно ввести нормативну дисципліну, пов'язану з формуванням даної компетенції у майбутніх педагогів всіх спеціальностей. Розглядаючи вдосконалення *дозвілля у системі освіти*, як підсистему дозвіллевої діяльності дітей та підлітків, зауважуємо, що, з нашої точки зору, на першому етапі необхідно визначення загальною метою системи фізичного виховання усіх загальноосвітніх та позашкільних (тих, що використовують у навчально-виховному процесі засоби фізичної культури) закладів – формування фізичної культури особистості дітей та підлітків. На другому етапі, доцільно визначити організаційні та педагогічні умови підвищення ефективності дозвіллевої діяльності учнів та вихованців, за рахунок вивчення їх інтересів та мотивів шляхом соціометрії. Такий підхід надасть можливість вивчити інтереси груп дітей та підлітків, а також їх споріднені інтереси.

Також слід враховувати нетрадиційні види фізкультурно-спортивних занять. Наприклад, у школах міста Харкова було введено у позакласну діяльність шкіл заняття з міні-гольфу. В результаті чого, суттєво зросли показники спортивно-масової роботи [3].

На третьому етапі – доцільно співвіднести матеріали навчальної програми та отриманих у процесі соціометрії даних. Також на цьому етапі розробляється варіативний модуль для конкретної школи, вивчення якого дозволить дітям та підліткам опанувати знаннями, умінями, навичками, зокрема з організації активного дозвілля у даній місцевості. У цілому, такий управлінський підхід дозволить більш ефективно здійснювати планування та організацію навчально-виховного процесу, дозволить підвищити мотивацію дітей та підлітків. У цілому, в описаному педагогічному процесі дуже важливим напрямом є використання механізмів фізкультурно-спортивної самоорганізації населення (залучення батьків до волонтерської діяльності (проведення заходів, допомога вчителям при організації позакласної роботи), допомога у забезпеченні матеріально-технічної бази дозвіллевої діяльності учнів тощо).

Розглядаючи проблематику *оздоровчо-виховного процесу у дозвіллево-рекреаційній діяльності* дітей та підлітків, зауважуємо, що відповідальність та основні функції з його організації виконує соціальний інститут *родини* – батьки, родичі дітей та підлітків. Відомо, що особистість дитини на початковому етапі її розвитку формує родинне середовище. Крім того, батьки повинні бути зацікавлені у здоров'ї власної дитини та її гармонійному, зокрема фізичному, розвитку, що забезпечується процесом формування фізичної культури особистості дітей та підлітків. Таким чином, на початковому етапі, вибір форм активного дозвілля для дитини залишається за батьками. У більш зрілому періоді, наприклад у підлітковому віці, дитина самостійно обирає види рухової активності. Однак, якщо активний спосіб життя культивується з раннього дитинства, то вже для підлітка це вже стає нормою життя.

Відзначаємо, що фінансування та управління оздоровчо-виховною діяльністю підлітків лежить на сім'ї дитини, а саме забезпечення потреб дитини у різних формах рухової активності за місцем проживання (фітнес-установи, центри «Спорт для усіх» тощо), відпочинок у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, відвідування аквапарків, пляжів, катків тощо, сприяння самостійним заняттям дитини різноманітними видами спорту, іграми тощо в компанії однолітків. Отже, важливим завданням суспільства у цілому та системи освіти є забезпечення належного рівня фізкультурної грамотності батьків. У даному процесі велику роль відіграють, як засоби масової інформації, так і педагоги, що працюють у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах. Координаторами вищевказаних процесів повинні виступати загальноосвітні навчальні заклади.

Результатом діяльності описаної потужної системи дозвілля дітей та підлітків є фізична культура особистості, яка виражатиметься у систематичній фізкультурно-оздоровчій діяльності та підвищенні рівня їх рухової активності, завдяки чому укріплюються системи організму, зміцнюється імунітет, інтенсивніше розвиваються фізичні якості. При такому багатофакторному впливі сфери активного дозвілля, повинна бути і відповідна система критеріїв її результатів. У таку систему оцінювання повинно закладатися не тільки сам

результат фізичної підготовки, але і рівень намагання дитини або підлітка досягти позитивного результату щодо власного розвитку. Практична реалізація вказаного методологічного підходу описана у нашій раніше опублікованій роботі [1].

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ПОШУКУ З ОЗНАЧЕНОЇ ПРОБЛЕМИ.

Виходячи з положення, що фізичне виховання є інваріантним у житті підлітків, а базовими установами щодо його провадження є загальноосвітні навчальні заклади – саме вони повинні координувати таку діяльність та максимально сприяти введенню нових форм рухової активності, інноваційних технологій тощо за рахунок використання механізмів самоорганізації батьків, на яких суспільством покладається відповідальність за виховання здорового усебічно розвинутого підростаючого покоління, та учнів. Впровадження розробленої моделі управління процесом формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллі потребує розроблення відповідних організаційно-педагогічних технологій на рівні загальноосвітніх навчальних закладів та системи оцінювання результатів їх діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Т.С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу / Т.С. Бондар // Народна освіта [Електронне наукове фахове видання]. – Випуск №3(15), 2011 – Режим доступу: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/15/statti/bondar.htm>

2. Бондар Т.С. Суспільно-нормативні передумови вдосконалення фізичного виховання дітей та молоді у дозвіллевій діяльності / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.ІІ. Вип.. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 102. – Т.1. – С.91-94.

3. Бондар Т.С. Організаційні умови впровадження інноваційної ігрової практики (на прикладі SNAG) у позакласне фізичне виховання молодших підлітків / Т.С. Бондар, С.С. Козар // Наукові записки кафедри педагогіки. Збірник наукових праць, 2012. – Вип. 30. – С. 24-30.

4. Бондар Т.С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.ІІ. Вип.. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 103. – С. 95-99.

5. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21.

6. Сутула В.О. та ін, Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, Т.С. Бондар., М.М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. – № 17. – Ч. ІІ. – С. 295-304.

Борисов Э.И., Сизов Р.В.

Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана

ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПИК-ТЕСТА

Успеваемость студентов высших учебных заведений оценивается по результатам тестирования основных физических качеств, среди которых одним из важных является выносливость. Тестирование выносливости предъявляет не всегда выполнимые требования к ВУзам. Аналитически и экспериментально показана целесообразность использования в учебном процессе по физическому воспитанию ПИК-теста.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, выносливость, тестирование, студенты, ПИК-тест.

Борисов Е.И., Сизов Р.В. Тестування витривалості студентів за допомогою ПИК-тесту.

Успішність студентів вищих навчальних закладів оцінюється за результатами тестування основних фізичних якостей, серед яких одним з найважливіших є витривалість. Тестування витривалості пред'являє не завжди здійснимі вимоги до ВНЗ. Аналітично та експериментально показана доцільність використання в навчальному процесі з фізичного виховання ПИК-тесту.

Ключові слова: фізична культура, фізичні якості, витривалість, тестування, студенти, ПИК-тест.

Borisov E.I., Sizov R.V. Testing student's endurance by using PIKTEST. The progress of the students at the Universities is measured by the results of the tests of the physical qualities, including an endurance TEST.

An endurance test sets very high requirements for the universities which are hard to meet. In contrary a PIK test has proven to be analytically and experimentally expedient when it comes to the learning process of physical education.

Key words: physical culture, physical qualities, endurance, testing, students, PIK TEST.