

Сприяння розвитку фізичної підготовленості молоді залежить від об'єктивності вимог, що стосуються тестування їх фізичних здібностей. Наявні критерії оцінки не визначають суттєву різницю індивідуальної фізичної підготовленості.

Развитие физической подготовленности молодежи зависит от объективных требований, которые определяются тестированием. Существующие критерии оценки недостаточно определяют индивидуальные различия физической подготовленности.

Development of physical preparation young people depends on objective requirements, which inking to testing. Being estimation criterions insufficiently inking individual distinctions of physical preparedness.

Актуальність. Згідно “Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти” шкільний компонент предмета “фізична культура” зумовлений потребою врахування запитів та інтересів учнів, стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Головним завданням у процесі реформування шкільного фізичного виховання на сучасному етапі є створення в навчальних закладах адекватних умов, які сприяли б активізації вищих потреб особистості школярів. Завданням інститутів фізкультури є підготовка студентів до такої організації навчального процесу з фізичного виховання у школі, в умовах якої формується цілісність наукових знань в природній єдності зі знанням про біологічний розвиток молодого організму, особливо в загальноосвітніх школах [1, 4].

Одним із напрямків вирішення цих завдань при плануванні фізичних навантажень на уроках з фізичного виховання є обов'язкове врахування сенситивних (критичних) періодів, особливо у дівчат, для більш ефективного вирішення завдань фізичної підготовки та оздоровлення школярів [2, 3].

Аналізуючи навчальну програму в загальноосвітніх школах, а саме дослідження Л.Волкова; Е.Вільчковського, В.Ляха, встановлено, що з віком результати контрольних нормативів збільшуються [2, 5]. Вивчивши анатомо-фізіологічні особливості дівчат шкільного віку та їх працездатності, нами встановлено, що всі нормативи складені без врахування деяких характеристик, особливо тесту на витривалість. Актуальність роботи полягає у вивченні природного розвитку витривалості в різних вікових групах.

Мета: дослідити зміни природного розвитку витривалості у школярок, починаючи з 10-річного віку.

Під час проведення досліджень були використані такі **методи дослідження:** аналіз програм з фізичного виховання школярів; педагогічне спостереження; тестування (біг 800 м) та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження були проведені на базі стадіону Львівського державного університету фізичної культури. У дослідженні брали участь дівчата 5 – 11 класів ЗОШ № 63 м. Львова в загальній кількості 140 школярок. Дослідження проводилось з квітня по травень 2005 року на уроках фізичного виховання згідно розкладу занять.

Результати дослідження. В результаті проведених досліджень з бігу на 800 м були отримані дані, які визначили природну витривалість дівчат різного віку. Якщо в старших класах наші дані співпадають з даними літературних джерел, то у віці 13-14 років отримані дані мають розбіжність за середніми показниками. Результати тестування представлено в таблиці 1.

Найкращий результат у дівчат 12-14 років; погіршився результат в дівчат 15 років, а різке падіння результату спостерігається у віці 16 років. На основі результатів побудовано графік динаміки природного приросту витривалості школярів (рис. 1).

Результати бігу на 800 метрів дівчат ЗОШ № 63 м. Львова

№ з/п	Вік						
	11	12	13	14	15	16	17
1	4,30	5,02	4,50	3,44	4,41	4,20	4,50
2	4,24	3,50	4,45	4,08	4,26	4,15	4,5
3	4,34	4,50	3,50	4,10	4,42	4,35	3,35
4	4,30	3,20	3,45	4,17	4,39	3,85	4,20
5	3,35	3,45	4,30	4,08	4,07	4,05	4,30
6	4,24	5,20	4,25	3,34	4,20	4,10	4,35
7	4,40	3,40	4,10	3,37	4,08	4,55	3,50
8	3,30	4,50	3,34	3,57	4,37	4,30	4,10
9	3,23	4,17	3,3	4,00	4,37	4,40	4,55
10	4,50	3,44	3,45	4,04	4,30	4,30	4,45
11	4,15	3,25	3,40	4,12	4,30	4,55	4,30
12	4,38	4,20	4,10	4,19	3,35	4,35	4,20
13	4,02	3,34	3,44	4,21	3,45	4,40	4,35
14	4,54	3,54	3,40	4,21	3,48	4,45	4,40
15	3,40	4,10	4,30	4,27	4,04	5,05	4,54
16	4,10	3,40	4,30	4,27	4,04	5,10	3,40
17	4,57	4,37	4,10	3,42	4,08	4,10	3,30
18	3,40	4,10	4,25	3,57	4,24	4,35	4,30
19	4,10	4,20	4,30	4,24	4,35	4,40	4,50
20	4,54	4,25	4,20	4,38	4,30	4,45	4,55
Сер.	4,07	4,00	3,92	3,95	4,13	4,37	4,18

Отже, в результаті отриманих даних можна зробити такі висновки:

1. Природний розвиток витривалості у дівчат різного віку має гетерохронний характер, розвивається нерівномірно в залежності від віку.
2. Найбільше падіння витривалості у дівчат спостерігається в 15-16 років, що співпадає з бурхливими фізіологічними змінами в організмі дівчат, тобто в пубертатному періоді.
3. Підвищення нормативу з бігу на 800 м з класу в клас на наш погляд є науково необґрунтованим.

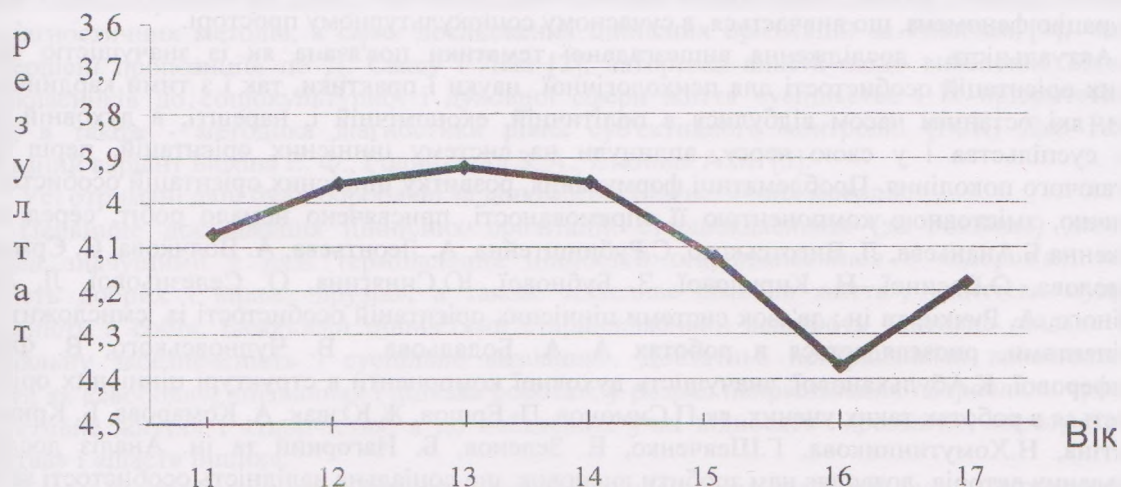


Рис. 1. Вікова динаміка темпів приросту витривалості у дівчат 11-17 років

За даними наших досліджень можна зробити наступні практичні рекомендації:

- При прийомі контрольних нормативів на уроках фізичного виховання, пов'язаних з витривалістю необхідно врахувати зміни в темпах природного приросту в різних вікових групах.

- Навчальні нормативи на витривалість в програмах з фізичного виховання в школах на наш погляд необхідно переглянути і змінити.
- При відборі в секції легкої атлетики для бігу на 800 м тренерам ДЮСШ рекомендувати орієнтуватись на вік 12-13 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Малімон О. Необхідність диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник: Здоров'я, фізкультура і спорт.– ВДУ ім. Лесі Українки, 1997. № 1.– С. 44-48.
2. Методика тренування в легкої атлетикі: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.А.Соколова и др. – Мн.: Полымя, 1994. – 504 с.
3. Платонов В.Н., Сахновский Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
4. Сирис П.З., Гайдарская Н.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 102 с.
5. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 245 с.

О. А.МАРУСЕНКО

РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

Досліджені ціннісні орієнтації старшокласників та доведений позитивний вплив на їх розвиток тренінгової програми із використанням методів арттерапії.

Исследованы ценностные ориентации старшеклассников и показано позитивное влияние на их развитие тренинговой программы с использованием методов арттерапии.

The valued orientations of senior pupils are probed and positive influence is shown on their development of the training program with the use of methods of arttherapy.

Проблема формування ціннісних орієнтацій особистості сьогодні займає одну з провідних позицій у сфері гуманітарних наук: педагогіки, психології, філософії, соціології тощо. Це обумовлено цілим рядом соціально-психологічних чинників, які визначають багатовимірну конфігурацію феномена, що вивчається, в сучасному соціокультурному просторі.

Актуальність дослідження вищезгаданої тематики пов'язана як із значущістю системи ціннісних орієнтацій особистості для психологічної науки і практики, так і з тими кардинальними змінами, які останнім часом відбулися в політичній, економічній і, нарешті, в духовній сферах нашого суспільства і у свою чергу, вплинули на систему ціннісних орієнтацій, перш за все, підростаючого покоління. Проблематиці формування, розвитку ціннісних орієнтацій особистості, які є фактично, змістовною компонентою її спрямованості, присвячено немало робіт, серед яких, - дослідження Б.Ананьєва, Л. Виготського, С.Рубинштейна, А. Леонтьєва, А. Волчкова, С. Єрмоленко, А. Асмолова, О.Васиної, Н. Кирилової, З. Бубнової, Ю.Синягина, О. Селєзньової, Л. Аза, В. Поддубного, А. Ручки, та ін.; зв'язок системи ціннісних орієнтацій особистості із смисложиттєвими детермінантами, розглядається в роботах А. А. Бодальова, В. Чудновського, В. Франкла, Л.Анциферової, К.Абульханової; значущість духовної компоненти в структурі ціннісних орієнтацій аналізується в роботах таких учених, як П.Симонов, П. Ершов, Ж.Юзвак, А. Комарова, Б. Кримський, І. Никітіна, Н.Хомутинікова, Г.Шевченко, Е. Зеленев, Б. Нагорний та ін. Аналіз досліджень вищезгаданих авторів дозволяє нам зробити висновок, що соціальна валідність особистості залежить від ступеня засвоєння нею духовно-етичних цінностей, які формують її світоглядні настанови.

Системоутворююча функція ціннісних орієнтацій відносно формування особистості в контексті системного підходу і з позицій концепції інтегральної індивідуальності аналізується в роботах В.Мерліна, Н.Кирилової.

Більшість дослідників, вивчаючи ієрархію ціннісних орієнтацій людини, звертають пильну увагу на ранній юнацький вік, тому що саме в цей віковий період відбувається активне формування системи цінностей, що надалі вплине на становлення цілісної особистості, її характеру і життєвого