

**ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ
АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

Свасьєв Андрій Вячеславович

УДК: 37.037.1:37.018.1

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ПОЗАШКІЛЬНІЙ РОБОТІ**

13.00.07 – теорія та методика виховання

**Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук**

Київ – 2001

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Запорізькому державному університеті

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор,
ОРЖЕХОВСЬКА Валентина Михайлівна,
Науково-методичний центр превентивного
виховання АПН України, директор.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
СУЩЕНКО Тетяна Іванівна,
Запорізький інститут післядипломної
педагогічної освіти, завідувач кафедри
педагогічної майстерності та нових
технологій освіти.

кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник,
ЗУБАЛІЙ Микола Дмитрович,
Інститут проблем виховання АПН
України, завідувач лабораторії
фізичного виховання.

Провідна установа: Харківський державний педагогічний
університет ім. Г.С.Сковороди, кафедра педагогіки,
Міністерство освіти і науки України, м. Харків.

Захист дисертації відбудеться “30” жовтня 2001 року о 14 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.454.01 в Інституті проблем виховання АПН України за адресою: 04060 м. Київ, вул. М.Берлинського, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту проблем виховання АПН України (04060 м. Київ, вул. М.Берлинського,9)

Автореферат розіслано “27 ” вересня 2001 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Г.П.Пустовіт

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження обумовлюється сучасним рівнем розвитку суспільства, який у значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком дітей та учнівської молоді. В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні та соціально-економічні умови, які призвели до погіршення стану здоров'я дітей різного віку, збільшення серед них випадків наркоманії, алкоголізму, негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя. З огляду на це, в Законі України "Про позашкільну освіту" підкреслюється важливість цілеспрямованого вирішення завдань формування у підростаючого покоління здорового способу життя, свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вдосконалення фізичного розвитку, профілактики бездоглядності, правопорушень серед дітей різного віку.

Одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цих завдань є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позашкільної роботи, спрямованої на формування морального і фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати певні аспекти дослідження науковцями окресленої проблеми. Так, рядом учених (Б.А.Ашмарін, М.Н.Булатова, І.Ф.Ємчук, Н.В.Жмарьов, Т.Ю.Круцевич, А.П.Матвєєв, І.В.Мурахов, В.М.Платонов, Б.М.Шиян та ін.) розроблено загальнодидактичні принципи побудови процесу формування духовного і фізичного здоров'я школярів. Психологічному аспекту цієї проблеми присвячено наукові дослідження А.Г.Асмолова, Т.І.Бєлавіної, Т.В.Василішиної, І.Г.Єрмакова, Г.С.Костюка, Н.Ю.Максимової, С.І.Подмазіна, В.О.Солов'єнко, Т.М.Титаренко та ін., соціально педагогічному - праці В.М.Оржеховської, А.А.Пермякова, Т.І.Сущенко, В.І.Туташинського та ін. Медично-біологічним особливостям психолого-педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я підростаючого покоління, присвячені роботи: М.М.Амосова, Г.Л.Апанасенко, І.А.Аршавського, В.А.Барановського, С.М.Варвянського, В.М.Волкова, В.І.Завацького, Я.І.Звinyяковського, Ю.Ф.Змановського, А.П.Лаптева, В.А.Шаповалової, А.Г.Щєдріна та ін.

Необхідно зазначити, що розв'язання одного з найбільш соціально-значущих завдань сучасного суспільства, яке претендує на гідне місце у світовій цивілізації, неможливо без комплексного підходу до означеної проблеми, що передбачає інтеграцію знань і досягнень різноманітних галузей наукового світогляду. Не викликає сумнівів необхідність врахування різних умов і факторів, особливостей фізичного й психофізіологічного розвитку школярів, сучасних тенденцій удосконалення педагогічної діяльності у сфері дитячих позашкільних об'єднань підлітків.

Саме серед дітей підліткового віку спостерігається найбільш високий рівень різних захворювань, широко розповсюджені наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління і тісно пов'язані з ними правопорушення.

Залучення підлітків до систематичних занять різноманітними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно

впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи дитину як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя. Необхідно відзначити також, що особлива увага повинна надаватися тим видам фізичної культури, які всебічно впливають на організм, розвиваючи його гармонійно.

Загально визнана думка (Б.А.Ашмарін, В.К.Бальсевич, В.М.Волков, І.Ф.Ємчук, Н.В.Жмарьов), що найбільш повно цій вимозі відповідає академічне веслування. Незважаючи на доступність і безсумнівну ефективність виховного впливу систематичних занять фізичними вправами на підлітків, а також на поліпшення функціональних можливостей організму, який розвивається, залишається проблема розробки сучасних науково-обґрунтованих методичних підходів до індивідуального планування фізичних навантажень, їх обсягу й доцільності.

Актуальність і безсумнівна практична значущість окресленої проблеми зумовили вибір теми дослідження: “Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров’я підлітків у позашкільній роботі”. Вибір спрямованості роботи пов’язаний з науково-дослідними планами Запорізького державного університету і Міністерства освіти і науки України (“Принципи здорового способу життя”, № державної реєстрації ДР0193УО20076).

Об’єкт дослідження - процес формування фізичного здоров’я хлопчиків 13-14 років.

Предмет дослідження – соціально - педагогічні умови формування фізичного здоров’я хлопчиків 13-14 років засобами фізичної культури у позашкільній роботі.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров’я підлітків у позашкільній роботі.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що процес формування фізичного здоров’я підлітків у позашкільній роботі буде ефективним за умови розвитку стійкого зацікавленого ставлення до свого здоров’я; стимулювання прагнення до здорового способу життя, підтримки позитивної мотивації, оптимістичного ставлення та інтересу до життя; гальмування розвитку шкідливих звичок; забезпечення безперервної валеологічної освіти підлітків, залучення їх до систематичних знань та занять фізичною культурою у позашкільній роботі; надання позашкільному педагогічному процесу індивідуальної спрямованості.

Завдання дослідження:

1. З’ясувати стан проблеми здоров’я дітей підліткового віку в педагогічній теорії та освітній практиці.

2. Обґрунтувати основні соціально-педагогічні умови, що забезпечують ефективність процесу формування фізичного здоров’я хлопчиків 13-14 років у позашкільній роботі.

3. Розробити й експериментально апробувати систему виховних заходів, які сприяють удосконаленню фізичного здоров’я хлопчиків 13-14 років.

Методологічну і теоретичну основу дослідження склали ідеї гуманізації освіти (І.Д.Бех, В.Г.Бочарова, Т.С.Корда, В.Г.Кузь, В.О.Кутьйов, М.М.Плоткін, А.В.Сущенко, Т.І.Сущенко, Н.А.Третьяков, М.Н.Ямницький, та ін.), істотного впливу особистості педагога на розвиток у школярів стійкого зацікавлення своїм здоров’ям, стимулювання підлітків до

здорового способу життя, розвиток позитивної мотивації та оптимістичного ставлення до життя, гальмування розвитку шкідливих звичок; висновки спеціалістів у галузі фізичного виховання (Є.П.Ільїн, В.І.Лях, А.П.Матвєєв, І.В.Мурахов, В.М.Платонов, А.Г.Сухарев) щодо важливої ролі фізичної культури в гармонійному розвитку особистості; медиків (Г.Л.Апанасенко, А.Г.Хрипкова, С.В.Хрущов, В.А.Шаповалова, В.Б.Шварц) про необхідність врахування особливостей фізичного розвитку школярів різного віку під час систематичних занять фізичною культурою в позашкільний час.

Методи дослідження. В процесі реалізації завдань дослідження на всіх його етапах використовувався комплекс методів: методами теоретичного аналізу соціологічної, психолого-педагогічної та медико-біологічної літератури визначено основні положення, що склали науково-теоретичний ґрунт дослідження; методи педагогічного спостереження, опитування, анкетування учнів шкіл, аналізу власної педагогічної діяльності дозволили визначити рівень сформованості валеологічних знань у підлітків, їх, мотивацію до здорового способу життя і систематичних занять фізичною культурою; методи медичної статистики, визначення рівнів фізичного здоров'я і рухової підготовленості обстежених за допомогою комп'ютерної програми "Школяр" (патент №30154 А, від 01.06.2000 р.), дозволили оцінити рівень загальної захворюваності, фізичного здоров'я і рухової підготовленості підлітків; педагогічний експеримент, використаний для впровадження нових педагогічних технологій формування фізичного здоров'я школярів у позашкільних закладах; методами математичної статистики оброблено й перевірено отримані дані дослідно-експериментальної роботи.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (1994-1995 рр.) здійснювався аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, проводилася робота, спрямована на визначення й конкретизацію об'єкта і предмета дослідження, обґрунтовувалися програма та методика дослідження, уточнювалися завдання та методи дослідження.

На другому етапі (1995-1998 рр.) – проводилися констатуючий і формуючий експерименти, у процесі яких перевірялася гіпотеза й ефективність експериментальної методики, коригувалася методика дослідження; на основі критеріїв і показників оцінки фізичного здоров'я перевірялися соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній роботі.

На третьому етапі (1998-1999 рр.) – здійснювався порівняльний аналіз кількісних і якісних змін результатів констатуючого й формуючого експериментів, узагальнювалися статистичні дані, виявлялися закономірності у змінах показників рівня фізичного здоров'я підлітків, формувалися й теоретично обґрунтовувалися висновки. Здійснювалося впровадження результатів дослідження в педагогічну практику закладів позашкільної освіти.

Базою дослідження виступила спеціалізована дитячо-юнацька школа "Україна" з академічного веслування, а також загальноосвітні школи м. Запоріжжя (№2,5,11,15,44), учні яких відвідували заняття. В експериментальному дослідженні брали участь 381 хлопчик середнього шкільного віку. Всі діти за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Наукова новизна дослідження: науково обґрунтовано проблему фізичного виховання підлітків у позашкільній роботі; здійснено цілісний комплексний аналіз медико – психолого – педагогічного спадку вчених щодо означеної теми; досліджено та обґрунтовано необхідність комплексного використання засобів фізичного виховання дітей у позашкільній роботі; визначено основні соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я дітей підліткового віку.

Теоретична значущість дослідження полягає в доповненні та розширенні змісту поняття “фізичне здоров'я”, в подальшому науковому обґрунтуванні необхідності й доцільності здійснення цілеспрямованого виховного впливу на дітей підліткового віку у процесі формування здорового способу життя, виявленні місця фізичного виховання в системі позашкільної роботи, розкритті специфіки роботи із хлопчиками 13-14 років під час систематичних занять академічним веслуванням.

Практична значущість дослідження полягає в розробці методики індивідуального планування фізичних навантажень для хлопчиків 13-14 років під час систематичних занять. Розроблено систему роботи щодо практичної реалізації поетапного процесу формування здорового способу життя у дітей підліткового віку, які систематично займаються фізичними вправами в позашкільних закладах. Сформульовані у дисертації положення та висновки можуть бути використані в загальноосвітніх школах, фізкультурно-оздоровчих клубах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах спортивного профілю, в системі навчально-виховних закладів різних типів. Зміст та висновки дослідження дозволяють забезпечити удосконалення комплексних профілактико-оздоровчих програм, послідовність педагогічного процесу, спрямованого на підвищення фізичного здоров'я дітей різного віку, реалізації принципу індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Особистий внесок автора полягає в розробці конкретної методики індивідуального планування фізичних навантажень для хлопчиків 13-14 років, засобів заохочення їх до систематичної самостійної діяльності у позашкільній роботі.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися і були схвалені на міжнародних науково-практичних конференціях (Львів, 1998 р., Вінниця, 1998 р., Луцьк, 1999 р., Харків, 2000 р., Запоріжжя, 2000 р.) та обговорювалися на аспірантських семінарах, засіданні лабораторії фізичного виховання інституту проблем виховання АПН України, Науково-методичного центру превентивного виховання, кафедри спортивної медицини та лікувальної фізкультури Національного медичного університету ім. О.О.Богомольця.

Основні положення й результати дослідження опубліковано в 11 наукових виданнях, із яких - 9 статей і 2 тези доповідей.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг дисертації – 185 сторінок (151 – основна частина). У праці вміщено 56 таблиць, 12 діаграм, 7 формул. Список використаних джерел містить 240 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовується актуальність теми, відзначається її зв'язок із науковими планами. Визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу, завдання, методи дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичну і практичну значущість, розкрито дані щодо апробації результатів дисертаційного дослідження.

У **першому розділі** “Формування фізичного здоров'я підлітків в умовах позашкільної діяльності як соціально-педагогічна проблема” проаналізовано стан проблеми щодо удосконалення фізичного здоров'я школярів, вичленено основні соціально-педагогічні умови, що визначають ефективність комплексу педагогічних заходів, які сприяють істотному зниженню загальної захворюваності, розвитку духовного і фізичного здоров'я дітей різного віку, особливо підліткового.

Підлітковий період небезпідставно вважають кризовим, критичним, оскільки саме в цей час відбуваються істотні якісні зрушення в розвитку особистості, які мають характер докорінного руйнування попередніх інтересів, відносин, особистісної поведінки. Ці якісні зрушення, як підтверджують результати нашого дослідження, відбуваються за дуже короткий час і бувають нелегкими для самого підлітка, супроводжуючись значними суб'єктивними труднощами в його житті.

У цьому віці розгортається дуже важливий етап процесу розвитку психофізіологічних новоутворень, елементів дорослості, які виникають внаслідок перебудови організму, становлення самосвідомості, типу відносин із дорослими та однолітками, способів соціальної взаємодії з ними. Саме тому необхідно розвивати у школярів стійке зацікавлення як до свого здоров'я, так і до своєї особистості, формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя, забезпечити безперервну валеологічну освіту підлітків через залучення їх до систематичних занять фізичною культурою у позашкільній роботі. Важливим у цей період є надання позашкільному педагогічному процесу спрямованості на розвиток фізичного здоров'я підлітків з урахуванням принципу індивідуального підходу.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчив високий рівень загальної захворюваності дітей підліткового віку. Так, у 1999 році загальний рівень захворюваності серед підлітків м. Запоріжжя й області склав 75,73% на 100 000 населення і був на 17,98% вищий, ніж у 1995 році. У порівнянні з 1995 роком зросла кількість випадків захворювань і практично в усіх нозологічних групах: на 23,57% збільшилася кількість захворювань органів дихання (у тому числі на 28,43% - бронхіальною астмою), на 20,17% - захворювань системи кровообігу (на 42,63% - ревматизму в активній формі), на 17,21% збільшилася кількість захворювань кістково-м'язової системи, на 14,29% - психічних розладів, на 14,29% - розладу обміну речовин (на 26,97% зросла частота захворюваності на цукровий діабет).

Переконливим підтвердженням наведених фактів є результати чисельних досліджень проблем валеологічної освіти серед школярів, згідно з якими рівень знань учнів, стосовно здорового способу життя вкрай низький. Майже 92% опитаних школярів дають неправильні відповіді на запитання про щоденні дії, спрямовані на збереження здоров'я, 72% учнів не

знають свій пульс у спокої, 79% - не здійснюють самоконтролю, 60% - не розрізняють гартування і гігієнічні процедури тощо.

Крім наведених даних щодо рівня і структури захворюваності підлітків, їх ставлення до принципів здорового способу життя нами проведене спеціальне експериментальне обстеження хлопчиків середнього шкільного віку (381 школяр). Умовно вони були розподілені на три групи: експериментальна (її склали діти, які мали займатися академічним веслуванням за розробленою нами методикою), контрольна веслувальників (до неї входили підлітки, залучені до систематичних занять означеним видом фізичних вправ за традиційною програмою) і контрольна школярів (її складали підлітки, які не займалися жодним видом фізичної культури у позанавчальний час).

Як показали результати констатуючого експерименту, серед дітей віком 13-14 років, які не займалися жодним видом фізичних вправ у позанавчальний час, 13,33% мали низький рівень фізичного здоров'я, 36,67% - нижче середнього, 41,67% - середній і 8,33% - вище середнього. Хлопчиків із високим рівнем фізичного здоров'я в цій групі виявлено не було. Аналогічні результати отримані у веслувальників - початківців контрольної і експериментальної груп. Серед них переважали діти з середнім і нижче середнього рівня фізичного здоров'я (відповідно 45,72% і 48,57% в контрольній групі веслувальників і 35,00% і 47,50% в експериментальній групі), а у функціональному класі "вище середнього" це співвідношення виглядало як 5,71% і 17,50%. Поглиблений аналіз результатів педагогічного діагностування, що характеризує рівень рухової підготовленості, дозволив установити, що в усіх обстежених групах переважали діти із середніми і нижче середніх величинами функціонального показника.

Так, у контрольній групі школярів ці величини склали відповідно 26,67% і 46,67% від загального числа обстежених, в контрольній групі веслувальників – 45,72% і 34,29%, а в експериментальній – 30,00% і 57,50%. Для більш переконливого підтвердження здобутих у ході констатуючого експерименту даних, подібні обстеження школярів проведені нами на другому і третьому роках експерименту. Необхідно зазначити, що істотних розбіжностей у характері розподілу за рівнями фізичного здоров'я і рухової підготовленості хлопчиків 13-14 років, одержаних на різних роках експерименту, зареєстровано не було. У зв'язку з викладеним вище, а також загально визнаною роллю фізичної культури в гармонійному розвитку особистості, пріоритетного значення на сучасному етапі набуває дослідження психолого-педагогічних умов активного залучення підлітків до систематичних занять різними видами фізичних вправ у позашкільній роботі. Такі заняття повинні забезпечувати не тільки збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків, але і формувати їх як соціально значущу для суспільства всебічно розвинуту особистість. Все це стало передумовою проведення експериментального дослідження, спрямованого на пошук шляхів залучення підлітків до систематичних занять фізичними вправами, наукового обґрунтування відповідних програм тренувальних занять, які б сприяли поліпшенню функціонального стану, рівня здоров'я, рухової підготовленості дітей підліткового віку, їх морально-психологічного стану.

Вибір академічного веслування як виду систематичних занять фізичними вправами був зумовлений загальноновизнаним гармонійним впливом цього виду спорту на організм, який ще розвивається, морально-вольову сферу життєдіяльності підлітка.

У **другому розділі** дисертації “Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров’я підлітків у позашкільній педагогічній діяльності” висвітлено результати формуючого експерименту, а також доведено, що в процесі залучення підлітків до систематичних занять певним видом фізичних вправ, формування у них стійкого зацікавлення своїм здоров’ям, здоровим способом життя, найважливішу роль відіграють мотиваційні фактори, що визначають вибір підлітком запропонованих видів фізичних вправ. Результати соціологічного опитування батьків тих дітей, які були залучені до експериментального дослідження, свідчать про те, що суттєвих розбіжностей щодо соціальної належності обстежуваних хлопчиків не виявлено. Як довели результати анкетування, проведеного нами серед підлітків, які розпочали систематичні заняття академічним веслуванням, більша їх кількість надала перевагу цьому виду фізичних вправ: за порадою друзів і однокласників (23,08%), 21,54% обрали академічне веслування у зв’язку з її гармонійним впливом на поведінку й організм, 18,46% почали займатися академічним веслуванням за порадою батьків, майже однакова кількість дітей (відповідно 10,77% і 9,23%) віддала перевагу веслуванню, орієнтуючись на засоби масової інформації, приклади своїх однокласників, а також на можливість досягнення високих спортивних результатів саме в академічному веслуванні; для меншої кількості школярів мали значення особисті якості тренера (4,61%), близькість спортивної бази до місця проживання (3,08%) і рівень розвитку означеного виду спорту в регіоні (1,54%).

Зважаючи на наведені дані, а також теоретичні засади (М.І.Алексєєва, Л.І.Божович, А.К.Маркова, М.В.Матюхіна, Л.М.Фрідман та ін.), слід зазначити, що мотивація є достатньо лабільним фактором, здатним посилювати або послаблювати процес навчання, розвитку і збереження позитивної мотивації до занять академічним веслуванням (В.К.Братковський, В.В.Клешньов); впливати на перерозподіл мотиваційних факторів у їх загальній структурі з орієнтацією на дійсно об’єктивні і важливі установки. Тільки педагогічно і методично доцільно побудований навчально-тренувальний процес може сприяти збереженню позитивної мотивації і створенню високого рівня психологічної і фізичної готовності підлітка до розв’язання поставлених перед ним завдань. З метою перевірки цього концептуального положення було розроблено експериментальну методику індивідуального планування фізичних навантажень, яка охоплювала чотири взаємопов’язаних між собою етапи: пропедевтичний, основний, корективний та підсумковий.

Перший, **п р о п е д е в т и ч н и й**, етап передбачав залучення підлітків до систематичних занять фізичною культурою у позаурочний час. Його тривалість - 12-13 тижнів, тобто три місяці, а саме: вересень, жовтень, листопад. Упродовж першого етапу використовувалися методи виховної роботи, що були спрямовані на формування свідомості особистості підлітка: розповідь, пояснення, роз’яснення, етичні бесіди, умовляння, навіювання, інструктаж, особистий приклад тощо. Характерною ознакою пропедевтичного

етапу дослідження було проведення впродовж тижня трьох занять із академічного веслування, під час яких використовувалися такі види фізичних вправ: весловий апарат, веслування у човні, спеціальні вправи, футбол. Аналіз результатів досягнень, які характеризують рівень фізичного здоров'я підлітків, проводився на початку, всередині й наприкінці першого етапу.

Метою наступного, основного, етапу, була організація діяльності та формування досвіду поведінки підлітків в умовах позаурочного часу. Нами було використано такі методи виховання: доручення, педагогічні вимоги, вправи, громадська думка, виховні ситуації тощо. Основний етап тривав 18-20 тижнів - із листопада по березень місяць. На цьому етапі, порівняно з попереднім, збільшилася кількість занять на тиждень до чотирьох, їх тривалість залишилася такою самою, але тут використовувалося вже шість видів занять, структура яких складалася як із попередніх видів фізичних вправ, так і вправ з інших видів спорту, а саме: рівномірний біг, або крос; спеціальні вправи на тренажерах "Концепт", "Равлик"; атлетична гімнастика, спеціальні гімнастичні вправи; плавання в басейні, спортивні ігри тощо. Результатом основного етапу було формування позитивної мотивації підлітків до систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час, формування стійкого інтересу до своєї особистості та власного здоров'я, зокрема.

Третій, корективний, етап був спрямований на закріплення знань, умінь і навичок щодо поліпшення власного здоров'я, які було одержано підлітками на перших двох етапах експериментальної роботи. Корективний етап охоплював 12-13 тижнів і тривав із березня до травня місяця. Характерною ознакою етапу було проведення від чотирьох до п'яти занять на тиждень, упродовж двох годин кожне. Нами використовувалося чотири види занять, структурними компонентами яких були такі види фізичних вправ: веслування у човні; спеціальні вправи на тренажерах "Концепт", "Равлик"; рівномірний біг або крос; спеціальні гімнастичні вправи; футбол. Серед усієї різноманітності використаних методів на цьому етапі пріоритетними було визначено такі виховні методи стимулювання та мотивації: змагання, осудження, покарання, схвалення, подяка, винагорода тощо.

Діяльність на підсумковому етапі експериментальної роботи охоплювала такі аспекти: визначення прикінцевого рівня фізичного здоров'я, ставлення до шкідливих звичок, з'ясування рівня мотивації щодо систематичних занять фізичними вправами, вивчення змін у ставленні до власного здоров'я. Особливістю цього етапу було те, що він проходив у літній період. Упродовж 16-18 тижнів проводилося по три заняття на тиждень тривалістю дві години кожне. На цьому етапі використовувалося три види занять з академічного веслування, до структури яких входило: веслування у човні, похід, спортивні ігри тощо. Провідними методами підсумкового етапу дослідження були ті, які за своїми інтегрованими характеристиками охоплюють у єдності цільовий, змістовий та процесуальний боки виховання, а саме: методи переконання, вправлення та мотивації.

Вочевидь, що, незважаючи на достатньо високу об'єктивність і ефективність чинних програм тренувальних занять із веслувальниками-початківцями, необхідним є їх доповнення комплексом таких педагогічних заходів, які безпосередньо спрямовані на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, яку ми розуміємо як базисний психолого-педагогічний

принцип, за яким під час фізичних навантажень враховується індивідуальність кожної дитини як вияв її психофізіологічної організації, тобто визнання своєрідності й унікальності. Розробка і реалізація запропонованих нами програм тренувальних занять, що враховують принцип індивідуального підходу, забезпечила збереження позитивної мотивації до занять обраним видом фізичних вправ, сприяла гармонійному розвитку підлітків та істотному зміцненню їх здоров'я.

У зв'язку з обґрунтованою нами важливою роллю принципу індивідуального підходу щодо формування фізичного здоров'я підлітків розроблено й експериментально апробовано методіку індивідуального планування фізичних навантажень на систематичних заняттях академічним веслуванням як загальноновизнаного виду фізичних вправ загальнозміцнюючого і загальнооздоровчого спрямування.

Основним положенням запропонованої методіки є розрахунок оптимальних норм витрати дитиною енергії на конкретний вид м'язової діяльності у процесі окремого заняття. Для визначення кількості витрат енергії під час виконання фізичної вправи нами було використано формулу: $E = 1,1 (k m t)$, де E – енерговитрати (ккал) при виконанні визначеної вправи; k - показник енерговитрат даного виду фізичної вправи у ккал на 1 кг маси тіла за одну хвилину; m – маса тіла підлітка (кг); t – час виконання вправи (хв).

Витрата енергії за одне заняття визначалася сумою енерговитрат окремих видів фізичних вправ, які враховувалися під час складання структури заняття з урахуванням індивідуальних особливостей кожного вихованця. Слід зазначити, що структура заняття легко змінювалася тренером-викладачем у залежності від ряду умов, які обмежували виконання тієї або іншої вправи (у веслуванні, наприклад, це метеоумови), проте зберігався загальний обсяг фізичних енерговитрат. Зауважимо, що максимально припустима витрата енергії за одне заняття не перевищувала третини від добової витрати енергії.

З метою аналізу та оцінки характеру впливу систематичних занять академічним веслуванням на організм підлітків і визначення ефективності запропонованого індивідуального підходу до планування фізичних навантажень нами було проведено обстеження хлопчиків 13-14 років, які не займалися ніяким видом фізичних вправ у позаурочний час (контрольна група школярів), а також тих, що систематично займалися впродовж року академічним веслуванням за традиційною програмою (контрольна група веслувальників) і за розробленою нами (експериментальна група веслувальників) методікою.

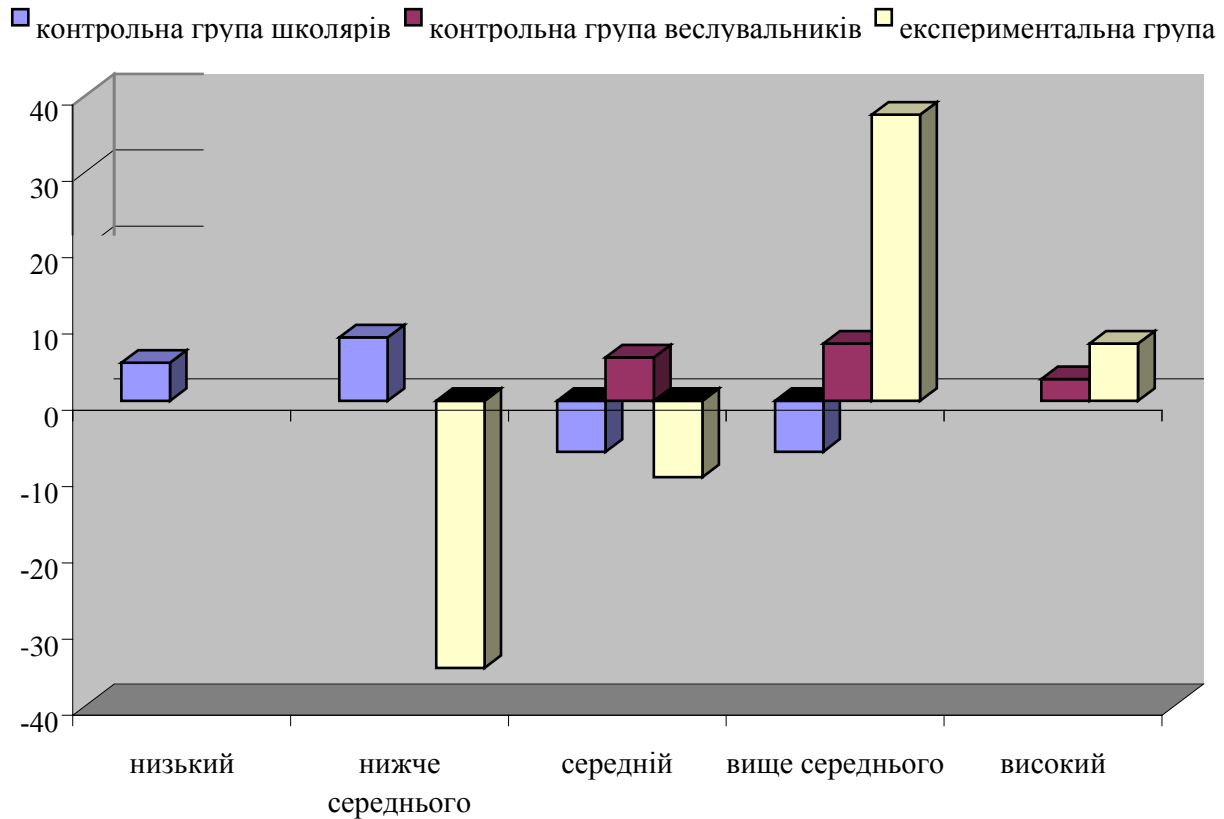
Слід зазначити, що серед хлопчиків, які не займалися жодним видом фізичних вправ у позаурочний час, а лише відвідували обов'язкові уроки фізичної культури в школі, до кінця навчального року спостерігалось збільшення на 5% дітей з низьким рівнем фізичного здоров'я, на 8,33% - з рівнем нижче середнього, а також зниження (на 6,67%) представників з середнім і на 6,66% із вище середнім рівнем фізичного здоров'я. Аналогічну ситуацію для вищезазначеної категорії школярів було зафіксовано у процесі детального аналізу результатів педагогічного тестування. Так, серед них до кінця року спостерігався приріст (на 3,33%) дітей з низьким рівнем рухової підготовленості, на 10% - з рівнем нижче середнього, а також

відзначалося зменшення (на 10%) числа хлопчиків із середнім і на 3,33% із вище середнім рівнем.

Порівняльний розподіл за рівнем фізичного здоров'я хлопчиків усіх груп подано у діаграмі 1.

Діаграма 1

Розподіл за рівнем фізичного здоров'я хлопчиків усіх груп до закінчення експерименту



Аналіз одержаних результатів, що характеризують зниження загального рівня фізичного здоров'я і рухової підготовленості дітей контрольної групи школярів, свідчать про зростання до кінця навчального року ознак природної втоми і недостатньої ефективності шкільних занять із фізичної культури.

Дещо інші результати були одержані у процесі повторного обстеження підлітків, які займалися впродовж року академічним веслуванням за традиційною програмою ДЮСШ. Серед хлопчиків цієї групи до кінця річного навчально-тренувального циклу спостерігалось вірогідне збільшення числа дітей із середнім (на 5,71%) і високим (на 2,86%) рівнем фізичного здоров'я, а також відзначався перехід підлітків із групи з нижче середнім рівнем фізичного здоров'я до більш високих функціональних класів. Окрім цього, наприкінці року серед означеної категорії дітей було зареєстроване зменшення (на 20%) числа хлопчиків із рівнем рухової підготовленості нижче середнього, що переходили до груп із середнім (2,86%), вище середнього (8,57%) і високим (8,57%) рівнем даного показника. Вочевидь, що під впливом систематичних занять академічним веслуванням у хлопчиків 13-14 років спостерігалось помітне поліпшення рухової підготовленості, певне підвищення функціонального стану і

тенденція до зростання рівня фізичного здоров'я. Разом із тим, незначний приріст цього показника, як на початку, так і на заключному етапі першого року експерименту відповідав середньому функціональному класу, що не дозволило говорити про оптимальний і гармонійний вплив на організм підлітків навчально-тренувального процесу, який планувався і реалізовувався з використанням традиційної програми ДЮСШ.

Значно різняться від попередніх результати щодо особливостей зміни функціонального стану, фізичного здоров'я і рухової підготовленості веслувальників підліткового віку, які впродовж року займалися за розробленою нами методикою індивідуального планування фізичних навантажень.

Наприкінці річного експерименту в означеній групі підлітків кількість дітей із середнім рівнем знизилася на 10%, з нижче середнього – на 35%, а кількість хлопчиків із високим і вище середнього рівнем, навпаки, збільшилася (відповідно на 7,5% і на 37,5%). В цілому динаміку внутрішньогрупового перерозподілу з цього параметру серед школярів експериментальної групи можна було характеризувати виявленим зниженням кількості дітей із середнім і нижче середнього рівнем, збільшення числа підлітків із високим і вище середнім рівнем фізичного здоров'я.

Доведено, що врахування базового психолого-педагогічного принципу індивідуального підходу до планування фізичних навантажень у процесі систематичних занять фізичними вправами, запровадження педагогічно доцільної технології сприяє гармонійному поліпшенню рухової підготовленості та фізичного здоров'я хлопчиків 13-14 років. Підтвердженням цього був той факт, що аналогічними наведеним вище результати були одержані на другому і третьому роках дослідження. Аналіз експериментальних даних із достатнім ступенем достовірності дозволив констатувати сприятливий оптимальний вплив занять академічним веслуванням за методикою індивідуального планування фізичних навантажень на загальний стан усебічного розвитку підлітків. Разом з тим, повноцінна оцінка ефективності розробленої й апробованої нами методики неможлива без урахування її впливу на певну низку соціально значущих факторів, до яких можна віднести рівень загальної захворюваності, ставлення до шкідливих звичок, способу життя, який пропагується в родині, що мають важливе значення у формуванні здоров'я дітей різного віку, і, особливо, підліткового. Як засвідчує аналіз показників гострої захворюваності в групі школярів, які не займалися жодним видом фізичних вправ у позаурочний час, упродовж навчального року було зареєстровано 18,3% випадків гострих захворювань. Загальна кількість днів, пропущених за хворобою у хлопчиків зазначеної групи склала 128 при середній тривалості хвороби 11,6 днів.

Достатньо близькі були результати, одержані при контент-аналізі гострої захворюваності підлітків, які займалися академічним веслуванням за традиційною програмою. Так, у хлопчиків цієї групи кількість випадків гострої захворюваності протягом навчального року склала 17,2%, а середня тривалість хвороби 11,5 днів. Більш низьке значення кількості пропущених днів за хворобою (69 днів) пояснювалося меншою, у порівнянні з контрольною групою школярів, кількістю обстежених дітей (35 проти 60). Аналіз

гострої захворюваності впродовж навчального року хлопчиків експериментальної групи дозволив констатувати у них найбільш низькі, у порівнянні з іншими обстеженими дітьми, значення кількості випадків захворюваності (12,5% від загальної кількості дітей у групі), кількості днів пропущених по хворобі (51 днів) і середньої тривалості перебігу хвороби (10,2 днів). Наведені дані переконливо свідчать про те, що найнижчий рівень гострої захворюваності виявлено саме серед дітей, які займалися академічним веслуванням за методикою індивідуального планування фізичних навантажень. Аналогічні результати були одержані нами на другому і третьому роках експериментальної роботи. Попередній аналіз довів нульовий рівень наркотичної залежності обстежуваних хлопчиків. На початковому етапі дослідження вихідний розподіл дітей за рівнями ніотинової залежності був достатньо однорідним. Так, незалежно від приналежності до тієї чи іншої групи, основну масу підлітків склали діти з дуже низьким (28,6 – 31,7%), низьким (20 – 25%) і середнім (25,7 – 30%) рівнем ніотинової залежності. Кількість дітей з високим і дуже високим рівнем залежності від паління склало відповідно (10 – 17,1%) і (2,5 – 8,6%).

На прикінцевому етапі експерименту серед школярів, які не займалися фізичними вправами у позаурочний час, спостерігалася негативна тенденція до збільшення числа дітей з високим (з 10 до 13,3%) і середнім (з 26,7 до 33,3%) рівнями ніотинової залежності. Кількість дітей з дуже низьким і низьким рівнем, навпаки, знижувалася відповідно з 31,7% до 28,3% і з 23,3% до 16,8%.

Більш сприятливі зміни було зареєстровано нами під час аналізу результатів анкетування хлопчиків, які займалися впродовж року академічним веслуванням. Так, в контрольній групі спостерігалосся зниження кількості дітей з дуже високим (з 8,6% до 0%), високим (з 17,1% до 11,4%), середнім (з 25,7% до 20%) рівнем залежності від паління і збільшення кількості хлопчиків із низьким (з 20% до 34,3%) і дуже низьким (з 28,6% до 34,3%) рівнем.

Аналогічні результати було зафіксовано і в експериментальній групі веслувальників, в якій кількість дітей із дуже високим рівнем залежності знижувалася з 2,5% до 0%, високим з 12,5% до 5%, середнім з 30% до 20%, а кількість хлопчиків із низьким і дуже низьким рівнем ніотинової залежності, навпаки, зростала. Такі ж результати, щодо рівнів фізичного здоров'я, рухової підготовленості, гострої захворюваності, мотиваційних характеристик одержано на другому і третьому роках дослідження. Здобуті результати свідчать про те, що у процесі підвищення функціонального стану організму дітей підліткового віку істотна роль належить комплексу педагогічних факторів, а саме: раціональному і педагогічно доцільному плануванню фізичних навантажень у відповідності з принципом індивідуального підходу до адекватності функціональних можливостей організму, способу життя, прийнятому в родині, ставленню до шкідливих звичок і власного здоров'я, зокрема.

У відповідності з цим, найнижчий рівень гострої захворюваності, істотне зниження залежності від шкідливих звичок, зареєстроване нами на всіх етапах дослідження у хлопчиків експериментальної групи, є додатковим підтвердженням високої ефективності

запропонованої методики планування фізичних навантажень із урахуванням індивідуального підходу до кожного вихованця.

Дослідження в цілому підтвердило висунуту гіпотезу і дозволило дійти до таких висновків:

1. Аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури, а також даних медичної статистики дозволив виявити фактори, що гальмують процес вирішення проблеми формування фізичного здоров'я підлітків, а саме:

а) несприятливі економічні обставини (промислові викиди, високий рівень радіації, підвищена сонячна активність, швидкі темпи урбанізації, забруднення навколишнього середовища тощо);

б) важка соціально-економічна ситуація (високі темпи інфляції, низька заробітна плата, значний рівень безробіття, особливо серед молоді, падіння значущості морально-етичних цінностей, соціальна і професійна незатребуваність);

в) недотримання принципів здорового способу життя (ігнорування значущості раціонального режиму харчування, навчання, праці і відпочинку, захоплення шкідливими звичками тощо);

г) недостатній рівень рухової активності, пов'язаний із малою кількістю уроків із фізичної культури у школі, значним скороченням, або повним закриттям спортивних секцій у межах школи, району, міста і, як результат, малорухомий (гіподинамічний) спосіб життя у позаурочний час.

2. Вивчення в теорії і практиці фізичного виховання питання організації систематичних занять із фізичної культури дозволило встановити, що у науковців склався єдиний погляд щодо педагогічних принципів, засобів і методів організації занять різними фізичними вправами з підлітками. Одним із найбільш перспективних напрямів щодо вдосконалення окресленої проблеми є індивідуальний підхід до планування фізичних навантажень із урахуванням вікових і морфофункціональних особливостей кожного підлітка.

3. У процесі експериментального дослідження розроблено методику формування фізичного здоров'я хлопчиків 13-14 років, основою якої був індивідуальний підхід до планування фізичних навантажень:

а) обсяг фізичних навантажень при систематичних заняттях фізичними вправами (на прикладі академічного веслування) повинен визначатися величиною енерговитрат організму, необхідних для його ефективного виконання;

б) енерговитрати за одне заняття ($E_{заг}$) визначаються сумою енерговитрат на конкретні види фізичних вправ (E_n), що складають структуру даного заняття ($E_{заг} = \sum E_n$);

в) на підставі аналізу даних науково-методичної літератури і власних розрахунків доведено, що енерговитрати організму за одне заняття не повинні перевищувати 33% від загальних добових витрат енергії.

4. Аналіз результатів, одержаних нами під час обстеження хлопчиків 13-14 років, віднесених до різних груп, дозволив установити:

а) у школярів, які не займалися жодним видом фізичних вправ у позаурочний час, до кінця експерименту, на всіх його етапах спостерігався: високий рівень гострої захворюваності (18,3-20,0% від загальної кількості обстежуваних), зниження рівня фізичного здоров'я і рухової підготовленості;

б) у контрольній групі веслувальників до кінця експериментальних досліджень спостерігалось: найбільш високий рівень гострої захворюваності (17,2-25,7% від загальної кількості обстежуваних), підвищення рівня рухової підготовленості на тлі незначного підвищення рівня фізичного здоров'я;

в) у групі підлітків, які займалися впродовж експерименту за розробленою нами методикою, виявлено найбільш низький рівень гострої захворюваності (11,1-15,6% від загальної кількості), найбільш значне підвищення рівнів фізичного здоров'я і рухової підготовленості;

г) в експериментальній групі хлопчиків зафіксовано надзвичайно низькі значення величин, що характеризують залежність від шкідливих звичок.

5. Експериментально доведено, що домінуючими соціально-педагогічними умовами, які забезпечують ефективність процесу формування фізичного здоров'я хлопчиків 13-14 років у позашкільній роботі є: створення психологічної комфортності в нових системах стосунків; тісний контакт із батьками; диференціація та індивідуалізація навчально-виховної роботи з підлітками; рейтинговий контроль фізичного здоров'я та рухової підготовленості; комплексний характер адаптаційної роботи; максимальна активність підлітків; система позитивного стимулювання.

Позитивними засобами, що вплинули на поліпшення фізичного здоров'я дітей, були: мотивація стосовно здоров'я, досягнення мети та успіх, виховні ситуації, особистий приклад дорослого, моделювання та проектування ситуацій тощо.

Отже, гіпотетично передбачений нашим експериментальним дослідженням індивідуальний підхід до організації систематичних занять фізичними вправами виявився достатньо ефективним за своєю структурою та змістом. Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у пошуці шляхів формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя і поліпшення власного здоров'я підлітків.

Основні положення дисертації викладено в таких публікаціях:

1. Сватъев А.В. Комп'ютерна програма "Школяр" – як засіб контролю за станом фізичного здоров'я і тренуваності починаючих веслувальників (на прикладі академічного веслування) // Теорія та методика навчання та виховання: Збірник наукових праць / Гол. редактор проф. С.Ю.Балбенко. – Харків: ХДПУ, 1998. – Вип.ІІІ. – С. 72-74.

2. Сватъев А.В. Планування тренувальних навантажень веслярів-початківців // Матеріали другої Всеукраїнської наукової конференції аспірантів "Молода спортивна наука України" та науково-практичного семінару "Особливості підготовки фахівців з фізичної реабілітації" (11-13.03.1998 р., м.Львів) – Львів: ЛДЦФК-Піраміда, 1998. - Вип. 2. - С. 29-33.

3. Сватъев А.В. Реализация принципа индивидуальности в тренировках начинающих гребцов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. – Київ-Вінниця,

1998. – С. 225-229.

4. Сватъев А.В. Кількість енергозатрат організму як основа планування тренувальних навантажень у хлопчиків 13-14 років, які займаються академічним веслуванням // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 1999. – С. 1046-1050.

5. Сватъев А.В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 1999. – №21. - С. 17-22.

6. Сватъев А.В. Індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень як засіб оптимізації фізичного здоров'я і рухової підготовленості починаючих веслувальників-академістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 1999. – №22. - С. 11-15.

7. Сватъев А.В. Особливості функціонального стану, фізичного здоров'я і рухової підготовленості хлопчиків підліткового віку // Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти: Збірник наукових праць. Вип. 5. – Харків: Книж. видав. "Каравела", 2000. – С.237-243.

8. Сватъев А.В. Вивчення стану здоров'я та деяких аспектів здорового способу життя серед підлітків Запорізької області // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П.Д.Осипенко (Педагогічні і психологічні науки) – Бердянськ: БДПІ, 2000. – №4. – С. 171-175.

9. Сватъев А.В. Деякі аспекти індивідуального планування фізичних навантажень для підлітків, які систематично займаються фізичними вправами у позашкільний час // Збірник наукових праць: Сучасні підходи до оптимізації педагогічного процесу. – Київ: Науковий світ, 2001. – С. 104-109.

10. Сватъев А.В. Вивчення стану здоров'я та деяких аспектів здорового способу життя серед підлітків Запорізької області // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Збірник наукових праць: Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск 14. – Рівне: РДГУ, 2001. – С. 115-119.

11. Сватъев А.В. Индивидуальное планирование тренировочных нагрузок как необходимое условие оптимизации функционального состояния и физического здоровья начинающих спортсменов // Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в звеньях системы образования: Материалы III Международной научно-практической конференции / Под ред. В.К.Пельменева. – Калининград: Калининградский государственный университет, 1999. – С. 94-96.

Сватъев А.В. Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній роботі. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Інститут проблем виховання АПН України (м. Київ), Київ, 2001.

У дисертації подано аналіз психолого-педагогічної, методичної літератури, даних медичної статистики, які свідчать про необхідність практичного вирішення проблеми формування фізичного здоров'я підлітків; визначено один із найперспективніших напрямків організації занять із фізичної культури – індивідуальний підхід до планування фізичних навантажень із урахуванням вікових і морфофункціональних особливостей підлітка; розроблено експериментальну методику формування фізичного здоров'я хлопчиків 13-14 років у позаурочний час; з'ясовано етапи комплексної роботи з організації занять; визначено домінуючі соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків.

Ключові слова: індивідуальний підхід до фізичних навантажень підлітків, фізичне здоров'я, соціально-педагогічні умови.

АННОТАЦИЯ

Сватъев А.В. Социально-педагогические условия формирования физического здоровья подростков во внешкольной работе. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.07 – теория и методика воспитания. – Институт проблем воспитания АПН Украины, Киев, 2001.

В диссертации рассматриваются проблемы создания социально-педагогических условий формирования физического здоровья подростков во внешкольной работе.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы, а также данных медицинской статистики позволил обнаружить факторы, которые тормозят процесс решения проблемы формирования физического здоровья подростков, а именно:

- неблагоприятные экономические обстоятельства (промышленные выбросы, высокий уровень радиации, повышенная солнечная активность, быстрые темпы урбанизации, загрязнение окружающей среды и т.п.);

- трудная социально-экономическая ситуация (высокие темпы инфляции, низкая заработная плата, значительный уровень безработицы, в особенности среди молодых, снижение значимости морально-этических ценностей, социальная и профессиональная невостребованность);

- несоблюдение принципов здорового образа жизни (игнорирование значимости рационального режима питания, обучения, работы и отдыха, увлечение вредными привычками и т.п.);

- недостаточный уровень двигательной активности, связанный с небольшим количеством уроков физической культуры в школе, значительным сокращением, или полным закрытием спортивных секций в пределах школы, района, города и, как результат, малоподвижный (гиподинамический) образ жизни во внеурочное время.

Изучение теории и практики физического воспитания, а также вопросов организации систематических занятий физической культурой, позволило установить, что у ученых сложился единый взгляд относительно педагогических принципов, средств и методов организации занятий различными физическими упражнениями с подростками.

Одним из наиболее перспективных направлений усовершенствования очерченной проблемы выявлен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок с учетом возрастных и морфофункциональных особенностей каждого подростка.

В процессе экспериментального исследования разработана методика формирования физического здоровья мальчиков 13-14 лет, основой которой был индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Экспериментально доказано, что доминирующими социально-педагогическими условиями, которые обеспечивают эффективность процесса формирования физического здоровья мальчиков 13-14 лет во внешкольной работе, есть:

- создание психологической комфортности в новых системах отношений;
- тесный контакт с родителями;
- дифференциация и индивидуализация учебно-воспитательной работы с подростками;
- рейтинговый контроль физического здоровья и двигательной подготовленности;
- комплексный характер адаптационной работы;
- максимальная активность подростков;
- система положительного стимулирования.

Положительными средствами, которые повлияли на улучшение физического здоровья детей, были: мотивация на здоровье, достижение цели и успеха, воспитательные ситуации, личный пример взрослого, моделирование и проектирование ситуаций и т.п.

Гипотетически предусмотренный экспериментальным исследованием индивидуальный подход к организации систематических занятий физическими упражнениями, оказался достаточно эффективным по своей структуре и содержанию.

Ключевые слова: индивидуальный подход к физическим нагрузкам подростков, физическое здоровье, социально-педагогические условия.

ANNOTATION

Svatyev A.V. Social-pedagogical conditions of formation of physical health of teenagers in out-of-school work. – Manuscript.

The dissertation for obtaining of the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences, speciality 13.00.07 Theory and Methodology of Education. Institute of problems of education APS of Ukraine, Kiev, 2001.

The thesis consists of analysis of psycho-pedagogical, methodological literature and medical statistic data, which indicates the necessity in practical solution of teenager's physical health formation problems. One of the most perspective ways in the organization of physical trainings has been defined; it is the individual approach in planning of physical loading in respect to age and morphofunctional peculiarities of teenager.

Moreover, the experimental methodology of formation of physical health of 13-14 aged boys in out-of-school time has been developed; the stages of organization of complex training has been indicated; the predominate social-pedagogical conditions of teenager's physical health formation has been defined.

Key words: individual approach in physical loading of teenagers; physical health; social-pedagogical conditions.