

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО НАМЕТОВОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ СКАУТСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ “ЄВРОПА ВЕКТОР”

Петро РИБАЛКО, Олександр БРІЖАТИЙ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. До теперішнього часу в нашій країні під впливом численних чинників соціально-економічного і екологічного характеру відбувається зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я у дітей шкільного віку (Бабенко Т.І., Каченський І.І.).

За даними Міністерства охорони здоров'я України 2002 р. лише 10-12% школярів практично здорові, 50% – мають функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання. Природно, що на фоні погіршення стану здоров'я міняється і динаміка груп здоров'я, збільшується кількість дітей з другою і третьою групами здоров'я. Так, до першої групи здоров'я віднесено тільки 15,4% дітей, третя група складає 15,1%, четверта група (діти інваліди) – 1,9%, інші (67,6%) – відносяться до другої групи здоров'я (Дорохов Р.Н., 1999; Марінченко А., 1998).

Основна маса школярів займається фізичною культурою в рамках затвердженої основної шкільної програми, інші – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою (Іжевський П., 2000). Численними дослідженнями доведено, що існуюча система шкільного фізичного виховання не попереджує повною мірою індивідуального підходу до вибору фізичного навантаження, відповідно до рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і біологічного віку тих, що займаються, а також за змістом, обсягом і інтенсивністю навантажень, урок фізичного виховання не повністю відповідає запитам організму, що тільки починає формуватися. [3; 5]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Знайомство з літературою показало, що в роботах багатьох авторів вказуються сприятливі умови, створені в заміських піонерських, а нині літніх оздоровчих, таборах для розвитку рухових здібностей і навичок, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, працездатності і фізичного розвитку школярів. [1; 4]. Деякі автори вивчали специфічну роль дитячого табору для раціонального фізичного виховання дітей (Алексеев С.В., Янушанец О.І., Лях В.І., Мелешко Н.Н.)

А також розкривалися питання використання можливостей природного оточення не лише для фізичного розвитку, але й для оздоровлення підростаючого покоління. З роботою міських літніх таборів з денним перебуванням нас знайомлять ряд авторів. [2; 4; 6]

На сучасному етапі фахівцями, вчителями фізичної культури постійно ведеться робота з пошуку раціонального підходу до використання часу, що відводиться на шкільне фізичне виховання. Добитися поліпшення здоров'я в рамках тільки уроків фізичної культури практично неможливо, а також повною мірою подолати наростаючу гіподинамію і гипокінезію. Крім того лише незначна частина школярів охоплена позакласними і позашкільними формами фізкультурних занять (Лук'яненко В.П., 2001). Тому компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання покликані, в тій чи іншій мірі, дитячі оздоровчі табори, основним напрямком

діяльності яких є активний відпочинок з використанням фізичних вправ, ігор, змагань тощо. [2; 3; 5]

У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх таборів у нових економічних умовах, заміський відпочинок у таборах став доступний не всім верствам населення, а здоров'я дітей продовжує погіршуватися. З комерціалізацією дитячого відпочинку, слід більше уваги приділяти процесу фізкультурно-оздоровчої роботи літніх оздоровчих таборів. [1]

Програми фізичного виховання, науково-методичні рекомендації з організації фізкультурно-оздоровчої роботи стосовно дитячого відпочинку в літніх оздоровчих таборах даного типу не розроблені. Не проводилося досліджень з даної проблеми, вкрай мало наукових публікацій.

Все вищесказане й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета роботи - вдосконалення системи оздоровчих занять фізичними вправами дітьми 11- 15 років в умовах літнього наметового оздоровчого табору скаутських організацій.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, законодавчих актів та нормативних документів; педагогічні спостереження; опитування, анкетування, бесіди; контрольні-педагогічні випробування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Основні дослідження проводилися на базі заміського наметового оздоровчого табору скаутських організацій „Європа вектор” с. Курган, Лебединського району Сумської області з дітьми середнього шкільного віку (11-15 років).

Вирішення поставлених задач проходило в три етапи.

На першому етапі (листопад 2003р. - квітень 2004р.) здійснювалося теоретичне обґрунтування проблеми, узагальнення даних науково-методичної літератури, визначення мети і завдання дослідження. У результаті вивчення особливостей функціонування наметового оздоровчого табору скаутських організацій „Європа вектор” з цілодобовим перебуванням були визначені вимоги до організації і методики фізичного виховання даному оздоровчому таборі. В умовах школи випробовувалися експериментальні методики.

На другому етапі (квітень - травень 2004 р.) була розроблена методика розподілу дітей на групи для занять фізичними вправами. Суть експерименту на даному етапі полягала в тому, щоб підібрати оптимальний набір показників, що відповідали сформульованим раніше вимогам, які дозволяють визначати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей з метою розподілу їх на групи для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості в умовах табору.

Під час першої та другої табірної зміни (червень 2004 р.) у наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій „Європа вектор” була апробована експериментальна методика оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості, розроблена в умовах школи. Обстежено всього 230 чоловік (184 хлопчики і 46 дівчаток) віком 11-15 років.

Завершальний, третій етап (вересень 2004 р. - лютий 2005 р.) був направлений на розробку спеціального комплексу оздоровчих програм фізичного виховання стосовно роботи заміського наметового оздоровчого табору скаутських організацій „Європа вектор” с. Курган, Лебединського району Сумської області з дітьми середнього шкільного віку (11-15 років).

В умовах Сумського обласного багатoproфiльного лiцею „Сигнал” Сумського державного педагогiчного унiверситету iм. А.С. Макаренка з сiчня по березень 2005 року проходив педагогiчний експеримент з розробки моделi експериментальної навчальної програми фiзичного виховання дiтей 11-15 рокiв переважно оздоровчої спрямованостi, сутнiсть якої полягала у створеннi системи iнтегральної оцiнки фiзичного розвитку пiдлiткiв в умовах лiтнього оздоровчого табору.

У дослiдженнi взяли участь 153 лiцеїсти багатoproфiльного лiцею „Сигнал” Сумського державного педагогiчного унiверситету iм. А.С. Макаренка вiком 11-15 рокiв.

Експериментальну групу склали пiдлiтки (лiцеїсти) вiком 11-15 рокiв, що займаються за програмою ФДОС (СПО) „Ти не один” (Федерацiя дитячих органiзацiй Сумщини (Спортивно - патрiотичне об’єднання)), та дiти, що займаються за програмою ЮФАС „ГАРТ” (Юнацька футбольна асоцiацiя Сумщини).

До контрольної групи ввійшли пiдлiтки (лiцеїсти) вiком 11-15 рокiв, що займаються за програмою „Скаути ЕСкО” та дiти, що займаються за програмою ФДОС (СПО) „Котигорошко”.

Аналіз отриманих результатiв показав, що у 48,5% дiтей ваго-ростовий iндекс був нижчий за норму i лише у 4% – вище, що характеризує низький рiвень фiзичного розвитку. Характерно, що у 57,5% обстежуваних дiтей переважає астенiчний тип статури. Бiльшiсть учнiв мають тi чи iншi вiдхилення в станi опорно-рухового апарату. Так, порушення постави виявлене, в середньому, у 51,5%, а плоскостопiсть – у 38,5% обстежуваних дiтей. Бiльше того, у 48% дiтей життєвий iндекс знаходився у межах низького i нижче за середнiй рiвня. Таким чином, рiвень фiзичного розвитку дiтей 11-15 рокiв характеризується, як „нижче за середнiй”

У таблицi 1 представлени iнтегральнi оцiнки для формування груп, виходячи з рiвня фiзичного розвитку i фiзичної пiдготовленостi дiтей.

Таблиця 1

Оцiнки для розподiлу дiтей 11-15 рокiв по рiвню фiзичного розвитку i фiзичної пiдготовленостi за показниками комплексної експрес - методики

Група	Рiвень фiзичного розвитку i фiзичної пiдготовленостi	Сума балiв
Спортивна	Високий	42-44
Пiдтримуюча	Вище середнього	37-41
Розвиваюча	Середнiй	31-36
Пiдготовча	Нижче середнього	24-30
Спеціальна	Низький	Нижче 23 балiв

З аналізу одержаних даних, було виявлено, що бiльшiсть дiтей, що вiдвiдують лiцей та оздоровчий табiр, мають загальний рiвень фiзичного розвитку i фiзичної пiдготовленостi „нижче за середнiй”. При цьому зареєстрованi порушення в станi опорно-рухового апарату, розвитку грудної клiтини, ваго-ростового iндексу. Слiд особливо пiдкреслити, що встановлений слабкий розвиток сили i силової витривалостi, задовiльний рiвень гнучкостi, швидкiсних i швидкiсно-силових здiбностей дiтей 11-

15 років, також спостерігалися істотні відмінності у дітей однієї вікової групи за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості від низького до високого. Розроблена нами методика оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 11-15 років показала високу прогностичну ефективність. Дана методика характеризує основні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей.

Висновки

1. У ході досліджень, було виявлено, що у наметових заміських оздоровчих таборах система фізичного виховання має спортивно-прикладний характер і відрізняється від занять з фізичного виховання в школі адекватними навчальними програмами і структурою засобів, зорієнтованими на оздоровчу спрямованість.

2. Процес фізичного виховання дітей 11-15 років у літньому наметовому оздоровчому таборі повинен будуватися на підставі диференційованих навчальних програм, які враховують базовий рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості підлітків конкретної групи.

3. При плануванні і реалізації освітніх тренувальних навчальних програм з вказаними групами слід враховувати, що їх спрямованість повинна орієнтуватися на освоєння рухових умінь і розвиток основних рухових здібностей при переважному використанні цілеспрямованих рухових, спортивних ігор і вправ для розвитку загальної витривалості.

Література

1. Буранова Г.П. *Организация жизни детей в летнем лагере*// *Воспитание школьников*. - 1996. - № 2-3. - С.22-24.
2. Бріжятий О.В., Прокопова Л.І. *Формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості на різних вікових етапах її розвитку.* // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків: ХПУ – 2001., №5.- С. 13-18.
3. Ведмеденко Б.Ф. *Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури*. – К.,1993.- с.123 - 126.
4. Горбунко М. *Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя* // *Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація*. – Миколаїв: 2002. – с.153-156.
5. *Основи здоров'я і фізична культура. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи*.- К.: Початкова школа,2001.- 112с.
6. Язловецький В.С., Язловецька О.В. *Учням про здоров'я*. – Кіровоград, РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2000. – 212 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО НАМЕТОВОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ СКАУТСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ „ЄВРОПА ВЕКТОР”

Петро РИБАЛКО, Олександр БРІЖАТИЙ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у наметовому таборі скаутських організацій „Європа вектор”, проведено аналіз завдань та визначена роль фізичного виховання підлітків, засобами фізичної культури.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, наметовий табір, скаутська організація, підліток.

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ПАЛАТОЧНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ СКАУТСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ “ЕВРОПА ВЕКТОР”

Пётр РЫБАЛКО, Александр БРИЖАТЫЙ

Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренко

Аннотация. В статье рассмотрена организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в палаточном лагере скаутских организаций „Европа вектор”, проведен анализ задач и определена роль физического воспитания подростков, средствами физической культуры.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, палаточный лагерь, скаутская организация, подросток.

STUDIES OF A LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS IN CONDITIONS OF SUMMER TENT HEALTH CAMP OF SCOUTING ORGANIZATIONS “EUROPE VECTOR”

Petr RYBALKO, Oleksandr BRIZHATYY

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Abstract. In the article the organization and the maintenance of physical-health activity in a tent camp of scout organizations „Europe vector” is considered, the analysis of problems was made and the role of physical education by means of physical training of teenagers is determined.

Key words: physical-health activity, tent camp, scouting organization, teenager.

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. На етапі попередньої базової підготовки технічну підготовку будують на основі ряду різноманітних вправ обраного виду спорту [4]. У складнокоординаційних видах спорту технічна підготовка є ще ширшою. Отже цілком вірно, що у спортивних танцях на цьому етапі, спортсмен повинен досить добре оволодіти техніку багатьох танцювальних вправ.