

Анотації

У статті проаналізовано зміст та структуру нормативного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х роках ХХ століття.

Ключові слова: нормативні основи, студенти, фізичне виховання.

Владимир Файдевич, Сергей Козиброцкий. Нормативное обеспечение физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины в 70–80-х годах ХХ века. В статье проанализировано содержание и структура нормативного обеспечения физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины в 70–80-х годах ХХ века.

Ключевые слова: нормативные основы, студенты, физическое воспитание.

Vladimir Faidevich, Serhei Kozibrotskii. The Normative Support of Physical Education of Students at Ukrainian Higher Educational Institutions in 70-80s of the XX Century. In the article it was analyzed the content and the structure of the normative support of physical education of students at Ukrainian higher educational institutions in 70-80s of the XX century.

Key words: regulatory framework, students, physical education

УДК 796.01

**Ростислав Човган,
Микола Соя,
Ганна Презлята**

Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Демократичні перетворення й соціальні потрясіння в суспільстві зламали систему традиційного виховання, зруйнували педагогічні концептуальні позиції та методика роботи з підлітками. Стало очевидним, що нова соціальна реальність (загострення економічних, політичних і національних суперечностей) принципово змінила механізм людської взаємодії, пріоритети життєвих цінностей та ідеали, призвела до загального погіршення людських узаємин, зниження рівня як загальної, так і моральної культури. У таких умовах не можна обмежитися “косметичним” ремонтом виховання, потрібно радикально переглянути зміст та ідеї, що лежать а основі соціалізації особистості

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури [2; 9; 8] показує, що особливостям підліткового віку в цілому, а також вивченню особливостей соціалізації, зокрема в умовах навчально-виховного процесу, присвячено велику кількість наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних учених (Л. Божовіч, А. Мудрік, І. Кон, А. Капська й ін.). Значні наукові дослідження В. Т. Ареф’єва, О. Д. Дубогай, Е. С. Вільчовського, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян [1; 5; 4; 10] засвідчують високі можливості фізичної культури в соціалізації особистості.

Мета роботи – розкрити особливості підліткового віку в процесі соціалізації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Це спричиняє багато змін у плані формування особистості. Важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є особистісне самоствердження, дорослість, потреба в спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд установлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо.

Оскільки соціалізація підлітка відбувається під безпосереднім впливом його найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому виступають умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження дитини.

Традиційно підлітковий вік відносять до критичних періодів онтогенезу й вважають найважчим у процесі виховання. Це засвідчують науково-методичні дослідження сучасних учених та практичний досвід роботи з дітьми підліткового віку.

Так, Л. І. Божович у своїх працях відзначає, що "... у підлітків виникає багато таких, актуально діючих потреб, які не можуть бути задоволені в умовах недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку. Таким чином, у цей критичний період депривація потреб виражена значно сильніше, і подолати її, за умови відсутності синхронності у фізичному, психічному та соціальному розвитку підлітків, дуже важко" [2], а це, зі свого боку, є джерелом внутрішньоособистісних конфліктів підлітків.

Д. Б. Ельконін, аналізуючи внутрішні конфлікти підліткового віку, відзначає, що труднощі цього віку не пояснюються однозначно залежністю від статевого дозрівання. Труднощі пояснюються індивідуальними особливостями особистості, що склалися до початку підліткового періоду та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини [7]. На його думку, сьогодні потребує переосмислення вчених те, що весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємостосунків з однолітками та дорослими. Від успішності розв'язання цього завдання значною мірою залежать емоційні прояви підлітків у цей період.

При цьому не повинен залишатися поза увагою той факт, що підлітки прагнуть власного вибору та своєї незалежності [2]. Ті з них, кому надається повна свобода, відчувають тривогу, оскільки не знають, як нею користуватися. Така позиція, стверджує Божович, є потенційно конфліктною й не може не знайти свого відображення в особливостях поведінки підлітка. У цьому віці вимоги соціального середовища (батьків, учителів, однолітків) можуть виявитися взаємосуперечливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень щодо ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на "Я"-концепцію. Однією з причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в підлітків виступає неадекватна самооцінка. Вона часто виявляється в цих респондентів внутрішньо суперечливою: свідомо сприймає себе як значущу особистість, вірить у себе, у свої здібності, ставить себе вище інших людей [2].

Для дітей середнього підліткового віку головна мета, на думку Ф. Райса, – бути визнаними членами групи, яка їх приваблює. На цьому етапі вони дуже чутливі до критики чи негативної реакції з боку інших, переживають із приводу того, що про них думають оточуючі, оскільки їхні уявлення про власну особистість та самооцінка достатньою мірою відображають думку оточуючих.

У соціальному плані підліток залишається школярем, але із 6 по 9 класи спостерігається мотиваційний вакуум, тобто старі мотиви молодшого школяра зруйновано, а нових, заснованих на професійному інтересі, ще немає. Навчальна діяльність, яка віднімає велику частину доби, усе ще має індивідуальний характер. Вона не узгоджується з посиленою потребою в спілкуванні з однолітками. Із цього випливає багато проблем соціального плану, зокрема можливе утворення неформальних колективів, формування в підлітка девіантної й делінквентної поведінки [6].

Оскільки соціалізація підлітка відбувається під безпосереднім впливом його найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому виступають умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження дитини.

У підлітковому віці втрачають свою актуальність стосунки з батьками, учителями й на перший план виходять взаємини з однолітками. Групи однолітків складаються з людей, які мають спільні інтереси, часто спілкуються та впливають один на одного. М. М. Рибакіна вказує, що підліток оцінює вчинки оточуючих людей, їхні досягнення й недоліки саме через прийняті в референтних групах однолітків норми та цінності.

Однолітки часто мають справу з такими ж самими проблемами ролей і можуть обговорювати свої турботи з друзями, які переживають те саме.

Таким чином досвід спілкування в групі з однолітками є дуже важливим для розвитку та вираження автономії, що, на нашу думку, сприяє розвитку більш зрілих стосунків із батьками. Крім того, групи однолітків забезпечують середовище, де молоді люди можуть випробовувати навички прийняття рішень. У цьому середовищі присутня мала кількість дорослих, які намагатимуться керувати та контролювати їхній вибір.

Грунтовний аналіз і переосмислення матеріалів наукових досліджень (Н. Єгонська) дав можливість розкрити характерні особливості дітей підліткового віку, які проявляються через їхню реакцію особистості на соціальні умови (табл. 1).

Таблиця 1

Характерні особливості реакції підліткового віку

Показник реакції	Характерні особливості
Реакція емансипації (незалежності)	В її основі лежить характерна для підлітків потреба у звільненні від контролю й опіки дорослих, протест проти встановлених правил і порядків, прагнення до незалежності, самостійності й самоствердження себе як особистості. Підліток протестує проти дріб'язкової опіки, контролю, беззаперечної слухняності, несправедливого, на його погляд, покарання. Складність взаємин підлітка та дорослого полягає ще й у тому, що, з одного боку, підліток прагне до самостійності, протестує проти опіки й недовіри, а з іншого – стикаючись із новими життєвими труднощами, відчуває тривогу та побоювання, чекає від дорослого допомоги й підтримки.
Реакція гуртування з однолітками	Така потреба виникає вже в 4–5 років і досягає апогею в підлітковому віці. Прагнення дітей та підлітків до гуртування має глибокі філогенетичні корені й носить інстинктивний характер. Спілкуючись із однолітками, підліток одержує необхідні знання про життя, яких із тих чи інших причин не можуть дати дорослі. Група однолітків виробляє в підлітка навички соціальної взаємодії. Тільки тут він може виступити як ведучий та ведений, командир і підлеглий, учитель та учень. Важливою формою міжособистісних взаємин є дружба. Її цінність у підлітковому віці полягає в тому, що вона є і школою саморозкриття, і школою розуміння іншої людини.
Реакція захоплення (хобі-реакція)	Для багатьох підлітків захоплення – спосіб самовияву, комунікації та ідентифікації з подібними до себе й, нарешті, спосіб досягнення престижного статусу у своєму середовищі. Іноді підліток немовби ховається за ґратами своїх захоплень від дійсності, що травмує його, та від конфліктних міжособистісних відносин у родині й школі.
Реакції, обумовлені формуванням самосвідомості	Із підвищенням самостійності підліток усе більше потребує інформації про самого себе. Тому рано чи пізно кожен із них запитує себе: “Що я?”, “Хто я?”. Ці запитання, передусім, стосуються його зовнішнього вигляду та внутрішнього світу.

Отже, важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є особистісне самоствердження, дорослість, потреба в спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд установлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо.

Поряд із врахуванням характерних особливостей особистісної реакції підлітків на соціум [6], численні дослідження О. Д. Дубогай, В. Г. Арєф'єва, Б. М. Шияна [5; 1] переконливо доводять, що в процесі використання засобів фізичної культури необхідно брати до уваги й анатомо-фізіологічні особливості, що подано в табл. 2.

Таблиця 2

Анатомо-фізіологічні особливості та методичні рекомендації щодо використання засобів фізичної культури

Анатомо-фізіологічні особливості учнів-підлітків	Методичні рекомендації
1. Дівчата в середньому з 11 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а в масі тіла – 4,5–9 кг проти 2–3,5 кг за рік у молодших класах. Хлопчики теж виростають у рік на 8–10 см. Процес окостеніння ще не закінчено. Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину. Відбувається зміна натягання м'язів.	1. У цьому періоді не рекомендуються великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння й можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток у довжину. Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувалися надто різко. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Слід продовжувати роботу над формуванням постави.
2. У середньому шкільному віці розміри серця в дітей швидко збільшуються, покращується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Ток крові зазнає значного опору, нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в ділянці серця.	2. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати впродовж тривалого часу інтенсивні навантаження щодо бігу, плавання. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними, заспокійливими. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою.

<p>3. Морфологічна структура грудної клітки в дітей така, що рухомість ребер обмежена, унаслідок чого в дітей середнього віку часте та поверхневе дихання.</p>	<p>3. Зважаючи на це, корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. За їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Треба вчити дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу.</p>
<p>4. Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості в дівчаток починається на 1–2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків і дівчаток. Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їхні досягнення в бігу, стрибках та в інших вправах, порівняно з хлопчиками. Менший розвиток м'язової системи дівчаток, особливо плечового пояса, позначається на можливостях виконувати вправи на метання, підтягування, упор, лазіння. Проте, як правило, їм краще вдаються вправи, пов'язані із додержанням ритму, пластичності, точності рухів.</p>	<p>4. У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків та дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах.</p>
<p>5. Рухова діяльність підлітків повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, а й з урахуванням їх біологічного віку.</p>	<p>5. Звідси – перевага на заняттях з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів.</p>
<p>6. Дітей цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нагрубити товаришам, педагогу.</p>	<p>6. Інструктору з фізичного виховання слід терпляче формувати в учнів витримку, уміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. У цьому віці групові ігри відходять на другий план, їх замінюють командні та спортивні. Крім розвитку рухових навичок, ігри потребують обов'язкового додержання дисципліни, виконання правил, а також формують вольові та моральні якості.</p>
<p>7. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається зневіра у своїх силах.</p>	<p>7. На гімнастичних уроках треба чітко налагодити й забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, із ретельним виконанням підвідних вправ.</p>
<p>8. Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їхньої особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих.</p>	<p>8. Не слід поспішати з покаранням учнів. Їм треба надати можливість заспокоїтись, інакше покарання не дасть бажаного результату. Педагогу треба також додержуватися почуття міри у використанні заохочення.</p>
<p>9. Підлітковий вік – один із найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів.</p>	<p>9. На заняттях із фізичної культури інструктор із фізичної культури зобов'язаний навчити методики розвитку головних рухових навичок, організувати їх реалізацію в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну їх перевірку.</p>

Дорослість – це, передусім, самостійність. Підліток прагне самостійності у вирішенні найрізноманітніших проблем: коли, де, із ким йому спілкуватися, коли вчити уроки, як одягатися та інше. Іноді це проявляється так гостро, ніби підліток узагалі не визнає авторитету дорослих і відмовився від слухняності у стосунках із ними. Конфліктність під час переходу до нового типу взаємин виявляється там і тоді, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджують необхідні корективи стосунків із дорослим, коли ініціатором таких коректив виступає підліток, а дорослі з усіх сил тому опираються [3].

Висновки. Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого нерегламентованого типу відносин із дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей та свого місця в житті. Переважання в реальності регламентованого типу взаємин перешкоджає розвитку потреби в спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на питання, які виникають у колі однолітків.

У процесі соціалізації підлітків засобами фізичної культури наші дослідження переконливо доводять, що при цьому повинні враховуватись як особистісна реакція на соціум, так і анатомо-фізіологічні особливості дітей.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі : навч. посіб. / Ареф'єв В. Г. – ІСДО, 1995. – С. 93–130.
2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С. 15–18.
3. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексеева, В. В. Антоненко ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – К. : [б. в.], 2001. – Т. 2. – 250 с.
4. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Дубогай О. Д. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", – 2006. – 126 с.
6. Єгонська Н. Криза підліткового періоду / Єгонська Н. – К : [б. в.], 2002 – № 34 (148). – С. 14–15.
7. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Эльконин Д. Б. ; [под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко]. – М. : Педагогика, 1989. – 256 с.
8. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. / Капська А. Й. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – С. 11–17.
9. Кон И. С. Психология старшеклассника : пособие для учителей / Кон И. С. – М. : Просвещение, 1980. – 192 с.
10. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації старшокласників до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя : матеріали конф. – К. : [б. в.], 2000. – С. 82–85.

Анотації

У статті висвітлено погляди вчених на проблеми соціалізації особистості в підлітковому віці. Розглянуто характерні особливості реакції дітей та анатомо-фізіологічні особливості щодо використання засобів фізичної культури.

Ключові слова: соціалізація особистості, фізична культура, підлітковий вік.

Rostislav Chovhan, Nikolai Soia, Anna Prezliata. Подростковый возраст как благоприятный период социализации личности средствами физической культуры. В статье освещаются взгляды учёных на проблемы социализации личности в подростковом возрасте. Рассмотрены характерные особенности реакции детей и анатомо-физиологические особенности относительно использования средств физической культуры.

Ключевые слова: социализация личности, физическая культура, подростковый возраст.

Rostislav Chovhan, Nikolai Soia, Anna Prezliata. Teenager's Age as Favourable Period of Personality's Socialization by Means of Physical Culture. The article covered the information about scientists' views on the problems of personality's socialization during the teenagers age. The characteristic features of children's reaction, anatomical and physiological features are considered in relation to the use of facilities of physical culture.

Key words: socialization of personality, physical culture, teenager's age.