**Митчик Олександр Петрович. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. : Дис... канд. наук: 24.00.04 – 2002**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.– Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2002.  Дисертаційне дослідження присвячене питанням організації і змісту індивідуалізації фізичного виховання учнів середнього віку у загальноосвітній школі.. Обґрунтовані критерії та рівні індивідуалізації фізичного виховання підлітків. Визначено гомогенні групи для внутрішньокласної індивідуалізації. Розроблено засоби фізичного виховання і їх співвідношення, пульсові режими для циклічних вправ, дозування навантажень відповідно до індивідуальних можливостей школярів. Основні результати дослідження впроваджені в практику роботи загальноосвітніх шкіл Волинської області та у навчальний процес студентів вищих закладів освіти. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір способів, засобів, прийомів, методів, форм і темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров’я.  У сучасних досліженнях розроблені загальнопедагогічні основи індивідуалізації навчання, прикладні програми індивідуального підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ. Водночас існують протиріччя щодо обсягу фізичних вправ, інтенсивності виконання, критеріїв оцінки їх ефективності відповідно до рівня фізичного стану підлітків. Практично не вивченими залишаються концептуальні основи індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі, визначення змісту навчального матеріалу відповідно до рівня фізичного стану школярів.  2. Фізичний стан підлітків 11-15 років характеризується такими особливостями:  – фізичний розвиток підлітків за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Параметри фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду;  – спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості у хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан спостерігається у розвитку гнучкості, швидкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність та витривалість;  – помічено зростання частоти серцевих скорочень відповідно до вікових норм. Особливо гостро ця тенденція виражена у старших підлітків. За показниками затримки дихання на вдиху підлітки значно відстають від вікових норм. Спостерігається зниження фізичної працездатності школярів.  3. Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у підлітків низький. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, поганий стан здоров’я та втома. Для учнів середнього шкільного віку головне джерело інформації про фізкультуру і спорт – телебачення. Основними мотивами занять фізичними вправами для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров’я, навчитися техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки. У підлітків спостерігається завищена самооцінка фізичної підготовленості.  4. Індивідуалізація фізичного виховання реалізується на різних рівнях управління навчально-виховним процесом. Перший рівень передбачає визначення форм індивідуалізації на державному рівні. Конкретизація змісту і форм індивідуалізації фізичного виховання з урахуванням особливостей і потреб навчально-виховного процесу в області, районі, місті передбачає другий рівень. Третій рівень індивідуалізації залежить від умов школи і враховує ступінь відкритості навчання, рівень підготовленості та ініціативи шкільного керівництва. Врахування особливостей гомогенних груп для визначення змісту, методів і форм навчання передбачає внутрішньокласну індивідуалізацію. Виконання фізичних вправ самостійно, за окремою програмою визначає п’ятий, персональний, рівень індивідуалізації.  5. У процесі індивідуалізації фізичного виховання у загальноосвітній школі відповідно до завдань навчання можуть враховуватися психолого-педагогічні, біологічні, морфофункціональні і соціальні критерії. До психолого-педагогічних критеріїв належать особливості пізнавальних процесів і пам’яті, риси характеру і волі, властивості нервової системи, інтереси та мотивація, індивідуальний стиль роботи. Вік, стать, генетично обумовлені особливості та здібності складають біологічні критерії. Морфофункціональні критерії враховують соматотип, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливосі, стан здоров’я. Систему соціальних критеріїв складають статус учня в класному колективі, домашні умови, рівень самостійності, рухова активність.  У процесі індивідуалізації фізичного виховання в школі для вирішення оздоровчих і розвиваючих завдань необхідно в першу чергу враховувати стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків.  6. Результати кластерного аналізу засвідчили, що для внутрішньокласної індивідуалізації доцільно виділяти чотири гомогенні групи підлітків. До першої групи належать школярі з низькими показниками довжини і маси тіла, найгіршою фізичною підготовленістю. Другу групу складають підлітки із дещо вищими зросто-ваговими параметрами. Водночас фізичні якості розвинені нижче середнього рівня. Представники третьої групи характеризуються максимальним зростом і низькими показниками маси тіла (дефіцит маси тіла), високими швидкісними здібностями. Підлітки четвертої групи мають оптимальні зросто-вагові показники, високі силові та швидкісно-силові можливості.  7. У процесі індивідуалізації фізичного виховання на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Гранично допустимий пульс не повинен перевищувати 205 уд./хв. Пульсовий режим для відновлюючих навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) становить 120 уд./хв (для першої, третьої і четвертої груп) і 130 уд./хв (для другої групи). Тренуюча частота серцевих скорочень складає 130-148 уд./хв. Ефективний рівень частоти серцевих скорочень становить 160-200 уд./хв залежно від рівня фізичного стану підлітків.  8. Педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованого змісту індивідуалізації фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Підлітки експериментальних груп, порівняно з контрольними, мають вищий інтерес до фізичного виховання і спорту, кращі спеціальні знання, систематично виконують фізичні вправи. Найвищі позитивні відмінності (Р < 0,05) виявлено за показниками силових, швидкісно-силових якостей, витривалості, затримки дихання, фізичної працездатності.  Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення усіх аспектів означеної проблеми. Подальшої розробки потребує зміст індивідуалізації фізичного виховання на державному, регіональному і шкільному рівнях, встановлення їх взаємозв’язку та послідовності. | |