

## ДИНАМІКА САМОРЕФЛЕКСІЇ ТІЛЕСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПО ЗАПРОПОНОВАНІЙ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ

Оксана КІБАЛЬНИК

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

**Метою роботи** є розробка фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.

**Методи досліджень:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психолого-педагогічні методи, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

**Анотація.** Нами вивчався вплив розробленої технології на рівень самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду та особливості проектування їх життєвих перспектив. Під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично-вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу. Після експерименту нами було відзначено наступну динаміку кількості підлітків із різними типами саморефлексії тілесного потенціалу: в ЕГ дівчат і хлопців зменшилася їх загальна кількість з вітальним типом на 9,7%, а конформним - на 7,2%, в той час як представників з особистісним типом побільшало на 16,9%. Натомість, у КГ не зафіксовано такої динаміки.

**Ключові слова:** рухова активність, підлітки, фітнес-технологія, саморефлексія тілесного потенціалу.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій.** Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень в фізичному розвитку та стану здоров'я школярів є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується [1, 3, 8]. В шкільному віці спеціально організована фізична активність може здійснюватися як обов'язково, регламентована програмами з фізичної культури в школі так і добровільно – у вільний від навчання час у вигляді організованих занять (спортом чи оздоровчою фізичною культурою) або самостійних занять [5]. Доведено, що два уроки з фізичної культури не формують у школярів звички систематично займатися фізичною культурою та спортом, окрім того компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 10 – 20% гігієнічної норми рухів [1, 5, 8]. Тому частину фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня повинні брати на себе позашкільні установи, ДСТ та ДЮСШ.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури вченими ведуться пошуки нових форм та засобів фізичного виховання, як в позаурочній формі в режимі навчального дня, так і у вільний від навчання час (Х. Салман, 2006; О. Митчик, 2002) розробляються методичні підходи, щодо вдосконалення фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я школярів (С. Приймак, А. Кузьомко, 2006; М. Галайдюк, 2000), зокрема здійснюється перегляд самого змісту шкільної фізичної культури (В. Шандригось, 2004).

Аналізуючи науково-методичну літературу, хотілося б відзначити роботи І.Таран (2004), О. Губаревої (2001), Д. Хозяїнової (2004), В. Романенко (2006), О. Андрєєвої (2004), в яких розглядаються особливості фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп. Разом з тим автори У. Шевців (2006), Н. Москаленко (2005), Л. Петрина (2006), І. Гайдук (2006) наголошують на необхідності впровадження сучасних оздоровчих технологій в урочну форму навчання з метою корекції фізичної підготовленості школярів. Зокрема в роботі Глоби Г. [2] розглядається питання оптимізації системи фізичного виховання учнів 11-12 років шляхом впровадження інноваційної системи фізичного виховання з використанням аеробних технологій.

Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять свідчить про недостатність розробки аспектів регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками 14-15 років. А це в значній мірі ускладнює ефективне здійснення диференційованого підходу щодо створення програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості з даним контингентом [4, 7, 9].

Зв'язок роботи з науковими планами та програмами. Наукову роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.2 „Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу” (номер державної реєстрації 0106U010787).

Метою досліджень є розробка фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. До завдань роботи поряд з іншими увійшла перевірка ефективності розробленої фітнес-технології для підвищення рухової активності.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психолого-педагогічні методи, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** В контексті досягнення мети роботи нами було розроблено фітнес-технологію в основу якої були покладені рухові пріоритети підлітків, тобто їх задоволення, що було метою фізкультурно-оздоровчих занять.

У наших дослідженнях слід розуміти фітнес-технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів.

При розробці технології особливу увагу ми приділяли таким аспектам:

- статевим закономірностям у формуванні мотиваційних пріоритетів;
- зацікавленості підлітків у окремих видах рухової активності;
- диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, враховуючи стать, фізичну підготовленість;

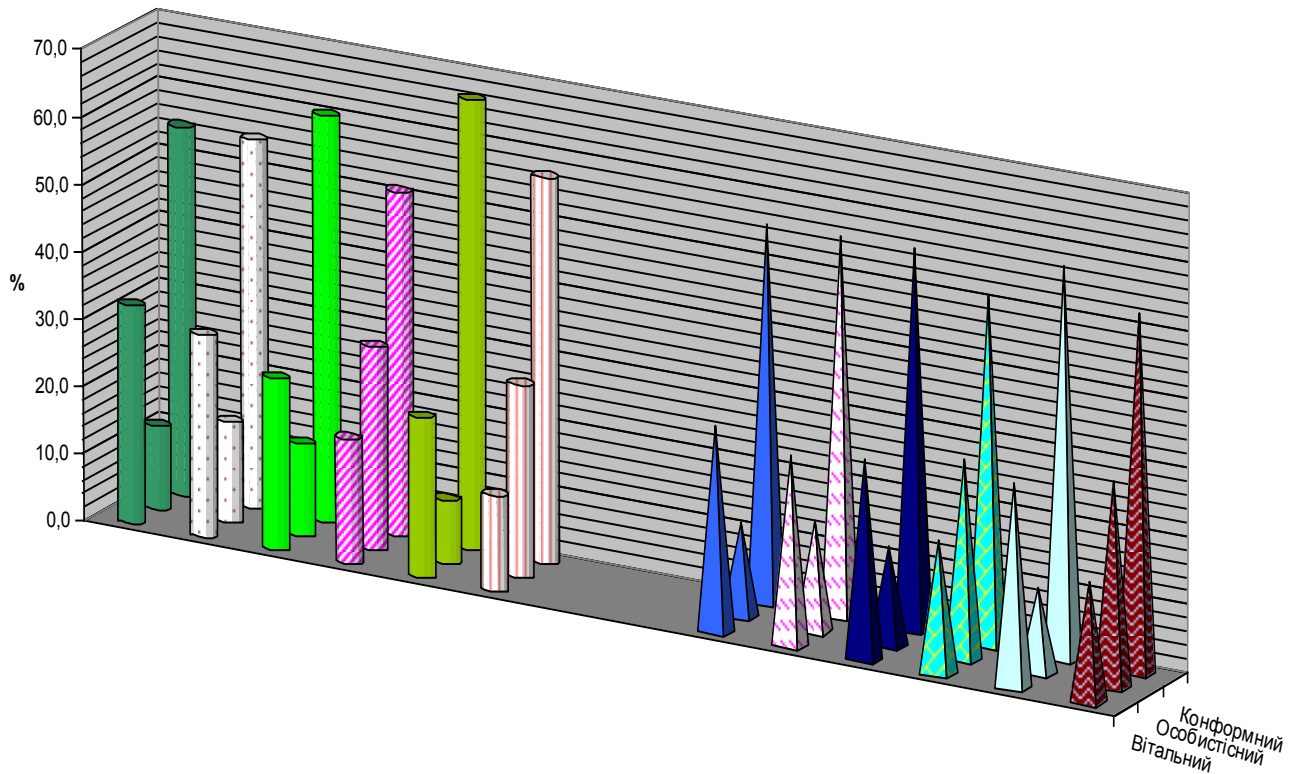
- альтернативному підходу до вибору засобів та методів оздоровчої фізичної культури в залежності від рівня фізичної підготовленості.

Запропонована фітнес-технологія складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Для перевірки ефективності фітнес-технології в рамках вирішення задач роботи поряд з іншими методами, за методикою Ложкіна Г.В. [6], нами було проведено дослідження яке дозволило визначити динаміку та простір уявлень відносно власного тіла та його місця в Я-структурі з одного боку та спосіб життєвого самовизначення підлітків з іншого. Експериментальні дослідження були проведені у 2006-2007 навчальному році на базі загальноосвітньої школи № 25 (n = 84), СК «Флеш» м. Суми та на базі загальноосвітньої школи № 14 міста Полтави (n = 83). Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу містив 23 пункти, аналіз відповідей на які дозволив розділити підлітків за трьома типами репрезентації тілесного потенціалу: вітальним, конформним, особистісним.

Експериментальні дослідження проводились в два етапи. На початковому етапі досліджень у групі дівчат статично-вірогідної різниці між контрольною та експериментальними групами не виявлено. Загалом зафіксовано 24,8% дівчат з вітальним типом. Цей тип характеризує підлітків як самовпевнених та задоволених наявним соціальним статусом, які не схильні до самоконтролю та самоаналізу. Прогноз майбутнього для таких респондентів обмежується найближчими перспективами – оволодінням професією як засобом задоволення матеріальних потреб. Способом самозахисту актуального стану становляться проекти майбутнього, що позбавлені реальності та будь-якої аргументованості (рефлексивності).

Найбільша група респондентів-дівчат склала конформний тип (n=76, або 60,8%). Характерною рисою цього типу є підвищена ситуативна тривожність, стримана критичність відносно своїх можливостей, виразна орієнтація на соціальну уяву та сучасні стереотипи, низька самоактивність та схильність приписувати власні невдачі соціальним обставинам, що робить представників цього типу залежними від зовнішніх ситуацій.



- E-4 Після експерименту    □ E-4 До експерименту    ■ E-2 Після експерименту    ■ E-2 До експерименту  
 □ K-2 Після Експерименту    ■ K-2 До експерименту    □ E-3 Після експерименту    ■ E-3 До експерименту  
 ■ E-1 Після експерименту    ■ E-1 До експерименту    □ K-1 Після експерименту    ■ K-1 До експерименту

В результаті аналізу найменшу групу склали дівчата-підлітки з особистісним типом саморефлексії тілесного потенціалу ( $n=15$ , або 12,0%). Відмінною якістю цих учнів є висока інтенсивність та інтегрованість зв'язків між більшістю перемінних: вони позитивно сприймають власне Я, проявляють впевненість в досяжності життєвої мети та готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

На відміну від дівчат показники хлопців контрольної та експериментальної груп ( $n=124$ ) розподілились таким чином: 29,8% респондентів склали вітальний тип, 56,5% – конформний тип саморефлексії тілесного потенціалу, 13,7% хлопців зафіксовано з особистісним типом.

Таблиця 1.

**Результати впливу розробленої фітнес-технології  
на рівень самоусвідомлення власного тілесного потенціалу підлітками**

			Вітальний		Комфортний		Особистісний	
			Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Дівчата	K-1	До	13	32,5	22	55	5	12,5
		Після	12	30	22	55	6	15
	E-1	До	11	25,6	26	60,5	6	13,9

	Е-3	Після	8	18,6	22	51,2	13	30,2
		До	10	23,8	28	66,7	4	9,5
Хлопці	К-2	До	13	30,2	24	55,8	6	14
		Після	12	27,9	24	55,8	7	16,3
	Е-2	До	12	29,3	23	56,1	6	14,6
		Після	8	19,5	21	51,2	12	29,3
	Е-4	До	12	30	23	57,5	5	12,5
		Після	7	17,5	21	52,5	12	30

Після експерименту, пов'язаного з перевіркою ефективності фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків нами було відзначено варіативну динаміку у кількості підлітків із різними типами саморефлексії тілесного потенціалу, що знаходила вираз у позитивних змінах під впливом запропонованого експериментального фактору.

Як видно з рис. 1 та табл. 1, серед дівчат експериментальної групи (ЕГ1, n=43) під впливом занять по запропонованій технології на 16,3% збільшилась кількість представників особистісного типу за рухунок зменшення кількості підлітків, які відносяться до вітального типу на 7% та зменшення кількості дівчат, які відносяться до конформного типу на 9,3%.

В експериментальній групі дівчат (ЕГ3, n = 43) приріст представниць особистісного типу склав 19,1%, кількість представниць конформного типу зменшилась на 9,6%, а кількість з вітальним типом зменшилась на 9,5%. Тоді, як у контрольній групі дівчат (КГ1, n = 40), які навчалися на засадах традиційного підходу, який складався з уроків фізичної культури, а поза-класна робота проводилась стандартно, дана тенденція не спостерігалась.

В результаті запропонованого експериментального фактору, спостерігалась тенденція до змін у кількості хлопчиків з різними типами репрезентації тілесного потенціалу. Серед хлопців експериментальної групи (Е2, n = 41) зафіксована тенденція до збільшення кількості представників особистісного типу на 14,7%, а також зменшення кількості представників вітального типу на 9,8% і конформного типу на 4,9%. В іншій експериментальній групі (Е4, n = 40) кількість підлітків особистісного типу зросла на 17,5% за рахунок зменшення кількості хлопців, які відносяться до вітального та конформного типу на 12,5% і 5% відповідно. Натомість, у контрольній групі (К2, n = 43), цей приріст склав лише 2,3%.

#### Висновки:

1. Під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично-вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу.

2. Збільшилась кількість підлітків, які більш позитивно сприймають власне Я, проявляють впевненість в досягненні мети, готовність до подолання невдач, за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

3. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків як у позаурочну форму навчання так у вільний від навчання час.

#### Література

1. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81 – 84.
2. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційної технології аеробного спрямування // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ „Українські технології”. – 2006. – Т. 1. – С. 169 – 173.

3. Денисенко Н. Соціально-гігієнічні особливості режиму дня старшокласників шкіл та гімназій // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ „Українські технології”. – 2006. – Т. 1. – С. 130 – 135.
4. Журавлев А.Н. Оптимизация двигательной активности учащихся средних специальных учебных заведений: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2001. – 147 с.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Уч. пособие. – К.: 1999. – 231 с.
6. Ложкин Г.В. Феномен телесности в я-структуре старшоклассников и содержании их жизненных проектов // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – С. 27 – 33.
7. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.
8. Салман Х.Р. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12 – 14 лет во внеурочное время: Дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. – Харьков, 2006. – 191 с.
9. Якимец И.В. Повышение двигательной активности школьников 11 – 12 лет // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Межнар. науч. конгрес.: материалы конф. 24 – 27 мая 2003. – Т. 3. – С. 62 – 63.

## ДИНАМИКА САМОРЕФЛЕКСИИ ТЕЛЕСНОГО ПОТЕНЦИАЛА У ПОДРОСТКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИИ

Оксана КИБАЛЬНИК

*Сумской государственной педагогической университет им. А.С. Макаренка*

**Цель работы:** разработка фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков.

**Методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы, психолого-педагогические методы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Аннотация.** Нами изучалось воздействие разработанной технологии на уровень самоосознания подростками собственного телесного опыта и особенности проектирования их жизненных перспектив. Под воздействием занятий по разработанной фитнес-технологии произошли статистически-достоверные положительные изменения в отношении подростков к собственному телесному потенциалу. После эксперимента нами было отмечено следующую динамику количества подростков с разными типами саморефлексии телесного потенциала: в ЭГ девочек и мальчиков уменьшилось их общее количество с витальным типом саморефлексии на 9,7%, с конформным типом на – 7,2%, а с личностным увеличилось на 16,9%. В то время как в КГ такая тенденция не наблюдалась.

**Ключевые слова:** Двигательная активность, подростки, фитнес-технология, саморефлексия телесного потенциала.

## THE DYNAMICS OF SELF-REFLECTION OF TEENAGERS' PHYSICAL POTENTIALITY UNDER THE INFLUENCE OF SUGGESTED FITNESS-TECHNOLOGY

O. KIBALNIK.

*State Pedagogical University named after A.S. Makarenko*

**The aim of the work** is working out a fitness-technology for increasing the teenagers' movement activity. Among the tasks of this work testing the effectiveness of the created technology.

**Methods of research:** analysis and generalization of scientific literature, psychological and pedagogical methods, pedagogical experiment, testing, statistical method.

To solve all the tasks of the work the influence of the created technology on the level of understanding of personal physical experience and the peculiarities of projection of teenagers' life prospectives are studied. Statistically proved positive changes in teenagers' attitude to their personal physical potentiality took place under the influence of the created fitness-technology. Testing showed the following dynamics in the quantity of teenagers with different types of self-reflection of physical potentiality: in girls' and boys' experimental groups the quantity of vital type decreased in 9,7%; the quantity of conformic type decreased in 7,2%, simultaneously the quantity of personal type of self-reflection raised in 16,9%. But in a test group such a tendency was not noticed.

**Key words:** movement activity, teenagers, fitness-technology, self-reflection of physical potentiality.