

Отже, студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, збільшення маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19–20 років. Проведені дослідження відображають різні аспекти стану здоров'я студентів. Однією з причин погіршення стану здоров'я учнівської молоді є те, що більшість молодих людей вступає до вищих і середньоспеціальних навчальних закладів вже з проблемами в стані здоров'я. Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність.

Література

1. Агеев В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України: Матеріали наук.-практ. конф. Кіровоград, 2013. С. 16–19.
2. Гигиеническое поведение студентов и среднего медицинского персонала / А. В. Шабров [и др.]. Х., 2019. 77 с.
3. Панчук А. П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання / Слобожан. наук.-спорт. вісн. Х., 2016. С. 106–108.
4. Проблемы социальной гигиены здравоохранения и истории медицины, 2002. № 6.

Кравченко М., магістрант групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Рибалко Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За сучасними науковими відомостями, фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції як фізичної, так і духовної [1]. У той-же час, сучасне суспільство характеризується кризовими явищами, що обумовлюють виникнення та розповсюдження в підлітковому середовищі такого соціального феномену, як негативні форми поведінки (І. М. Богданова, 2008; С. С. Пальчевський, 2009 та ін.). За статистичними відомостями, кількість підлітків із негативними формами поведінки має тенденцію до зростання. Саме тому сучасні дослідники

розглядають проблему поширення негативних форм поведінки серед підлітків як загрозу для особистісних ресурсів української держави. На думку видатних психологів, підлітковий вік є кризовою стадією розвитку особистості (З. Фрейд, А. Адлер, А. Рубінштейн, І. Кон). Фізична нестабільність, риси характеру, що ускладнюють спілкування, емоційна незрілість, несприятливі мікро- й макросоціальні відносини – усі означені фактори вчені розглядають як ризики, що ускладнюють особистісний розвиток і соціальне формування підлітка [2]. Відтак, актуальним вбачається здійснення наукових розвідок, присвячених пошуку сучасних і дієвих шляхів профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, зокрема, вивчення можливостей їхнього залучення до фізкультурно-рекреаційної діяльності з метою формування психологічно та фізично здорової особистості підлітка, зорієнтованої на дотримання філософії здорового способу життя.

Мета дослідження: на засадах теоретичного аналізу причинно-наслідкових факторів соціально-негативних форм поведінки підлітків, а також сучасних підходів до її профілактики створити технологію використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків.

У дослідженні комплексно вивчено питання щодо сучасних педагогічних технологій використання фізкультурно-рекреаційних заходів для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, що дозволило зробити такі основні висновки. Встановлено, що погіршення соціальної ситуації в Україні останніми роками призвело до збільшення кількості дітей, що живуть у винятково складних соціальних умовах. У той-же час, визначено, що складності підліткового віку становлять суттєву педагогічну та соціальну проблему – саме в цьому віці формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення власного «Я», нової соціальної позиції. Найбільш важливим моментом психофізіологічного розвитку підлітка є статевий розвиток, статеві ідентифікація, що складають дві лінії єдиного процесу психосексуального розвитку. На психофізіологічному рівні дискомфорт підлітків вчені пояснюють різними причинами: нестійкістю емоційної сфери; особливостями вищої нервової діяльності; високим рівнем ситуативної тривожності; невротичними розладами. За результатами аналізу сучасних наукових відомостей визначено, що зміст психічного та особистісного розвитку підлітка становить формування його самоусвідомлення. Однією з найважливіших рис, що характеризують особистість підлітка, є поява стійкості самооцінки та образу «Я», формування «Я-концепції». Важливим змістом самосвідомості підлітка є образ його «Я-фізичного». Суттєвою основою складності підліткового віку є накопичення дефектів виховання, у тому числі, пов'язаних зі складною соціально-економічною та політичною ситуацією в Україні, що раніше не мали проявів унаслідок недостатньої самостійності дитини, відносно неширокої сфери її діяльності й спілкування. Діяльність підлітка оцінюється оточуючими суворіше, ніж діяльність дитини. Тут і виявляються різні дефекти виховання, дефекти розвитку особистості, зокрема, пов'язані з соціально-негативними поведінковими проявами. Встановлено, що

ситуація розвитку підлітка (фізіологічне, психічне, особистісно-характерологічні особливості підлітка) передбачає кризи, конфлікти, труднощі адаптації до соціального середовища. У цей період підліток потребує допомоги дорослих, особливо кваліфікованої підтримки психологів та педагогів, пошуку сучасних підходів до профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків. Водночас підвищеним попитом користується система фізкультурно-рекреаційних послуг, які не пов'язані зі шкільною програмою з фізичної культури.

Визначено, що розробка та обґрунтування технології фізкультурно-рекреаційних заходів у системі фізичного виховання підлітків має включати:

- оцінку факторів, що впливають на охоплення школярів фізкультурно-рекреаційними заняттями;
- оцінку умов організації процесу навчання (за паспортом закладу);
- оцінку вихідного рівня фізичного стану школярів;
- розробку фізкультурно-рекреаційних програми;
- проведення фізкультурно-рекреаційних заходів;
- визначення ефективності впливу застосованих фізкультурно-рекреаційних впливів (за показниками психофізичного стану підлітків).

Методологічним підґрунтям запропонованої фізкультурно-рекреаційної технології стали: ключові принципи розробки педагогічних технологій та їх класифікаційні параметри; відправні положення педагогіки та психології щодо корекційно-розвивальної спрямованості змісту навчання та виховання підлітків; організаційно-методичні, педагогічні та психологічні аспекти організації фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів; результати досліджень соціальної перцепції в процесі взаємодії людини з людиною.

Експериментальне впровадження технології реалізовувалось на формувальному етапі педагогічного експерименту, а її ефективність визначалась згідно обґрунтованих критеріїв, до яких віднесено: показники, що відображають структуру мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять, побудованих на застосуванні аеробіки; показники, що відображають рівень тривожності підлітків; показників самооцінки здатності підлітків до саморегуляції психічних станів, адекватних поведінкових реагувань, зорієнтованості на дотримання філософії здорового способу життя; показники, що відображають рівень фізичної працездатності підлітків.

Умовами реалізації експериментальної технології передбачено здійснення поточного коригування форм, методів і засобів впливу з метою забезпечення достатньої ефективності впливів, передбачених експериментальною технологією використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, що обумовило здійснення проміжної та підсумкової оцінки застосованих впливів згідно з обраними критеріями ефективності. Проміжна оцінка ефективності здійснювалась для визначення повноти вирішення завдань на кожному з трьох етапів впровадження технології.

Висновки. Ефективність запропонованої технології профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків підтверджена статистично

достовірними змінами досліджуваних показників основної групи підлітків, на відміну від контрольної. Зокрема: підвищився рівень мотивації до занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, до здорового способу життя ($p < 0,05$); підвищився рівень теоретичної підготовленості підлітків із питань саморегуляції психічних станів і поведінкових проявів, довільної релаксації та самонавіювання. Систематичне відвідування фізкультурно-рекреаційних занять аеробікою забезпечило статистично достовірні позитивні зміни у профілях настрою підлітків, обумовивши суттєве зменшення тривожно-агресивних груп і збільшення енергійності й активності ($p < 0,05$). Застосовані методи й засоби профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, передбачених технологією, сприяли зниженню рівня агресивності та конфліктності у підлітків основної групи, на відміну від контрольної. Достовірно покращились і показники фізичної працездатності підлітків ОГ. Так, індекс Гарвардського степ-тесту у хлопців основної групи збільшився на 5,2 % ($p < 0,05$), натомість у контрольній – на 1,3 % ($p > 0,05$). У дівчат ОГ приріст становив 3,21 % ($p < 0,05$), відповідно у контрольній – 0,9 % ($p > 0,05$). Отже, проведений педагогічний експеримент підтверджує переваги експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, а результати порівняльного аналізу показників, отриманих на констатувальному та формуальному етапах педагогічного експерименту, дозволили статистично довести її ефективність.

Література

1. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 97–99.
2. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. К.: Талком, 2014. 165 с.

Левченко А., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Синиця Т. О.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Процес розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів знаходиться під впливом різних чинників і підлягає певним змінам, у тому числі й патологічним [1]. Однією з причин відхилення у стані здоров'я,