

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ І ПРАВА
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ
ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Пояснювальна записка до дипломної роботи

магістр

освітній рівень

на тему

на тему: «Формування фізичного та психічного здоров'я підлітків з
девіантною поведінкою засобами фізкультурно-оздоровчої рухової
активності»

Виконала: студентка 6 курсу
спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

(шифр і назва спеціальності)

Попова А.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник Бойко Г.М.

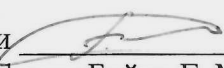
(прізвище та ініціали)

Рецензент Верещака О.Ю.

(прізвище та ініціали)

Полтавський інститут економіки і права
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра фізичної реабілітації та фізичного виховання
Освітній рівень магістр
Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»
Спеціальність 016 «Спеціальна освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри 
д. пед. н., професор Бойко Г. М.
09 09 2019 року

ЗАВДАННЯ НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Поповій Анастасії Василівні

Тема роботи «Формування фізичного та психічного здоров'я підлітків з девіантною поведінкою засобами фізкультурно-оздоровчої рухової активності»

Керівник роботи: Бойко Г.М., д. пед.н., професор
затверджені наказом вищого навчального закладу від 09.09.2019 року
№ 27

2. Строк подання студентом роботи « 10 » 02 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми; вихідні дані констатувального експерименту.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

1. Узагальнити наукові відомості щодо особливостей виникнення та прояву девіантної поведінки підлітків.



2. Обґрунтувати сучасні підходи до корекції девіантної поведінки підлітків засобами фізкультурно-оздоровчих рекреаційних занять.

3. Розробити фізкультурно-оздоровчу технологію з профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням засобів аеробної спрямованості.

4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності фізкультурно-оздоровчої технології з профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням засобів аеробної спрямованості.

5. Перелік графічного матеріалу : 10 таблиць, 1 рисунок; 3 додатка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Професор Бойко Г.М.		

7. Дата видачі завдання 09 09 2019 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1.	Затвердження теми	вересень 2018	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	жовтень 2018	
3.	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	листопад 2018	
4.	Написання 1 розділу, висновки до першого розділу	грудень 2018 січень 2019	
5.	Написання 2 розділу	березень квітень 2019	
6.	Проведення формувального експерименту, написання 3 розділу	травень- червень 2019	
7.	Висновки до 3 розділу	вересень – жовтень 2019	
8.	Обговорення результатів дослідження (розділ 4), написання висновків	листопад 2019	
9.	Магістерська практика, нормоконтроль	листопад – грудень 2019	
10.	Підготовка електронної презентації, передзахист	січень 2020	
11.	Захист магістерської роботи	лютий 2020	

Здобувач 

Керівник роботи 

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЯК КОМПЛЕКСНА ПРОБЛЕМА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ВИРІШЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	9
1.1. Девіантна поведінка сучасних підлітків у змінних умовах розвитку суспільства.....	9
1.2. Психологічні передумови та фактори, що зумовлюють девіантну поведінку підлітків.....	13
1.3. Обґрунтування доцільності застосування фізичного тренування в процесі формування особистості підлітків	17
1.4. Можливості фізкультурно-оздоровчої рухової активності як превентивного заходу девіантної поведінки підлітків.....	22
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження	33
2.1.1. Теоретичні методи	33
2.1.2. Педагогічні та психодіагностичні методи	33
2.1.3. Методи оцінки фізичної підготовленості та рухової активності.....	37
2.1.4. Методи математичної статистики	43
2.2. Організація дослідження	46
РОЗДІЛ 3. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	48
3.1. Теоретичне обґрунтування фізкультурно-оздоровчої	

	технології з профілактики девіантної поведінки підлітків	48
	3.2. Дослідження ефективності фізкультурно-оздоровчої технології	56
	Висновки до розділу 3.....	68
РОЗДІЛ 4.	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	70
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зміни, що відбуваються сьогодні в нашому суспільстві, зумовили цілий ряд проблем, однією з яких є тенденція до збільшення числа дітей з відхиленнями в поведінці, що актуалізує роботу з профілактики і корекції різних форм порушення поведінки дітей та підлітків. За статистичними відомостями, кількість підлітків із негативними формами поведінки має тенденцію до зростання [23].

Питання, що стосуються виховної роботи з підлітками з девіантною поведінкою висвітлювалися різними науковцями [26, 48, 60,75]. За їх твердженням найбільш ефективним способом подолання важковиховуваних підлітків є залучення їх в соціально значущу діяльність з наступною зміною негативних рис характеру.

Вивчення причин виникнення і формування асоціальної поведінки дітей та підлітків, його корекції, в тому числі засобами фізичної культури і спорту, є предметом психолого-педагогічних і соціально-педагогічних досліджень [12, 26, 45, 69, 80]. Подібні дослідження проводилися як в процесі спортивних занять різними видами спорту, так і в ході навчання в школі, перебування в спортивних таборах тощо. Заняття фізичними вправами можна вважати важливим засобом моральної, фізичної, психічної та інших сторін гармонійного розвитку особистості [35, 63, 72]. Виховні функції фізичної культури і спорту проявляються не прямо, а опосередковано, через їх вплив на духовний і чуттєвий світ особистості, на властивому їм позитивному емоційному тлі [65, 80].

Отже, актуальним є здійснення наукових розвідок, присвячених пошуку сучасних і дієвих шляхів профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, зокрема, вивчення можливостей їхнього залучення до фізкультурно-рекреаційної оздоровчої діяльності з метою формування психологічно та фізично здорової особистості, зорієнтованої на здоровий спосіб життя.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність фізкультурно-оздоровчої технології з профілактики девіантної поведінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити наукові відомості щодо особливостей виникнення та прояву девіантної поведінки підлітків.
2. Обґрунтувати сучасні підходи до корекції девіантної поведінки підлітків засобами фізкультурно-оздоровчих рекреаційних занять.
3. Розробити фізкультурно-оздоровчу технологію з профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням засобів аеробної спрямованості.
4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності фізкультурно-оздоровчої технології з профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням засобів аеробної спрямованості.

Об'єкт дослідження – реабілітація підлітків з девіантною поведінкою та можливості її вирішення засобами фізичної культури.

Предмет дослідження – зміст і структура фізкультурно-оздоровчої технології з профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням засобів аеробної спрямованості.

Для досягнення мети застосовано такі **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; емпіричні – педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи психодіагностики, методи визначення рівня фізичної підготовленості та рівня рухової активності підлітків; методи математичної статистики.

База дослідження: заклади середньої освіти № 33, 6, 14, 31 м. Полтави, спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа № 2.

Наукова новизна: подальшого розвитку набули форми і методи фізичного виховання підлітків основної школи в навчально-виховному процесі; теоретичні й методичні основи здоров'язберігаючого виховання та профілактики девіантних форм поведінки підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування експериментальної технології фізкультурно-рекреаційної діяльності підлітків, спрямованої на профілактику девіантної поведінки, що створює сприятливі умови для формування психічно та фізично здорової особистості підлітків, їхньої орієнтації на дотримання здорового способу життя.

Апробація результатів була проведена на науково-практичних конференціях: Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу» (Полтава, травень 2019 р.), Всеукраїнській науковій конференції студентів і молодих вчених «Молодь: освіта, наука, духовність» (Київ, березень 2019 р.).

Структура дослідження. Магістерська робота викладена на 90 сторінках тексту й складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Текст ілюстровано 10 таблицями, 1 рисунком. Список літератури вміщує 87 джерел. У роботі представлено 3 додатка.

РОЗДІЛ 1

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ЯК КОМПЛЕКСНА ПРОБЛЕМА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ВИРІШЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Девіантна поведінка сучасних підлітків у змінних умовах розвитку суспільства

Підлітковий період займає виключно важливе місце у процесі формування особистості, проте неоднозначно тлумачиться у психолого-педагогічній літературі як «мутаційна фаза розвитку» (Ф.Дольто), перехідний, переламний, «транзитний» етап дорослішання, «остання глава дитинства». Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками соціального дозрівання [82].

Поняття «негативна поведінка» підлітка використовується у соціологічній, кримінологічній, психологічній і педагогічній літературі нарівні з цілою низкою аналогів «девіантна», «асоціальна», «патологічна», «деліквентна» тощо. Однак, одні дослідники вважають наведені терміни синонімами, інші наголошують на їх відмінностях [9, 11, 13 та ін.]. Узагальнення поглядів сучасних науковців показує, що переважна більшість дослідників до негативних форм поведінки підлітків відносить ті прояви, що загрожують їхньому психічному здоров'ю та можуть бути перешкодою або здатні значно знизити рівень соціальної адаптації індивіда і, як наслідок, потребують корекції [1, 13, 17, 20, 21, 78].

Дослідження девіантної поведінки у світовій психологічній літературі представлені достатньо широко, а в сучасній вітчизняній психології та педагогіці є визначальним, адже саме девіантна поведінка перешкоджає соціалізації особистості, її становленню й формуванню, розвитку її громадянської самосвідомості [21, 26, 29, 31, 39]. Погіршення соціальної ситуації в Україні останніми роками призвело до збільшення кількості дітей, що живуть у винятково складних соціальних умовах. Із загальної кількості населення в Україні

17 млн. дітей і молоді віком до 18 років. Серед них: діти-сироти та діти, які залишилися без піклування батьків або діти з неповних сімей – понад 460 тисяч, діти з проблемами фізичного та психічного розвитку – близько 170 тисяч, діти з малозабезпечених сімей – 5,4 млн., а за останні 2 роки до цих категорій дітей додалися діти біженців із зони АТО, а також діти, які перебувають у зоні ведення бойових дій.

Серйозний дефіцит позитивного впливу на молоде покоління призводить до того, що у дітей і підлітків домінуючими почуттями стали тривога, агресія, соціальна пасивність, страх. Непокоїть і той факт, що у науковий обіг уведено навіть поняття «діти групи ризику», що, звичайно, не прикрашає соціальне становище у державі. Зокрема, сучасні вчені використовують терміни: «важкі діти» (К. Лебединська, М. Райська, М. Раттер, Л. Славіна); «важкі підлітки» (Л. Зюбін, В. Степанов, Д. Фельдштейн та ін.), до категорії яких відносять дітей із відхиленнями в моральному розвитку, акцентуаціями характеру, з порушеннями в афективно-вольовій сфері, відхиленнями в поведінці; «аномальні діти», що мають відхилення від того, що є типовим або нормальним, але не включає патологічний стан (Л. Пожар); «дезадаптивні діти» (С. Бслічева); «діти, що живуть під спеціальною турботою» (Л. Кошч); діти «групи ризику» (І. Невський); «діти із порушеннями в афективній сфері» (К. Лебединська, М. Райська, Г. Грибанова, Л. Славіна). Однак названі терміни часто несуть однобічну інформацію: побутову, клінічну, юридичну. Оскільки єдиної практики вживання цих понять немає, часом не ясно, до якої категорії віднести дитину, що має ті або інші відхилення в поведінці (асоціальна, ненормативна, протиправна, злочинна поведінка) (Е. Іванов, Л. Шіпиціна, Г. Сафіна) [4]. На наш погляд, більш правомірним є використання узагальнюючого терміна – «поведінка, що відхиляється від норми», у будь-якому разі до тих пір, доки дитині не встановлено медичного діагнозу або не винесено юридичного вироку.

Визначення особливостей особистості з асоціальною поведінкою потребує розгляду проблеми класифікації поведінкових відхилень. Єдиної класифікації поведінкових відхилень досі не створено, переважно через складності, що

полягають у міждисциплінарному характері проблеми поведінкових девіацій. У вітчизняній літературі з питань психіатрії, наркології, нейропсихології та інших галузей медичних знань девіантна поведінка класифікується так: деліквентна поведінка; раннє споживання алкоголю і наркотичних речовин; девіації сексуальної поведінки; суїцидальна поведінка; втечі з дому та бродяжництво [46, 53, 55, 59, 66].

Поняття поведінка, яка відхиляється від норми, пов'язане насамперед, з поняттям «норма», адже «асоціальна поведінка» набуває певний сенс лише тоді, коли як основний вихідний критерій для визначення його сутності використовується поняття «соціальна норма».

Норма – існуючий у соціальній спільноті чи групі стандарт, зіставлення з яким визначає прийнятність і досконалість об'єктів, процедур і продуктів діяльності. Основним змістом норм виступають вимоги суспільства. За свою багатовікову історію у суспільстві напрацьовано чимало соціальних, моральних, правових, побутових та інших норм. Відповідно до цього виділяють поведінку, що відхиляється від моральних (аморальну), правових (протиправну) та інших норм [67] та ін.

Причини асоціальної поведінки підлітків учені вбачають у соціальних умовах їхнього існування та в особистісних рисах підлітка, що знижують адаптивні можливості, перш за все, – у мотиваційній сфері, ціннісних орієнтаціях, особливостях емоційно-вольової та інтелектуальної сфери. Особистісні якості ускладнюють оцінку ситуації, не дають підлітку можливості прийняти адекватне рішення, свідомо керувати своєю поведінкою, протистояти негативному впливу інших осіб [68, 70, 75, 81].

О. Лозіна до особистісних чинників протиправної поведінки відносить наступні: 1) незадоволеність особистісних потреб, міжособистісні конфлікти; 2) невпевненість у собі, неадекватна оцінка; 3) акцентуації характеру; 4) несформованість комунікативних дій, помилкові, хибні уявлення і переконання; 5) особливості емоційно-вольової сфери, характеру; 6) низький культурний рівень, несформованість соціально-корисних інтересів. С. О. Белічев

серед чинників, що зумовлюють генезис асоціальних форм поведінки, виділив такі: індивідуальний чинник, який діє на рівні психофізіологічних передумов асоціальної поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію індивіда і проявляється у дефектах шкільного і сімейного виховання; соціально-психологічний чинник, який лежить в основі несприятливих взаємодій неповнолітнього зі своїм найближчим оточенням у сім'ї, на вулиці, у навчально-трудоному колективі тощо; особистісний чинник, який, насамперед, проявляється в активно-виборчому ставленні індивіда до бажаного середовища спілкування, норм і цінностей свого оточення, педагогічного впливу сім'ї, школи, громадськості, а також у власних ціннісних орієнтаціях і здібності до саморегулювання поведінки; соціальний чинник, який визначається соціальними і соціальними економічними умовами існування суспільства.

Серед чинників, що мають максимально інтенсивний вплив на формування різних варіантів девіантної поведінки у підлітків з невротичними розладами, виділені рангові чинники – рівень емансипації, наявність внутрішньоособистісних суперечностей у зв'язку з вираженою агресивністю і відсутністю гнучкості, наявність психологічної схильності до делінквентності, конфлікти з батьками [81, 56].

Значний вплив на формування девіантної поведінки мають такі чинники: наявність помірної церебрально-органічної патології, симптомокомплексу тривожності, реакції групування з однолітками, невронпатії у ранньому віці. Достатньо значущими є соціальні чинники – наявність неповної сім'ї, соціальне положення батьків, низький поріг фрустраційної толерантності, низький рівень матеріальної забезпеченості сім'ї [13, 17].

Типовим для дітей підліткового віку є те, що у період статевого дозрівання в них значно підвищується емоційна збудливість, емоційна нестійкість, імпульсивність. Характерно, що підліток часто робить дії й вчинки під безпосереднім впливом почуттів і переживань, що захоплюють його повністю. У перехідному віці відзначаються різкі зміни настрою – екзальтація й прояви депресії можуть змінювати одна одну кілька разів на день. Підлітковий вік, з його

глибокою біологічною перебудовою організму є тим “критичним періодом”, коли внаслідок зміни загальної і нервової реактивності значно підвищується ризик виникнення різних нервових розладів та пов’язаних з ними поведінкових відхилень [17, 20] та ін.

Дефіцит рухової активності, характерний для сучасного життя, викликає дискомфорт у зростаючому організмі підлітка, прагнення до пошуку «гострих» відчуттів, до виходу «за рамки дозволеного». Навіть із цих позицій стає очевидним, що залучити підлітків до фізкультурно-рекреаційної діяльності, відкрити їм світ спорту – означає, багато в чому допомогти уникнути небезпеки проявів асоціальних форм поведінки.

Саме тому формами соціально-психологічної допомоги в роботі з девіантними підлітками є профілактика й корекція когнітивних розладів у формі вправ та ігор, що засновані на сполученні когнітивних і сугестивних компонентів, корекція емоційно-особистісних порушень тощо. Комплексні корекційні програми сприяють підвищенню рівня психічного розвитку підлітків, особливо у сфері індивідуальних якостей [5; 10], однак мають один суттєвий недолік – вони застосовуються лише на тій стадії, коли дитина вже не приховує антисоціальної спрямованості своєї поведінки – паління, вживання алкогольних напоїв, сексуальні перверсії, дромоманія, суїцидальні спроби, дрібні крадіжки тощо. Саме тому рання профілактика, тобто попередження девіантної поведінки, може дати більш ефективний результат. Указане актуалізує розгляд психолого-педагогічних засад формування психофізичного здоров’я підлітків як вагомого підґрунтя профілактики соціально негативних форм їхньої поведінки.

1.2. Психологічні передумови та фактори, що зумовлюють девіантну поведінку підлітків

Дослідження сучасних науковців показують, що девіантну поведінку підлітків правомірно розглядати як результат соціопатогенеза, що виникає

внаслідок низки впливів на особистість [13, 17, 18 та ін.]. До негативних чинників, що зумовлюють девіантну поведінку дітей дослідники відносять:

- неблагополуччя в сім'ї (неповна сім'я, батьки – п'яниці, наркомани, ведуть аморальний спосіб життя; безвідповідальність батьків за виховання дітей, їх психолого-педагогічна неграмотність; негативні приклади в моральній поведінці; брак доброти, сімейного затишку, любові до дітей, справжнього батьківського авторитету; прояви насильства, жорстокості; матеріальне неблагополуччя);

- низька педагогічна культура сім'ї (батько й мати працюють, освічені, інтелектуально розвинені, але матеріальний достаток проявляється у створенні для дітей “парникових” умов, що призводить до ослаблення внутрішніх сил особистості, матеріального перенасичення, вседозволеності, несформованості системи самовимог і самоконтролю) [45];

- недостатній рівень виховної роботи у загальноосвітніх закладах (проявляється у перевантаженості програм навчальним матеріалом, який учень не може засвоїти, що породжує негативізм, опір, намагання “втекти” від навчальної діяльності, почуття власної неповноцінності; прояви негативізму з боку вчителів-вихователів до учнів з моральними вадами; недостатній рівень педагогічної культури вихователів; ізоляція, відсторонення від цікавих колективних справ тощо).

Вчені також наголошують на наявності прямих і непрямих негативних соціальних впливів, що відіграють десоціалізаційну роль у виникненні девіантної поведінки підлітків:

- прямі десоціалізаційні впливи чиняться з боку найближчого оточення, яке безпосередньо демонструє зразки асоціальної поведінки, антисуспільних орієнтацій і переконань, коли діють антисуспільні норми і цінності, групові приписи, зовнішні поведінкові регулятори, що спрямовані на формування особистості асоціального типу [23];

- непрямі десоціалізаційні впливи середовища полягають у відсутності необхідних умов для «запуску» провідних механізмів і засобів соціалізації, за

допомогою яких здійснюється «трансформація» системи зовнішньої регуляції та внутрішню [21].

Також дослідниками наголошується на наявності кримінального фактора в виникненні девіантної поведінки:

- група підлітків, що сформована поза соціально-значущої діяльності в умовах марного згаяння часу та ризикованих хуліганських занять. У таку групу виступає як «каталізатором» злочинної поведінки неповнолітніх, підліток потрапляє в разі неможливості добитися успіху, відсутності позитивної діяльності, в якій підліток може реалізувати себе; в разі психологічного дискомфорту, що виникає як результат престижного невдоволення, відчуження від колективу, як це буває з «важкими» учнями внаслідок їх слабкої успішності, конфліктів з вчителями та однокласниками, що призводить до зниження референтної значущості підлітка та пошуків ним іншого кола спілкування.

До психобіологічних передумов асоціальної поведінки вченими віднесено кризові явища, що характеризують психофізіологічний розвиток у підлітковому віці (кризові явища в організмі, психіці та взаємовідносинах підлітка); нервові психічні захворювання, акцентуації характеру, психічні аномалії: олігофренія, психози, психопатії, неврози, психофізичний інфантилізм, ознаки органічного ураження головного мозку; частіше за інші зустрічаються акцентуації гіпертичним та нестійким типом; відставання в розумовому розвитку особливо несприятливих умов внаслідок своєї підвищеної навіюваності підлітки можуть легко підпасти під вплив дорослих, досвідчених злочинців); різні фізичні вади, дефекти мови, зовнішня непривабливість, вади конституційно-соматичного характеру; ненормальні біологічні потреби; юнацька гіперсексуальність, неусвідомлена в соціально-активні форми діяльності, що закріпилася на рівні поганих звичок; потреба в алкоголі, палінні, наркотиках [55].

Фактори, що провокують жорстокість у дітей з девіантною поведінкою:

- внутрішньо-особистісна агресивність учнів, що виявляється внаслідок індивідуальних особливостей;

- попередній досвід життєдіяльності школярів, що містить в собі прояви власної агресивності і спостереження аналогічних проявів у близькому оточенні – в родині, у референтній групі одноліток, у закладах освіти, в яких навчався раніше;

- недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, відсутність прикладів і досвіду ненасильницьких відносин і знань про свої права;

- традиції шкільного середовища, що провокують і стимулюють жорстокість [45].

До таких традицій відносять:

- а) загальний психоемоційний фон закладу освіти, що характеризується високим рівнем тривожності і психічним напруженням суб'єктів взаємодії у сукупності з невмінням контролювати власні емоції і регулювати психічний стан;

- б) «політичну» систему закладу освіти, що містить взаємовідносини у педагогічному колективі, авторитарно-директивний стиль керування, відсутність обґрунтованої системи педагогічних і професійних вимог [49];

- в) особливості ставлення педагогів до школярів, що побудовано на необґрунтованих вимогах з боку дорослих і повній відсутності прав дітей;

- г) систему взаємовідносин всередині класного колективу (як у «примітивній» групі);

- д) наявність загальноновизнаних соціальних ролей, що містять ролі «хазяїна» та «жертви»;

- е) традиції деструктивного соціуму, що пропагують засоби масової інформації.

У той-же час, науковці одностайно стверджують, що антисоціальні поведінкові прояви в підлітковому середовищі та загальне погіршення стану здоров'я дітей України обумовлено незадовільним станом впровадження системи фізичного виховання в життя та побут підростаючого покоління, зокрема, фізкультурно-рекреаційної діяльності. Так, середній показник охоплення фізкультурно-рекреаційною роботою в країні складає тільки 10,2 % [10, 17, 23, 25, 28]. Однією з основних причин такого стану національної системи фізичного

виховання є втрата традицій, що відбулася, передусім, унаслідок відсутності необхідного фінансування [30].

Розуміння здоров'я як стану, що характеризується відсутністю хвороби, зовсім не повне. Здоров'я людини – процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [10, 17 та ін.]. Таке розуміння здоров'я припускає тісний зв'язок між здоров'ям і резервними можливостями організму, між здоров'ям і протистоянням організму до впливу патогенних факторів [30, 32]. Резервні можливості організму й разом з тим опірність хвороботворним агентам можуть протягом життя зменшуватися і збільшуватися [38, 41, 52, 53]. Поряд із віковою динамікою виявляється і їх зміна під впливом різноманітних чинників. У зв'язку з цим можна виправдано говорити про зміцнення й послаблення здоров'я [54, 55, 57 та ін.].

1.3. Обґрунтування доцільності застосування фізичного тренування в процесі формування особистості підлітків

Доведено позитивний вплив на здоров'я фізичного тренування й негативної дії на нього гіпокінезії. Про це свідчить життєва практика, статистичні матеріали й результати спеціальних досліджень. Лонгітюдні дослідження, що виключають різний соціальний вплив, також свідчать про підвищення під впливом фізичних тренувань опірності організму людини до нестачі кисню, дії холоду та спеки, різних отрут і токсинів мікроорганізмів й радіоактивного випромінювання [56, 60]. Захисні можливості тіла людини розвиваються у вигляді тривалої адаптації в міру повторення дії конкретного чинника [66, 67, 69], і тим самим зростає специфічна пристосованість до дії цього чинника [9, 17]. У міру збільшення інтенсивності й тривалості впливу різних чинників рухової активності, енергетичні й пластичні запаси клітин вичерпуються. У цих умовах є необхідним доповнення специфічних гомеостатичних реакцій включенням механізму загальної адаптації. Останнє виражається в загальних неспецифічних

адаптаційних реакціях, спрямованих на мобілізацію енергетичних і пластичних ресурсів усього організму, а також на активацію загальних захисних сил організму [10, 80]. У результаті цього підвищується ефективність специфічних гомеостатичних реакцій. Таким чином, чим сильнішою є дія негативного фактора, тим більше опірність йому залежить від ефективності функціонування механізму загальної адаптації. Основне в оздоровчому впливові фізичного тренування полягає саме в розвитку таких змін в організмі, які сприяють розгортанню механізму загальної і аеробної адаптації, забезпечує досконалість міжфункціональної регуляції [77, 79, 81].

Встановлено, що найбільш суттєвими результатами фізичного тренування, які мають важливе значення для механізму аеробної адаптації та розвитку здоров'я людини [7, 8, 10, 16, 19], є: удосконалення функції центральної нервової системи (нервової регуляції функції) її адаптивних можливостей, оптимальної реалізації імунних реакцій; збільшення функціональних властивостей та стійкості ендокринних систем (механізм нейро-ендорфінної регуляції); підвищення економічності використання енергетичного потенціалу організму (в умовах компенсованої втоми) [20, 22]; розширення можливостей транспортування кисню за рахунок оптимізації механізмів діяльності систем кровообігу й дихання; вдосконалення окислювальних процесів (у зв'язку з посиленням біогенезом мітохондрій) та економізація обміну речовин; підвищення стабільної роботи іонних насосів.

В активізації механізму аеробної адаптації важливе місце належить симпато-адреналовій (зокрема, в мобілізації енергетичних ресурсів організму) та гіпофізарно-адренкортикальній (зокрема, у мобілізації пластичних ресурсів організму) системам. Однак після тривалого періоду високої активності цих систем спостерігається перехід від високої до субнормальної активності [22, 28]. Тим самим, знижується ефективність енергетичного й пластичного забезпечення специфічних гомеостатичних реакцій. Оптимальне аеробне тренування супроводжується змінами в клітинах мозкового й кіркового шарів надниркових залоз, які забезпечують збільшення їх функціональних можливостей, у тому числі

й функціональної стійкості організму людини. У результаті цього створюються можливості для швидкої активації та підтримки високої активності цих систем при тривалій дії різних стресорів. Це, безперечно, є важливою умовою організації опірності тіла людини хвороботворним факторам [30, 36, 37, 42, 49].

Потрібно звернути увагу на те, що загальний обсяг енергетичного забезпечення функцій залежить також від кількості енергетичних субстратів у організмі [63]. У результаті тренування збільшується наявність глікогену та креатинофосфату в печінці. Разом з тим підвищується активність ферментів, що здійснюють каталіз біоенергетичних процесів [71]. Загальний об'єм жирової тканини зменшується, але разом з тим збільшується інтенсивність вивільнення жирних кислот із жирової тканини, які в умовах аеробної роботи використовуються як джерело енергії [8,38].

Можливість клітин виробляти енергію за рахунок окислювальних процесів залежить від загальної кількості мітохондрій. У результаті фізичного тренування посилюється біогенез мітохондрій. Це особливо важливий результат тренування як для збільшення фізичної працездатності, так і для підвищення опірності організму до шкідливих факторів. Однак інтенсивність окислювальних процесів залежить також від постачання активних клітин киснем. Хороші умови для цього забезпечує в тренуваному організмі збільшення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що виражається в більш високих величинах максимального ударного й хвилинного об'ємів серця та максимального споживання кисню. При цьому важливе значення має сполучення помірної гіпертрофії серця з підвищенням ефективності роботи скорочувального апарату та енергетичних можливостей міокардиальних клітин. Енергетичні можливості міокардиальних клітин визначаються [7]: збільшенням кількості коронарних капілярів й об'єму коронарних судин більшою мірою, ніж приріст маси міокардиальних клітин; підвищенням кількості міоглобіну в міокарді; можливостями більш інтенсивного впливу енергетичних субстратів; активацією біогенезу мітохондрій. Разом з тим покращується утилізація біологічної енергії та перетворення її на механічну енергію м'язових скорочень.

У випадку гіподинамії та гіпоксії, викликаній умовами зовнішнього середовища, чи змінами в організмі, менше страждає організм тренованої людини в якій виявляється посилена здатність до утилізації наявного кисню, потужності буферних систем й економізації обміну речовин.

Економічність діяльності організму – це одна із характерних ознак тренованості [28, 36, 49]. Вона проявляється у вигляді економічності функції (функціональні зміни відбуваються за рахунок найбільш оптимальних співвідношень між різними органами, а в межах однієї системи – між основними параметрами функції) та обміну.

Економічність створює можливість зниженої функціональної активності у спокої, що обумовлює збільшення функціонального резерву [24]. Завдяки економічності обмінних процесів великий викид катехоламінів при емоційному збудженні не призводить до значного падіння коефіцієнту корисної дії в роботі серцевого м'язу, як це властиво фізично неактивним, детренованим людям. У результаті тренування взагалі підвищується толерантність міокарду до великих доз катехоламінів. Це результат збільшення вмісту калію в клітинах міокарду.

Вплив тренування на окислювальні процеси створює хороші можливості протистояти розвиткові стресових ушкоджень, механізм яких пов'язаний із надмірним посиленням перикисного окислення ліпідів [36 та ін.].

У викладеному аспекті досить ефективними є фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості та різноманітні форми аеробіки.

У результаті систематичного фізичного тренування в організмі розвивається комплекс морфо-функціональних змін, що мають важливе значення як у збільшенні нервово-м'язових можливостей організму, так і в підвищенні його імунних реакцій адекватно шкідливому впливу довкілля. Роль цих змін у підвищенні опірності організму полягає в тому, що вони сприяють розгортанню механізму загальної та аеробної адаптації (зокрема, в енергетичному й пластичному забезпеченні специфічних гомеостатичних реакцій) [2, 10].

Відомі основні форми реакції організму, із яких складається імунологічна реактивність: продукція антитіл, гіперчутливість термінового типу,

гіперчутливість уповільненого типу, імунологічна пам'ять й імунологічна толерантність, які ефективно удосконалюються під впливом фізичних навантажень, особливо аеробного спрямування.

На думку таких вчених, як Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, основною причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичного виховання стала загальна для сучасної педагогіки невирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти, в переважній більшості навчальних закладів різних типів, з сучасними ефективними системами фізичного виховання, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл [1].

Результатом такої тенденції є зниження рівня їх фізичної підготовленості, здоров'я [4, 18 та ін.]. У зв'язку з цим підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання зростаючого покоління нашої держави є найважливішим завданням систем освіти, науки і служби здоров'я України.

У викладеному аспекті Г. Л. Апанасенко, О. М. Вацеба, Л. В. Волков та ін. аргументовано вказують на такий науково-методичний напрямок вирішення означеної проблеми, який пов'язаний з домінуючим використанням видів спорту в процесі фізичного виховання підлітків. Його прибічники вважають, що в основу методики й організації фізичної підготовки школярів повинна бути покладена концепція навчально-тренувальної діяльності, як поки що єдина науково обгрунтована концепція управління розвитком фізичного та психічного потенціалу людини. Результати спеціальних соціологічних досліджень показують, що мотивація на спорт більш сильна й ефективна, ніж система впливів і мотивації, які орієнтують на переважно оздоровчі заняття фізичною культурою, на фізичне виховання та здоровий спосіб життя. При цьому він підкреслює, що досить конкурентоспроможними є такі фізкультурно-рекреаційні програми, як степ-аеробіка, тераробіка, супер-стронг, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, данц-аеробіка, лоу-імпект, кікс-аеробіка, флекс тощо [62].

Отже, принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання мають бути конкретизованим у відповідних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних технологіях. Під оздоровчо-рекреаційною технологією необхідно розуміти не

тільки сам процес використання засобів фізичного виховання з метою відпочинку та оздоровлення, а й методики побудови системи фізкультурно-рекреаційних впливів. Практична реалізація оздоровчо-рекреаційної технології здійснюється у формі різноманітних рекреаційних та оздоровчих заходів (занять).

1.4. Можливості фізкультурно-оздоровчої рухової активності як превентивного заходу профілактики девіантної поведінки підлітків

За свідченнями науковців, чергова реформа освіти супроводжується інтенсифікацією навчальної діяльності учнів середніх загальноосвітніх шкіл. Освітній простір дітей і підлітків заповнюється новими педагогічними технологіями, більшість з яких не має наукового обґрунтування та ігнорує вимогу щодо сприяння гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я школярів, профілактики соціально-негативних форм поведінки [37].

Підставою для включення фізичної рекреації до програми профілактики негативних форм поведінки підлітків є те, що, як вважається на даний час, життєздатність біологічної системи визначається її енергопотенціалом. За резервами аеробного енергоутворення можна ранжувати рівні фізичного здоров'я. Особливості стилю життя наших сучасників характеризуються зниженням рухової активності – загального об'єму, інтенсивності, амплітуди і зусиль при рухах. На думку дослідників, існує єдиний фактор ризику розвитку захворювань – зниження ефективності внутрішньоклітинного утворення енергії. Одним із основних механізмів порушення життєдіяльності біосистеми є гіпоергія – недостатність енергетичного субстрату в клітинах, внаслідок чого вони не здатні повноцінно виконувати свою функцію [44].

У багатьох дослідженнях останніх років фізичні навантаження пов'язують зі зниженням стану тривоги й депресії. Причому позитивні психологічні ефекти дають фізичні навантаження достатньої тривалості та інтенсивності [7, 16, 20]. У більшості досліджень, у яких вивчали взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та психічним благополуччям, застосовували навантаження

аеробної спрямованості. Встановлено, що такі фізичні навантаження мають цілу низку позитивних психологічних ефектів. До прикладу, вони збільшують розумову активність, наполегливість, упевненість, емоційну стійкість, успішність, здатність до самоконтролю, пам'ять, сприйнятливість, ефективність роботи, відчуття благополуччя. І натомість, під впливом фізичних навантажень зменшується почуття гніву, тривожності, збентеженості, депресії, ворожості, страху, напруженості, кількості помилок під час роботи, головного болю [21].

Фізичні навантаження аеробної спрямованості мають термінові й довготривалі ефекти. Більшість досліджень термінового впливу фізичних навантажень були присвячені проблемі зниження стану тривоги. Терміновий вплив фізичних вправ на стан тривоги зумовлений окремим циклом фізичного навантаження, його оцінюють безпосередньо після виконання фізичних вправ. Важливим аспектом, який визначає, наскільки фізичне навантаження знижує рівень тривожності, є його інтенсивність. У серії експериментів, здійснених зарубіжними вченими, зниження рівня тривожності спостерігали тільки за інтенсивності навантаження на рівні 70% максимальної ЧСС. Фізичні навантаження меншої ефективності були неефективними [24, 28 та ін.].

У низці досліджень вивчали можливість зниження м'язового напруження за допомогою фізичних навантажень. Зокрема, спостерігаються значні зниження рівнів нервово-м'язового напруження, вимірюваних за допомогою електроміографа, після короткотермінових фізичних навантажень. Величина таких змін коливається від 25 до 58% [38]. Крім того, дослідниками встановлено, що рівень тривожності, знижений внаслідок фізичного навантаження, відновлюється протягом доби. Регулярне щоденне виконання фізичних навантажень може знижувати рівень тривожності, а також попереджувати розвиток хронічного стану тривоги [36, 39 та ін.].

Дослідження довготермінового впливу фізичних навантажень аеробної спрямованості були скеровані на вивчення змін стану тривоги та депресії протягом тривалого часу. Встановлено, що регулярне виконання фізичних навантажень пов'язане з тривалим зниженням рівня депресії. На рівень зниження

депресії сприятливо впливає кількість тренувальних занять і тривалість програми тренувань. Інтенсивність фізичних навантажень і загальна тривалість занять на тиждень не пов'язані зі зміною депресії [62].

За даними різних авторів, рівень фізичної підготовленості характеризується позитивним взаємозв'язком із психічним здоров'ям і самопочуттям. Тривалі фізичні навантаження сприяють зниженню рівнів тривожності, депресії і фобій. Адекватні фізичні навантаження зумовлюють зниження різних показників стресу, таких як нервово-м'язове напруження, ЧСС у спокої, вміст деяких гормонів [24]. На думку сучасних медиків, фізичні навантаження справляють позитивний емоційний вплив на людей будь-якого віку та статі. Чимало людей, які регулярно займаються фізичною культурою, відзначають, що після заняття в них поліпшується психічний та емоційний стан. Це явище настільки поширене серед людей, які займаються бігом, що воно набуло спеціальної назви «почуття ейфорії у бігунів» [29]. Воно являє собою раптове відчуття підвищеного задоволення, сприйняття природи та розширення меж часу і простору. Респонденти, яких опитували, вказували, що для виникнення почуття ейфорії має бути доволі довга дистанція (6 миль і більше), тривалість бігу – не менше 30 хв., темп – зручний для спортсмена. Відчуття характеризується жвавістю розуму, звільненістю, легкістю, відсутністю больових відчуттів та дискомфорту, граціозністю, потужністю.

Доведено також, що фізичні навантаження невеликої інтенсивності, наприклад хода, пов'язані з більшими позитивними змінами настрою, ніж навантаження високої інтенсивності [49]. Фізично активним людям властиві більш позитивні стани настрою, ніж малорухливим. Для пояснення позитивного впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я було запропоновано цілу низку гіпотез. Однією з них є гіпотеза відвернення уваги. Полягає вона в тому, що поліпшенню самопочуття сприяє не стільки саме фізичне навантаження, а відвернення від різних стресів. Відповідно до цієї гіпотези, фізичне навантаження є своєрідним тайм-аутом проти впливу стресових ситуацій повсякденного життя. Водночас встановлено, що тривалість зниженого рівня тривожності після фізичного навантаження є більшою, ніж після звичайного відпочинку [10, 13].

Іншою гіпотезою є гіпотеза ендорфінів, яка є найпопулярнішим фізіологічно обґрунтованим тлумаченням позитивного впливу фізичного навантаження. Згідно неї, фізичне навантаження сприяє виділенню ендорфінів, які можуть спричинити почуття ейфорії.

Існує також поняття позитивного і негативного звикання до фізичних навантажень. Поняття позитивного звикання до фізичних навантажень, зокрема до бігу, запропонував W. Glasser [80]. На думку автора, позитивне звикання, наприклад, біг або медитація, забезпечують психічну силу та підвищують задоволення від життя, на відміну від негативних звикань, скажімо, до вживання кокаїну або героїну, які неодмінно руйнують психологічне і фізіологічне функціонування організму. Автор також відзначає можливість використання позитивного звикання для підвищення рівня фізичного розвитку. Він розглядає фізичне навантаження як позитивне звикання, що сприяє підвищенню психічної та фізичної сили і, відповідно, – самопочуття. Фізичне навантаження як позитивне звикання означає сприятливий вплив регулярних фізичних занять на людину.

Дослідниками розроблені критерії класифікації рухової активності як аддитивної: рухова активність не є змагальною, її обирає той, хто займається; руховій активності надається щоденно біля однієї години; рухова активність не потребує великих умінь або психологічних зусиль; той, хто займається, вірить у значущість рухової активності та впевнений, що наполегливість приведе до поліпшення результатів [38].

Вченими доведено, що фізичні навантаження можуть змінювати особистість – підвищувати рівень упевненості в собі, самоконтролю, покращувати уяву [36]. Внаслідок фізичних навантажень може змінитися сприйняття власного тіла та підвищитися рівень самосприйняття й самооцінки. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки за участю таких факторів: підвищення рівня фізичної підготовленості; досягнення мети; відчуття соматичного благополуччя; відчуття компетентності, майстерності або контролю; опанування здорових навичок; підтримка з боку інших людей, авторитетних для даної людини.

Фізичні навантаження розглядаються як засіб профілактики захворювань, зумовлених стресовими ситуаціями, підвищуючи психологічну витривалість. Результати одного з досліджень дали змогу дійти висновку, що службовці з високими показниками психологічної витривалості та рухової активності були фізично дужчими, ніж ті, які мали високий показник тільки з одного аспекту. Отже, поєднання високої психологічної витривалості та фізичних навантажень є ефективнішим засобом збереження доброго стану здоров'я, ніж наявність високого показника тільки за одним аспектом. Людям з високою психологічною витривалістю властиві почуття особистого контролю зовнішніх явищ, почуття залучення, відповідальності та мети у повсякденному житті, здатність адаптуватися до неочікуваних змін, сприймаючи їх як виклик або можливість подальшого зростання [70].

Рівень фізичної підготовленості визначає також позитивний або негативний характер впливу фізичних навантажень на розумову діяльність. Встановлено, що при виконанні короткотермінових, але інтенсивних фізичних навантажень відбувається підвищення розумових процесів. Це свідчить про те, що фізичне навантаження може спочатку сприяти покращенню уваги через безпосередній вплив на центральну нервову систему. Водночас зі збільшенням тривалості навантаження внаслідок м'язової втоми позитивний ефект може припинитися [67].

За висновками Американського коледжу спортивної медицини, позитивний вплив на функцію серцево-судинної системи забезпечується під час виконання фізичного навантаження протягом не менше 20-30 хв. 3-5 разів на тиждень з інтенсивністю 60-85% максимальної ЧСС [16].

Ці дані співзвучні з матеріалами вітчизняних досліджень. Так, описані основні принципи реабілітаційних програм для хворих з порушеннями серцевого ритму функціонального генезу. Перший принцип, якого слід дотримуватися, це адекватність фізичного навантаження до функціонального стану пацієнта. Другий принцип – це виконання тільки тих вправ, які збільшують постачання міокарда киснем. Мова йде про циклічні вправи аеробної спрямованості. Автор наголошує,

що ці вправи повинні бути на 100% аеробними, тобто інтенсивність фізичного навантаження не повинна перевищувати певного порогу, після чого кисню вже не вистачає і виникає кисневий борг, недостатнє постачання серцевого м'яза киснем. Під час тренування ЧСС не повинна перевищувати величини, рівної 180 мінус вік. Наступний тест – це носове дихання. Якщо під час ходьби, бігу чи інших циклічних вправ дихання носом не викликає задишки, це означає, що робота є повністю аеробною і безпечною в плані гіпоксії.

Приводиться перелік аеробних вправ в порядку наростання їх інтенсивності: оздоровча хода, плавання в басейні, їзда на велосипеді по рівній трасі, хода на лижах по рівнині [19]. У подальшому – це хода, яка чергується з бігом, і, на кінець, найгостріший вплив на систему кровообігу має безперервний біг. Тільки аеробне тренування викликає розширення коронарних артерій, збільшення міокардіального кровотоку і постачання міокарда киснем. Аеробні вправи є найефективнішим немедикаментозним засобом для профілактики й лікування різних видів аритмій.

На думку ряду фахівців [4, 14, 20 та ін.], традиційну систему фізичного виховання школярів можна і потрібно оптимізувати на основі сучасних популярних фізкультурно-оздоровчих технологій. Вони поєднують процес використання засобів фізичного виховання і ряд наукових дисциплін, що розробляють і удосконалюють основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу і його інтеграцію в стиль життя дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку (аеробіка Купера, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, психолого-педагогічний контроль, валеологія, гігієна, фізіологія м'язової діяльності).

Багато педагогів, психологи, фізіологи указують на те, що сучасні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу, корекційну, так і рухово-кондиційну спрямованість. При цьому класифікація фітнес-програм ґрунтується на:

- а) одному виді рухової активності;

б) сполученні декількох видів рухової активності;

в) сполученні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя, загартовування тіла.

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені по напрямках [7, 19, 24, 34, 42], в основу яких покладені наступні класифікаційні ознаки:

1) види фізичної активності аеробної спрямованості (домінування аеробних механізмів енергозабезпечення);

2) оздоровчі види гімнастики (ритмічне виконання гімнастичних вправ у сполученні зі стретчингом);

3) фізичні дії силової спрямованості (аеробіка із силовими і швидкісно-силовими компонентами, акцентами);

4) рекреативні види рухової діяльності;

5) засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, деякі автори [43] виділяють інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення.

На думку К.Купера, Б.Д.Френкса, Е.Т.Хоулі, Р.Д.Шепарда, аеробіка – один з ефективних напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних вправ: ходьба, біг, танці, ритміка, гімнастичні вправи, плавання (наприклад: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данц-аеробіка).

Аналіз літературних джерел [50, 63] із проблематики дослідження дозволяє встановити, що в практичних умовах фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи досить широко використовуються наступні види аеробіки:

1) степ-аеробіка являє собою тренування в атлетичному стилі з використанням спеціальних платформ висотою 10-13, 20-40 см, при цьому використовуються гантелі. У технології використовують більш 250 способів піднімання на платформу;

2) фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних фізичних вправ і статичних поз з опорою об спеціальний м'яч з полівінілхлориду від 45 см до 85 см. У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп

якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча. Рухові дії цієї технології гарантують ефективний розвиток м'язів живота, плечового поясу, спини, тулуба, стегна, сегментарний розвиток м'язових структур, стретчинг для м'язів;

3) тераробіка представляє комплекс фізичних вправ виконуваних в аеробному режимі, вона містить у собі танцювальні рухи, гімнастичні вправи і стретчинг (статико-динамічний режим + пліометричний режим діяльності);

4) лоу-імпект являє собою танцювально-орієнтований напрямок із вправами підвищеної координаційної складності при відсутності ударних акцентів навантаження (профілактика п'єзоефекту);

5) танцювальна аеробіка (танцювально-ритмічна гімнастика, хіп-хоп, аероданс, сальса, латіна, сіті-джем, аеробіка, рок-н-рол та інш.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях. В даному виді аеробіки використовуються прийоми й елементи з боксу, кікбоксингу, карате, таеквандо, гопака (бойовий);

6) аероданс реалізує використання елементів хореографії класичного танцю, балету;

7) кікс-аеробіка являє собою синтез рухів боксера, каратиста;

8) флекс-програма спрямована на розвиток гнучкості в сполученні з вправами на релаксацію, включає засобу психоемоційної регуляції;

9) шейпінг включає принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ що сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму людини;

10) аквафітнес являє собою систему ефективних фізичних вправ, виконуваних в умовах водного середовища, що завдяки своїм природним властивостям виконує роль багатофункціонального тренажера. Ця технологія є ефективною системою загартовування організму людини (гідроаеробіка, акваатоніка, аквастретчинг, гідрорелаксація, аква-джогінг, акваданс, акваритміка,

аквабілдінг, аквабокс, аква-кікбоксинг, акватікгеймз, аквастеп, акваінтервал, аквафрестайл і т.д.).

У якості додаткових засобів розвитку аеробної витривалості потрібно використовувати в процесі фізичного виховання різноманітні дихальні вправи (регулювання частоти дихання, глибини та ритму дихання); легеневу гіпервентиляцію; дозовану затримку дихання; синхронізацію фаз дихання з фазами рухових дій; використання різних типів дихання (ротом, носом, грудинного та черевного). Підвищенню ефективності фізичних вправ для розвитку витривалості допомагає цілеспрямоване використання різноманітних факторів оточуючого середовища: температури повітря, відносної вологості, ультрафіолетового випромінення, атмосферного тиску, швидкості руху повітря і т.д. У викладеному аспекті дуже важливим є думка [37], про те, що різноманітні зміни кліматичних умов викликають фізіологічні зміни в організмі людини незалежно від того, до якого клімату вона адаптована. Результатом адаптації до зміни погодно-кліматичних умов виникає підвищена реактивність вегетативної нервової системи, стимулювання дихальної і серцево-судинної систем, зростає інтенсивність окислювально-відновлювальних процесів, трофіки і, як бажаний педагогічний наслідок, зростання показників загальної і аеробної витривалості [63].

Викладені фізкультурно-оздоровчі програми і технології досить доступні, фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності в збереженні і розвитку здоров'я представників різних вікових і соціальних груп населення України [9, 16, 43, 47]. Ці програми і технології, на думку Т. Ю. Круцевич, повною мірою відповідають вимогам принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання і конкретизуються в педагогічних системах, що у даний час інтенсивно розвиваються і можуть бути використані з метою оптимізації традиційних його форм [45].

Немає сумніву, що сучасну систему фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи в дійсних умовах історичного розвитку України, вкрай необхідно і можна розвивати на основі сучасних аеробних технологій, і при цьому

маловитратними у фінансовому відношенні шляхами. Цей шлях дозволяє інтегрувати (без особливих фінансових витрат, що є суттєвим в період соціополітичних трансформацій, які переживає сучасна Українська держава) у традиційну систему фізичного виховання школярів сучасні й оригінальні (як вітчизняні так і закордонні) фізкультурно-оздоровчі технології, програми, форми фізичного виховання і тим самим оптимізувати її основні структурні параметри. При цьому дуже важливо виховати в школярів і в дорослого населення України дбайливе відношення до власного здоров'я (як особистісної і соціальної цінності), прагнення і здатність забезпечити його збереження, індивідуальну профілактику його порушень, подальший розвиток і удосконалювання різних форм життєдіяльності в процесі навчання, виховання, праці, побуту, відпочинку і дозвілля [9, 50, 52 та ін.].

Оптимізація рекреаційного рухового режиму підлітків має включати питання гігієнічної оцінки спортивного обладнання у дворах і квартирах, розробки форм самоконтролю, які допомагають самостійно чи за допомогою дорослих членів сім'ї оцінити зрушення у стані здоров'я та психологічній сфері, розвитку фізіологічних систем і фізичної підготовленості, удосконаленні позакласних форм фізичної рекреації, загартування учнів, у формуванні позитивної мотивації в учнів загальноосвітніх шкіл до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

Висновки до розділу 1

1. Підлітковий вік є перехідним, але його складність визначається, передусім, недосконалістю форм взаємодії дорослих із підлітками. Під соціально-негативною поведінкою підлітків дослідники розуміють низку вчинків або окремі вчинки психічно здорового індивіда, що не відповідають чи суперечать існуючим у соціумі нормам і правилам на конкретному етапі суспільного розвитку. До негативних чинників, що зумовлюють девіантну поведінку дітей дослідники

відносять: неблагополуччя в сім'ї; безвідповідальність батьків за виховання дітей, їх психолого-педагогічна неграмотність; негативні приклади в моральній поведінці; брак доброти, сімейного затишку, любові до дітей, справжнього батьківського авторитету; прояви насильства, жорстокості; матеріальне неблагополуччя); низьку педагогічну культуру сім'ї; недостатній рівень виховної роботи у загальноосвітніх закладах. Вчені також наголошують на наявності прямих і непрямих негативних соціальних впливів, що відіграють десоціалізаційну роль у виникненні девіантної поведінки підлітків: прямі десоціалізаційні впливи чиняться з боку найближчого оточення, яке безпосередньо демонструє зразки асоціальної поведінки, антисупільних орієнтацій і переконань, коли діють антисупільні норми та цінності, групові приписи, зовнішні поведінкові регулятори, що спрямовані на формування особистості асоціального типу; непрямі десоціалізаційні впливи середовища полягають у відсутності необхідних умов для «запуску» провідних механізмів і засобів соціалізації, за допомогою яких здійснюється «трансформація» системи зовнішньої регуляції у внутрішню.

2. Традиційна система навчання в умовах середніх загальноосвітніх закладів освіти, як правило, негативно позначається на стані здоров'я підлітків. Перенапруження функціональних систем, зниження розумової та фізичної працездатності, виражена втома, порушення постави, часта захворюваність – це далеко не повний перелік побічних ефектів, що є характерними для стандартно-нормативної освітньої парадигми. До визначених негативних факторів додаються антисоціальні чинники, що становлять суттєву загрозу появи соціально-негативних форм поведінки підлітків.

3. Передбачаємо, що застосування фізкультурно-оздоровчої рухової активності в якості превентивного заходу, дозволить уникнути появи негативних форм поведінки підлітків, сприятиме нівелюванню дії негативних антисоціальних чинників на особистість підлітків і створить умови для поступового формування здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

На усіх етапах застосовувалися загальні і спеціальні методи пізнання, адекватні об'єкту й предмету, меті та завданням нашого дослідження зокрема: теоретичні (методи теоретичного аналізу й синтезу, абстрагування, ідеалізації, моделювання та конкретизації теоретичних знань, узагальнення, систематизації теоретичних знань) і емпіричних (узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, психодіагностики, методи визначення рівня фізичної підготовленості та рухової активності; статистичні методи опрацювання експериментальних даних).

2.1.1. Теоретичні методи

Досягнення мети потребувало застосування теоретичних методів наукового дослідження: методи наукового аналізу, узагальнення та систематизації сукупності наукових відомостей, що розкривають питання щодо факторів ризику виникнення та прояву соціально-негативних форм поведінки підлітків, а також соціально-педагогічних, психологічних і фізіологічних засад формування психофізичного здоров'я підлітків, визначення можливостей застосування фізкультурно-рекреаційної діяльності для профілактики соціально-негативних форм поведінки учнів [2, 9, 53, 55, 59, 62 та ін.].

Застосування теоретичних методів наукового дослідження ґрунтувалося на інтегративному підході, що передбачав вивчення теоретико-методичних основ фізичної та соціальної педагогіки й психології, фізичного виховання учнів молоді, а також сучасних підходів до застосування фізичної рекреації у фізичному вихованні підлітків із метою профілактики соціально-негативних форм поведінки [1, 7, 13, 14, 17, 21]. Ми також брали до уваги наукові доробки, присвячені

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

На усіх етапах застосовувалися загальні і спеціальні методи наукового пізнання, адекватні об'єкту й предмету, меті та завданням нашого дослідження, зокрема: теоретичні (методи теоретичного аналізу й синтезу, абстрагування та ідеалізації, моделювання та конкретизації теоретичних знань, узагальнення та систематизації теоретичних знань) і емпіричних (узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, методи психодіагностики, методи визначення рівня фізичної підготовленості та рівня рухової активності; статистичні методи опрацювання експериментальних даних).

2.1.1. Теоретичні методи

Досягнення мети потребувало застосування теоретичних методів наукового дослідження: методи наукового аналізу, узагальнення та систематизації сучасних наукових відомостей, що розкривають питання щодо факторів ризику виникнення та прояву соціально-негативних форм поведінки підлітків, а також соціальних, педагогічних, психологічних і фізіологічних засад формування психофізичного здоров'я підлітків, визначення можливостей застосування фізкультурно-рекреаційної діяльності для профілактики соціально-негативних форм поведінки учнів [2, 9, 53, 55, 59, 62 та ін.].

Застосування теоретичних методів наукового дослідження ґрунтувалось на інтегративному підході, що передбачав вивчення теоретико-методичних основ вікової та соціальної педагогіки й психології, фізичного виховання учнівської молоді, а також сучасних підходів до застосування фізичної рекреації у фізичному вихованні підлітків із метою профілактики соціально-негативних форм поведінки [1, 7, 13, 14, 17, 21]. Ми також брали до уваги наукові доробки, присвячені

питанням діагностики фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської молоді [27, 28, 33, 45 та ін.].

2.1.2. Педагогічні та психодіагностичні методи

У роботі було використано метод анкетування для отримання даних щодо основних домінуючих мотиваційних тенденцій підлітків щодо їхньої участі в фізкультурно-рекреаційних заходах. Дослідження проводилось за допомогою анкети [10] (додаток А).

Результати анкетування підлягають аналізу в межах гендерних груп респондентів. Для виявлення домінуючих потреб, що формують структуру мотивації підлітків до участі в рекреаційній діяльності, необхідно здійснити підрахунок балів за кожним із наведених чинників і розрахунок середнього балу ($M \pm m$). На підставі отриманих даних побудувати графік або діаграму (за вибором) та сформулювати відповідні висновки.

Узагальнення отриманих даних в однорідних групах респондентів уможливить їх подальше врахування в процесі розробки заходів із профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків шляхом їхнього залучення до фізкультурно-рекреаційної діяльності, формування філософії здорового способу життя учнів й конкретизації змісту рекреаційних заходів.

Із психодіагностичних методів дослідження, згідно визначених дослідницьких завдань нами застосовано пілотажну методику вивчення самооцінки та рівня домагань підлітків як психологічного ядра особистості. Нами застосовано шкалу самооцінки Дембо-Рубенштейн (Додаток Б).

У роботі також була використана методика самооцінки стійкості особистості до стресу.

Інструкція. Вам пропонується 18 запитань, що допоможуть виявити рівень стійкості до стресу. Можливі варіанти відповідей: «рідко» – 1 бал, «іноді» – 2 бала, «часто» – 3 бала.

1. Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі однолітків.

2. Я намагаюсь працювати, навіть коли буваю не зовсім здоровим.
3. Я постійно переживаю за якість виконаної роботи.
4. Я буваю агресивно налаштованим.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю роздратованим.
7. Я прагну бути лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливою та непосидючою.
9. Я страждаю безсонням.
10. Своїм ворогам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно та хворобливо переживаю неприємність.
12. У мене не вистачає часу на відпочинок.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятись улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що стану об'єктом критики.
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки.

Обробка результатів дослідження

Рівень стійкості до стресу визначається кількістю набраних – балів: 52-54 бала – дуже низький; 51-50 бала – низький; 49-46 балів – нижче середнього; 45-42 бала – трохи нижчий за середній; 41-38 балів – середній; 37-34 бала – трохи вищий за середній; 33-30 балів – вище середнього; 29-26 балів – високий; 18-22 бала – дуже високий.

Ситуативна тривожність підлітків досліджувалася на основі метода Ч.Д. Спілберга і Ю.П. Ханіна, який дозволив за допомогою спеціальної шкали самооцінки реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) отримати дані для спеціальних розрахунків (додаток В).

Оцінка настрою здійснювалась за адаптованим опитувальником профілю настрою "POMS – profile of mood states". Анкета складається з 65 пунктів – означень, які характеризують стан настрою на даний час. Всі означення, залежно

від свого емоційного забарвлення, розподілені на 6 груп.

До першої групи, позначеної як “гнів/ворожість”, входить 10 характеристик настрою: “сердитий”, “роздратований”, “буркотливий”, “озлоблений”, “дратівливий”, “не в дусі”, “заведений”, “бунтівний”, “оскаженілий”, “конфліктний”. Другу групу - “розгубленість/розсіяність” – формують 12 наступних характеристик: “спантеличений”, “розгублений”, “невпевнений”, “розсіяний”, “заплутаний”, “безпорадний”, “збентежений”, “дезорієнтований”, “пригнічений”, “недбалий”, “невизначений”, “розгублений”. Для третьої групи - “депресія/негативізм” - притаманні такі характеристики: “нещасливий”, “сумний”, “меланхолійний”, “безнадійний”, “подавлений”, “зневірений”, “ображений”, “самотній”, “нещасний”, “похмурий”, “розчарований”, “знецінений”. Четверту групу - “втома/інертність” - сформовано наступними 10-ма особливостями: “втомлений”, “той, що жалкує”, “байдужий”, “розслаблений”, “ослаблений”, “виснажений”, “добродушний”, “безнадійний”, “безініціативний”, “довірливий”. П’яту групу - “напруженість/тривожність” - характеризують такі 9 якостей: “винуватий”, “наляканий”, “насторожений”, “неспокійний”, “нервозний”, “тривожний”, “панічний”, “напружений до краю”, “напружений”. Шосту, останню групу - “енергійність/активність” – характеризують наступні 12 рис: “дружній”, “розсудливий”, “веселий”, “вдумливий”, “активний”, “енергійний”, “прихильний”, “готовий допомогти”, “бадьорий”, “повний енергії”, “безтурботний”, “рішучий”. Кожне з означень оцінювали за п’ятибальною шкалою: від “анітрохи” до “дуже сильно”. Аналіз набраних балів проводили спочатку окремо по групах, а потім виводили набрану суму і характеризували загальний профіль настрою.

З метою виявлення схильності підлітків до особистісної агресивності та конфліктності використали методику за Є. П. Ільїним та П. О. Ковальовим «Особистісна агресивність та конфліктність». Підліткам пропонували відповісти на 80 запитань опитувальника «Так» чи «Ні».

Опрацювання результатів: відповіді на питання відповідають 8 шкалам «Запальність», «Наполегливість», «Образливість», «Непоступливість»,

«Безкомпромісність», «Мстивість», «Нетерпимість до думки інших», «Підозрілість». За кожну відповідь «Так», «Ні» нараховується 1 бал. По кожній шкалі досліджуваний може набрати від 0 до 10 балів.

Інтерпретація результатів. Відповіді «Так» по позиціях 1, 9, 17, 65 і відповіді «Ні» по позиціях 25,33, 41, 57, 73 свідчать про схильність до запальності. Відповіді «Так» за позиціями 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 та відповіді «Ні» за позиціями 26, 34 свідчать про схильність до наполегливості. Відповіді «Так» за позиціями 3, 11, 19, 27, 35, 59 та відповіді «Ні» за позиціями 43, 51, 67, 75 свідчать про схильність до образливості. Відповіді «Так» за позиціями 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 та відповіді «Ні» за позиціями 44, 52, 66 свідчать про схильність до непоступливості. Відповіді «Так» за позиціями 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 та відповіді «Ні» за позиціями 61, 69, 77 свідчать про схильність до безкомпромісності. Відповіді «Так» за позиціями 6, 22, 38, 62, 70 і відповіді «Ні» за позиціями 14, 30, 46, 54, 78 свідчать про схильність до мстивості. Відповіді «Так» за позиціями 7, 23, 39, 55, 63 і відповіді «Ні» за позиціями 15, 31, 47, 71, 79 свідчать про схильність до нетерпимості до думки інших. Відповіді «Так» за позиціями 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 і відповіді «Ні» за позиціями 16, 40, 80 свідчать про схильність до підозрілості.

Сума балів за шкалою наполегливість, непоступливість дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта. Сума балів, набрана за шкалою нетерпимість до думки інших, мстивість дає показник негативної агресії суб'єкта. Сума балів за шкалою безкомпромісність, запальність, образливість, підозрілість дає загальний показник конфліктності.

2.3. Методи оцінки фізичної підготовленості та рухової активності

Фізична підготовленість підлітків вивчалась на основі міжнародної батареї тестів оцінки фізичної підготовленості дітей та молоді яка детально викладена в роботах Л.П. Сергієнка. Методика дослідження включала 8 випробувань:

1. Біг на дистанцію 50 м;

2. Стрибок у довжину з місця;
3. Біг на дистанцію 600 м, біг на дистанцію 800 м. Біг на дистанцію 1000 м.
4. Кистьова динамометрія;
5. Вис на зігнутих руках;
6. Човниковий біг 4×10 м;
7. Піднімання тулубу з положення лежачи протягом 30 сек.;
8. Нахилу тулуба уперед (з положення стоячи).

Методика тестування рухової підготовленості учнів була наступною:

- біг на 50 м (тест для визначення швидкісних здібностей) забезпечувався секундоміром, дистанцією 50 м, стартовим пістолетом, фінішною позначкою. За командою "На старт!" учасники тестування займають положення високого старту. За командою стартера вони починають біг. Час подолання дистанції визначався з точністю до 0,1 сек.;

- стрибок у довжину з місця (тест для визначення швидкісно-силових здібностей) забезпечувався гімнастичними матами, крейдою, рулеткою. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, пальці на лінії відштовхування. Зігнувши ноги у колінних суглобах, учасники тестування виконують мах руками назад, потім різко виносять їх уперед, відштовхуються двома ногами одночасно і стрибають уперед. Результат тесту визначається довжиною стрибка у сантиметрах, із двох спроб обирається краща;

- біг на 600 м (тест для визначення аеробної витривалості) забезпечувався секундомірами на кожного хронометриста, відміряною дистанцією, стартовим пістолетом. За командою "на старт!" учасники тестування займають положення високого старту, за командою "марш!" (постріл) починають біг (при потребі переходять на крокування). Час подолання дистанції фіксується з точністю до 1 с;

- кистьова динамометрія (тест для визначення статичної сили згиначів кисті) забезпечувався малим кистьовим динамометром з таруванням до 30 кг. Вихідне положення учасника тестування – динамометр щільно прилягає до пальців і долоні, рука опущена і трохи відведена від тулуба, а ноги злегка

розставлені. Рівномірно з максимальним зусиллям стиснути динамометр (зусиллям 2 сек.). З двох спроб фіксується краща з точністю до 1 кг;

- вис на зігнутих руках (тест для визначення силової витривалості) забезпечувався перекладиною діаметром 2,5 см, секундоміром, гімнастичним матом, стільцем, ящиком з магnezією. Учасник тестування набуває правильного вихідного положення – руки зігнуті у ліктювих суглобах, підборіддя торкається перекладини. Після цього учень повисав на зігнутих руках і утримував цю позу якнайдовше. Тест припинявся, коли учасник тестування розгинав руки до положення „очі на рівні перекладини”. Результат тесту – час виконання означеної дії у секундах, які потім переводились в умовні одиниці (25,3 с = 253);

- підтягування (тест для визначення динамічної сили) забезпечувався перекладиною (Д = 2-3 см), лавкою, ящиком з магnezією. Учасник тестування стає на лавку і хватом зверху береться за перекладину на ширині плечей, потім з вису на прямих руках починає по команді підтягуватися до положення, коли підборіддя буде знаходитись над рівнем перекладини, потім знов повертається у вихідне положення. Рухова дія повторюється максимальну кількість разів. Результат тесту – кількість безпомилкових підтягувань. Тест припиняється, коли учень робить зупинку на 2 с й більше;

- човниковий біг 4x10 м (тест для визначення координаційних можливостей) забезпечувався секундоміром, стежкою (10 м), яка обмежена двома лініями, за кожною з яких 2 півкола радіусом 50 см, 2 кубиками (5x5x5 см), реєстраційним столом, стільцем. З положення високого старту за командою ”Марш!” випробовуваний у максимальному темпі пробігає 10 м до другої лінії, бере один кубик з двох, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо. Знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його в стартове півколо. На цьому тест закінчується. Результат тестування визначався часом, з точністю до 0,1 сек., з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо;

- піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с (тест для визначення силової витривалості) забезпечувався секундоміром, гімнастичним

матом. Проведення тесту: учень сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90 градусів. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, лікті торкаються поверхні мата. Після команди учасник тестування лягає на спину, торкається плечима мата, потім піднімається до вихідного положення. Протягом 30 с слід виконати максимальну кількість означених рухових дій – це є результат тесту;

- нахили тулубу уперед з положення стоячи (тест для визначення гнучкості хребцевого стовпа) забезпечувався платформою, жорсткою лінійкою (від 0 до 50 см). Учасник тестування стає на платформу, ноги разом, пальці ступні біля краю платформи. Не згинаючи ніг у колінних суглобах, він нахилиється вперед, намагаючись дотягнутися якомога нижче. Означене положення фіксувалося протягом 2 сек. Результатом тестування є визначення положення рук у сантиметрах. Коли пальці учасника не опускалися нижче рівня опірної платформи, результат фіксувався зі знаком „-“, а коли нижче, зі знаком „+”. Оцінка тесту: добра рухливість – відстань між гребенем тазової кістки і підлогою менше 5 см; середня – від 5-10 см; низька – більше 10 см.

У процесі використання означених методик дослідження фізичної підготовленості учнів ми ретельно враховували всі організаційно-методичні рекомендації, викладені у наукових роботах Л.П. Сергієнка.

Дослідження проводили протягом двох днів. Першого дня учні виконували рухові тести 1-3, а другого - 1-8. В умовах коли виникала потреба у проведенні тестів у повному обсязі одного дня, біг на витривалість (біг на дистанції 600 м) виконувався останнім.

Рівень рухової активності підлітків оцінювали за Фремінгемською методикою з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності (Л. П. Сергієнко).

Підліткові пропонували записати у карту реєстрації добової фізичної активності ту кількість годин за день, що він затратив на діяльність різного рівня фізичної активності. Фремінгемська методика дозволяє кількісно та якісно визначити добову рухову активність на основі хронометражу добової активності

різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів представлена у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності. При хронометражу реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хв. Описується день цілком від моменту, коли підліток проснувся після нічного сну, до того часу, коли він ліг спати. Шкала реєстрації рухової активності має п'ять рівнів:

- базовий, до якого відноситься сон і відпочинок лежачи;
- сидячий – їзда у транспорті, читання, малювання, перегляд телевізора, настільні і комп'ютерні ігри, споживання їжі;
- малої інтенсивності – особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, уроки у школі (крім уроку фізичної культури і праці), пересування пішки
- середньої інтенсивності – домашня робота, ранкова гімнастика, рухові перерви у школі;
- високої інтенсивності – виконання спеціальних фізичних вправ, інтенсивних ігор, бігу, катання на ковзанах, лижах, заняття у спортивних секціях тощо.

Для визначення кількісної оцінки щодо різних за інтенсивністю видів рухової діяльності розроблені вагові коефіцієнти (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Вагові коефіцієнти індексу фізичної активності

Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л×хв ⁻¹	Ваговий коефіцієнт	Енерговитрати, ккал×хв ⁻¹
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

Для розрахунку індексу фізичної активності (ІФА) час, що витрачений на кожний вид рухової активності, множать на відповідний ваговий коефіцієнт і одержують відповідну кількість балів. Сума всіх балів визначає добовий індекс фізичної активності [22].

Рівень фізичної працездатності підлітків визначали за допомогою Гарвардського степ-тесту.

Обладнання. Сходи різної висоти або регульована сходи; електричний або механічний метроном; секундомір. Проведення тесту. У Гарвардському степ-тесті фізичне навантаження задається у вигляді сходжень на сходи. Висота сходи і час сходження вибирається залежно від віку, статі і поверхні тіла учасника тестування, що наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Висота сходи і час сходження при виконанні Гарвардського степ-тесту

Стать	Вік, років	Поверхня тіла, м ²	Висота сходи, см	Тривалість підйому, хв.
Дівчата	12-18	-	40	4
Хлопці-юнаки	12-18	Менше 1,85 м ²	45	4
Хлопці-юнаки	12-18	Більше 1,85 м ²	50	4

Поверхня тіла підлітків визначається за номограмою Дюбуа. Спочатку вимірюють довжину тіла і визначають масу тіла. Потім за номограмою знаходять горизонталь, яка відповідає довжині тіла і вертикаль – масі тіла. Точка перетину цих ліній визначається на кривій, що характеризує поверхню тіла у квадратних метрах. Темп сходження постійний і дорівнює 30 циклам на одну хвилину. Кожний цикл складається із чотирьох кроків: 1 – підйом однієї ноги на сходи; 2 – досліджуваний стає на сходи обома ногами, набуваючи вертикального положення; 3 – опускає на підлогу ногу, з котрої починав сходження; 4 – опускає другу ногу на підлогу. Темп рухів задається метрономом. Він дорівнює 120 ударам за хвилину. В цьому випадку кожний рух буде відповідати одному удару метроному. Тривалість виконання не повинна перевищувати 5 хв. якщо учасник тестування стомився і відстає від ритму сходження протягом 20 сек., то тест припиняється і фіксується час.

Після виконання тесту підліток сідає на стілець. Метроном виключають, але секундомір не зупиняють. Першу хвилину учасник тестування спокійно відпочиває у зручній позі. Потім протягом перших 30 сек., 2-, 3-, 4-ї хвилин відновлення в області серцевого поштовху підраховується і записується ЧСС. При скороченій формі визначення індексу Гарвардського тесту частота серцевих скорочень підраховується тільки один раз протягом 30 сек. на 2-й хвилині відновлення.

Оцінка рівня фізичної працездатності за повною і скороченою формою індексу Гарвардського степ-тесту наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка показників Гарвардського степ-тесту

Форма розрахунку			
Повна		Скорочена	
ІГСТ (ум. од.)	Рівень фізичної працездатності	ІГСТ (ум. од.)	Рівень фізичної працездатності
<55	Низький		
55-64	Нижче середнього	<50	Низький
65-79	Середній	50-80	Середній
80-89	Вище середнього	>80	Високий
>90	Високий		

Результат. Рівень фізичної працездатності оцінюється за індексом Гарвардського степ-тесту. Відповідно до показника виділяють: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий – за повною формулою і низький, середній, високий – за скороченою.

2.1.4. Методи математичної статистики

Систематизація і узагальнення отриманих емпіричних даних та їх статистична обробка проводилась за t-критерієм Стьюдента та критерієм Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Під час обробки емпіричних даних використовувалися наступні показники: величина середнього арифметичного значення (M), середньоквадратичне відхилення (δ), стандартна похибка середнього арифметичного значення (m). Для цього виконували ряд послідовних математичних операцій:

1. Вираховували середні арифметичні величини для кожної групи за наступною формулою:

$$M = \frac{n_1 + n_2 + \dots + n_i}{n} \quad (2.1);$$

де: n_1 – значення окремого вимірюваного показника; n – загальна кількість досліджуваних у групі.

2. Вираховували середньоквадратичне відхилення в обох групах досліджуваних за формулою:

$$\delta = \sqrt{\frac{n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n \cdot (n-1)}} \quad (2.2);$$

де: Σx^2 - сума квадратів виміряних показників; $(\Sigma x)^2$ - квадрат суми виміряних показників

3. Вираховували стандартну похибку середнього арифметичного значення за формулою:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ якщо } n \geq 30 \text{ та } m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ якщо } n < 30; \quad (2.3);$$

4. Обраховували середню похибку відмінності за формулою:

$$t = \frac{M_i - M_e}{\sqrt{m_i^2 + m_e^2}}, \quad (2.4);$$

5. Визначали достовірність відмінності за спеціальною таблицею. Для цього отримане значення (t) порівнювали з граничним при 5% рівні значущості ($t_{0,05}$) та числі ступенів свободи $f=n_0+n_k-2$, де n_0 та n_k – загальна кількість індивідуальних результатів в основній і контрольній групах відповідно. Якщо виявиться, що отримане під час обчислення (t) більше граничного значення ($t_{0,05}$), то відмінність між середніми арифметичними двох груп вважається достовірною і навпаки, якщо отримане (t) менше граничного значення ($t_{0,05}$), то відмінність недостовірною.

Критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні (ВМУ). Доцільність використання даного критерію була обумовлена характеристиками вибірки: - дані по вибірці були отримані в результаті вимірів у шкалі відносин; - у результаті потрібно було знайти довільні розходження характеристик вибірок; - число значень, що розрізняються між собою, у порівнюваних вибірках велике (більше десяти); - обсяг вибірок відносно малий.

ВМУ є більш "тонким" (але і більш трудомістким) – він дозволяє перевіряти гіпотезу про те, що дві вибірки "однакові" (у тому числі, що збігаються їхні середні, дисперсії і всі інші показники).

Даний критерій оперує не з абсолютними значеннями елементів двох вибірок, а з результатами їхніх парних порівнянь.

Візьмемо дві вибірки: $\{x_i\}_{i=1 \dots N}$ $\{y_j\}_{j=1 \dots M}$ для кожного елемента першої вибірки x_i , $i = 1 \dots N$, визначимо число a_i елементів другої вибірки, що перевершують його за своїм значенням (тобто число таких y_j , що $y_j > x_i$), а також число b_i елементів другої вибірки, що за своїм значенням рівні йому (тобто число таких y_j , що $y_j = x_i$). Сума

$$a_1 + a_2 + \dots + a_N + \frac{1}{2} (b_1 + b_2 + \dots + b_N) = \sum_{i=1}^N a_i + \frac{1}{2} \sum_{i=1}^N b_i \quad (2.5)$$

- по всім N членах першої вибірки називається емпіричним значенням критерію Манна-Уїтні і позначається U .

- Визначимо емпіричне значення критерію Вілкоксона (2):

$$W_{\text{ман}} = \frac{\left| \frac{N \cdot M}{2} - U \right|}{\sqrt{\frac{N \cdot M \cdot (N + M + 1)}{12}}} \quad (2.6)$$

- Алгоритм визначення вірогідності збігів і розходжень для експериментальних даних, обмірюваних у шкалі відносин, за допомогою критерію ВМУ полягає в наступному:

- 1. Обчислити для порівнюваних вибірок $W_{\text{Емп}}$ – емпіричне значення критерію Вілкоксона по формулі (2).

- 2. Порівняти це значення з критичним значенням $W_{0.05} = 1,96$: якщо $W_{EMП} \leq 1,96$, то зробити висновок: "характеристики порівнюваних вибірок збігаються з рівнем значимості 0,05"; якщо $W_{EMП} > 1,96$, то зробити висновок "вірогідність розходжень характеристик порівнюваних вибірок складає 95 %".

- - розрахунок середнього арифметичного показника (\bar{X}) здійснювався розраховувався за формулою:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum X_n}{n},$$

(2.7), де $X_1 \dots X_n$ показник, n – їх кількість.

2.2. Організація дослідження

Дослідження здійснено в 4 етапи з вересня по грудень 2019 року. Було залучено 76 учнів загальноосвітніх шкіл № 33, 6, 14, 31 м. Полтава, які відвідують СДЮСШ № 2. Для проведення педагогічного експерименту нами здійснено розподіл учасників дослідження в групах хлопців і дівчат методом випадкової вибірки для забезпечення гендерної рівності основної та контрольної груп. До основної дослідницької групи (ОГ) увійшли 38 підлітків віком 13-14 років (дівчат – 17, хлопців – 21); до складу контрольної групи (КГ) увійшли підлітки в кількості 38 досліджуваних (дівчат – 17, хлопців – 21). Всі учасники дослідження КГ і ОГ – вихованці спортивної школи й станом соматичного здоров'я відносяться до основної групи з фізичної культури.

Підлітки ОГ були залучені до експериментальної фізкультурно-рекреаційної технології профілактики соціально-негативних форм поведінки, в основу якої покладено застосування вправ аеробного спрямування. Учасники які увійшли до складу КГ відвідували традиційні уроки фізичної культури, згідно робочих навчальних програм і заняття у спортивних секціях із волейболу та баскетболу за програмами ДЮСШ.

Основними завданнями цього першого етапу обрано визначення спрямованості, принципів організації, завдань дослідження, вибір

психодіагностичних і педагогічних критеріїв визначення ефективності експериментальної технології.

Згідно до визначених у роботі завдань, на першому етапі дослідження виконано аналіз, узагальнення та систематизацію даних спеціальної науково-методичної літератури педагогічного, психологічного та фізкультурно-рекреаційного спрямування, що розкривають питання причин виникнення, прояву та профілактики соціально-негативних форми поведінки підлітків: проаналізовано різновиди, форми та сучасні підходи до класифікації соціально-негативних форм поведінки підлітків, а також узагальнено відомості щодо соціальних, педагогічних і психофізіологічних основ формування у підлітків філософії здорового способу життя. Систематизація наукових відомостей забезпечила обґрунтування особливостей використання фізкультурно-рекреаційних технологій для профілактики девіантної поведінки підлітків.

Другий етап передбачав проведення констатувального етапу педагогічного експерименту, що забезпечило визначення однорідності дослідницьких груп, а також показників психофізичного стану підлітків, залучених до участі в дослідженні для їх подальшого врахування під час створення експериментальної технології профілактики девіантної поведінки підлітків, що ґрунтується на використанні аеробних вправ.

На третьому етапі створено експериментальну фізкультурно-оздоровчу технологію профілактики девіантної поведінки підлітків із використанням аеробних вправ. Практичне впровадження технології здійснено у формувальному експерименті за участю підлітків ОГ.

На четвертому етапі здійснено кількісний та якісний порівняльний аналіз емпіричних даних. За результатами проведеного дослідження сформульовано висновки, оформлено рукопис магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування фізкультурно-оздоровчої технології з профілактики девіантної поведінки підлітків

Визначення умов профілактики девіантної поведінки підлітків детерміновано змістом, методами, методичними прийомами, засобами та особливостями навчальної, тренувальної та фізкультурно-рекреаційної діяльності підлітків. Впровадження фізкультурно-рекреаційних заходів у навчальну та дозвільневу діяльність школярів передбачає необхідність розробки відповідної технології. Технологія розглядається як інструмент профілактики та корекції девіантних форм поведінки підлітків та практичним інструментом формування фізичного та психічного здоров'я підлітків.

Аналізуючи відомі технології, що використовуються у процесі виховання учнів, ми дійшли висновку, що добір технології має здійснюватися відповідно до найпоширенішого виду діяльності, характерному для певного віку, етапу індивідуального розвитку учня. Вважаємо, що для підлітків основної школи таким видом діяльності у позаурочний час є спілкування, насамперед, з однолітками. Тому у розробленій технології зроблено акцент на формування належного рівня психічного здоров'я підлітків.

Метою презентованої технології є створення оптимальних умов для формування високого рівня мотивації підлітків до активного та змістовного проведення дозвілля, дотримання здорового способу життя, профілактика девіантних форм поведінки.

Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань:

- 1) формування належного рівня психічного та фізичного здоров'я підлітків;

2) формування належного рівня соціально-психологічної компетентності підлітків як суб'єктів фізкультурно-рекреаційної діяльності; розвиток їхніх комунікативних, перцептивно-рефлексивних здібностей в умовах фізкультурно-рекреаційної діяльності;

3) формування оптимального мотиваційного підґрунтя до фізкультурно-рекреаційної діяльності;

4) удосконалення ключових властивостей фізичних і психічних властивостей та якостей особистості підлітків, що впливають на поведінку та спосіб життя учнів.

Експериментальна фізкультурно-рекреаційна технологія профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків включала діагностику, навчання, моделювання, практику в процесі навчання, зворотній зв'язок, закріплення, практику між заняттями, проміжний і підсумковий контроль ефективності застосованих впливів. Згідно зі змістом технології, передбачалось формування позитивної мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять аеробної спрямованості, а також спеціальних знань, у тому числі, пов'язаних із опануванням навичками психічної саморегуляції.

Теоретичне обґрунтування застосування вправ аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних проявів поведінки підлітків полягає у доступності, ефективності та емоційності інноваційних фізкультурно-рекреаційних технологій. Обираючи аеробну спрямованість фізкультурно-рекреаційних занять для підлітків ми спирались на результати досліджень Г. В. Глоби, В.Ю. Давидова, Н. Москаленко та інших фахівців, які доводять, що заняття аеробікою сприяють формуванню у підлітків самоповаги, терпимості, створюють сприятливі умови для соціальної адаптації, розвитку позитивних особистісних орієнтацій, здатності працювати в колективі однолітків.

Відмінність створеної фізкультурно-рекреаційної технології профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків у порівнянні з традиційними, полягає у тому, що фізичні навантаження аеробної спрямованості застосовуються до розвитку фази компенсованої втоми із подальшим переходом роботи до

стрейчингових вправ, що сприяють активізації міотонічних рефлексів, а також вправ на релаксацію й статико-динамічного розвантаження опорно-рухового апарату, дихальних вправ. Досягнутий у такій формі розвиваючий ефект використовується для подальшого впливу різноманітних фізичних вправ аеробного спрямування, комбінованих фізичних вправ із функціональними акцентами силової, швидкісної, швидкісно-силової спрямованості.

Реалізація експериментальної технології профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків здійснювалась в умовах загальноосвітніх шкіл протягом навчального півріччя у відповідності до розробленого нами алгоритму, що складався з трьох взаємопов'язаних етапів.

Перший етап – мотиваційно-підготовчий.

Мета етапу: забезпечити формування позитивної мотивації підлітків до свідомої та активної участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності, побудованої на застосуванні оздоровчої аеробіки, що забезпечить керований розвиток адаптаційних можливостей підлітків до фізичних навантажень різної інтенсивності та обсягу.

Досягнення мети передбачало вирішення таких завдань першого етапу.

1. Засобами комбінованих форм аеробіки сформувати у підлітків мотивацію до фізкультурно-рекреаційних занять.
2. Сформувати систему спеціальних знань, гігієнічних навичок підлітків щодо використання фізкультурно-рекреаційної діяльності аеробного спрямування для змістовного проведення дозвілля, саморозвитку та самовдосконалення.
3. Вивчити базові фізичні вправи, що складають зміст комбінованої форми аеробіки та за допомогою їх виконання сприяти оптимальному розвитку аеробних можливостей організму підлітків, корекції їхнього психічного та фізичного стану.

Тривалість першого етапу – 3 місяці (36 занять).

Для вирішення завдань першого етапу нами застосовано такі наступні методи корекційно-виховного, навчального та тренувального впливу: методи анкетування, що дозволили визначити структуру мотивації підлітків до

фізкультурно-рекреаційних занять; методи психокорекційного впливу (бесіди, тематичні дискусії з питань активного та змістовного проведення дозвілля та формування філософії здорового способу життя); методи вивчення техніки фізичних вправ (по частинам → в цілому → опанування стандартним та індивідуальним способом вирішення рухового завдання); методи використання наочності та вербального впливу під час вивчення техніки та розвитку фізичних якостей; методи інтервальної та комбінованої вправи, що передбачали регулювання навантажувального впливу: - в діапазоні низької інтенсивності (35-40% від максимальної) з великим обсягом повторень вправ (80-85 % від максимально можливої); навантажень середньої інтенсивності (50-60 % від максимальної) з великим і середнім обсягом повторень (60-85 %).

Зміст занять складали засоби зі степ-аеробіки та фітбол-аеробіки (див. додатки), що виконувались у супроводі Pakito ft Dj Torrent – You wanna rock; Benny Benassi feat. Kelis – Spaceship; DJ Raphael S – Step Aerobic.

Фізкультурно-рекреаційні заняття аеробікою проводилися 3 рази на тиждень в умовах позакласної роботи тривалістю 45-50 хвилин. Структура кожного заняття була аналогічною структурі класичного уроку фізичної культури. Основною формою організації фізкультурно-рекреаційної діяльності підлітків під час під час занять була фронтальна з окремими елементами групової.

У процесі реалізації мотиваційно-підготовчого етапу експериментальної технології ми застосовували методи лікарняно-педагогічного контролю Показник загальної педагогічної й моторної щільності занять знаходився у межах 95 % і 40 %, при цьому 70-75 % фізичних вправ учні виконувалися у аеробному режимі. Інтенсивність фізичних навантажень була 60-70%, інтервали відновлення були частково скороченими, музичний супровід був помірним (60-70 уд./хв.).

На другому, мотиваційно-тренувальному, етапі метою було обрано розвиток функціональних систем організму, що забезпечило зростання аеробної витривалості підлітків. Досягнення мети етапу забезпечувалось вирішення низки завдань.

1. Сформувати стійку потребу підлітків у змістовному та активному проведенні дозвілля у формі фізкультурно-рекреаційних занять аеробікою, а також систему спеціальних знань із раціонального харчування, психофізичної регуляції, уникання шкідливих звичок.
2. Забезпечити поступове удосконалення техніки виконання вправ аеробіки на рівні індивідуального її варіанта з окремими елементами імпровізації.
3. Сприяти вдосконаленню аеробних та анаеробних можливостей підлітків засобами загальної витривалості, силових, швидкісних, швидкісно-силових вправ.
4. Створити мотиваційне, інтелектуальне, функціональне підґрунтя для самостійних занять підлітків аеробікою під час дозвілля та в канікулярний період.

Тривалість етапу – 4 місяці (48 занять). Вирішення завдань потребувало застосування таких методів: методи саморегуляції та довідної релаксації; практичні, наочні та вербальні методи удосконалення техніки вправ, що входили до змісту занять комбінованою аеробікою; повторної та комбінованої вправи, що забезпечило оптимальне поєднання фізичних навантажень помірної та великої інтенсивності (70-85 % від максимальної) із середнім і малим обсягом (60-30 %).

Основні засоби – вправи комбінованої аеробіки, що виконувались у музичному супроводі творів популярних в підлітковому середовищі музичних гуртів (Daniel De Bourg – Crazy in love (Dj Dark & Dj Vianu remix та ін.). Адекватними для цього етапу були наступні кількісні та якісні параметри побудови спеціальних занять: тривалість занять збільшилася до 50-55 хвилин; структура фізичних навантажень мала диференційно-інтегральне спрямування у режимі аеробної (70 %) і анаеробної витривалості (25-30 %), при цьому кількість занять на тиждень може збільшитись до 4, але їх тривалість необхідно скоротити на 45%; ЧСС у процесі досягнення пікових навантажень знаходиться в межах 160-175 уд./хвилину; моторна щільність занять при цьому була на рівні 75-80 %, а загальна педагогічна щільність занять 90-100 %.

Метою третього етапу впровадження фізкультурно-рекреаційної технології профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків ми визначили стабілізацію їхніх функціональних можливостей, нормалізацію психічного стану та адекватності поведінкових реагувань у складних ситуаціях вибору, що розглянуто нами в якості вагомого підґрунтя для формування філософії здорового способу життя підлітків. Тривалість етапу 2 місяці (24 заняття). Досягнення мети третього етапу забезпечувалось вирішенням таких завдань.

1. Удосконалити здатність учнів до довільної релаксації та саморегуляції психічних станів, адекватності поведінкових реагувань.
2. Сприяти вдосконаленню творчих аспектів свідомого ставлення підлітків до активного та змістовного проведення дозвілля в умовах занять аеробікою, іншими видами рекреаційної рухової активності, спорту.
3. Удосконалити (в аспекті індивідуалізації та варіативного застосування) техніку виконання вправ комбінованої аеробіки та функціональні можливості підлітків в умовах зростання кількості фізичних вправ аеробного спрямування, необхідних для рухових імпровізацій.
4. Удосконалити теоретичну та практичну підготовленість підлітків із питань методики самостійних занять фізичними вправами аеробного і анаеробного спрямування під час дозвілля та канікулярний період.

Вирішення завдань забезпечувалось застосуванням таких методів: методи саморегуляції та довільної релаксації; методи індивідуально-інтегрованої фізичної вправи (додатково методи наочності та вербальні методи); методи індивідуально-варіативної фізичної вправи (додатково методи наочності і вербальні методи); методи оптимального поєднання фізичних навантажень помірної (65-70%) і великої (80-85 %) інтенсивності з адекватним обсягом повторень.

Засоби – вправи комбінованої аеробіки, що виконувались у супроводі таких популярних музичних творів: Dino – King king File; Benny Benassi – Illuson; Daniel De Bourg – Crazy in love (Dj Dark & Dj Vianu remix).

Комбінована форма аеробіки на цьому етапі складалась із підготовчої частини заняття, яка включала 5-6 фізичних вправ з обсягом 10-12 повторень і

інтенсивністю 50-55 %, ЧСС досягала 120-130 уд./хвилину, в означеній частині було використано 70,5 % фізичних вправ аеробної структури, 23,9% статичних вправ і 25,0 % стретчингу. Основна частина комбінованої аеробіки включала дві мікрочастини: аеробна частина (аеробний пік) включала 4-5 серії з обсягом фізичних навантажень 10-15 повторень з інтенсивністю фізичних навантажень 70-80 %. ЧСС досягала при цьому 130-155 уд./хвилину. Завдання цієї частини вирішувались за рахунок 85,0 % динамічних, 5,0 % статичних фізичних вправ і 10,0 % стретчинга; силова частина включала 3-4 серії із 3-4 фізичних вправ з обсягом 28-30 повторень з інтенсивністю 50-60 % та 10-15 повторень з інтенсивністю 70-80 %, ЧСС при цьому від 140 до 160 уд./хвилину, співвідношення засобів було наступним – 72 % динамічні вправи з додатковою вагою, 18 % статичні вправи та 10 % стретчинг.

Заклучна частина характеризувалась такими навантажувальними впливами: 6-8 фізичних вправ з обсягом 12-16 повторень і з інтенсивністю 30-45 %, ЧСС при цьому знаходилась в межах 110-115 уд./хвилину з тенденцією зменшення до 90 уд./хвилину. Завдання заключної частини вирішувались за рахунок 53 % вправ стретчингу, 22 % дихальних вправ, 5 % статичних вправ і 20 % вправ динамічної структури. Протягом всієї структури занять темп музичного супроводження мав наступні варіанти: в підготовчій частині 70-90 уд./хвилину, в основній частині 110-160 уд./хвилину, в заключній частині він знижувався до 50-70 уд./хвилину. Інтервали відпочинку між навантаженнями були скороченими і вимірювалися зниженням ЧСС до 100-105 уд./хвилину, форма відпочинку протягом усього заняття була активною. Активна форма функціонального відновлювання (поєднання стретчингу з релаксацією) забезпечила оптимальне використання фізичних вправ із програм степ-аеробіки та фітбол-аеробіки, моторна щільність занять при цьому була у межах 80-85 %, а педагогічна щільність досягала 100 %.

На кожному етапі впровадження фізкультурно-рекреаційної технології профілактики соціально-негативних форм поведінки були використані застосовані спеціальні критерії індивідуалізації фізичних навантажень, що здійснювалось із урахуванням рівня фізичної підготовленості підлітків (низький, середній і вище

середнього). У залежності від рівня фізичної підготовленості учнів, загальні педагогічні чинники цієї технології характеризувалися:

1) низький рівень: тривалість заняття 35-45 хв.; моторно-педагогічна щільність дорівнює 35-40 %; ЧСС – 120-130 уд./хвилину; темп музичного супроводження 100-110 уд./хвилину; інтервали відновлення повні до 65-90 уд./хвилину; 70-75 % навчального часу – фізичні вправи аеробної направленості у поєднанні з дихальними вправами і стретчингом; засоби у формі різних степ-дій (висота платформи 15-20 см) та вправи на м'ячі (інтенсивність 50-55 %, 5-6 серій з 10-15 повторами);

2) середній рівень: тривалість занять 48-55 хв., моторна щільність і загальна педагогічна щільність заняття дорівнювала відповідно 45-60 % і 90-100 %, інтенсивність фізичних навантажень знаходиться в межах 55-65 %, обсяг 60-65%, 6-8 серій по 15-18 повторів; темп музичного супроводження 120-130 уд.хв⁻¹; ЧСС знаходилася в межах 130-140 уд./хвилину; 70-75 % навчального часу було застосовано фізичні вправи аеробної та анаеробної спрямованості в поєднаному варіанті з гіперстензією на м'ячі та зі стретчингом; інтервали відновлення в межах ЧСС – 95-100 уд./хвилину.

3) вище середнього: тривалість занять сягає 60-70 хв., показники моторної та загальної педагогічної щільності заняття знаходиться в межах 70-75 % та 98-100 % (6-7 серій по 10-12 повторів); темп музичного супроводження досягав 140-155 уд.хв⁻¹; ЧСС рівнялася при цьому 150-170 уд.хв⁻¹; інтервали відновлення скорочені до ЧСС в межах 100-105 уд.хв⁻¹; фрагментарно використовувалися фізичні навантаження в зоні 85-95 %, ЧСС дорівнювала 165-185 уд.хв⁻¹; 80-85 % навчального часу використовувалися фізичні вправи аеробного – анаеробного характеру (30 %) у поєднанні з стретчингом та дихальними вправами (використовувалися комбінації з додатковою вагою, збільшенням висоти платформи до 30-40 см, елементами змагальних вправ тощо).

3.2. Оцінка ефективності фізкультурно-оздоровчої технології

Оцінка ефективності експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики девіантних поведінки підлітків проводилась у процесі дослідження у всіх учасників педагогічного експерименту ОГ та КГ.

Основними критеріями ефективності обрано: 1) показники, що відображають структуру мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять, побудованих на застосуванні комбінованої аеробіки; 2) показники, що відображають рівень особистісної та ситуативної тривожності підлітків; 3) показники самооцінки здатності підлітків до саморегуляції психічних станів, адекватних поведінкових реагувань, зорієнтованості на дотримання філософії здорового способу життя; 4) показники, що відображають рівень функціональних можливостей організму підлітків.

Умовами реалізації експериментальної технології передбачено здійснення поточного коригування умов, форм, методів і засобів впливу з метою забезпечення достатньої ефективності впливів, передбачених експериментальною технологією використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, що обумовило здійснення проміжної та підсумкової оцінки застосованих впливів згідно з обраними критеріями ефективності. Проміжна оцінка ефективності спрямована на визначення повноти вирішення завдань на кожному з трьох етапів впровадження експериментальної технології. Підсумкова оцінка здійснюється за визначеними критеріями ефективності.

Ефективність технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків оцінювалась за наступною шкалою: висока ефективність – значна позитивна динаміка всіх досліджуваних показників; помірна ефективність – позитивна динаміка більшості з досліджуваних показників; низька ефективність – позитивна динаміка окремих досліджуваних показників, незначне зменшення

рівня тривожності та неадекватних поведінкових реагувань; відсутність ефективності – відсутність позитивної динаміки досліджуваних показників.

Аналіз ефективності проводився в порівнянні з даними, які були отримані на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

Запропонована технологія для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків обумовила процес ефективної організації та реалізацію педагогічних, психологічних, фізкультурно-рекреаційних факторів протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Структуризація та системність порівняння отриманих результатів в основній та контрольній групах свідчить про те, що запропонованій технології притаманні такі характеристики, які обумовлюють її ефективність:

1) методи і засоби формування в підлітків реалістичного ставлення до власного здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, досягнень кожного із них в галузі фізичної культури і спорту (вихідна психофізична діагностика);

2) методи й засоби спонукання учнів до систематичної креативної роботи в умовах занять комбінованою аеробікою, в різноманітних формах позакласної фізкультурно-рекреаційної та спортивної роботи;

3) методи оцінки результатів означеної діяльності підлітків із метою її підкріплення тенденцією покращення досягнень у формуванні здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, спортивних досягнень, профілактиці стану особистісної тривожності, поведінкових реагувань;

4) методи і засоби формування позитивного психоемоційного тла на фізкультурно-рекреаційних заняттях аеробікою (спонукання до спілкування);

5) критерії оцінки та методи корекції у підлітків мотивації, формування свідомого ставлення до змістовного й активного дозвілля, до здорового способу життя, до профілактики шкідливих звичок.

Результати дослідження, що представлені в таблиці 3.1, свідчать про те, що особливого розвитку в процесі формувального експерименту зазнали структурні компоненти мотивації діяльності підлітків.

Таблиця 3.1

**Динаміка мотиваційно-когнітивних показників ефективності
експериментальної технології**

Мотиваційно-когнітивні чинники ефективності	КГ			ОГ		
	Етапи експерименту			Етапи експерименту		
	До %	Після %	p	До %	Після %	p
Рівень позитивної мотивації до фізкультурно-рекреаційних занять	43,0	43,5	>0,05	43,3	78,2	<0,05
Рівень сформованості спеціальних знань, навичок, умінь	12,9	14,3	>0,05	13,2	86,9	<0,05
Динаміка систематичності відвідування фізкультурно-рекреаційних занять	49,8	53,8	>0,05	54,9	98,5	<0,05
Ризик шкідливих звичок	35,6	34,0	>0,05	42,3	25,3	<0,05
Пропуск занять із причин захворювання за н. р.	31,8	30,2	>0,05	31,4	11,7	<0,05
Рівень свідомого звернення за порадою (консультацією) до психологів, педагогів, тренерів	15,8	17,0	>0,05	15,3	87,8	<0,05
Рівень бажання займатись фізкультурно-рекреаційною діяльністю, спортом	42,1	42,4	>0,05	42,3	92,3	<0,05

Так в ОГ показник мотивації до фізкультурно-рекреаційних занять підвищився до 78,2 %, а в КГ 43,5 %. Динаміка систематичності відвідування занять у підлітків ОГ – 98,5 %, а у КГ – 53,8%. Рівень сформованості спеціальних знань та умінь у підлітків в ОГ сягав 86,9 %, в КГ – 14,3 % (відповідно 13,2 % та 12,9 %). Показник пропусків занять із причин захворювання в учнів зменшився в ОГ до 21,7 %, а в КГ – до 30,2 % (відповідно 31,4 % та 31,8 %) динаміка статистично достовірна. Рівень бажання займатися фізичною культурою, спортом, вести здоровий спосіб життя в учнів мав тенденцію зростання в ОГ до 92,3%, в КГ – тільки до 42,4 % (відповідно 42,1 % та 42,3 %). Показник ризику шкідливих звичок характеризувався наступною динамікою: в ОГ показник зменшився до 25,3 %, а в КГ – тільки на – 1,6 (відповідно 42,3 % та 35,6 %).

Таким чином, у підлітків ОГ позитивна динаміка показників мотивації та психоемоційного регулювання поведінки підлітків, їхнього свідомого ставлення до змістовного та активного проведення дозвілля була досягнута за рахунок мотиваційно-стимулюючих можливостей експериментальної технології.

За результатами дослідження встановлено статистично достовірне покращення показників ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності підлітків, які брали участь у педагогічному експерименті (рис. 3.1).

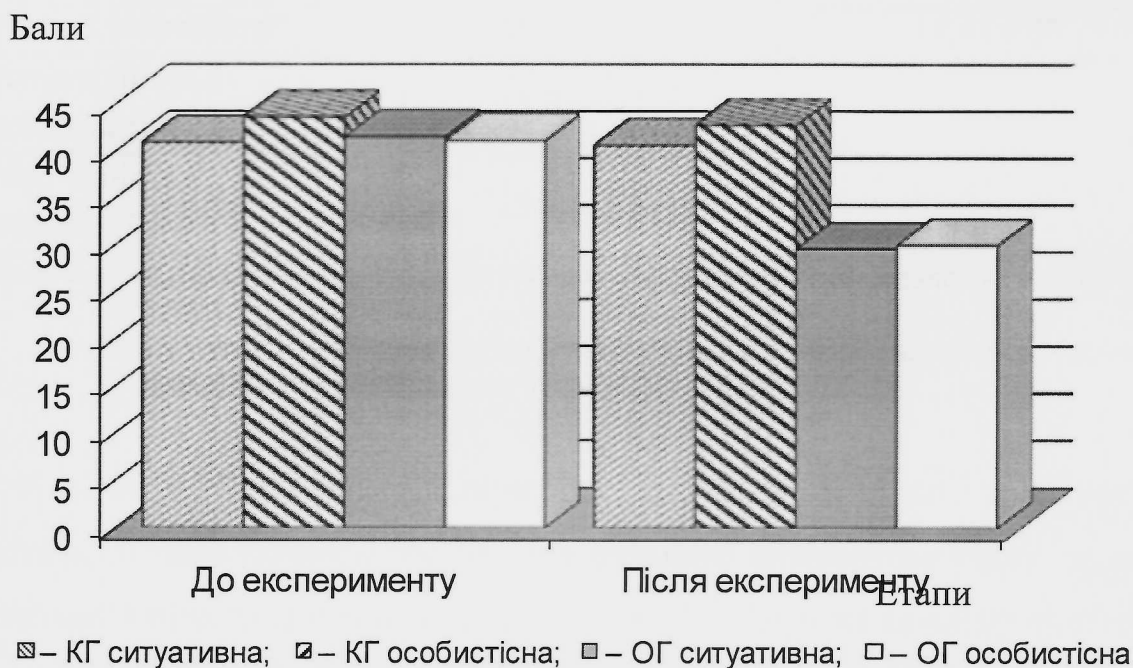


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз показників динаміки тривожності

Означена динаміка зниження ситуативної тривожності доповнювалась позитивними результатами показника свідомого консультування у психологів, педагогів, тренерів (табл. 3.1). Так в ОГ показник СТ змінився з 41,5 до 29,5 балів, ОТ – з 41,1 до 29,9 балів; в КГ показники СТ знизилися з 40,9 до 40,6 балів, показники ОТ змінилися з 43,6 до 42,7 балів. Інформативними, в аспекті спостереження за рівнем психічно-фізичної готовності підлітків, були результати, отримані в ході повторного встановлення динаміки змін настрою (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників динаміки змін настрою у підлітків ОГ

Групи настрою	Основна група	
	до корекції, у балах	після корекції, у балах
“Гнів / ворожість”	43,6±6,2*	20,7±2,2"
“Розгубленість / розсіяність”	44,0±6,8*	20,8±2,1"
“Депресія / негативізм”	51,5±7,7*	17,3±3,6*"
“Втома / інертність”	46,6±6,0*	18,4±4,8"
“Напруженість / тривожність”	38,8±5,4*	15,1±3,5"
“Енергійність / активність”	19,3±2,9*	37,7±4,1"

Примітки. 1. * - зміна показника достовірна у порівнянні з його аналогом у контрольній групі ($p < 0,05$);
2. " - зміна показника достовірна у порівнянні з його аналогом до застосування комплексу реабілітаційних заходів ($p < 0,05$).

У цілому, аналіз показав позитивну динаміку основних груп настрою. У підлітків ОГ констатовано зменшення бального еквіваленту гніву та ворожості практично вдвічі: якщо показник цієї групи настрою на початку спостереження складав (43,6±6,2) балів, то після застосування комплексу аеробних вправ він зменшився до (20,7±2,2) балів. Різниця статистично значуща, $p < 0,05$. Крім того, застосування експериментальної програми у підлітків ОГ спричинило достовірне зменшення розгубленості та розсіяності (в 2,0 рази), напруженості та тривожності (в 2,5 рази), втоми й інертності (в 2,5 рази). Суттєвим, на наш погляд, є зменшення виразності таких рис, як депресія й негативізм – одного з ключових факторів суїцидальної поведінки молодих людей в наш час. Окремо варто відзначити динаміку показників енергійності й активності, які після впровадження комплексу реабілітаційних заходів у студентів підгрупи 1 збільшилися з (19,3±2,9) балів до (37,7±4,1) балів, $p < 0,05$. Водночас слід зазначити, що бальні еквіваленти більшості груп настрою підлітків ОГ стали порівнянними з відповідними показниками КГ. Виняток складає тільки бальний

еквівалент групи депресія/негативізм, який продовжував залишатися вірогідно вищим від контрольного аналога.

Результати повторного тестування особистісної агресивності та конфліктності підлітків досліджуваних груп після експерименту наведено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз показників динаміки особистісної агресивності та конфліктності підлітків

Показники	Контрольна група		р	Основна група		р
	До	Після		До	Після	
Запальність	6,33±0,74	6,01±0,72	>0,05	6,40±0,74	4,04±0,44	<0,05
Наполегливість	5,06±0,85	4,86±0,73	>0,05	5,08±0,82	2,91±0,30	<0,05
Образливість	3,46±0,81	3,40±0,77	>0,05	3,71±0,60	3,01±0,75	>0,05
Впертість	4,75±0,53	4,94±0,68	>0,05	4,66±0,61	2,03±0,71	<0,05
Безкомпромісність	3,83±0,22	3,96±1,02	>0,05	3,75±0,7	2,13±0,20	<0,05
Злопам'ятність	4,76±0,42	4,51±0,38	>0,05	4,68±0,33	3,88±0,22	<0,05
Нетерпимість до думки (вчинку) інших	4,34±0,31	4,20±0,37	>0,05	4,45±0,37	2,90±0,21	<0,05
Підозрілість	5,12±0,61	5,00±0,73	>0,05	5,33±0,56	3,80±0,43	<0,05

Результати, отримані на етапі формувального експерименту підтверджують, що запропонована експериментальна технологія використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків сприяє зниженню рівня агресивності та конфліктності у підлітків ОГ. Встановлено, що показник «запальність» у підлітків основної групи становив до експерименту 6,40±0,58 балів, після – 4,04±0,44 балів; показник знизився на 2,36±0,8 бала ($t_{\text{емп.}} = 3,4$; $t_{\text{кр.}} = 2,018$; $p < 0,05$); у контрольній до експерименту – 6,33±0,74 балів, після – 6,01±0,72 бала, показник знизився на 0,32±0,3 бала ($t_{\text{емп.}} = 0,6$; $t_{\text{кр.}} = 2,018$; $p > 0,05$).

Показник «впертість» в основній становив до експерименту 5,08±0,82 балів, після – 2,91±0,30 бала ($t_{\text{емп.}} = 2,5$; $t_{\text{кр.}} = 2,018$; $p < 0,05$), показник знизився на 1,17±0,8 бала ($p < 0,05$); у контрольній до експерименту – 5,06±0,85 балів, після –

4,86±0,73 бали, знизився на 0,2±0,4 бали ($t_{\text{емп.}}=1,1$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «образливість» в основній до експерименту становив 3,71±0,60 балів, після експерименту – 3,01±0,75 бали, показник знизився на 0,7±0,2 бала ($t_{\text{емп.}}=1,1$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у контрольній до експерименту – 3,46±0,81 балів, після – 3,40±0,77 бала, відповідно на 0,06±0,02 бали ($t_{\text{емп.}}=0,7$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «непоступливість» в основній становив до експерименту 4,66±0,61 балів, після – 4,03±0,71 бала, знизився на 0,63±0,13 бала ($t_{\text{емп.}}=2,9$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); на відміну від контрольної до експерименту – 4,75±0,53 балів, після – 4,94±0,68 балів, показник знизився на 0,19±0,08 балів ($t_{\text{емп.}}=1,6$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «впертість» у підлітків ОГ до експерименту 3,75±1,09 балів, після – 3,13±0,96 бала, показник знизився на 0,62±0,2 бала ($t_{\text{емп.}}=2,25$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у КГ до експерименту – 3,83±0,22 бала, після експерименту – 3,96±1,02, показник збільшився на 0,13±0,06 бала ($t_{\text{емп.}}=1,8$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «мстивість» в основній групі становив до 4,68±0,33 балів, після – 3,88±0,42 бала, показник знизився на 0,8±0,2 бала ($t_{\text{емп.}}=2,2$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у КГ до експерименту – 4,76±0,42 балів, після – 4,51±0,38 бала, відповідно знизився на 0,25±0,01 бала ($t_{\text{емп.}}=1,8$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «нетерпимість до думки інших» в ОГ до експерименту – 4,45±0,37 балів, після – 3,90±0,41 бала, показник знизився на 0,55±0,02 бала ($t_{\text{емп.}}=3,4$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у контрольній до експерименту – 4,34±0,31 балів, після – 4,20±0,37 бала, відповідно на – 0,14±0,02 бала ($t_{\text{емп.}}=1,5$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). Показник «підозрілість» у підлітків основної групи становив до експерименту 5,33±0,56 балів, після – 4,80±0,43 бали, показник знизився на 0,53±0,02 бали ($t_{\text{емп.}}=2,2$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у контрольній до експерименту – 5,12±0,61 балів, після – 5,00±0,73 бали, відповідно знизився на 0,12±0,06 бала ($t_{\text{емп.}}=0,7$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$).

Таким чином, систематична свідома участь підлітків у фізкультурно-рекреаційних заняттях аеробікою в поєднанні з психолого-педагогічними впливами дозволила досягти статистично достовірного зниження дії факторів ризику появи та прояву девіантної поведінки підлітків, що проявляється підвищенням моральної стійкості, активізацією вольових зусиль, зменшують

почуття гніву, тривожності, збентеженості, ворожості, напруженості, конфліктності.

Розширення рухового арсеналу завдяки різноманітним засобам і формам аеробних технологій, підвищення фізичної активності, покращення психічного самопочуття дозволяє підліткам повніше усвідомити свої потенціальні можливості, змінити самооцінку, ставлення до себе й інших, стати на шлях пошуку відчуття самоврегульованості як ключової ознаки психологічного здоров'я та дотримання філософії здорового способу життя.

Для оцінки впливу експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків на рівень рухової активності підлітків було проведено порівняльний аналіз результатів, отриманих на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту.

Так, встановлено динаміку рухової активності дівчат-підлітків які брали участь у нашому дослідженні.

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз рівня рухової активності дівчат

Рівні рухової активності	Основна група		р	Контрольна група		р
	До	Після		До	Після	
Базовий рівень	9,986± 0,417	9,283± 0,451	>0,05	9,833± 0,341	9,102± 0,589	>0,05
Малий рівень	11,948± 0,491	12,37± 0,415	>0,05	10,206± 0,464	8,622± 0,569	>0,05
Сидячий рівень	4,400± 0,225	3,556± 0,358	<0,05	5,387± 0,404	5,930± 0,591	>0,05
Середній рівень	3,569± 0,481	4,735± 0,265	<0,05	4,445± 0,497	5,200± 0,679	>0,05
Високий рівень	2,833± 0,477	6,349± 0,482	<0,05	2,744± 1,016	3,901± 0,898	>0,05

Показник рухової активності на базовому рівні, до якого відносяться сон і відпочинок дівчат ОГ становив до експерименту 9,986±0,417 бала, після – 9,283±0,451 бала (ткр. = 2,018; темп. = 1,2; р>0,05); у контрольній до –

9,833±0,341 бала, після – 9,102±0,589 бала ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,09$; $p > 0,05$). Показник на малому рівні, до якого відносять уроки в школі та особисту гігієну, в основній групі до експерименту становив 11,948±0,491 бали, після – 12,37±0,415 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,7$; $p > 0,05$); у контрольній до – 10,206±0,464 бали, після – 8,622±0,569 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,8$; $p > 0,05$).

Показник, що відповідає сидячому рівню у дівчат основної групи становив до експерименту 4,400±0,225 бали, після експерименту – 3,556±0,358 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 2,11$; $p < 0,05$). Натомість, у контрольній групі цей показник до експерименту – 5,387±0,404 бали, після – 6,930±0,591 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,75$; $p > 0,05$). Показник середнього рівня, до якого відносять домашню роботу по господарству, прогулянки, рухливі перерви у школі у дівчат-підлітків основної групи до експерименту становить 3,569±0,481 бали, після експерименту – 4,735±0,265 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 2,3$; $p < 0,05$). У контрольній групі до експерименту показник середнього рівня становить 4,445±0,497 бали, після експерименту – 6,200±0,679 бали, ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,89$; $p > 0,05$). Показник, на високому рівні, у дівчат основної групи становив 2,833±0,477 бали, після експерименту – 6,349±0,482 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 5,2$; $p < 0,05$). У контрольній групі показник високого рівня рухової активності до експерименту становив 2,744±1,016 бали, після експерименту показник високого рівня становив 3,901±0,898 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,89$; $p > 0,05$).

Показники добової рухової активності за рівнями між хлопцями основної і контрольної груп наведено у табл. 3.5.

Показник рухової активності на базовому рівні, до якого відносяться сон і відпочинок лежачи, в основній групі становив до експерименту 9,996±0,499 бали, після експерименту – 9,065±0,501 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,33$; $p > 0,05$); у контрольній групі – до 9,971±0,375 бали, після – 9,591±0,422 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,68$; $p > 0,05$). Показник на малому рівні рухової активності в ОГ становив до експерименту 11,796±0,495 бала, після – 9,128±0,492 бала ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 2,3$; $p < 0,05$).

Таблиця 3.5.

Порівняльні дані показників добової рухової активності хлопців

Рівні рухової активності	Основна група			Контрольна група		
	До	Після	p	До	Після	p
Базовий рівень	9,996± 0,499	9,065± 0,501	>0,05	9,971± 0,375	9,591± 0,422	>0,05
Малий рівень	11,796± 0,495	9,128± 0,492	<0,05	11,637± 0,466	10,166± 0,370	>0,05
Сидячий рівень	4,078± 0,350	3,060± 0,453	<0,05	4,651± 0,355	5,447± 0,546	>0,05
Середній рівень	4,493± 0,472	8,834± 0,496	<0,05	4,712± 0,412	6,192± 0,795	>0,05
Високий рівень	2,841± 0,480	6,841± 0,350	<0,05	1,729± 0,815	1,812± 0,970	>0,05

Натомість у КГ до експерименту – 11,637±0,466 бали, після – 10,166±0,307 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 0,59$; $p > 0,05$). Час, який витрачали підлітки обох груп на особисту гігієну та уроки у школі за період експерименту майже не змінився. На читання, малювання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, що належить до сидячого рівня, хлопці основної групи витрачали у середньому до експерименту 3,707 години, відповідно 4,078±0,350 бали, після експерименту – 3,060±0,453 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 2,036$; $p < 0,05$). У КГ до експерименту показник дорівнював – 4,651±0,355 бали, після експерименту – 5,446±0,548 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,24$; $p > 0,05$). На виконання домашньої роботи, рухливі перерви у школі хлопці ОГ до експерименту витрачали 1,872, що відповідає середньому рівню – 4,493±0,472 бали, після – 8,834±0,496 бали ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 2,1$; $p < 0,05$). У КГ до експерименту – 4,712±0,412 бала, після експерименту – 7,192±0,795 бала ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,18$; $p > 0,05$). Показник, на високому рівні, у хлопців ОГ становив до експерименту 2,841±0,480 бала, після – 6,841±0,480 бала ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 5,2$; $p < 0,05$). У КГ показник високого рівня рухової активності становив до експерименту 1,729±0,815 бала, після експерименту – 1,812±0,970 бала ($t_{кр.} = 2,018$; $t_{емп.} = 1,18$; $p > 0,05$). За результатами проведеного дослідження рівень

приросту рівня рухової активності у підлітків ОГ у порівнянні з контрольною. Це може бути пояснене підвищенням інтересу і мотивації до систематичних фізкультурно-рекреаційних занять, збільшенням кількості підлітків, що почали займатися самостійними формами фізичної рекреації.

Поряд із підвищенням показника індексу рухової активності, за результатами порівняльного аналізу встановлено позитивну динаміку рівня фізичної працездатності підлітків основної груп, що відбулися за період проведення педагогічного експерименту (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняльні дані динаміки показників фізичної працездатності підлітків

Показник	Стать	Основна група		р	Приріст (%)	Контрольна група		р	Приріст (%)
		До	Після			До	Після		
Індекс Гарвардського степ-тесту (ум. од.)	Х	66,88± 2,18	74,16± 2,9	<0,05	5,2	67,45± 4,84	69,25± 3,24	>0,05	1,3
	Д	65,42± 2,1	70,83± 1,74	<0,05	3,21	66,54± 4,86	67,61± 2,59	>0,05	0,9

Так, індекс Гарвардського степ-тесту у хлопців ОГ збільшився на 5,2 %, з 66,88±11,18 ум. од. до 74,16±7,92 ум. од. ($t_{\text{емп.}}=2,1$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$); у дівчат ОГ показник збільшився на 3,21 %, з 66,42±5,54 ум. од. до 70,83±5,74 ум. од. ($t_{\text{емп.}}=2,2$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p<0,05$). На відміну від показників хлопців ОГ у контрольній приріст становив 1,3 %, до експерименту 67,45±4,84 ум. од. після 69,25±4,24 ум. од. ($t_{\text{емп.}}=1,5$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$). У дівчат КГ показник фізичної працездатності майже не змінився, приріст за період експерименту становив 0,9 %, відповідно до експерименту 66,54±4,86 ум. од. після – 67,61±4,59 ум. од. ($t_{\text{емп.}}=0,6$; $t_{\text{кр.}}=2,018$; $p>0,05$).

Таким чином, здійснення порівняльного аналізу показників, обраних нами в якості критеріїв ефективності експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики

соціально-негативних форм поведінки підлітків наприкінці формувального експерименту дає підстави стверджувати про її дієвість.

Висновки до розділу 3

1. Здійснено розробку та обґрунтування фізкультурно-оздоровчої технології для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків. Практична реалізація презентованої технології відбувалася за трьома послідовними етапами: мотиваційно-підготовчим (2 місяці), мотиваційно-тренувальним (5 місяців), мотиваційно-стабілізуючим (2 місяці). Кожен етап мав визначену мету, завдання, методи та засоби корекційного та розвивального впливу на психічний стан, особистість і рівень фізичної працездатності підлітків. Застосування навантаження у процесі занять аеробікою здійснювався згідно рівня фізичної підготовленості підлітків. Базовим чинником ефективного впровадження експериментальної технології став оптимальний поетапний взаємозв'язок її основних структурних компонентів.

2. Ефективність впровадженої технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики девіантної поведінки підлітків підтверджена у формувальному експерименті статистично достовірними змінами досліджуваних показників основної групи підлітків, на відміну від контрольної. Так, підвищився рівень мотивації до систематичних занять фізкультурно-рекреаційних занять і занять спортом, до дотримання філософії здорового способу життя ($p < 0,05$); підвищився рівень здатності підлітків до психорегуляції та довільної релаксації, уникання шкідливих звичок; застосування технології позначилось на профілях настрою підлітків, обумовивши суттєве зменшення тривожно-агресивних груп настрою й збільшення енергійності й активності ($p < 0,05$); застосовані методи і засоби профілактики негативної поведінки підлітків, сприяли зниженню рівня агресивності та конфліктності у підлітків основної групи, на відміну від контрольної; достовірно підвищились показники фізичної працездатності підлітків – індекс Гарвардського степ-тесту

збільшився у хлопців основної групи збільшився на 5,2 % ($p < 0,05$), натомість у контрольній – на 1,3 % ($p > 0,05$). У дівчат основної групи приріст становив 3,21 % ($p < 0,05$), відповідно у контрольній – 0,9% ($p > 0,05$).

Отримані експериментальні дані свідчать на користь експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики девіантної поведінки та формування психічного та фізичного здоров'я підлітків.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Державним пріоритетом завжди виступає проблема здоров'я населення країни, зокрема дітей, підлітків і молоді. Їх здоров'я багато в чому залежить від ставлення особистості до нього. Найбільш сприятливим періодом для формування різних ставлень вчені вважають саме підлітковий вік [2].

У нормативно-правових актах визначено завдання державної політики України щодо забезпечення оптимальної рухової активності підлітків у повсякденному житті, підвищення ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя і зміцненні здоров'я, удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти всіх рівнів. Враховуючи зазначене, виникає необхідність впровадження системи заходів оздоровлення школярів з урахуванням усіх чинників, що формують здоровий спосіб життя. Це актуалізує здійснення пошуку нових форм і видів рухової активності, впровадження яких у системі фізичного виховання школярів дозволить підвищити мотивацію дітей до занять фізичною культурою та сформувати у них потребу в здоровому способі життя.

Отже, принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання має бути конкретизованим у відповідних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних технологіях. Під фізкультурно-рекреаційною оздоровчою технологією необхідно розуміти не тільки сам процес використання засобів фізичного виховання з метою відпочинку та оздоровлення, а й методики побудови системи фізкультурно-рекреаційних впливів. Практична реалізація такої технології здійснюється у формі різноманітних рекреаційних та оздоровчих заходів (занять).

За даними літератури встановлено, що сучасний науково-технічний прогрес, соціальні, політичні, екологічні умови сприяють відставанню темпів адаптації від життєвих потреб. У зв'язку з цим підвищується напруга механізмів центральної нервової системи і гомеостатичних констант. Коли подразники стають особливо потужними, емоційна напруга набуває хронічного характеру і до процесу

формування нового стану організму втягуються як коркові, так і підкоркові структури. При цьому формується синдром розумово-емоційної напруги. Такий стан може перейти у хворобу. Отримані результати дослідження свідчать про те, що оптимальне поєднання фізичних вправ (найбільш ефективних), виявлених аналізом із програм степ-аеробіки та фітбол-аеробіки, позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків. Це пов'язано з тим, що адекватно визначені, індивідуально дозовані фізичні вправи, методи психорегуляції, популярні сучасні мелодії формують у підлітків впевненість у власних силах, оптимістичні сподівання на майбутнє щодо здоров'я, фізичної підготовленості, спортивних результатів [2, 3, 8, 10, 13]. Не має сумніву, що найбільш ефективним підходом до профілактики ситуативної тривожності і підвищення віри у свої можливості, впевненості є побудова позитивного фізкультурно-рекреаційного середовища [5, 10], використання позитивних оцінок, стимулів, спонукань, похвали підлітків [13, 14] відносно результатів їх діяльності в умовах інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій.

За результатами проведених досліджень підтверджено наукові відомості [23, 39, 40] щодо дієвих психолого-педагогічних впливів, спрямованих на профілактику соціально-негативних форм поведінки підлітків, негативних психічних станів, надмірного рівня тривожності, недостатнього рівня рухової активності підлітків. Зокрема, підтверджено, що фізичні навантаження аеробного спрямування позитивно впливають на нормалізацію психоемоційних станів людини [3, 18, 19]. Це пов'язано з тим, що фізичні вправи аеробного спрямування досить адекватні для інтерпретації збудження, яке позитивно впливає на рівень фізичної активності та відновлення підлітків [36].

Цілком підтверджено дані науковців [27, 40, 60] щодо ефективності застосування засобів фізичної культури, спорту, фізичної рекреації для профілактики у підлітків соціально-негативних форм поведінки.

Підтверджено думку дослідників щодо ефективності впровадження сучасних фізкультурно-рекреаційних технологій у програму фізичного виховання, які сприяють формуванню позитивної мотивації підлітків до занять фізичною

культурою, стають підґрунтям самостійної оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний від навчання час, підвищують рівень фізичного та психологічного здоров'я підлітків.

Доповнено дані про низький рівень показників фізичної підготовленості та працездатності підлітків зі схильністю до асоціальної поведінки. У результаті дослідження виявлена структура мотивів та інтересів підлітків до участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності, а також чинники і стимули, які сприяють мотивації підлітків до самовдосконалення.

У дослідженні представлено технологію використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості (заняття аеробікою) для профілактики девіантної поведінки підлітків, визначено та обґрунтовано основні критерії оцінки експериментальної технології та наведено результати емпіричних досліджень, що вказують на її ефективність.

Результати педагогічного експерименту підтвердили, що застосування методів, засобів, форм та психолого-педагогічних умов, передбачених технологією забезпечує позитивний ефект в оптимізації рівня рухової активності підлітків, підвищенні їхньої фізичної працездатності, зниженні рівня тривожності, агресивності, конфліктності, формування позитивної мотивації щодо активного й змістовного проведення дозвілля в умовах фізкультурно-рекреаційних занять, а також орієнтацію підлітків на дотримання здорового способу життя.

Результати експерименту доводять, що первинна соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків повинна реалізовуватися через призму інноваційних методів, зокрема: популяризацію здорового способу життя в різних формах (фізкультура, туризм, аеробіка тощо), орієнтацію на хобі та спортивні захоплення підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Складності підліткового віку становлять суттєву педагогічну та соціальну проблему – саме в цьому віці формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення власного «Я», зайняття нової соціальної позиції. Під девіантною поведінкою підлітка розуміють систему вчинків чи окремі вчинки, які суперечать прийнятим у суспільстві нормам і виявляються у вигляді незбалансованих психічних процесів, неадаптованості, порушенні процесів самоактуалізації та ухиленні від морального й етичного контролю особистості над власною поведінкою.

Загалом виникнення девіацій у неповнолітніх зумовлено низкою факторів серед яких: соціально-економічні (низький життєвий рівень значної частини населення, безробіття, соціальне розшарування суспільства, криза сім'ї); психолого-педагогічні (труднощі підліткового віку, дезадаптація, недоліки виховної роботи школи, родини та інших соціальних інститутів); медико-біологічні (вади спадковості, підвищена збудливість, емоційна нестабільність, психічні розлади). Суттєвою основою складності підліткового віку є накопичення дефектів виховання, що раніше не мали проявів унаслідок недостатньої самостійності дитини, відносно неширокої сфери її діяльності й спілкування.

Встановлено, що ситуація розвитку підлітка (фізіологічне, психічне, особистісно-характерологічні особливості підлітка) передбачає кризи, конфлікти, труднощі адаптації до соціального середовища. У цей період підліток потребує допомоги дорослих, особливо кваліфікованої підтримки педагогів, що вимагає пошуку сучасних підходів до профілактики девіантних форм поведінки підлітків, формування їхнього психічного та фізичного здоров'я.

2. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що традиційні підходи до фізкультурних занять школярів, у тому числі, підлітків із девіантними поведінковими проявами, з позиції їх моторної щільності, індексу інтенсивності, підбору вправ та умов їх виконання, блочної побудови програми шкільного фізичного виховання у навчальному році не дозволяють в необхідному обсязі

вирішувати оздоровчі завдання фізичного виховання, зокрема, пов'язані з профілактикою девіантної поведінки підлітків. Водночас слід враховувати підвищений попит системи фізкультурно-рекреаційних послуг, які не пов'язані зі шкільною програмою з фізичної культури, інтерес підлітків до рухової активності.

3. На основі даних констатувального експерименту науково обґрунтовано, розроблено та впроваджено експериментальну технологію фізкультурно-рекреаційних оздоровчих заходів для профілактики девіантної поведінки та формування психічного й фізичного здоров'я підлітків. Педагогічну технологію ми розглядаємо як інструмент профілактики та корекції девіантної поведінки підлітків, а також комплексним засобом формування психічного та фізичного здоров'я підлітків. Розробка та обґрунтування технології фізкультурно-оздоровчих заходів у системі фізичного виховання підлітків має включати оцінку: факторів, що впливають на охоплення школярів фізкультурно-рекреаційними заняттями; умов організації процесу навчання (за паспортом закладу); вихідного рівня фізичного стану школярів; розробку фізкультурно-рекреаційних програм; проведення фізкультурно-рекреаційних заходів; визначення ефективності впливу застосованих фізкультурно-рекреаційних впливів (за показниками психофізичного стану підлітків).

4. Практична реалізація презентованої відбувалася за трьома послідовними етапами: мотиваційно-підготовчим, мотиваційно-тренувальним, мотиваційно-стабілізуючим. Експериментальне впровадження технології реалізовувалось на формувальному етапі педагогічного експерименту, а її ефективність визначалась згідно обґрунтованих критеріїв, до яких віднесено: показники, що відображають структуру мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять, побудованих на застосуванні комбінованої аеробіки; показники, що відображають рівень тривожності підлітків; показників самооцінки здатності підлітків до саморегуляції психічних станів, адекватних поведінкових реакцій, зорієнтованості на дотримання філософії здорового способу життя;

показники, що відображають рівень функціональних можливостей організму підлітків.

5. Підсумкова ефективність запропонованої технології профілактики девіантних форм поведінки підлітків підтверджена статистично достовірними змінами досліджуваних показників основної групи підлітків, на відміну від контрольної: підвищився рівень мотивації до занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, до здорового способу життя ($p < 0,05$); підвищився рівень теоретичної підготовленості підлітків із питань саморегуляції психічних станів і поведінкових проявів, довільної релаксації та самонавіювання. Систематичне відвідування фізкультурно-рекреаційних занять аеробікою забезпечило статистично достовірні позитивні зміни у профілях настрою підлітків, обумовивши суттєве зменшення тривожно-агресивних груп і збільшення енергійності й активності ($p < 0,05$). Застосовані методи й засоби профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, передбачених технологією, сприяли зниженню рівня агресивності та конфліктності у підлітків основної групи, на відміну від контрольної. Достовірно покращились і показники фізичної працездатності підлітків ОГ. Так, індекс Гарвардського степ-тесту у хлопців основної групи збільшився на 5,2 % ($p < 0,05$), натомість у контрольній – на 1,3 % ($p > 0,05$). У дівчат ОГ приріст становив 3,21 % ($p < 0,05$), відповідно у контрольній – 0,9 % ($p > 0,05$).

Отже, проведений педагогічний експеримент підтверджує переваги експериментальної технології використання аеробних фізкультурно-рекреаційних заходів для.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми.

Перспективним може бути вивчення особливостей здоров'язберігаючого виховання з учнями старшого шкільного віку, дослідження і розроблення технології здоров'язберігаючого фізичного виховання підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзман Р. И. Физиологические основы здоровья / Р.И. Айзман, А.Я. Тернер. – Новосибирск : ЛАДА, 2001. – 524 с.
2. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81 – 84.
3. Артимович О. І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків / О. І. Артимович // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Суми : СумДПУ. – 2004. – С. 178-183.
4. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2011. – №2. – С.3-7.
5. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. С. 14-16. Режим доступу <http://www.nbuu.dov.ua /articles /2006 /06beupift.zip>.
6. Бирюковська О. В. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід / О. В. Бирюковська, С. І. Вагнер, В. М. Горбинко, Т. М. Гулечко, О. М. Денисюк; Держ. ін-т пробл. сім'ї та молоді. - К., 2004. - 208 с.: іл. - укр.
7. Бойко Г.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник / Г. М. Бойко. – К. : Талком, 2014. – 165 с.
8. Бондар Т. С. Відношення учнів до деяких аспектів організації фізкультурно-масової роботи у школі / Т. С. Бондар, В. Г. Сенченко, Ю. О. Острікова, К. Є. Сенченко, Л. А. Хохлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 13 – 14.

9. Будаг'янц Г. М. Здоровий спосіб життя – основна умова профілактики девіантної поведінки підлітка (історичний аспект) / Г. М. Будаг'янц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірка наукових праць. – Харків : ХДАДМ, 2010. – № 6. – С. 25-29.
10. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков і др. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків : ХДАФК, 2009. – №2. – С. 157 – 160.
11. Бурова О.Г. Культура здоров'я – складовий компонент загальної культури особистості / О.Г.Бурова // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонДУ, 2010. – С. 15–17.
12. Василенко М. М. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять / М. М. Василенко, А. В. Воробйова // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 40–42.
13. Герасимова И. Г. Особенности физического здоровья детей с отклонениями в поведении / И. Г. Герасимова, Ю, И. Лелекова // Теоретические и практические аспекты физического воспитания: материалы межвузовской научно-практической конференции студентов и молодых ученых и студентов. – Набережные Челны : КамГИФК, 2006. – С. 64-66.
14. Герасимова И. Г. Формирование физического и психического здоровья подростков с девиантным поведением на основе спартианских игр (в условиях социально-реабилитационного центра): автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / [Электронный ресурс] / И. Г Герасимова. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
15. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура,

- фізичне виховання різних груп населення» / [Електронний ресурс] / Г. В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с. Режим доступу <http://www.nbuuv.dov.ua/ard/2007/07dafpvh.zin>.
16. Гнездилов М. А. Профілактика асоціального поведіння підлітків в процесі секційних занять фізичним вихованням в школі (на прикладі занять баскетболом): автореферат дисертації на соискання ученої ступені канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренувки, оздоровчої і адаптивної фізичної культури» / [Електронний ресурс] / М. А. Гнездилов. – Красноярськ, 2009. – 23. Режим доступу <http://www.nbuuv.dov.ua/ard/2009/09ksymus/zip>.
17. Гнездилов М. А. Ціленаправлене використання занять фізичної культурою для запобігання і подолання антисоціальних відхилень в поведінці підлітків / М. А. Гнездилов // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 6. – С. 64-66.
18. Головченко О. Оцінка компонентів добової рухової активності / О. Головченко // [Молода спортивна наука України]: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Т. 2. – С. 40-44.
19. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6-7. – С. 130-133.
20. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : [учебное пособие] / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. Ю. Краснова. – Волгоград : Волг. госуд. Университет, 2004. – 124 с.
21. Денисенко Н. Соціально-гігієнічні особливості режиму дня старшокласників шкіл та гімназій / Н. Денисенко // [Молода спортивна наука України]: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 130-135.
22. Денисов І. Г. Формування адекватного реагування у конфліктних ситуаціях у профілактиці асоціальної поведінки підлітків / І. Г. Денисов // Проблеми сучасної

- психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. – 2009. – В. 6. – С. 168-172.
23. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 – 22 с.
24. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // [Молода спортивна наука України]: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 117-120.
25. Зобенко Н. Дослідження проблеми девіантної поведінки неповнолітніх / Н. Зобенко // Соціальна педагогіка: теорія і практика, 2011. – № 2. – С. 31-37.
26. Зотова Ф. Р. Коррекция психофизического здоровья подростков средствами физической культуры в условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних / Ф. Р. Зотова, И. Г. Герасимова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2008. – С. 79-84.
27. Зубаль М. В. Проблема попередження шкідливих звичок у школярів у психолого-педагогічній літературі / М. В. Зубаль // Проблеми сучасної психології. – 2010. – № 10. – С. 207-218.
28. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – М. : СПб «Питер», 2004. – 701 с.
29. Калініченко І. О. Гігієнічна оцінка обсягу і форм рухової активності підлітків 14-17 років / І. О. Калініченко, М. Ю. Антомонов // Гігієна населених місць. – 2005. – № 45. – С. 364–369.
30. Калініченко О. М. Урок фізичної культури з елементами аеробіки [Електронний ресурс] / О. М. Калініченко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 38-42. Режим доступу <http://www.nbuv.dov.ua/articles/2005/06ggvipt.zip>.
31. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

Педагогіка, психологія та мед.-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. С. 67-71.

40. Крайнюк О. П. Мотиви до формування морально-вольових якостей студенток коледжів у процесі фізичного виховання / О. П. Крайнюк // матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України», Суми : СДПУ. – 2008. – С. 206–210.

41. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – 231с.

42. Кукліна Т. С. Девіантна поведінка як психолого-педагогічна проблема / Т. С. Кукліна // Український вісник психоневрології. – 2005. – Т. 15. – С. 28-35.

43. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Фізкультура и спорт, 1989. – 224 с.

44. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.

45. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.

46. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной аэробики. / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6 – 14.

47. Литвинова Н. А. Соціально-психологічний портрет підлітків групи / Н. А. Литвинова // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченко. – 2011. – № 4. – С. 80-91.

48. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 210–212.

49. Лозіна О. Психолого-педагогічні особливості роботи з девіантними підлітками / О. Лозіна // Соціальна педагогіка: теорія і практика, 2011. – № 2. – С. 31-37.
50. Лук'яненко М. І. Реалізація здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі / М.І.Лук'яненко// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія " Педагогічні науки ". – Вип. № 98. – Чернігів, ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. – 2012. – С. 175-179.
51. Максименко С. Д. Психологічні особливості особистості з девіантною поведінкою / С. Д. Максименко // «Проблеми загальної та педагогічної психології»: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – Т. XI, ч. 6. – С. 240-247.
52. Маркова О. Система знань про здоровий спосіб життя як ефективний засіб використання рухової активності / О. Маркова // Педагогічні науки. – 2009. – № 6. – С. 116-120.
53. Маркова О. Характеристика мотиваційного компонента здорового способу життя старших підлітків з ослабленим здоров'ям / О. Маркова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 3. – С. 45-47.
54. Мельничук Д. Фізична активність і шкідливі звички у структурі способу життя юнаків старших класів / Д. Мельничук // Педагогіка, психологія та мед.-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. –№ 4. – С. 22-28.
55. Михайлова Е. А. Профілактика девіантного поведіння у підлітків с невротическими расстройтвами / Е. А. Михайлова, Т. Ю. Проскуріна // Український вісник психоневрології. – 2007. – Т. 15. – С. 15-16.
56. Мосейчук Ю. Ю. Розповсюдження і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактор їх виникнення / Ю. Ю. Мосейчук, Т. В. Бойчук, О. Л. Лібрик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №1. – С.233-236.
57. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – №2. – С. 37 – 39.

58. Мосьпан М. Профілактика адитивної поведінки та формування здорового способу життя в підлітків та молоді засобами фізичної культури і спорту / М. Мосьпан // [Молода спортивна наука України]: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Т.4. – С. 145-148. Режим доступу до журн. <http://www.nbuu.dov.ua/ard/2008/05dafpvh.zin>.
59. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: [учебное пособие для студентов вузов физической культуры] / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
60. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. – Режим доступу : <http://sport.kmda.gov.ua>
61. «Про фізичну культуру і спорт» : Закон України № 3808-ХІІ від 24.12.1994 р.; зі змінами і доповненнями № 1021-16 від 15.05.2007 р. – Режим доступу : <http://www.rada.gov.ua>
62. Підмога А. Соціально-культурні та психобіологічні детермінанти виникнення адитивної поведінки у підлітків / А. Підмога // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 23-28.
63. Проскуріна Т. Ю. Проблема соціалізації підлітків з невротичними розладами / Т. Ю. Проскуріна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 16. – С. 22-28.
64. Пятунин В. А. Психолого-педагогические особенности девиантного поведения: учебное пособие / В. А. Пятунин. – Магнитогорск : МГПИ, 2009. – 110 с.
65. Ріпак М. О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / М. О. Ріпак, Г. Г. Маланчук, Г. О. Чеголя // [Молода спортивна наука України]: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2010. – Т.4. – С. 160-164.