

Ім'я користувача:
Полтавський інститут економіки і права Полтавськи...

ID перевірки:
1014145699

Дата перевірки:
01.03.2023 18:53:24 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
01.03.2023 18:53:50 EET

ID користувача:
100011298

Назва документа: Чучуй_магістерська

Кількість сторінок: 82 Кількість слів: 17781 Кількість символів: 140628 Розмір файлу: 179.22 KB ID файлу: 1013885288

22.1% Схожість

Найбільша схожість: 6.05% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1013815253)

15.9% Джерела з Інтернету

184

Сторінка 84

8.1% Джерела з Бібліотеки

39

Сторінка 87

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ	
ДИТИНИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	10
1.1. Психофізичні особливості дітей старшого шкільного віку.....	10
1.2. Особливості основних компонентів соціалізації старших школярів в умовах закладів освіти.....	18
1.3. Характеристика засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності для дітей старшого шкільного віку.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.1.1. Теоретичні методи.....	35
2.1.2. Педагогічні методи.....	35
2.1.3. Фізіологічні методи.....	36
2.1.4. Методи визначення рівня фізичного стану.....	37
2.1.5. Метод визначення рівня соціалізації.....	38
2.1.6. Методи математичної статистики.....	39
2.2. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	41
3.1. Обґрунтування методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.....	41
3.2. Дослідження ефективності методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.....	48
3.2.1. Зміни у фізіологічних показниках досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.....	48

3

3.2.2. Зміни у показниках фізичного стану досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.....	54
3.2.3. Зміни у показниках соціалізації досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.....	60
Висновки до третього розділу.....	75
РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	77
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТдіаст – діастолічний артеріальний тиск;

АТсист – систолічний артеріальний тиск;

ЕГ – експериментальна група;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи;

ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту;

КГ – контрольна група;

ЦНС – центральна нервова система;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вітчизняна соціальна система знаходиться на складному, суперечливому етапі розвитку. Реформування та вдосконалення всіх сторін життя суспільства багато в чому залежить від людського фактора, тобто воно зумовлено тим, які на сьогодні існують взаємовідносини особистості та суспільства, характер їх взаємодії, зміни особистості, наскільки вони адекватні та відповідають одночасно стабільності та динамізму суспільних відносин.

Сучасне суспільство характеризується втратою традиційних важелів на особистість. Змінюється становище особистості суспільстві, відбувається кардинальна зміна її ціннісних пріоритетів і орієнтирів. Це актуалізує вивчення проблеми соціалізації особистості, що включає виявлення комплексу цінностей і ролей, що сприймаються людьми в сучасних умовах, найпоширеніших шляхів впливу на особистість, ролі окремих громадських інститутів у цьому процесі.

У науковій літературі проблеми соціалізації розглядаються з соціологічних, філософських, психолого-педагогічних позицій. У рамках фундаментальної соціології їх вивчення займається велике коло дослідників: Жигайло Н. І. (2007), Завгородня Н. М. (2006), Зозуляк-Случик Р. В. (2015), Кравченко Т. В. (2008), Плотніков П. В. (2007), які визначають місце теорії особистості соціології; розглядають її сутність як особливого соціального феномену, аналізують специфіку життєдіяльності, характер взаємодії із соціальним середовищем та інститутами; виділяють потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості, протиріччя формування та розвитку.

Проблему соціалізації особистості безпосередньо ставлять чи торкаються у своїх дослідженнях Абдюкова Н. В. (2001), Акопян Т. (2012), Завадська Л. М. (2009), Радул В. В., Галета Я. В. (2013), розкриваючи теоретичний зміст і сутність соціалізації особистості, де вони переслідують

мету осмислення цього феномена з урахуванням різноманіття його конкретних емпіричних проявів у житті.

Особливе місце займають роботи, що є сполучною ланкою між теоретичним та емпіричним підходами вивчення проблем становлення особистості в умовах конкретного соціального середовища. Це дослідження таких авторів, як Баштовенко О. А., Голуб Л. О., Замашкіна О. Д., Житомирський Л. О., Корносенко О. К., Ніфака Я. М., Свєртнев О. А., Тараненко І. В., Фурдуй С. Б., Г Ярчук. В. (2019). Окремі сторони прикладних досліджень представлені у роботах Моїсеєва С. О., Назаренко Л. М. (2013), Харченко С. Я. (2006).

Різні аспекти соціалізації відбито у психолого-педагогічній літературі. У ній розглядаються психологічний механізм взаємозв'язку суспільства та особистості, завдання, методи, засоби й форми її виховання і формування (Циба В., 2009). Є роботи щодо окремих сторін соціалізації особистості: трудової, професійної, духовної, культурної, політичної, ідеологічної тощо (Ященко В. М., 2004).

Відхилення в процесі соціалізації, що виникають у старшому шкільному віці, ще не так складно усунути на відміну від порушень, що діагностуються пізніше. У зв'язку з цим зрозумілий інтерес психологів, соціологів, педагогів (Городяненко В. Г., 2005; Зозуляк Р., 2007) до процесу соціалізації дітей, оскільки саме вони мають не тільки адаптуватися до нових умов життя суспільства, а й активно впливати на них. Знаходження дитиною індивідуального стилю спілкування з дорослими та однолітками, а також подолання тих труднощів, які виникають у неї при дотриманні певних правил поведінки, спілкування, дозволяє їй розкрити свої потенційні здібності і стимулювати її особистісне зростання, підвищуючи впевненість у власних силах, виробляючи позитивне ставлення до навколишнього світу загалом та сприяючи успішній соціалізації.

Серйозні соціально-економічні перетворення у країні позначилися не лише на рівні життя, стані здоров'я дітей, а також на розвитку оздоровчо-

рекреаційної фізичної культури. Всі ці зміни вимагають серйозної перебудови освітнього процесу у школі, пошуку нових форм і методів фізичної культури школярів на користь прищеплення їм знань, навичок та умінь самостійно організовувати фізкультурну діяльність, піклуватися про свій фізичний імідж та здоров'я.

В даний час шкільна фізична культура переживає серйозну кризу, якість її викладання не сприяє прагненню учнів до освоєння цінностей фізичної культури, до занять у спортивних секціях. Школярі під час уроків не набувають необхідних знань про фізичну культуру та їх вплив на організм, про основні правила самостійного тренування рухових здібностей, що позначається на стані їхнього здоров'я та рухової підготовленості (Захожий В. В., 2011; Леонов О. З., 2012; Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С., 2016).

Звідси стає очевидним, що використання засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у школярів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури та спорту, що застосовуються у вільний чи спеціально відведений час, дозволять виключити однобічність підходу у вихованні школярів, зміцнити здоров'я, формувати моральну поведінку та ціннісні орієнтації, що полегшують їх активну участь у суспільному житті (Панченко С. В., Березова І. О., 2015; Саїнчук М. М., 2012; Федоренко Є. О., 2012). Питання використання оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у школярів старшої школи у сучасній літературі відображені недостатньо, практичні шляхи, засоби та методи її формування не актуалізовані, майже не виділені з маси інших методів і методик. Отже, актуальність та ступінь вивченості проблеми соціалізації дітей і визначили вибір теми магістерського дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити методику соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані спеціальної літератури та практичний досвід

з питань соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.

2. Дослідити особливості психофізичних особливостей та особливостей основних компонентів соціалізації старших школярів в умовах закладів освіти.
3. Теоретично обґрунтувати та розробити методiku соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.
4. Визначити ефективність методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.

Об'єкт дослідження: соціалізація дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних засобів.

Предмет дослідження: методика оздоровчо-рекреаційних занять для соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти.

Методи дослідження. У роботі були використані: теоретичні: систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); фізіологічні (ЧСС, АТсист, АТдіаст, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі); методи визначення рівня фізичного стану (фізичної підготовленості, фізичної працездатності); метод визначення рівня соціалізації; статистичні: кількісний і якісний аналіз отриманих даних із використанням методів математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: Лубенська загальноосвітня школа I–III ступенів № 8 Лубенської міської ради.

Практична значущість роботи полягає в обґрунтуванні та розробці методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять; у внеску результатів дослідження в розробку та організацію системи соціальної адаптації дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього шкільного віку з використанням засобів фізичної культури, а також розуміння місця і ролі оздоровчо-рекреаційних занять в процесі створення оптимального рівня соціальної адаптації дітей старшого

шкільного віку. Матеріали роботи можуть бути використані на заняттях з фізичної культури в закладах освіти для дітей всіх вікових груп.

Апробація результатів дослідження. Матеріали роботи та результати дослідження представлені на II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (м. Полтава, грудень 2021 р.) та III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (м. Полтава, грудень 2022 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

1.1. Психофізичні особливості дітей старшого шкільного віку

У житті людини дитинство і юність мають дуже велике значення. Перехід із одного стану в інший веде за собою істотні зміни у фізичному, психологічному, інтелектуальному і соціальному статусі.

Визначається [27], що старший шкільний період визначається стадією статевого дозрівання, а також переглядом соціальних відносин і поглядів, взаємовідносин з батьками і вирішення питання майбутньої професії. Заняття оздоровчо-рекреаційною діяльністю сприяють становленню соціального статусу і позитивних емоцій на основі життєвого досвіду та об'єктивної самооцінки поведінки, що дозволяє займати незалежну позицію під час визначення свого майбутнього.

Характерною рисою цього віку є допитливість, здатність до міркування, прагнення до пізнання; старшокласник жадібно прагне оволодіти якомога більшою кількістю знань, при цьому не звертаючи належної уваги на їх систематичність. Старші учні направляють розумову діяльність на ту сферу, яка більш всього їх захоплює.

Як визначає Р. Тайсон [77], цей вік характеризується емоційною нестійкістю і різкими коливаннями настрою (від екзальтації до депресії). Найбільш бурхливі реакції виникають при спробі ущемити самолюбство. Для старшокласників характерна полярність психіки.

Психологічні особливості старшого шкільного віку отримали назву «підліткового комплексу». Його суть визначається у властивих цьому віку і певних психологічних особливостях поведінкової моделі та специфічних підліткових поведінкових реакціях на дії довкілля [77].

Важливим етапом соціального дозрівання старшокласників є процес формування самосвідомості. У його основі лежить здібність людини відрізнити себе від своєї життєдіяльності, усвідомлене відношення до своїх потреб і здібностей, поглядів, переживань і думок.

Зазначається [7], що особливості формування особистості у юнаків і дівчат різні за своїми проявами в інтелектуальному та емоційному плані. У юнаків яскравіше виражена здібність до абстрагування, значно ширшим є коло інтересів, але, поряд із цим, вони безпомічні в реальних життєвих ситуаціях. У дівчат вище розвинена словесно-мовна діяльність, здібність до співчуття і переживання. Вони чутливіші до критики своєї зовнішності, ніж до критичних оцінок своїх інтелектуальних здібностей.

Т. В. Дуткевич [27] визначає, що провідною діяльністю в цьому віці є комунікативність. Спілкуючись, у першу чергу, зі своїми однолітками, старшокласник отримує необхідні знання про життя. Дуже важливою для нього є думка про нього групи, до якої він належить. Сам факт приналежності до певної групи додає йому додаткову впевненість у собі. Положення старшого школяра в групі, ті якості, яких він набуває в колективі, істотним чином впливають на його поведінкові мотиви. Ізольованість його від групи може викликати фрустрацію і бути чинником підвищеної тривожності.

Психологічно цей вік дуже суперечливий, для нього характерні диспропорції рівнів і темпів розвитку. Підліткове «відчуття дорослості» – це, головним чином, новий рівень його домагань, передчасне положення, якого старший учень фактично не досяг. Для нього дуже важливо, щоб його дорослість була відмічена тими, хто його оточує, щоб форма його поведінки не була дитячою. Цінність роботи для старшокласника визначається її дорослістю, а виникаючі уявлення про норми поведінки провокують до обговорення поведінки дорослих, зазвичай, вельми не упереджено, звідси і типові вікові конфлікти.

В роботі М. Кле [41] проаналізовано, що паралельно соціальним змінам відбувається також зміна пізнавальних (когнітивних) здібностей старших

учнів. Когнітивні зміни в юності характеризуються розвитком мислення на рівні формальних операцій. Цей тип мислення необхідний для абстрактного мислення, не прив'язаного до конкретних умов зовнішнього середовища, що існують на даний момент. Унаслідок зростання пізнавальних умінь, таких, як поточний самоконтроль і саморегуляція, старші школярі можуть розмірковувати про свої власні розумові процеси і про мислення інших людей. Прибічники інформаційного підходу до розвитку стверджують, що старшокласники набувають пізнавальних умінь, які, у свою чергу, впливають на ефективність їхніх пізнавальних стратегій і розвиток комунікативних здібностей [41].

Когнітивні зміни у старшому шкільному віці характеризуються розвитком мислення лише на рівні формальних операцій. Цей тип мислення необхідний для абстрактних висновків, не прив'язаних до конкретних зовнішніх умов. У міру вдосконалення та розширення когнітивних здібностей старшокласників зміст їхнього мислення також стає ширшим і складнішим. Крім того, поява цих здібностей призводить до того, що юнаки та дівчата набувають схильності до самоаналізу та самокритики, що призводить до появи у них своєрідної форми егоцентризму: деяким здається, що вони постійно виступають перед уявною аудиторією, що інші люди постійно звертають на них свою критичну увагу [41].

Приналежність до певної соціальної групи та власна позиція у ній надзвичайно важливі для старших школярів. Важливу роль відіграють неформальні групи спілкування, як правило – різновікові та підпорядковані нормам специфічної юнацької субкультури. Величезне значення, поруч із розгалуженими товариськими відносинами, у молодості має дружба. Юнацький канон дружби, порівняно з підлітковим, помітно індивідуалізується і психологізується, висуваючи першому плані цінності, пов'язані з розвитком самосвідомості, – саморозкриття, розуміння, щирість, інтимність. Юнацька дружба здебільшого буває одностатевою, та її якості, зокрема, стійкість, залежить від індивідуальних особливостей і потреб

учасників. Відсутність друзів переживається у цьому віці дуже болісно і сприймається як особистий недолік [42].

Старшокласники мають вже дуже високий рівень автономії від старших, передусім, батьків і вчителів, і замах на цю автономію часто викликає конфлікти. У багатьох питаннях, особливо у тому, що стосується дозвілля, моди, художніх уподобань, вони більше орієнтуються на думку однолітків. Це означає, що старші взагалі втрачають авторитет; у найсерйозніших питаннях вплив батьків переважно переважає вплив однолітків. Загальна тенденція старшого шкільного віку – зростання самостійності та самосвідомості, відкриття свого «Я». Вона тісно пов'язана із змінами діяльності та закономірностями розумового розвитку в цьому віці. Порівняно з підлітковим юнацька самосвідомість психологічніша і звернена всередину. Юнаки та дівчата гостро відчувають свою індивідуальність і всіляко підкреслюють відмінність від оточуючих [48].

Старший шкільний вік – час активного світоглядного пошуку, центром якого стає проблема сенсу життя. Старший шкільний вік – критичний період прояву різних психопатій. У цьому віці різко проявляється характер, деякі з його властивостей, не будучи власними силами патологічними, тим не менш підвищують ймовірність психічної травми або поведінки, що відхиляється [39].

Різні дослідники називають вік 15–17 років раннім «юнацьким», «старшим підлітковим», «молодим». Однак, незважаючи на різницю в визначеннях, більшість учених [34, 54] сходяться в тому, що це період життя людини, перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання, а з іншого – досягнення соціальної зрілості. Разом із тим, юнаки та дівчата починають активно використовувати свої інтелектуальні здібності не лише при вирішенні навчальних завдань, а й у міжособистісних стосунках. Так, у цьому віці діти починають ставити під сумнів цінності своєї сім'ї, порівнювати їх з іншими.

Значимість юності як періоду життя визначає особливу важливість успішного вирішення завдань розвитку цього віку:

- особистісного розвитку та набуття почуття особистісної ідентичності;
- набуття статевої ідентичності – усвідомлення та самовідчуття себе як гідного представника певної статі;
- професійного самовизначення – самостійне та незалежне визначення життєвих цілей та вибір майбутньої професії;
- розвитку готовності до життєвого самовизначення, основою якого є достатній рівень розвитку ціннісних уявлень, вольової сфери, самостійності та відповідальності [34].

Головним особистісним новоутворенням молодості є соціально-психологічна готовність до життєвого самовизначення. В основі готовності до самовизначення лежить формування у старших школярів стійких, свідомо вироблених уявлень про свої обов'язки та права стосовно суспільства, інших людей, моральних принципів і переконань, розуміння обов'язку, відповідальності, уміння аналізувати власний життєвий досвід, спостерігати за явищами дійсності та давати їм оцінку та ін. Саме розвиток цих якостей забезпечує надалі свідоме, активне, творче життя людини [66].

Ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні), що формуються в юності, і система узагальнених уявлень про світ загалом, про навколишню дійсність та інших людей і себе являють собою стрижневу характеристику особистості. Для старшокласників особливо актуальною є проблема сенсу людського життя, а як буде вирішена ця проблема, багато в чому залежить від морального розвитку конкретної людини [75].

Цей вік ще важливий тим, що проєкція родинних взаємин і установок служать учневі орієнтиром у повсякденному житті і міжособистісних контактах. На думку І. С. Кона [45], можна передбачити, що в сім'ях, де школяр обділений увагою дорослих, де немає довірчих взаємин – формується відчуття ворожості до всього навколишнього світу. Враховуючи непросту

соціально-економічну ситуацію в українському суспільстві, її нестабільність і невпевненість у завтрашньому дні, у переважній більшості дорослого населення підвищений фон тривожності, на жаль, стає нормою. Діти, які більш тонко відчують атмосферу оточення, не можуть не прийняти це як природний стан. Як результат, у даний час агресивна поведінка старшокласників є проблемою, яка хвилює і батьків, і вчителів. Адже психологічна атмосфера в дитячому колективі часто залежить від дітей, агресивніших за інших, від тих, що їх оточують.

Також у старшому шкільному віці відбуваються суттєві морфофункціональні зміни, кульмінацією яких є фізична та статева зрілість. У хлопців і дівчат ці зміни включають швидке зростання, розвиток репродуктивних органів і поява вторинних статевих ознак [33].

Зміни, що відбуваються з тілом, спричиняють серйозні зміни Я-концепції. Юнаки та дівчата одночасно відчують інтерес, захоплення та тривогу з приводу змін, що відбуваються з їхніми тілами. Вони постійно порівнюють своє тіло з культурним зразком. Рано дозріваючі хлопці отримують певну перевагу порівняно з пізно дозріваючими, тоді як для дівчат раннє дозрівання має як позитивні, так і негативні риси [23]. Шкільна юність завершує період статевого дозрівання та є важливим етапом психосексуального розвитку особистості. Диференціація статевих ознак і ролей, а також оцінка своєї відповідності еталонам становить один із основних стрижнів юнацької свідомості та самосвідомості. Із цим тісно пов'язано багато динамічних переживань. Хлопці тяжко переживають своє відставання від однолітків у зростанні чи появі вторинних статевих ознак і наявність рис характеру, які здаються їм «нечоловічими». Юнаки та дівчата дуже стурбовані своєю зовнішністю. Статеві відмінності та пов'язані з ними уявлення про те, як повинні поводитися «справжній юнак» та «справжня дівчина», нерідко гіпертрофуються [37].

Формування статевої ідентичності – процес багатогранний, що включає такі психологічні механізми:

- власне ідентифікація – віднесення дитиною себе до тієї чи іншої статі, заснована на несвідомому наслідуванні дитини поведінкою дорослих своєї статі;
- соціальне навчання – освоєння різних форм поведінки, властивих представникам однієї зі статей, засноване на позитивному підкріпленні за відповідну маскулінну та фемінну поведінку;
- гендерна константність – усвідомлення незворотності своєї статі;
- гендерна саморегуляція – контроль за власною поведінкою на основі сформованих внутрішніх мотивів [15].

Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу зростання та розвитку, що виявляється у відносно спокійному та рівномірному його перебігу в окремих органах і системах. У цьому віці сповільнюються зростання тіла в довжину та збільшення його розмірів у ширину, а також приріст у масі тіла. Відмінності між юнаками та дівчатами у розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат у довжині та масі тіла. Юнаки вищі за дівчат на 10–12 см і важчі на 5–8 кг. Маса їхніх м'язів відносно маси всього тіла більша на 13 %, а маса підшкірної жирової тканини – менша на 10 %, ніж у дівчат. Тулуб юнаків трохи коротший, а руки та ноги довші, ніж у дівчат [15].

У старших школярів майже закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка. Зростання трубчастих кісток у ширину посилюється, а в довжину – сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітка, особливо у юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно та швидко, у зв'язку з чим збільшується м'язова маса та зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія у збільшенні сили м'язів правої та лівої половин тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив з метою симетричного розвитку м'язів правої та лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили та витривалості м'язів [15].

У дівчат, на відміну від юнаків, спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає у розвитку плечовий пояс, проте інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клітка, серце, легені, життєва ємність легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція та обсяг споживання кисню також менш розвинені, ніж у юнаків. Через це функціональні можливості органів кровообігу та дихання у них виявляються набагато нижчими [87].

Серце юнаків на 10–15 % більше за обсягом та масою, ніж у дівчат; пульс рідше на 6–8 уд/хв, серцеві скорочення сильніші, що зумовлює більший викид крові в судини та вищий кров'яний тиск. Дівчата дихають частіше і не так глибоко, як юнаки; життєва ємність їх легень приблизно на 100 см³ менше [50].

У 15–17 років у школярів закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються у розумовій діяльності. У дітей старшого шкільного віку підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати та диференціювати окремі рухи, здійснювати рухові дії загалом [50].

Старшокласники можуть виявляти досить високу вольову активність, наприклад, наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на фоні втоми. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні [87].

Отже, старший шкільний вік є закономірним етапом розвитку організму, він суттєво відрізняється від інших етапів життя людини. У цей період змінюється психіка та поведінка дитини. Важливою особливістю старшого шкільного періоду є можливість повноцінної свідомої та активної участі у суспільному житті.

Значне місце в інтересах і житті старшого школяра займає фізична культура і спорт, але навчально-виховна робота з ними набуває досить важкого характеру. Потрібна велика педагогічна майстерність викладача, яка має бути спрямована на зниження і стримання збудженості старших учнів і на

виховання у них гальмівних процесів. Старший шкільний етап розвитку є важливим періодом підготовки учнів до майбутнього, значне місце в якому мають відігравати засоби фізичної культури.

1.2. Особливості основних компонентів соціалізації старших школярів в умовах закладів освіти

Теоретичний інтерес до проблеми соціалізації молоді у нашій країні визначається внутрішніми потребами самої теорії соціалізації та соціальною роботою, соціальною та спеціальною педагогікою. Нинішній суспільний розвиток обумовив необхідність усебічного аналізу цієї проблеми, яка й розкриває зв'язок об'єктивних законів українського суспільного розвитку зі свідомою діяльністю молоді в контексті досліджень сучасної соціально-педагогічної науки. Нині суспільству необхідні комплексні соціально-педагогічні дослідження з питань ефективної соціалізації дітей [53].

Соціально-педагогічні основи соціалізації дітей – складна наукова проблема, що містить, як мінімум, економічний, соціально-педагогічний, філософський, соціологічний, психологічний та інші гуманітарні аспекти. У будь-якому із названих аспектів, коли розглядається проблема соціалізації особистості чи окремих соціально-демографічних груп, існує своє специфічне уявлення про цей феномен. Але ці уявлення зводяться до традиційних положень: що таке соціалізація, людина, особистість, який сенс людського життя; а також аналізуються у межах питань: що таке молодь, які її специфічні особливості; які соціально-демографічні групи вона охоплює; її поняття про свободу, демократію, суть свідомості і вчинків; її активність у різних сферах життєдіяльності; проблеми взаємин окремої особистості, молоді і соціуму та інше [56].

Дослідження [57] свідчать, що поглиблення кризових явищ і погіршення соціально-економічної ситуації в країні суттєво впливають на рівень соціальних відносин у суспільстві і, в першу чергу, на найбільш

вразливі групи населення – дітей і молодь, та на процес їхньої соціалізації. Це дозволяє стверджувати, що соціально-педагогічний процес – це такий процес, що спрямований на створення соціально-економічних, організаційних, правових, соціально-виховних, соціально-педагогічних умов для соціального становлення та розвитку дітей, найповнішої реалізації їх потреб, інтересів та творчих проєктів сучасності.

У трактуванні поняття соціалізації історично визначились два підходи: суб'єкт-об'єктний (суб'єкт соціалізації – суспільство, об'єкт – людина), який бере початок у працях Є. Дюркгейма та суб'єкт-суб'єктний (суспільство і людина – суб'єкти соціалізації). З точки зору суб'єкт-об'єктного підходу, соціалізація – це розвиток і самозміна людини в процесі засвоєння культури, що реалізується у взаємодії людини зі стихійними умовами життя, які можна направляти і цілеспрямовано створювати. Виховання (соціально контрольована соціалізація) автономізується від історично первинної стихійної соціалізації тоді, коли на певному етапі соціально-економічного розвитку того чи іншого суспільства підготовка до життя його членів виділяється у більш самостійну сферу. Поступово виховання стає спеціальною функцією суспільства й держави, тобто оформлюється у специфічний соціальний інститут [69].

Визначення соціалізації вченими світу здебільшого збігається із визначенням цього терміна у вітчизняній педагогічній науці, а саме що трактується в соціально-педагогічному словнику – соціалізація – це процес засвоєння індивідом соціального досвіду, системи соціальних зв'язків та відносин. Через соціалізацію відбувається успадкування і перетворення індивідами соціального досвіду у власні установки, орієнтації, навички, уміння, здібності тощо. Соціалізація – це складний двосторонній процес, який починається з перших років життя людини. На соціалізацію особистості впливає величезна кількість факторів і найважливішим із них в дитячому та юнацькому віці є соціум (сім'я, школа, друзі, референтна група). Можна

сказати, що не соціалізованих людей не існує, але надзвичайно важливо, щоб процес соціалізації відбувався правильно і цілеспрямовано [66].

Термін «соціалізація», незважаючи на його широку вживаність, ще не має однозначного тлумачення у роботах представників психологічної науки [23]. У вітчизняній психології вживаються ще два терміни, які часом пропонують розглядати як синоніми слова «соціалізація»: «розвиток особистості» і «виховання». Більше того, іноді про поняття соціалізації взагалі критично висловлюються не у плані слововживанням, а у плані критики суті цього поняття. Не даючи точної дефініції соціалізації, скажемо, що головний зміст цього поняття можна ідентифікувати з процесом входження індивіда в соціальне середовище, засвоєння ним соціальних впливів, залучення його до системи соціальних зв'язків і т.д. Водночас процес соціалізації являє собою сукупністю усіх соціальних процесів, завдяки яким індивід засвоює встановлену систему норм і цінностей, що дозволяють йому функціонувати як члену суспільства [23].

Разом із тим, якщо розуміти процес розвитку особистості в її активній взаємодії із соціальним середовищем, то кожний з елементів цієї взаємодії має право на аналіз без побоювання, що зосередження уваги на одній із сторін взаємодії повинно обернутися її абсолютизацією, недооцінкою іншого компонента. Науковий аналіз питання соціалізації аж ніяк не знімає проблеми розвитку особистості, а, навпаки, припускає, що особистість тільки тоді стає соціальним суб'єктом, коли стає соціально активним [88].

Зробивши порівняльний аналіз, можна так визначити суть соціалізації: соціалізація – це двосторонній процес, що включає в себе, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, систему соціальних зв'язків; з іншого боку – це процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище.

Отже, соціалізація – це складний педагогічний процес, який потребує створення різноманітних педагогічних умов, використання форм, засобів і

методів індивідуальної роботи з урахуванням впливів різних факторів і обставин оточуючого макро- і мікросередовища, динаміки психічного, фізичного та морального розвитку молодшої людини. Зміст соціального досвіду дитини, а також рівень її соціалізації визначаються суспільним буттям, соціальним середовищем, системою соціальних зв'язків, в якій розвивається і формується особистість. У найширшому плані джерелом соціалізації індивіда є вся сфера суспільних відносин, в яких він удосконалюється як особистість [85].

Організація процесу соціалізації старших школярів здійснюється так, щоб отримані під час нього компетенції розвивалися на наступних етапах навчання. У цьому контексті виділені основні функції соціалізації дітей у сучасних соціокультурних умовах:

1. Аксиологічна функція соціалізації обґрунтована парадигмальним підходом у галузі освіти старших школярів. Ця функція дає можливість набуття нових знань щодо соціокультурної дійсності з опорою на потреби, здібності, захоплення та потенціал самого суб'єкта діяльності, дозволяючи враховувати їх для створення умов становлення його як особистості.

2. Комунікативна функція полягає в організації діяльності в душі співробітництва, взаємодопомоги, взаєморозуміння як на уроці, так і поза ним між дітьми та педагогом. Орієнтація на особистісний розвиток, що сприяє творчому самопізнанню, саморозвитку, самореалізації здійснюється за рахунок:

- спільної життєтворчості дорослих і дітей з орієнтацією на міжсуб'єктний інтерактив – цілісне взаємодіяння та присутність компонентів усвідомленої дії з обох сторін (загальна позиція, інтерес, зміст, спосіб дії);
- опори на персоніфікований, соціокультурний, діалектичний і системний підхід під час організації навчального процесу, принципи співробітництва;

- застосування процесу фасилітації під час організації колективного виконання завдань, що гарантує право на висловлення власної думки кожного школяра;
- домінування емпатії між усіма учасниками освітнього процесу;
- добору методів сприяння, продиктованих кінцевою метою – вдосконалення кожної особистості [81].

3. Культуротворча функція буде простежуватися у засвоєнні сьогоденного соціокультурного досвіду у шкільному виховно-освітньому полі. Навколишня «соціокультура» – це основа для подальшого присвоєння та творення ціннісних орієнтирів реального світу, що формують поведінку дитини в соціумі як сукупність генетично успадкованого інформаційного простору. У соціокультурі є деякі установки, орієнтири, зрозумілі кожному індивіду. Засвоюючи та відтворюючи їх у особистій поведінці, дитина вливається у суспільство, живе та діє у культурному середовищі. Дитина, що розвивається, здатна не тільки дотримуватися соціокультури, а й самостійно бачити її, реалізовувати творчі продукти на благо суспільства. Так відбувається становлення особистості в контексті соціокультурного розвитку, з опорою на загальнолюдські цінності, що історично склалися, і погляд вперед, обумовлений взаємовпливом світу соціуму, світу природи, світу предметів, світу культури на людину і навпаки.

4. Рефлексивна функція полягає у критичному самопостереженні, осмисленні, розумінні особистої поведінки та дій школярів, кожен оцінює свої позитивні та негативні вчинки, взаємини з оточуючими, порівнює поставлені цілі з отриманим результатом, виконавши творчі завдання різної спрямованості, порівнює свої результати з результатами однокласників. Таким чином, зароджується «Образ Я» і відбувається становлення особистості школяра. Рефлексивна функція розкриває здатність індивіда до самоаналізу, усвідомлення ним своєї внутрішньої позиції, своїх умінь і навичок, дає можливість у діях оточуючих побачити себе з боку [81].

Основними компонентами соціалізації дітей є: мотиваційно-цільовий, процесуальний, оціночно-рефлексивний, – вони взаємопов'язані та представляють цілісний освітній процес.

Першорядним є мотиваційно-цільовий компонент, орієнтований формування соціокультурних компетенцій та розвитку особистісного потенціалу. У цьому контексті аналізований компонент має на увазі облік природних задатків дитини, розвиваючи які забезпечують збереження самобутності дитячої діяльності, пробудження індивідуальності дитини, вираз її потреб повною мірою. Для культивування у свідомості дітей важливості саморозвитку та спонукання бажання розширювати свої кругозір та особисті якості самостійно, ґрунтуючись на персоніфікованому підході, ми вважаємо за необхідне створити умови, що сприяють виявленню та розвитку внутрішньої особистісної позиції дітей, що виявляється у наступних суб'єктних функціях:

- мотивація до діяльності – прийняття проблеми, активізація її вирішення;
- афіліація – довірче, емоційно значуще спілкування з оточуючими;
- колізійність – вміння відрізнити несумісні ідеї та думки, що приховують справжню картину, антагонізми реальності;
- аргументація – висловлювання своєї точки зору та відстоювання своєї **ПОЗИЦІЇ**;
- усвідомленість – вміння критично ставитися до пропонованих ззовні норм і співвідносити їх із внутрішніми мотивами;
- розуміння життєдіяльності та самоконструювання особистості: дитина розуміє сенс життя і виступає як носій і творець власного індивідуального **СВІТОГЛЯДУ**;
- перетворення – будь-яка особистісно значуща діяльність модифікується і набуває творчого характеру.

Обов'язковою умовою буде представленість функцій у навчальній діяльності суб'єктів освіти у повному обсязі. Тільки так відбуватиметься

процес самопізнання, самотворення дитиною своєї особистості, тобто набуття екзистенційного, вітагенного досвіду [60].

5. Наступний засіб соціалізації дітей визначений як «інтеграція видів діяльності».

Інтеграція навчальної, ігрової, трудової, художньо-творчої, культурно-дозвільної діяльності – інструмент соціалізації. Міжвидова інтеграція – це поєднання різних видів діяльності для міцних знань, це об'єднання всіляких теоретичних, практичних, творчих робіт щодо одного факту, однієї теми з урахуванням загального підходу. Практична робота педагога в даному випадку полягає в об'єднанні, поєднанні, зближенні елементів різноманітних діяльностей для цілісного вивчення навчального матеріалу. Створення таких умов, у яких дитина могла б спробувати себе у будь-яких видах діяльності, насичує процес навчання, перемикає увагу та знімає напругу. На виході отримуються якісно нові знання, а злиття видів діяльності взаємозбагачує предмет, що вивчається.

Дитина пробує себе у справі, розширює свій кругозір, прагне досягти успіху, а у разі промаху пробує отримати знання, виконуючи інший вид діяльності, навчається конструктивної рефлексії. Інформативна ємність навчального матеріалу буде підтримуватися культурно-дозвільною діяльністю, за рахунок чого у дітей з'являється можливість проживання різних соціальних ролей, збагачення власного життєвого досвіду та розширення меж своїх можливостей. Отримувана інтенсифікація допоможе урізноманітнити процес навчання, дитині – повірити в себе, у свої сили, розвинути волю, ініціативність, відповідальність, здобути впевненість і почуття власної гідності. Логічна взаємообумовленість застосування міжвидової інтеграції, взаємопов'язаність матеріалу на кожному етапі уроку збільшує потенціал ефективного досягнення головної дидактичної мети – соціалізації дітей [45].

Таким чином, соціалізація передбачає розвиток усіх сфер свідомості особистості, зміст цього процесу в такому разі включає такі компоненти особистісної та соціальної компетентності:

- онтологічний компонент – фундаментальні, соціокультурні, особистісно значущі знання;
- аксіологічний компонент – ціннісні орієнтації морально-нормативного, естетичного характеру;
- комунікативно-поведінковий компонент – розвиток комунікативних і поведінкових відносин, відчуття особистості у широкому розумінні з природою, соціокультурним оточенням, один з одним, з різними джерелами інформації з метою пошуку шляхів гармонізації, адаптації, творчої самореалізації та саморозвитку;
- гносеологічний компонент – соціокультурне мислення.

Представлені основні компоненти соціалізації дітей дозволяють комплексно розглянути педагогічний процес, глибше його вивчити, охопити в єдиній системі основні етапи та зміст цього процесу, організаційно-педагогічні умови, що забезпечують успішну соціалізацію дітей.

1.3. Характеристика засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності для дітей старшого шкільного віку

Відомо [50], що рухова активність дитини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це, по суті, активна рухова діяльність, тобто рухова діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення, а, отже, переміщення людського тіла чи його частин у просторі.

Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу [87]. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій). Рухова дія – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання [55]. Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки людини в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю [61].

Складовими рухової діяльності, спрямованої на формування образів виконання рухових дій, є актуалізація мотивів і постановка завдань оволодіння операційним складом дії; фіксація інтересу у свідомості; конкретизація смислоутворювального мотиву до ситуації, яка пропонується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; визначення засобів, необхідних для розв'язання сформульованих завдань рухової діяльності; формування образів уявлення, образів очікуваного майбутнього, образів дії, руху, діяльності, що визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; емоційне закріплення результатів рухової діяльності; формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії [50].

Рухова діяльність несе в собі величезний оздоровчий потенціал, але, водночас, може спричиняти і руйнівний вплив на індивіда. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність повинна мати оздоровчу спрямованість і бути

раціонально організованою з урахуванням багатьох аспектів стосовно дитини [87].

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність – це така рухова діяльність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. Оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність, яка дає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму [50].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю цього процесу [50].

Однією з найважливіших властивостей оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність. При активній діяльності відновні процеси протікають швидше, ніж при пасивному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший, тобто відмінна ознака активної діяльності – її різноманітність [51].

Врахування медико-біологічних функцій дозволяє сформулювати деякі передумови організації оздоровчо-рекреаційної діяльності для дітей: широкий розвиток активних видів рекреаційної діяльності, пов'язаних із фізичною активністю; різноманітність діяльності як необхідної умови ефективності заходів щодо відновлення здоров'я дитини; врахування особливостей контингенту і соціально-професійних груп, що забезпечує їм високу свободу вибору відповідно до їх психофізіологічних можливостей, схильностей та інтересів [62].

В якості однієї з функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – соціально-культурної – виділяють розваги, але не в чистому вигляді, а в поєднанні із заняттями, що виконують суспільно-корисні функції. Особисті потреби в розвазі виступають як один із засобів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності. Якщо відновлення працездатності особистості є метою організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, то розвага – засобом досягнення цих цілей. Розвага сама по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним із способів досягнення поставлених соціальних цілей. Однак зростання ролі розважальних моментів нерідко зумовлює втрату функції пізнання і розвитку, а контакт із природою перетворюється в розвагу і суцільне поглинання інформації. Оздоровчо-рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять або циклів. За функціональними особливостями і цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна [50].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову діяльність під час рекреації, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я дитини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова діяльність є основним і генерувальним чинником, що підтверджено результатами досліджень [52].

Використовують також термін «рекреаційно-рухова діяльність»: «рухова діяльність, спрямована на емоційно-активний відпочинок, розвагу, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил, неформальне спілкування з природою або партнерами в процесі рухової діяльності входить до змісту фізичної рекреації»; «рекреаційно-рухова діяльність – це добровільна рухова активність з використанням фізичних вправ, спрямованих на покращення психофізіологічної працездатності, розвагу і всебічне удосконалення особистості» [52].

Т. Ю. Круцевич [50] рекреаційну рухову діяльність ототожнює з фізкультурною руховою діяльністю (заняттями фізичною культурою), тобто діяльністю, що пов'язана з виконанням різних фізичних вправ, окрім тих, які використовуються для підготовки дитини до серйозних фізичних навантажень.

Отже, термін «рекреаційно-рухова діяльність» або споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна діяльність», «оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультурно-рекреативна діяльність» з використанням фізичних вправ, обладнання, тренажерів, спортивних споруд, природних чинників та інших з метою розвитку, удосконалення і відновлення адаптаційних, фізичних, емоційно-духовних можливостей тощо) є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту, але його змістова частина потребує удосконалення на засадах комплексності, всебічності з дотриманням сучасних положень логіки та методології наукових досліджень [50]. Ураховуючи викладене, можна подати таке визначення рекреаційно-рухової діяльності – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує дитина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя, що особливо важливо для дітей.

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з видів дозвіллевих практик, що спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливим елементом виховання молоді, засобом впливу на формування її моральної та духовної подоби, а також забезпечення фізичної досконалості дитини, що сприяє всебічному гармонійному розвитку, збереженню та зміцненню здоров'я та творчої активності особистості.

В оздоровчій рекреації застосовуються медико-біологічні, природно-природні, психологічні та нетрадиційні засоби оздоровлення, а також фізкультурно-оздоровчі системи [68].

Фізкультурно-оздоровчі системи – науково обгрунтований набір фізичних вправ з природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, родом, предметними формами застосування, впливом на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови, за умовою здійснення [50].

Шкільне життя не таке легке, як здається на перший погляд. Учень повинен бути дисциплінованим, запам'ятовувати величезну кількість інформації за короткий термін, вміти правильно організувати свій навчальний день, приймати швидкі та адекватні рішення у різних ситуаціях. Все вищеперелічене вимагає від дитини великої витримки та самовладання, емоційної напруги та внутрішньої стійкості.

На тлі надмірних навантажень та підвищених вимог розвивається виснаження нервової системи, що веде до порушення в роботі органів і систем організму, а також до загострення хронічних захворювань. У зв'язку з цим потрібний комплекс оздоровчо-рекреаційних заходів. Рекреація для старшокласників – це діяльність у вільний від навчальних занять час з метою

відновлення самопочуття, зміцнення фізичних та духовних сил, підвищення працездатності та всебічного розвитку особистості [5].

Завдання цих заходів: підвищення рівня фізичної підготовленості; поліпшення постави, збереження та зміцнення здоров'я; формування знань про фізичний стан організму та шляхи поліпшення його фізичних кондицій; виховання стійкої мотивації до занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя [4].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність учнів старшої школи має практичний характер. Вона реалізується не лише в межах навчальних занять з дисципліни «Фізична культура», а й за допомогою створення різних спортивних та лікувально-оздоровчих секцій на базі школи, а також самостійного ведення рухової активності, здорового способу життя та дозвілля поза учбовими заняттями. Їх призначення полягає в орієнтації молоді на активну самостійну та мотиваційно-оздоровчу діяльність, що сприяє формуванню здорової та гармонійно розвиненої особистості [9]. Оздоровча рекреація дозволить дітям вести здоровий спосіб життя, розвинути мотивацію до самостійних занять фізичними вправами, зміцнити здоров'я та самоорганізацію.

На сьогодні визначені засоби, форми, зміст та методи функціонування оздоровчо-рекреаційної діяльності [10]. Основою для фізичної рекреації з урахуванням стану здоров'я дітей, статі та фізичної підготовленості були запропоновані: заняття ранковою гігієнічною гімнастикою, лікувальною гімнастикою, комплекси ЗРВ на розвиток певних фізичних якостей, рухливі та спортивні ігри, оздоровчий біг, дозована ходьба, плавання, велопогулянки, походи, природні фактори природи, загартовальні процедури, масаж (самомасаж) тощо. Як правило, види рекреаційної діяльності взаємодоповнюються та переплітаються один з одним. Це пов'язано з природним прагненням рекреантів максимально заповнити вільний час і отримати якнайбільше емоційного та фізичного розвантаження.

Види рекреаційної діяльності мають безліч класифікацій, основним чинником яких є умови її виконання, тривалість, масштаб, характер

організації, сезонність, місце організації, характер залучених рекреаційних ресурсів, вік і кількість рекреантів, місцезнаходження та багато ін. [51].

У кожному віковому діапазоні є свої специфічні цикли занять, які вирішують рекреаційні потреби рекреантів. Так, у дитячому та підлітковому віці при заняттях фізичною активністю перевагу віддають різноманітним за тривалістю, величиною та характером високоемоційним навантаженням. Виходячи з вищеписаних аспектів рекреаційної діяльності, можна сформулювати правила виконання рекреації:

- різноманітність діяльності, зміна основного виду діяльності фізичною активністю за інтересами відновлення здоров'я;
- облік рекреаційних потреб, окремих груп рекреантів (вікові, психофізіологічні, соціально-професійні та інші особливості) для адекватності дозування фізичного навантаження;
- свобода вибору різноманітних видів рекреаційної діяльності, поєднання максимальної кількості різновидів фізичної активності для задоволення рекреаційних потреб та оптимального відновлення здоров'я та сил рекреантів [14].

Оздоровчо-рекреаційні заходи дають певні позитивні результати: сприятливий вплив на психоемоційну сферу, естетичну насолоду, зміцнення здоров'я, покращення самопочуття, корекція форм тіла, розвиток фізичних якостей, спілкування із друзями [20].

Таким чином, необхідною умовою для успішної життєдіяльності дитини є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга потребує своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії тощо. Одним із засобів для відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є оздоровчо-рекреаційна діяльність. Аналізуючи вищевикладений матеріал, можна зробити висновок про те, що заняття оздоровчо-рекреаційною спрямованістю сприяють більш ефективному зміцненню здоров'я та відновленню загальної працездатності організму. Крім

того, вони позитивно впливають на суб'єктивну оцінку самопочуття, підвищують мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, і тому можуть бути рекомендовані як додатковий комплекс заходів до основного фізичного навантаження у навчально-педагогічному процесі.

Висновки до першого розділу

Сучасне соціокультурне суспільство задає вектор оновленої освітньої політики. Людині недостатньо приросту лише інтелектуального розвитку, необхідно приділяти увагу вихованню думаючої, взаємодіючої, відповідальної особистості, яка вміє приймати рішення, саморозвиватися та самостійно контролювати досягнення поставленої мети. Тому нормативні документи, підтримуючи важливість соціалізації школярів, акцентують увагу на активне включення дитини до соціокультурної реальності за рахунок специфічної організації освітнього простору школи. Останнє, своєю чергою, спрямоване, з одного боку, на виховання якостей свідомості, вдумливості, відповідальності, з іншого – в розвитку креативності школярів, індивідуальності кожного й уміння взаємодіяти з навколишнім світом.

Аналізуючи наукові дослідження, ми дійшли висновку, що соціалізація – це складний педагогічний процес, який потребує створення різноманітних педагогічних умов, використання форм, засобів і методів індивідуальної роботи з урахуванням впливів різних факторів і обставин оточуючого макро- і мікросередовища, динаміки психічного, фізичного та морального розвитку молодшої людини. Зміст соціального досвіду дитини, а також рівень її соціалізації визначаються суспільним буттям, соціальним середовищем, системою соціальних зв'язків, в якій розвивається і формується особистість. У найширшому плані джерелом соціалізації індивіда є вся сфера суспільних відносин, в яких він удосконалюється як особистість.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяє самоактуалізації особистості молодих людей, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних

відносин. Успішність реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширенням соціальних зв'язків, здорового способу життя, зміцненням почуття власної гідності. Сутність оздоровчо-рекреаційної діяльності визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, що сприяє ефективному виконанню людиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я, що і знайшло відображення у запропонованій методиці оздоровчо-рекреаційних занять.

Необхідною умовою для успішної життєдіяльності дитини є збереження та зміцнення власного здоров'я. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга потребує своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії тощо. Одним із засобів для відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є оздоровчо-рекреаційна діяльність. Аналізуючи вищевикладений матеріал, можна зробити висновок про те, що заняття оздоровчо-рекреаційною спрямованістю сприяють більш ефективному зміцненню здоров'я та відновленню загальної працездатності організму. Крім того, вони позитивно впливають на суб'єктивну оцінку самопочуття, підвищують мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, і тому можуть бути рекомендовані як додатковий комплекс заходів до основного фізичного навантаження у навчально-педагогічному процесі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети роботи та для розв'язання поставлених у роботі завдань використані наступні методи дослідження: теоретичні: систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); фізіологічні (ЧСС, АТсист, АТдіаст, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі); методи визначення рівня фізичного стану (фізичної підготовленості, фізичної працездатності); метод визначення соціалізації; статистичні: кількісний і якісний аналіз отриманих даних із використанням методів математичної статистики.

2.1.1. Теоретичні методи. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних і документальних джерел проводили з метою детального вивчення окресленої теми. Засвоєння головних положень, які містяться у роботах вітчизняних і зарубіжних фахівців, у яких розглядаються означені проблеми з цією категорією дітей, вивчення оригінальних підходів і дозволило визначити фактори, що обумовлюють специфіку та параметри здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності. На основі аналізу джерел визначені спрямованість, завдання, актуальність і основні напрями розв'язання поставлених у роботі завдань.

2.1.2. Педагогічні методи. Педагогічні методи дослідження включають: педагогічне спостереження і педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження. Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. При

підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Педагогічне спостереження проводилось протягом всього дослідження з метою виявлення основних аспектів, які впливають на залучення дітей старшого шкільного віку до оздоровчо-рекреаційних занять. Дані, отримані методом «невключеного спостереження», доповнювались результатами досліджень, отриманими за допомогою методу «інтерв'ювання», який проводився в умовах відвертого спілкування із учасниками дослідження.

Протягом дослідження були проведені констатувальний і формувальний експерименти. Констатувальний експеримент дозволив визначити контингент, базу та методологію дослідження. Створені експериментальна (хлопці $n=5$, дівчата $n=7$) та контрольна (хлопці $n=4$, дівчата $n=6$) групи. В експериментальній групі забезпечувались спеціально створені умови, школярі контрольної групи займались у звичайних, загальноприйнятих, традиційних умовах. У формувальному експерименті визначалась ефективність методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.

2.1.3. Фізіологічні методи дослідження. Оцінювались основні показники організму: частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані відносного спокою; систолічного та діастолічного артеріального тиску (АТсист і АТдіаст) за допомогою електронного тонометра; величини життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за результатами спірометричних вимірів за допомогою сухоповітряного спірометра; для оцінювання киснезабезпечення організму використовувались проби із затримкою дихання на вдихові (проба Штанге) та видихові (проба Генчі).

Проба Штанге виконується таким чином: після 5-ти хвилин відпочинку досліджуваній робить максимальний вдих, потім повний видих, неповний вдих (75 % від максимального), затримує подих із закритими носом і ротом. Норма затримки дихання при цій пробі – 30–35 с. Проба Генчі виконується

аналогічно, тільки затримка дихання виконується після повного видиху. У нормі затримка дихання – 20–39 с.

2.1.4. Методи дослідження фізичного стану. Фізичний аспект стану здоров'я дитини найбільш повно характеризується поняттям «фізичний стан», тому, на наш погляд, доцільно використовувати саме цей термін, оцінюючи фізичну сторону здоров'я. Фізичний стан розглядається як сукупність взаємопов'язаних ознак: фізичної підготовленості та фізичної працездатності тощо.

Методи оцінки фізичної підготовленості. Загальна структура тестування фізичної підготовленості школярів включала у себе: 12-хвилинний біг (ходьбу), м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів; нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

Методи оцінки фізичної працездатності. Фізична працездатність, під якою розуміють здатність людини виконувати певний обсяг роботи з високою інтенсивністю на фоні достатнього забезпечення організму киснем, визначалась за результатами модифікованого гарвардського степ-тесту. Гарвардський степ-тест є інтегральним показником і широко використовується для оцінювання функціональних можливостей організму людини. Індекс Гарвардського степ-тесту визначали за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{T \times 100}{(F_1 + F_2 + F_3) \times 2}, \quad (2.1),$$

де T – фактичний час виконання фізичного навантаження у секундах; F_1 , F_2 , F_3 – сума пульсу за кожні 30 с (починаючи з 2 хв) відновлювального періоду; 100 – величина, необхідна для вираження ІГСТ у цілих числах; 2 – коефіцієнт для переведення суми пульсу за 30-секундні проміжки у число серцебиття за 1 хв. Тест виконувався протягом 2 хв, висота сходинки варіювалась від 15 до 25 см (залежно від довжини тіла досліджуваних і фізичної підготовленості).

Оцінка результатів Гарвардського степ-тесту проводилась відповідно до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка результатів Гарвардського степ-тесту, ум. од. [73]

№	Рівень фізичної працездатності	Значення
1	Низький	<55
2	Нижче середнього	56-64,9
3	Середній	65-79,9
4	Вище середнього	80-89,9
5	Високий	>90

2.1.5. Метод визначення рівня соціалізації. Визначення рівнів соціалізації дітей старшого шкільного віку проводилося в процесі констатувального етапу експерименту. Загальний рівень соціалізації нами було співвіднесено із загальною соціалізацією. Її ми розглядали як узагальнений блок критеріїв, виділений нами в окремий з метою позначити характеристики особистості дитини. Спираючись на дослідження інших учених у цьому питанні [81], ми в структурі цього блоку виділили сукупність трьох часткових критеріїв: соціальна ідентичність; соціальна активність; самоактуалізація.

Першим частковим критерієм загальної соціалізації ми визначили соціальну ідентичність індивіда. Соціальна ідентичність означає самовизначення індивіда в соціальному просторі та припускає категоризацію цього простору, визначення тих або інших позицій і вироблення поведінкових стратегій, необхідних для того, щоб зайняти бажану позицію.

Серед основних якісних показників соціальної ідентичності дитини нами виділено: усвідомлення ним своєї приналежності до групи, спільноти; адекватне співвідношення її особистісних інтересів з інтересами різних соціальних спільнот, в діяльність яких вона включена; активне і творче пізнання навколишнього соціального світу (оточуючих людей, місця навчання тощо); відчуття єдності та нерозривності з соціальним оточенням (знаходження друзів, виявлення авторитетів або завоювання авторитету,

знаходження спільності за інтересами тощо); активне оволодіння соціально-корисною діяльністю (основами соціально-педагогічної діяльності, наукової чи ін.), засвоєння та творче перетворення соціальних норм і цінностей.

До кількісних показників соціальної активності дітей можна віднести: їх високу загальну активність, високу успішність, наявність мотивації до успіху у діяльності, високого рівня домагань та адекватної самооцінки. Всі вони діагностувалися за допомогою відповідних методик.

Щодо якісних показників соціальної активності та диференціювання їх у поведінці дітей, то можна виділити такі: співвідношення діяльності чи самодіяльності в процесі міжособистісної взаємодії; переваження зовнішніх чи внутрішніх спонукань; домінування в діяльності репродуктивних або творчих компонентів; пристосування до обставин; співвідношення стійкого прояву даної якості особистості в поведінці, у комунікації.

2.1.6. Методи математичної статистики. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням наступних статистичних методів: метод середніх величин; вибіркового метод. Були одержані наступні значення: середнє арифметичне значення вибірки; стандартна похибка, σ .

Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовувався критерій Стьюдента (для залежних вибірок). Статистична обробка одержаних даних проводилася за допомогою пакету «Statistica 6.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Лубенської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 8 Лубенської міської ради. Дослідно-експериментальну роботу проводили з двома групами респондентів: експериментальна група – це учні старшого шкільного віку, які займалися за спеціально розробленою

методикою соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять (n=12), контрольна складалась з осіб, які отримували фізичне навантаження за загальноприйнятими методиками (n=10). Всього у дослідженні взяли участь 22 старшокласника.

Перевірка запропонованої методики та розв'язання завдань передбачали чотири етапи проведення дослідження:

На *першому етапі* був проведений огляд літературних джерел із проблеми дослідження, який дозволив обґрунтувати мету й основні завдання роботи. Був здійснений аналіз програм і методик з окресленої проблематики. Складена бібліографія, оформлений перший розділ дослідження.

Другий етап передбачав проведення дослідження з метою одержання вихідних даних досліджуваних; оформлені таблиці; проведена статистична обробка одержаних даних; оформлені другий і третій розділи роботи.

На *третьому етапі* проведено дослідження кількісних і якісних змін досліджуваних показників під впливом методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять, здійснена статистична обробка одержаних даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап передбачав визначення динаміки досліджуваних показників у результаті впровадження методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять в групах; узагальнення одержаних результатів; формулювання висновків; оформлення роботи, а також апробація основних положень дослідження на наукових конференціях; впровадження результатів дослідження у практику.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Обґрунтування методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять

Особистість дитини формується та розвивається в результаті впливу ряду факторів, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх та зовнішніх, незалежних та залежних від волі та свідомості дітей, які діють стихійно або згідно визначеної мети. При цьому сама дитина не являє собою пасивну істоту, яка фотографічно відображає зовнішній вплив. Вона виступає як суб'єкт формування власної особистості, тобто становлення себе, як соціальної істоти, яке проходить у результаті взаємовпливу на неї оточуючого середовища та системи виховання [82].

У середовищі дитина соціалізується. З одного боку, індивід засвоює соціальний досвід, цінності, норми, установки, властиві суспільству і соціальним групам, до яких він належить, а з другого – активно входить у систему соціальних зв'язків, завдяки яким і набуває соціального досвіду [76]. Соціальне становлення відбувається під стихійним або цілеспрямованим впливом величезної кількості відповідних суспільних структур та інститутів, виховна роль яких по-різному виявляється на вікових стадіях цього процесу. Важливим виховним фактором є найближче соціальне оточення, в якому проходить життя і діяльність учня, тобто середовище у вузькому розумінні цього слова – сім'я, дитячий колектив, товариші, дорослі люди, з якими безпосередньо спілкуються школярі [66].

Соціалізація – процес і результати засвоєння людиною історично створених соціальних норм і культурних цінностей (конструктивних та саморуйнівних), що передбачають його включення у систему суспільних відносин та самостійне відтворення цих відносин [1].

У практиці роботи навчальних закладів процес соціалізації особистості залишається прерогативою виховання, яке за умови традиційної освітньої моделі набуло характеру другорядності, поступившись першочерговістю процесу навчання. Як результат, більшість випускників шкіл мають слабо сформовані життєві компетенції, нерозвинуті соціальні здібності, через що важко адаптуються до сучасних суспільно-економічних умов, не здатні до самореалізації в соціумі, проявляють схильність до асоціальної поведінки. Саме тому дослідження зазначеного питання є актуальним [23].

Методологічні засади дослідження склали положення про взаємозв'язок виховання та соціалізації особистості, свідомості та діяльності; співвідношення суб'єктивного та об'єктивного, розвитку та саморозвитку, індивідуального та соціального тощо.

Важко переоцінити роль засобів фізичної культури і спорту в процесі соціалізації особистості. Однак довгий час ці положення мали вузький характер спрямованості до них, поверхневу орієнтацію, спрямовану на зростання зовнішнього приросту результативних показників: ступінь розвитку фізичних здібностей, активності на навчальних заняттях.

Засоби фізичної культури все більше і більше проникають в життя населення різного віку і соціальних груп. Фізкультурно-спортивна та оздоровчо-рекреаційна діяльність ефективно впливає на процес формування фізкультурних потреб, мотиваційно-ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Засоби фізичної культури є потужним інструментом комплексного генератора таких властивостей, якостей і орієнтацій особистості, які дозволяють їй розкрити в гармонії з культурою суспільства, набуваючи духовне багатство в єдності прояви творчих дій, почуттів і спілкування і набуття знань, що мають

ключ до розв'язання конфліктів між природою і виробництвом, працею і відпочинком [21].

Процес виховання стійкої особистості, продуктивно включеної в життя і працю, засобами фізичної культури зміцнює фізичну сторону природи, згуртовує в свідомості школярів моральну установку і психологічний комфорт. Індивідуальний набір підходів, методів і засобів формування фізичної культури особистості учня на рівні освітньої програми дозволяють виділити авторитетну дисципліну, яка є одним із засобів формування мотиваційної сфери соціальних відносин. Вивчаючи фізичну культуру, індивід формує в собі почуття відповідальності, виробляє наполегливість в досягненні цілей, адаптивну поведінку в різноманітних умовах життєдіяльності, інтегрує аспекти саморегуляції, самопізнання [11], на основі яких створюється база Я-концепції.

Таким чином, вплив фізкультурно-спортивної діяльності переходить на інші сторони людського життя, наприклад, авторитет в суспільстві, трудову зайнятість, ціннісні орієнтації, естетичні ідеали, морально-інтелектуальні характеристики. Основою використання засобів фізичної культури служить принцип триєдності рухового, інтелектуального і соціально-психологічного формування особистості, представляє можливість самореалізації дитини [13].

Відомо, що оздоровчо-рекреаційні заняття сприяють самоактуалізації особистості молодих людей, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин. Успішність реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширенням соціальних зв'язків, здорового способу життя, зміцненням почуття власної гідності. Сутність оздоровчо-рекреаційної діяльності визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, що сприяє ефективному виконанню людиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я, що і знайшло відображення у запропонованій методиці оздоровчо-рекреаційних занять [3].

Методика оздоровчо-рекреаційних занять, створена для учнів експериментальної групи, включала в себе комплексне використання загальнорозвивальних вправ (ранкова і вечірня гігієнічна гімнастика), скандинавської ходьби, стретчингу, дихальних вправ, що забезпечувало ефективність педагогічного впливу і задовольняло потребу досліджуваних у виборі найбільш доступного і привабливого вигляду оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Основні завдання використання загальнорозвивальних вправ полягали у тому, щоб: сприяти збереженню або відновленню здоров'я; розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність тощо. Під час занять ранковою і вечірньою гігієнічною гімнастикою дотримувались таких правил: фізичні вправи були суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою чергували з вправами на розслаблення; після кожної серії вправ загальнорозвивального характеру виконували дихальні вправи; для виконання вправ обирали найбільш зручне вихідне положення; з метою уникнення перенавантаження дотримувались принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергували вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів [51].

Скандинавську ходьбу, як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, використовували як для корекції маси тіла, так і для підвищення показників здоров'я дітей, покращення їхнього психофізичного стану. Вибір скандинавської ходьби був обумовлений тим, що при цьому виді фізичного навантаження в роботі задіяна вся верхня частина корпусу, а за рахунок пальців знімається навантаження з ніг, що дозволяло розподілити навантаження рівномірно між верхніми і нижніми кінцівками [70]. До переваг скандинавської ходьби також належать такі аспекти: вона не вимагає спеціальної підготовки; за рахунок проведення на свіжому повітрі заняття нормалізують центральну нервову систему, покращують сон, самопочуття,

підвищують працездатність; одночасно тренуються до 90 % всіх м'язів тулуба (працюють усі групи м'язів гомілки, стегна, рук і плечового поясу, живота; додатково розвиваються м'язи шиї, спини та грудні м'язи); сприятливо впливають на поставу; покращують роботу серця; знижують густоту крові; покращують відчуття рівноваги та координації, зміцнюють вестибулярний апарат; стимулюють захисні сили організму; сприяють зниженню тиску і навантаження на колінні суглоби та хребет. Дотримання обсягів рухової активності сприяло зниженню ризиків виникнення багатьох захворювань. У зв'язку з тим, що заняття скандинавською ходьбою є одним із видів аеробного навантаження, у ході дослідження контролювалась інтенсивність ходьби, частота серцевих скорочень, рівень артеріального тиску [40].

Стретчинг і дихальні вправи використовувалися для відновлення організму.

Запропонована методика занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю реалізувалася за допомогою організаційно-методичних умов: адекватність змісту вимогам діяльності дітей старшого шкільного віку; облік вихідного рівня фізичного стану, індивідуалізація методики занять з урахуванням виявлених особливостей показників фізичного стану, безперервність, підвищення активності і бажання систематично займатися фізичними вправами. При розробці методики ми поклалися на основні принципи оздоровчого тренування, під якими розуміли загальні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості. У розробленій методиці всі вправи підбиралися з урахуванням особливостей фізичного стану дітей.

Розроблена методика включала такі етапи: діагностичний, підготовчий, основний, результативний. Метою діагностичного етапу було визначення стану і рівня здоров'я, фізичного стану дитини; виявлення ступеня відхилення індивідуальних даних від нормативів; оцінка рухового досвіду,

підбір раціональних засобів оздоровлення; визначення раціонального рухового режиму. Підготовчий етап здійснювався з метою ознайомлення досліджуваних з основами техніки скандинавської ходьби, виконання вправ силової спрямованості, ознайомлення з методами самоконтролю інтенсивності навантаження. Цільова спрямованість основного етапу полягала у виконанні запланованої методики занять, спрямованої на поліпшення фізичного стану та профілактику ризику розвитку різних захворювань.

Структура заняття включала три частини: розминку, основну і заключну. У розминку, тривалість якої складала 10–15 хв, були включені дихальні вправи, загальнорозвивальні вправи з палицями (повороти, нахили, скручування), престретчінг (для м'язів, задіяних в основній частині), ходьба в повільному темпі. Основна частина (30–45 хв) включала переважно скандинавську ходьбу (чергування ходьби в швидкому і повільному темпі), а також вправи силової спрямованості – застосовувалися вправи з власною масою (присідання на двох ногах, на одній нозі, з розставленими широко ногами і т.д., розгинання спини, випади); вправи на гімнастичних снарядах (на брусах або іншій опорі). Заключна частина (5–10 хв) включала вправи на відновлення дихання, стретчинг, вправи на релаксацію (рис. 2.1).

Диференціація навантажень у процесі занять передбачала урахування рівня фізичного стану, попереднього рухового досвіду та підготовленості.

Для осіб із низьким і нижче середнього рівнем фізичного стану та мінімальним руховим досвідом на підготовчому етапі інтенсивність занять становила 115–125 уд/хв⁻¹, для осіб із середнім рівнем фізичного стану та руховим досвідом знаходилась у межах 125–135 уд/хв⁻¹, для осіб з вище середнього рівнем фізичного стану та середнім чи високим руховим досвідом – 135–145 уд/хв⁻¹. На основному етапі дослідження збільшувалась тривалість заняття (до 90 хв) та довжина дистанції (з 2,5 км на підготовчому етапі до 6 км наприкінці основного етапу).

Основними критеріями ефективності запропонованої методики оздоровчо-рекреаційних занять для дітей старшого шкільного віку виступила зміна показників фізичного стану: підвищення рівня фізичного здоров'я, зниження ризику розвитку захворювань, поліпшення показників рухової підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану, підвищення рухової активності, рівня соціалізації.

Оцінка ефективності запропонованої методики здійснювалася в процесі формульовального педагогічного експерименту шляхом порівняння досліджуваних показників.

3.2. Дослідження ефективності методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять

Методика соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять виховання включала в себе оцінювання таких показників: фізіологічних (ЧСС, АТсист, АТдіаст, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі); визначення рівня фізичного стану (фізичної підготовленості, фізичної працездатності); визначення рівня соціалізації.

3.2.1. Зміни у фізіологічних показниках досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять. При проведенні порівняльного аналізу фізіологічних показників дітей старшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп визначені значення вихідних і кінцевих результатів дослідження, де \bar{X} – середнє значення показника, σ – розкид у показниках (чим менші результати σ , тим однорідніше виконання завдання). У всіх таблицях розділу ця тенденція зберігається.

Отримані нами у процесі дослідження дані показників досліджуваних представлені у таблицях 3.1 і 3.2. Результати досліджень наведені у номінальних і середніх значеннях.

Таблиця 3.1

**Показники фізіологічного стану досліджуваних юнаків
експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)**

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	ЧСС, уд/хв ⁻¹	96,0±5,1	89,0±2,4	<0,00
	АТсист, мм рт. ст.	110,0±4,9	112,0±4,3	>0,05
	АТдіаст, мм рт. ст.	64,0±2,6	63,0±2,3	>0,05
	ЖЄЛ, л	1,1±0,2	1,6±0,2	<0,00
	проба Штанге, с	28,1±8,6	38,2±4,2	<0,00
	проба Генчі, с	14,4±1,8	18,1±1,6	<0,00
КГ (n=4)	ЧСС, уд/хв ⁻¹	97,0±4,2	93,0±5,3	<0,05
	АТсист, мм рт. ст.	113,0±5,1	111,0±5,9	>0,05
	АТдіаст, мм рт. ст.	63,0±2,7	64,0±3,4	>0,05
	ЖЄЛ, л	1,2±0,1	1,3±0,4	<0,05
	проба Штанге, с	29,5±4,7	34,4±3,5	<0,01
	проба Генчі, с	13,7±2,5	15,1±2,4	>0,05

Таблиця 3.2

Показники фізіологічного стану досліджуваних дівчат
експериментальної та контрольної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	ЧСС, уд/хв ⁻¹	98,0±4,4	90,0±2,0	<0,00
	АТсист, мм рт. ст.	114,4±3,6	112,0±5,1	>0,05
	АТдіаст, мм рт. ст.	64,0±2,9	63,0±2,2	>0,05
	ЖЄЛ, л	1,1±0,1	1,4±0,1	<0,00
	проба Штанге, с	25,4±6,8	33,2±4,4	<0,00
	проба Генчі, с	15,1±1,5	19,8±2,4	<0,00
КГ (n=6)	ЧСС, уд/хв ⁻¹	97,0±3,7	93,0±4,1	<0,01
	АТсист, мм рт. ст.	115,0±3,8	113,0±4,6	>0,05
	АТдіаст, мм рт. ст.	63,0±3,0	64,0±2,8	>0,05
	ЖЄЛ, л	1,2±0,1	1,2±0,2	>0,05
	проба Штанге, с	26,5±3,8	29,2±5,4	>0,05
	проба Генчі, с	14,3±2,0	16,1±2,1	<0,05

Різниця між показниками юнаків обох груп на кінець дослідження склала 4 уд/хв⁻¹ у показниках ЧСС (експериментальна група: 89,0±2,4 уд хв⁻¹, контрольна: 93,0±5,3 уд/хв⁻¹), 0,29 л для ЖЄЛ (експериментальна група: 1,6±0,2 л, контрольна: 1,3±0,4 л). Різниця у показниках систолічного артеріального тиску (експериментальна група: 112,0±4,3 мм рт. ст., контрольна: 111,0±5,9 мм рт. ст.) та систолічного артеріального тиску (експериментальна група: 63,0±2,3 мм рт. ст., контрольна: 64,0±3,4 мм рт. ст.) несуттєва та статистично не достовірна.

Різниця між показниками дівчат експериментальної та контрольної груп на кінець дослідження склала: 3 уд/хв⁻¹ у показниках пульсу

(експериментальна група: $90,0 \pm 2,0$ уд/хв⁻¹, контрольна: $93,0 \pm 5,1$ уд/хв⁻¹), показники ЖЄЛ відрізняються на 0,18 л (експериментальна група: $1,4 \pm 0,1$ л, контрольна: $1,2 \pm 0,2$ л). Різниця між групами за цими показниками статистично достовірна, про що свідчать результати коефіцієнту Стьюдента. Натомість значення систолічного (експериментальна група: $112,0 \pm 5,1$ мм рт. ст., контрольна: $113,0 \pm 4,6$ мм рт. ст.) та діастолічного артеріального тиску (експериментальна група: $63,0 \pm 2,2$ мм рт. ст., контрольна: $64,0 \pm 2,8$ мм рт. ст.) виявились майже однаковими.

В юнаків експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності. ЧСС зменшилась на 7 уд/хв⁻¹ (вихідні результати: $96,0 \pm 5,1$ уд/хв⁻¹, кінцеві: $89,0 \pm 2,4$ уд/хв⁻¹); показники ЖЄЛ збільшились на 0,4 л (вихідні результати: $1,1 \pm 0,2$ л, кінцеві: $1,6 \pm 0,2$ л). Без особливих змін лишились показники артеріального тиску: значення АТсист змінились у середньому на 2 мм рт. ст. (вихідні результати: $110,0 \pm 4,9$ мм рт. ст., кінцеві: $112,0 \pm 4,3$ мм рт. ст.), значення АТдіаст – на 1 мм рт. ст. (вихідні результати: $64,0 \pm 2,6$ мм рт. ст., кінцеві: $63,0 \pm 2,3$ мм рт. ст.).

Відмінності спостерігались і в показниках юнаків контрольної групи. Різниця між результатами частоти серцевих скорочень склала 4 уд/хв⁻¹ (вихідні результати: $97,0 \pm 4,2$ уд/хв⁻¹, кінцеві: $93,0 \pm 5,3$ уд/хв⁻¹); різниця показників життєвої ємності легень у середньому дорівнює 0,1 л (вихідні результати: $1,2 \pm 0,1$ л, кінцеві: $1,3 \pm 0,4$ л). Показники діастолічного тиску (вихідні результати: $63,0 \pm 2,7$ мм рт. ст., кінцеві: $64,0 \pm 3,4$ мм рт. ст.) та систолічного тиску (вихідні результати: $113,0 \pm 5,1$ мм рт. ст., кінцеві: $111,0 \pm 5,9$ мм рт. ст.) лишились майже на вихідному рівні.

У дівчат експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності. ЧСС зменшилась на 8 уд/хв⁻¹ (вихідні результати: $98,0 \pm 4,4$ уд/хв⁻¹, кінцеві: $90,0 \pm 2,0$ уд/хв⁻¹); показники ЖЄЛ збільшились на 0,3 л (вихідні результати: $1,1 \pm 0,1$ л, кінцеві: $1,4 \pm 0,1$ л). Без особливих змін лишились показники артеріального тиску: значення АТсист змінились у середньому на 2 мм рт. ст. (вихідні результати: $114,4 \pm 3,6$ мм рт. ст., кінцеві:

112,0±5,1 мм рт. ст.), значення АТдіаст – на 1 мм рт. ст. (вихідні результати: 64,0±2,9 мм рт. ст., кінцеві: 63,0±2,2 мм рт. ст.).

Відмінності спостерігались і в показниках дівчат контрольної групи. Різниця між результатами частоти серцевих скорочень склала як і у чоловіків контрольної групи 4 уд/хв⁻¹ (вихідні результати: 97,0±3,7 уд/хв⁻¹, кінцеві: 93,0±4,1 уд/хв⁻¹); різниця показників життєвої ємності легень у середньому дорівнює 0,07 л (вихідні результати: 1,2±0,1 л, кінцеві: 1,2±0,2 л). Показники діастолічного тиску (вихідні результати: 63,0±3,0 мм рт. ст., кінцеві: 64,0± 2,8 мм рт. ст.) та систолічного тиску (вихідні результати: 115,0±3,8 мм рт. ст., кінцеві: 113,0±3,6 мм рт. ст.) лишилися на вихідному рівні.

Динаміка показників фізіологічного стану на кінець експерименту у досліджуваних експериментальної групи співпадає з динамікою цих показників контрольної групи як юнаків, так і дівчат. У дітей старшого шкільного віку експериментальної групи показники приросту показників послідовно та стабільно поліпшувались протягом дослідження та всі одержані значення відповідали віковим нормам. Позитивне поліпшення показників фізіологічного стану формувалось на початковому етапі впровадження методики оздоровчо-рекреаційних занять в процесі рекреаційно-рухової діяльності і закріплювалось протягом дослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням скандинавської ходьби для досліджуваних експериментальної групи.

Аналіз наведених даних дозволив зробити висновок, що досліджувані експериментальної групи випереджають за визначеними показниками досліджуваних контрольної, а виявлена різниця основних значень має статистичну достовірність ($p < 0,001$), тобто у кінці педагогічного експерименту у результаті використання запропонованої методики виявлений достовірний приріст показників фізіологічного стану в експериментальній групі.

Протягом дослідження результати функціональних проб досліджуваних обох груп змінились. В юнаків експериментальної групи, порівняно з

початком дослідження, показники проби Штанге покращились на 10,1 с (вихідні результати: 28,1±8,6 с, кінцеві: 38,2±4,2 с), показники проби Генчі – на 3,7 с (вихідні результати: 14,4±1,8 с, кінцеві: 18,1±1,6 с). У юнаків контрольної групи кінцеві результати також змінились, але різниця між вихідними та кінцевими результатами менша, ніж у юнаків експериментальної: проба Штанге – на 4,9 с (вихідні результати: 29,5±4,7 с, кінцеві: 34,4±3,5 с), проба Генчі – на 1,4 с (вихідні результати: 13,7±2,5 с, кінцеві: 15,1±2,4 с).

Різниця між показниками юнаків обох груп на кінець дослідження склала: 3,8 с у показниках проби Штанге (експериментальна група: 38,2±4,2 с, контрольна: 34,4±2,5 с), 3 с у показниках проби Генчі (експериментальна група: 18,1±1,6 с, контрольна: 15,1±2,4 с). Аналіз динаміки основних значень функціональних проб виявив статистично достовірну різницю ($p < 0,001$) між групами юнаків.

У дівчат експериментальної групи показники проби Штанге збільшились на 7,8 с (вихідні результати: 25,4±6,8 с, кінцеві: 33,2±4,4 с), а показники проби Генчі – на 4,7 с (вихідні результати: 15,1±1,5 с, кінцеві: 19,8±2,4 с). Різниця між показниками функціональних проб у дівчат контрольної групи: проба Штанге – 7,8 с (вихідні результати: 25,4±6,8 с, кінцеві: 33,2±4,4 с), проба Генчі – 4,7 с (вихідні результати: 15,1±1,5 с, кінцеві: 19,8±2,4 с).

Різниця між показниками дівчат на кінець дослідження: у показниках проби Штанге різниця дорівнює 4 с (експериментальна група: 33,2±4,4 с, контрольна: 29,2±5,4 с), у показниках проби Генчі різниця склала 3,7 с (експериментальна група: 19,8±2,4 с, контрольна: 16,1±2,1 с). Як можна бачити з таблиці 3.2, значення коефіцієнту Стьюдента для всіх показників свідчить про статистично достовірну різницю між результатами функціональних проб обох груп дівчат.

У цілому, можна стверджувати, що фізіологічний стан обох груп у дослідженні має деякі відмінності, але, у той же час, всі показники

відповідають віковій нормі. На кінець дослідження показники обох груп мають позитивні відмінності порівняно з початком дослідження.

3.2.2. Зміни у показниках фізичного стану досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять. З метою проведення порівняльного аналізу показників фізичного стану досліджуваних експериментальної та контрольної груп виведені середні результати за цими значеннями, де \bar{x} – середнє значення показника, σ – розкид у показниках (табл. 3.3, 3.4). Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми.

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості досліджуваних юнаків експериментальної та контрольної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	12-хвилинний біг (ходьба), м	1442,8±22,1	1618,3±22,9	<0,00 1
	згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	8,0±1,3	13,0±1,6	<0,05
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	2,0±0,5	3,0±1,3	<0,05
КГ (n=4)	12-хвилинний біг (ходьба), м	1477,1±18,5	1526,3±12,7	<0,05
	згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	7,0±1,1	10,0±1,4	>0,05
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	2,0±0,7	2,0±1,1	>0,05

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості досліджуваних дівчат експериментальної та контрольної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	12-хвилинний біг (ходьба), м	1404,6±17,2	1551,8±23,0	<0,00 1
	згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	5,0±1,1	9,0±1,3	<0,05
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	2,0±1,6	4,0±1,4	<0,05
КГ (n=6)	12-хвилинний біг (ходьба), м	1412,7±15,7	1503,3±14,2	<0,05
	згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами, разів	5,0±0,9	7,0±0,3	>0,05
	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	2,0±0,8	3,0±0,8	>0,05

Різниця між показниками фізичної підготовленості юнаків обох груп на кінець дослідження у показниках 12-хвилинного бігу (ходьби) склала 92 м (експериментальна група: 1618,3±22,9 м, контрольна: 1551,8±23,0 м), 3 рази для згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами (експериментальна група: 9,0±1,3 разів, контрольна: 10,0±1,4 разів), різниця у показниках нахилу тулуба вперед з положення сидячи (експериментальна група: 3,0±1,3 см, контрольна: 2,0±1,1 см) несуттєва та статистично не достовірна.

Різниця між показниками фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп на кінець дослідження склала: 48 м у значеннях 12-хвилинного бігу (ходьби) (експериментальна група: 1551,8±23,0 м, контрольна: 1503,3±14,2 м), показники згинання і розгинання рук в

упорі лежачи із зігнутими колінами відрізняються на 2 рази (експериментальна група: $9,0 \pm 1,3$ разів, контрольна: $7,0 \pm 0,3$ разів), значення нахилу тулуба вперед з положення сидячи (експериментальна група: $4,0 \pm 1,4$ см, контрольна: $3,0 \pm 0,8$ см) виявились майже однаковими (різниця склала 1 см).

У юнаків експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності у кінцевих показниках фізичної підготовленості. Результати 12-хвилинного бігу (ходьби) збільшились на 176 м (вихідні результати: $1442,8 \pm 22,1$ м, кінцеві: $1618,3 \pm 22,9$ м); показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами збільшились на 5 разів (вихідні результати: $8,0 \pm 1,3$ разів, кінцеві: $13,0 \pm 1,6$ разів). Майже без особливих змін лишились показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи: значення змінились на 1 см (вихідні результати: $2,0 \pm 0,5$ см, кінцеві: $3,0 \pm 1,3$ см).

Відмінності спостерігались і в показниках фізичної підготовленості юнаків контрольної групи. Різниця між результатами 12-хвилинного бігу (ходьби) склала 49 м (вихідні результати: $1477,1 \pm 18,5$ м, кінцеві: $1526,3 \pm 12,7$ м); різниця показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами дорівнює 3 рази (вихідні результати: $7,0 \pm 1,1$ разів, кінцеві: $10,0 \pm 1,4$ разів), показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи (вихідні результати: $2,0 \pm 0,7$ см, кінцеві: $2,0 \pm 1,1$ см) лишились майже на вихідному рівні.

У дівчат експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності. Значення 12-хвилинного бігу (ходьби) покращились на 147 м (вихідні результати: $1404,6 \pm 17,2$ м, кінцеві: $1551,8 \pm 23,0$ м); показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами збільшились на 4 рази (вихідні результати: $5,0 \pm 1,1$ разів, кінцеві: $9,0 \pm 1,3$ разів), показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи покращились на 2 см (вихідні результати: $2,0 \pm 1,6$ см, кінцеві: $4,0 \pm 1,4$ см).

Відмінності спостерігались і в показниках дівчат контрольної групи. Різниця між результатами 12-хвилинного бігу (ходьби) склала 91 м (вихідні

57

результати: $1412,7 \pm 15,7$ м, кінцеві: $1503,3 \pm 14,2$ м); різниця показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими колінами у середньому дорівнює 2 рази (вихідні результати: $5,0 \pm 0,9$ разів, кінцеві: $7,0 \pm 0,3$ разів), показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи (вихідні результати: $2,0 \pm 0,8$ см, кінцеві: $3,0 \pm 0,8$ см) лишились майже на вихідному рівні.

Аналіз наведених даних дозволив зробити висновок, що досліджувані експериментальної групи випереджають за всіма показниками досліджуваних контрольної, а виявлена різниця основних значень має статистичну достовірність ($p < 0,001$).

Результати проведення порівняльного аналізу показників фізичного розвитку і фізичної працездатності досліджуваних експериментальної та контрольної груп представлені у таблицях 3.5 і 3.6.

Таблиця 3.5

Показники фізичного розвитку і фізичної працездатності досліджуваних юнаків експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	довжина тіла, см	$175,1 \pm 2,6$	$175,2 \pm 2,3$	$>0,00$
	маса тіла, кг	$78,3 \pm 2,1$	$76,7 \pm 1,8$	$<0,05$
	ЖСЛ, л	$1,2 \pm 0,3$	$1,3 \pm 0,4$	$<0,05$
	Гарвардський степ-тест, ум. од.	$54,6 \pm 4,1$	$58,3 \pm 3,8$	$<0,00$
КГ (n=4)	довжина тіла, см	$176,0 \pm 1,9$	$176,1 \pm 1,6$	$>0,05$
	маса тіла, кг	$80,1 \pm 3,0$	$79,4 \pm 2,2$	$>0,05$
	ЖСЛ, л	$1,2 \pm 0,2$	$1,2 \pm 0,3$	$>0,05$
	Гарвардський степ-тест, ум. од.	$54,2 \pm 2,0$	$55,7 \pm 2,7$	$>0,05$

Таблиця 3.6

Показники фізичного розвитку і фізичної працездатності досліджуваних дівчат експериментальної та контрольної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	довжина тіла, см	161,1±1,3	161,1±1,2	>0,001
	маса тіла, кг	80,4±2,5	77,9±1,5	<0,05
	ЖСЛ, л	1,1±0,2	1,3±0,2	<0,05
	Гарвардський степ-тест, ум. од.	49,3±5,3	52,4±3,9	<0,05
КГ (n=6)	довжина тіла, см	162,4±0,9	162,4±1,0	>0,05
	маса тіла, кг	78,3±2,1	77,3±1,8	>0,05
	ЖСЛ, л	1,1±0,1	1,2±0,2	>0,05
	Гарвардський степ-тест, ум. од.	47,2±1,5	48,7±1,8	>0,05

Різниця між показниками фізичного розвитку і фізичної працездатності юнаків обох груп на кінець дослідження у показниках довжини тіла склала 1,1 см (експериментальна група: 175,0±2,3 см, контрольна: 176,1±1,6 см), що несуттєва та статистично не достовірна, 2,7 кг для показників маси тіла (експериментальна група: 76,7±1,8 кг, контрольна: 79,4±2,2 кг), різниця у показниках ЖСЛ (експериментальна група: 1,3±0,4 л, контрольна: 1,2±0,3 л), а в значеннях модифікованого гарвардського степ-тесту – 2,6 ум. од. (експериментальна група: 58,3±3,8 ум. од., контрольна: 55,7±2,7 ум. од.).

Різниця між показниками фізичного розвитку і фізичної працездатності дівчат експериментальної та контрольної груп на кінець дослідження склала: 0,6 кг у значеннях маси тіла (експериментальна група: 77,9±1,5 кг, контрольна: 77,3±1,8 кг), показники ЖСЛ відрізняються на 0,1 л (експериментальна група: 1,3±0,2 л, контрольна: 1,2±0,2 л), показники гарвардського степ-тесту – на 3,7 ум. од. (експериментальна група: 52,4±3,9 ум. од., контрольна: 48,7±1,8 ум. од.), значення довжини тіла

(експериментальна група: $161,1 \pm 1,2$ см, контрольна: $162,4 \pm 1,0$ см) виявились майже однаковими (різниця склала 1,3 см).

У юнаків експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності у кінцевих показниках фізичного розвитку і фізичної працездатності. Результати довжини тіла майже не змінилися (вихідні результати: $175,1 \pm 2,6$ см, кінцеві: $175,1 \pm 2,3$ см); показники маси тіла зменшилися на 1,6 кг (вихідні результати: $78,3 \pm 2,1$ кг, кінцеві: $76,7 \pm 1,8$ кг); показники ЖЄЛ збільшилися на 0,1 л (вихідні результати: $1,2 \pm 0,3$ л, кінцеві: $1,3 \pm 0,4$ л); показники гарвардського степ-тесту змінилися на 3,7 ум. од. (вихідні результати: $54,6 \pm 4,1$ ум. од., кінцеві: $58,3 \pm 3,8$ ум. од.).

Відмінності спостерігались і в показниках юнаків контрольної групи. Різниця між результатами довжини тіла не виявлена (вихідні результати: $176,0 \pm 1,9$ см, кінцеві: $176,0 \pm 1,6$ см); показники маси тіла зменшилися на 0,7 кг (вихідні результати: $80,1 \pm 3,0$ кг, кінцеві: $79,4 \pm 2,2$ кг); показники ЖЄЛ також не змінилися (вихідні результати: $1,2 \pm 0,2$ л, кінцеві: $1,2 \pm 0,3$ л); показники гарвардського степ-тесту змінилися на 1,5 ум. од. (вихідні результати: $54,2 \pm 2,0$ ум. од., кінцеві: $55,7 \pm 2,7$ ум. од.).

У дівчат експериментальної групи спостерігаються позитивні відмінності у кінцевих показниках фізичного розвитку і фізичної працездатності. Результати довжини тіла не змінилися (вихідні результати: $161,1 \pm 1,3$ см, кінцеві: $161,1 \pm 1,2$ см); показники маси тіла зменшилися на 2,5 кг (вихідні результати: $80,4 \pm 2,5$ кг, кінцеві: $77,9 \pm 1,5$ кг); показники ЖЄЛ збільшилися на 0,2 л (вихідні результати: $1,1 \pm 0,2$ л, кінцеві: $1,3 \pm 0,2$ л); показники гарвардського степ-тесту змінилися на 3,1 ум. од. (вихідні результати: $49,3 \pm 5,3$ ум. од., кінцеві: $52,4 \pm 3,9$ ум. од.).

Відмінності спостерігались і в показниках дівчат контрольної групи. Різниця між результатами довжини тіла не виявлена (вихідні результати: $162,4 \pm 0,9$ см, кінцеві: $162,4 \pm 1,0$ см); показники маси тіла зменшилися на 1,0 кг (вихідні результати: $78,3 \pm 2,1$ кг, кінцеві: $77,3 \pm 1,8$ кг); показники ЖЄЛ майже не змінилися (вихідні результати: $1,1 \pm 0,1$ л, кінцеві: $1,2 \pm 0,2$ л);

показники гарвардського степ-тесту змінилися на 1,5 ум. од. (вихідні результати: $47,2 \pm 1,5$ ум. од., кінцеві: $48,7 \pm 1,8$ ум. од.).

Аналіз наведених даних дозволив зробити висновок, що досліджувані експериментальної групи випереджають за всіма показниками досліджуваних контрольної, а виявлена різниця основних значень має статистичну достовірність ($p < 0,05$).

3.2.3. Зміни у показниках рівня соціалізації досліджуваних під впливом методики соціалізації дітей старшого шкільного віку в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять. Загальний рівень соціалізації нами було співвіднесено із загальною соціалізацією. Її ми розглядали як узагальнений блок критеріїв, виділений нами в окремий з метою позначити характеристики особистості дитини. Спираючись на дослідження інших учених у цьому питанні [80], ми в структурі цього блоку виділили сукупність трьох часткових критеріїв: соціальна ідентичність; соціальна активність; самоактуалізація.

Першим частковим критерієм загальної соціалізації ми визначили соціальну ідентичність індивіда. Соціальна ідентичність означає самовизначення індивіда в соціальному просторі та припускає категоризацію цього простору, визначення тих або інших позицій і вироблення поведінкових стратегій, необхідних для того, щоб зайняти бажану позицію.

Серед основних якісних показників соціальної ідентичності дитини нами виділено: усвідомлення ним своєї приналежності до групи, спільноти; адекватне співвідношення її особистісних інтересів з інтересами різних соціальних спільнот, в діяльність яких вона включена; активне і творче пізнання навколишнього соціального світу (оточуючих людей, місця навчання тощо); відчуття єдності та нерозривності з соціальним оточенням (знаходження друзів, виявлення авторитетів або завоювання авторитету, знаходження спільності за інтересами тощо); активне оволодіння соціально-

корисною діяльністю (основами соціально-педагогічної діяльності, наукової чи ін.), засвоєння та творче перетворення соціальних норм і цінностей.

До кількісних показників соціальної активності дітей можна віднести: їх високу загальну активність, високу успішність, наявність мотивації до успіху у діяльності, високого рівня домагань та адекватної самооцінки. Всі вони діагностувалися за допомогою відповідних методик.

Щодо якісних показників соціальної активності та диференціювання їх у поведінці дітей, то можна виділити такі: співвідношення діяльності чи самодіяльності в процесі міжособистісної взаємодії; переваження зовнішніх чи внутрішніх спонукань; домінування в діяльності репродуктивних або творчих компонентів; пристосування до обставин; співвідношення стійкого прояву даної якості особистості в поведінці, у комунікації.

Слід звернути увагу і на такий момент, що зміст соціальної активності молодшої людини може виявлятися як у просоціальних, так і в антисоціальних діях особистості, у її самодіяльності. Для нас важлива самодіяльність індивіда, що знаходить свій вияв у процесі предметної діяльності і особливо у соціально-комунікативній діяльності, його комунікації. Таким чином, структура соціальної активності особистості нами розглядалася: за формою – професійна і непрофесійна; за видом – навчальна, трудова, культурно-духовна, комунікативна тощо; за спрямованістю – громадська й антигромадська; за сферою реалізації – навчання та праця.

Особливим та невід’ємним компонентом соціальної активності є її спрямованість. Вона визначається як «сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості, та які характеризуються інтересами, схильностями, переконаннями, ідеалами, в яких відображено світогляд людини». Крім того, як зауважує О. Антонова, «спрямованість охоплює інтерес до ... творчості, педагогічної професії, схильність займатися саме нею, усвідомлення своїх здібностей» [6].

Щодо визначення показників цього критерію, то ми спиралися на багатовекторну модель соціальної активності особистості, автором якої є

український психолог С. Грабовська [24]. На думку дослідниці, «соціальну активність можна розглядати як систему векторів, що часто мають протилежну спрямованість». Таким чином, ми визначили такі вектори спрямованості соціальної активності дітей:

1) усвідомлена (цілеспрямована) соціальна активність – імпульсивна соціальна активність (неусвідомлена, спровокована певною ситуацією, впливом інших людей, натопту тощо);

2) створювальна соціальна активність (спрямована на спільне благо, її результатом є створення чогось корисного для товариства, спільноти, громади) – знищувальна соціальна активність (проявляється в «актах непокори, що супроводжуються символічним або реальним знищенням чогось або когось»);

3) діяння – відмова від діяльності;

4) конформістська соціальна активність (скеровується прагненням людини не відрізнятись від інших) – самостійна соціальна активність (зумовлюється внутрішніми мотивами людини і не залежить від думок і впливу інших);

5) соціальна активність «для інших» (робить щось для інших з альтруїстичних міркувань, будучи спонукуваною допомагати іншим) – соціальна активність «для себе» (діє опосередковано, задовольняючи певну власну потребу);

6) зовнішня зумовленість (якщо активність скеровується зовнішніми стимулами, то триває вона доти, поки діє стимул) – внутрішня зумовленість (соціальна активність зазвичай є більш тривалою та вагомішою для особистості) [24].

При вивченні соціалізованості встановлювалося переважання конструктивних, творчих компонентів у сукупності векторів спрямованості соціальної активності обдарованого учня. Це свідчило про високий рівень прояву даного критерію. Підтвердженням такого рівня також є високі показники за «Орієнтаційною (орієнтовною) анкетною» Б. Басса.

Характеризуючи соціальну активність молоді людини, слід зазначити, що її вищим виявом є здатність створювати щось нове, оригінальне у будь-якій сфері людської діяльності, інакше кажучи – налаштованість до творчості.

Якісними показниками творчого рівня соціальної активності дітей нами було визначено: допитливість, творчий інтерес, емоційність, захопленість, прагнення до творчих досягнень, прагнення до лідерства, прагнення до отримання високої зовнішньої оцінки, почуття обов'язку і відповідальності, особиста значущість діяльності, прагнення до самоосвіти, самовиховання здібностей.

Зазначимо також, що при розгляді молоді, яка навчається, як різновид соціальної активності виділяють пізнавальну активність. Пізнавальна активність проявляється у здатності здійснювати перетворення оточуючої дійсності та самої дитини; у ставленні до змісту і процесу учіння; у намаганні ефективного оволодіння знаннями та способами діяльності для досягнення поставлених цілей; у мобілізації морально-вольових зусиль; в інтенсивності, напрузі здійснюваних дій; у результативності діяльності.

Третій частковий критерій загальної соціалізації – це самоактуалізація учня, яку ми розглядаємо як один із показників реалізації творчого потенціалу особистості. Самоактуалізація – це постійний процес розвитку своїх можливостей і потенціалу. Водночас, інтелектуальність – не те ж саме, що самоактуалізація. Саме тому неодмінний атрибут самоактуалізації – це креативність як творче відношення до життя. Вона проявляється у здатності у всьому знаходити можливість для творчості, в пошуку принципово нових рішень.

Серед типових ознак, навичок та особливостей самоактуалізованої особистості, які виступатимуть її якісними показниками, можна назвати:

- можливість бачення творчості і самореалізації, що приносить задоволення, сприймається як джерело радості і значення життя;
- зовнішньому впливу не піддатливі;

- легко змінюють свій стиль і тактику, здатні швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється;
- люблять читати, вчитися;
- не люблять рутини;
- поведуться в цілому позитивно, доброзичливо відносяться до оточення;
- не бояться поводитися природно та розкуто;
- емоційно відкриті та налаштовані до встановлення близьких, довірчих, глибоких відносин з іншими людьми;
- для них важливі емоції, відчуття та потреби;
- добре усвідомлюють і високо цінують свої позитивні якості.

Кількісно описати особливості сутності та специфіки прагнення до самоактуалізації в обдарованих студентів дозволяє «Самоактуалізаційний тест» Л. Гозмана і М. Кроза.

Рівень соціалізації у школі характеризує значущі результати соціалізації та відображає розвиток системи індивідуальних якостей особистості. Для позначення цього блоку ми вводимо таке поняття як соціальна зрілість учня. Слід зауважити, що термін «соціальна зрілість» достатньо новий як для соціологічної, так і для соціально-педагогічної наук. Водночас, саме він дозволяє схарактеризувати ступінь розвиненості соціальних якостей у дитини у конкретному соціокультурному контексті.

Накопичені в науці знання та досвід свідчать про те, що соціальна зрілість тлумачиться як інтеграційна якість особистості, в якій усі компоненти (соціальна відповідальність, толерантність, рефлексія, креативність орієнтацій тощо) детерміновані системою суспільних відносин, співвідпорядковані і знаходяться в ієрархічній залежності.

Характеристикою соціальної зрілості називається поєднання суспільної активності та особистої відповідальності. Однак, як відомо, соціальна зрілість та її складова – відповідальність – формуються лише в адекватній діяльності. Саме тому рівень соціальної зрілості дітей розглядають як міру виконання ними своїх соціальних функцій. Інтегральною ознакою соціальної

зрілості дитини можна розглядати рівень її соціального статусу. Варто відзначити, що саме бажання підвищити свій соціальний статус, як правило, стимулює особистість до саморозвитку, до набуття найбільш запитаних суспільством соціальних якостей.

Деякі автори звертають свою увагу ще на такий момент при розгляді зрілої особистості як її здатність активно володіти своїм оточенням, володіти стійкою єдністю особистісних рис і ціннісних орієнтацій та здатністю правильно сприймати людей і себе. При цьому, розглядаючи особистісну компоненту зрілості учня, пропонується розуміти її як комплексну характеристику особистості, що забезпечує свідоме прийняття професійно значущих цінностей і прагнення творчо реалізувати себе в процесі професійної підготовки.

До ключових компонентів соціальної компетентності дітей належать:

1) его-компетентність: здатність приймати рішення стосовно самого себе та прагнути до розуміння власних почуттів і вимог; забувати несприятливі почуття й власну невпевненість;

2) комунікативна компетентність: здатність спілкуватися; повага одне до одного; правильно розуміти бажання, очікування і вимоги інших людей, зважувати та враховувати їх права; прагнення до підтримки і відновлення добрих відносин з оточуючими; прагнення розширити сферу свого спілкування; здатність відстоювати свою точку зору та переконувати інших у процесі творчої дискусії; здатність уникнути конфліктів у процесі творчої діяльності, але якщо вони виникають, коректно їх вирішувати;

3) оперативна компетентність: ініціативність; здатність брати на себе відповідальність; вміння працювати в команді; вміння співпрацювати; уявлення, як необхідно досягати цілей найбільш ефективно; високий темп діяльності; працездатність особистості в діяльності;

4) соціально-психологічна компетентність: мобільність у різних соціальних умовах; вміння аналізувати життєві ситуації в аспекті діяльності соціальних інституцій та установ, включати ці вміння й здатності у власну

поведінку; здатність до врахування конкретних обставин і часу у поведінці, беручи до уваги інших людей, обмеження соціальних структур і особисті вимоги; активна участь у житті суспільства.

Ми виділили кількісно описані показники соціальної компетентності за допомогою тесту-опитувальника «Опитувальник КОСКОМ-2».

Зазначимо, що діти досить різні за своїми психосоціальними особливостями. Тому встановити відразу осіб, які потребують підвищеної підтримки чи уваги, часто досить важко. У зв'язку з цим на діагностичному етапі організації соціально-виховної роботи та сприяння успішній соціалізації учнів ми спиралися на загальні критерії їх оцінки та відбору, що передували подальшій діагностиці соціалізації та вміщують такі показники:

а) самооцінка та оцінка загальних здібностей, що обумовлюють розвиток особистості;

б) наявність значимих досягнень у певному виді діяльності: перемоги, відзнаки у загальношкільних, районних, обласних, всеукраїнських, міжнародних конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях, наукових конференціях, громадських акціях тощо. Встановлюється на основі опитування та анкетування;

в) висновок експертної комісії школи.

За визначеними вище рівнями, критеріями та показниками соціалізації нами проводилася відповідна діагностична робота. Першим частковим критерієм загальної соціалізації ми визначили соціальну ідентичність індивіда. Для діагностики кількісних показників означеного критерію нами було використано тест М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?». Кодування відповідей проводилося згідно класифікації, запропонованої Т. З. Козловою, та здійснювалося на підставі відповідей респондентів за двома класами: «Я сам» (персональна ідентифікація) та «Я в групі» (соціальна ідентифікація).

Ми з'ясували, що на перше місце у дітей виходить ідентифікація з великими спільнотами – 73 % опитаних. У рамках цієї групи простежується також ідентифікація з майбутньою професією, але вона ще досить слабка,

всього 18,8 %. Ідентифікація зі всім людством спостерігається майже у половини дітей (43,3 %): «я – людина», «житель планети Земля» тощо. Усвідомлене місце займає ідентифікація з батьківською сім'єю – 55,9 %. Решта великих спільнот представлена менше: 10,8 % ідентифікують себе з місцем проживання, по 13,9 % – з національною приналежністю.

Ідентифікація з формальними первинними та неформальними групами у дітей проявляється слабо – тільки четверта частина всієї сукупності має друзів і подруг (25,1 %). Тільки 19,3 % опитаних назвали свої ролі, що вони виконують в школі. Водночас близько 42,2 % респондентів розглядають себе як «сильних», «активних», «здібних».

Загалом, ідентичність дітей ми можемо розглядати як нестійку, мінливу, що часто носить ситуативний характер. Загалом нами було встановлено такі рівні соціальної ідентичності досліджуваних: високий – 16,7 %, достатній – 33,1 %, недостатній – 50,2 %. Як бачимо, відсоток дітей, у яких соціальна ідентичність знаходиться на високому рівні загалом, невисокий, що підтверджує думку про домінування особистісної ідентичності, тобто соціальна ідентичність ще не достатньо сформована.

Другий частковий критерій загального рівня соціалізації – це соціальна активність. Насамперед, за допомогою тесту «Чи досить ти активний» ми встановлювали загальну активність дітей. Було отримано такі результати: 44 % не вважають активність своєю найсильнішою якістю, тобто недооцінюють власні можливості у розвитку своїх здібностей; 28 % в змозі ефективно працювати та поширювати свої погляди на оточуючих; 28 % – не лише перевершують оточуючих енергійністю і швидкістю прийняття рішень, а й уміють брати на себе відповідальність.

Також нами було проведено кількісний аналіз інших показників соціальної активності. Так, мотивація на успіх визначалася нами за допомогою «Тесту-опитувальника для вимірювання мотивації досягнення», який призначений для виявлення мотиву прагнення до успіху і уникнення невдачі. За даними його проведення виявилось, що 12,5 % опитаних

отримали від 165 балів і вище, що говорить про те, що мотивація до успіху у цих учнів виражена досить сильно; решта 87,5 % отримали середні оцінки. Крім того, серед тих дітей, у яких мотивація до успіху виражена середньо, спостерігається великий розкид шкальних оцінок (від 105 до 162). Це говорить про те, що середня вираженість мотивації до успіху проявляється неоднаково. Тому при обчисленні середніх показників ми виділили оцінки, що наближаються до верхньої і нижньої меж (по 25 % від загальної кількості респондентів). Таким чином, оцінки верхньої межі у вибірці стали відповідати сильній вираженості мотивації до успіху, нижня межа оцінок відповідати слабкій вираженості мотивації до успіху, тобто переважанню мотиву уникнення невдач. Решта оцінок відповідає середній вираженості мотивації до успіху. З урахуванням даних доповнень ми отримали такі результати (табл. 3.7, 3.8): загалом, хоч і не на багато, переважає низький рівень мотивації до успіху.

Таблиця 3.7

Показники вираженості мотивації до успіху досліджуваних юнаків експериментальної та контрольної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	високий	21,1±1,6	54,8±2,2	<0,001
	середній	37,7±0,9	39,4±1,7	<0,05
	низький	41,2±1,5	5,8±0,3	<0,05
КГ (n=4)	високий	31,5±1,9	40,4±0,6	>0,05
	середній	33,1±2,1	39,9±1,2	>0,05
	низький	35,4±1,6	19,7±1,1	>0,05

Таблиця 3.8

Показники вираженості мотивації до успіху досліджуваних дівчат експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	високий	29,4±1,6	52,4±2,7	<0,001
	середній	32,0±0,9	43,8±1,9	<0,05
	низький	38,6±1,5	3,8±0,1	<0,05
КГ (n=6)	високий	30,2±1,2	42,6±1,5	>0,05
	середній	26,8±2,0	36,7±1,1	>0,05
	низький	43,0±1,8	20,7±1,7	>0,05

Рівень домагань, як ще однієї ознаки соціальної активності дітей, визначався за допомогою методики «Моторна проба Шварцландера». Тест включав 5 шкал, однак, з метою зведення всіх даних до тримірного групування, результати, що відносилися до нереалістично високого, нереалістично низького та низького рівня домагань, ми об'єднали в одну групу відповідей – неадекватний рівень.

Як видно з таблиць 3.9 і 3.10, на відміну від попередніх показників активності особистості, переважаючим є помірний рівень. Водночас певна частина дітей демонструють і неадекватний рівень, що, в свою чергу, може зумовлювати зниження активності в діяльності та затримку формування професійно-значущих якостей. Неадекватні рівні домагань можуть також знизити суспільну активність дитини і стати перешкодою на шляху формування у нього активної життєвої позиції.

70

Таблиця 3.9

**Показники вираженості рівня домагань досліджуваних юнаків
експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)**

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	високий	29,1±1,1	39,6±1,5	<0,001
	помірний	46,8±1,6	48,4±2,3	<0,05
	неадекватний	24,1±0,7	12,0±0,3	<0,05
КГ (n=4)	високий	22,3±1,0	30,4±1,1	>0,05
	помірний	39,5±1,5	41,8±1,7	>0,05
	неадекватний	38,2±1,8	27,8±1,0	>0,05

Таблиця 3.10

**Показники вираженості рівня домагань досліджуваних дівчат
експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)**

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	високий	26,1±1,8	44,3±2,0	<0,05
	помірний	33,7±0,7	38,3±1,4	<0,05
	неадекватний	40,2±1,4	17,4±0,8	<0,05
КГ (n=6)	високий	21,9±1,6	30,6±1,8	>0,05
	помірний	28,6±1,1	35,4±1,3	>0,05
	неадекватний	49,5±1,2	34,0±1,4	>0,05

Варто також зазначити, що формування адекватного рівня домагань не здійснюється спонтанно і потребує періодичного втручання вчителів. Зокрема, для формування адекватного рівня професійних домагань у дітей з неадекватно низьким або неадекватно високим рівнями домагань необхідно буде змінити їх уявлення про себе.

Вивчення самооцінки учнів проводилося за допомогою «Експрес-діагностики самооцінки юнаків». Отримані результати (табл. 3.11, 3.12) доводять, що переважна більшість респондентів мають адекватну самооцінку. Однак, ми диференціювали її на адекватно високу та адекватно достатню, що дозволило показати кількість дітей, з якими необхідно ще працювати щодо усвідомлення ними своїх сил. Що ж до неадекватної самооцінки, то як занижений, так і завищений її рівні, безумовно стримують активність дітей, а це, в свою чергу, впливає і на недостатнє розкриття ними свого потенціалу.

Таблиця 3.11

Показники вираженості рівня самооцінки досліджуваних юнаків експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	адекватно-високий	23,4±1,1	35,9±1,0	<0,001
	адекватно-достатній	32,6±1,7	36,7±1,5	<0,05
	неадекватний	44,0±1,0	27,4±1,8	<0,05
КГ (n=4)	адекватно-високий	22,8±1,5	27,7±1,1	>0,05
	адекватно-достатній	30,6±2,3	36,4±1,6	>0,05
	неадекватний	46,6±0,3	35,9±0,7	>0,05

Таблиця 3.12

Показники вираженості рівня самооцінки досліджуваних дівчат експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	адекватно-високий	26,5±1,8	36,1±1,6	<0,05
	адекватно-достатній	31,3±1,3	39,8±1,1	<0,05
	неадекватний	42,2±1,4	24,1±1,2	<0,05
КГ (n=6)	адекватно-високий	24,2±2,0	31,0±1,8	>0,05
	адекватно-достатній	32,5±1,4	37,2±0,7	>0,05
	неадекватний	43,3±0,8	31,8±1,4	>0,05

Як було нами встановлено вище, особливим та невід'ємним компонентом соціальної активності є її спрямованість. Вона вивчалася за допомогою «Орієнтаційної анкети». Як видно з таблиць 3.13 і 3.14, переважаючою в учнів є спрямованість особистості на спілкування ~ 45,6 %. Позитивною її характеристикою є орієнтація на спільну діяльність, однак часто це може відбуватися в збиток виконанню конкретних завдань, а також супроводжуватися залежністю такої особистості від групи. Перспективним бачимо формування спрямованості дітей на справу, яка сприятиме їх орієнтації на ділову співпрацю, а також найкращому виконанню роботи.

73

Таблиця 3.13

Показники вираженості спрямованості особистості досліджуваних юнаків експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=5)	спрямованість на справу	25,7±2,0	30,9±1,8	<0,01
	спрямованість на спілкування	45,6±1,4	42,5±0,7	<0,05
	спрямованість на себе («Я»)	28,7±0,8	26,6±1,4	<0,05
КГ (n=4)	спрямованість на справу	28,3±1,8	33,4±1,6	>0,05
	спрямованість на спілкування	37,4±1,3	36,6±1,1	>0,05
	спрямованість на себе («Я»)	34,3±1,4	30,0±1,2	>0,05

Таблиця 3.14

Показники вираженості спрямованості особистості досліджуваних дівчат експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група	Показники	Значення показників		р
		До дослідження	Після дослідження	
ЕГ (n=7)	спрямованість на справу	23,6±1,5	29,4±1,1	<0,05
	спрямованість на спілкування	34,2±2,3	37,9±1,6	<0,05
	спрямованість на себе («Я»)	42,2±0,3	32,7±0,7	<0,05
КГ (n=6)	спрямованість на справу	24,2±1,1	31,1±1,0	>0,05
	спрямованість на спілкування	29,8±1,7	33,6±1,5	>0,05
	спрямованість на себе («Я»)	46,0±1,0	35,3±1,8	>0,05

Крім кількісного вивчення ознак соціальної активності нами також була проведена і її експертна оцінка, результати якої показали переважання дітей з достатнім рівнем соціальної активності ~ 44,7 %. Таким чином, узагальнення окремих показників за цим критерієм засвідчило, що домінуючим є достатній рівень соціальної активності ~ 42,4 %, який визначає поведінку дітей так званого продуктивного типу. Встановлено, що є потреба розвивати соціальну

активність у ~ 32,8 % учнів. Це досить значний показник, який стримує адекватну їх самореалізацію та розвиток здібностей.

Таким чином, згідно з описаним раніше алгоритмом нами було визначено загальний рівень соціалізації учнів – їхню загальну соціалізованість. Її рівні визначено як середнє арифметичне усіх окремих показників і розподілилися таким чином: контрольна група: високий рівень – 20,0 % опитаних, достатній рівень – 41,9 % опитаних, недостатній рівень – 38,1 % опитаних; експериментальна група: високий рівень – 32,9 % опитаних, достатній рівень – 44,3 % опитаних, недостатній рівень – 22,8 % опитаних. Як бачимо, певна частина дітей експериментальної групи, а точніше її третя частина, досягли високого рівня загальної соціалізованості, що є безумовно позитивним результатом. Отже, аналіз наведених даних дозволив зробити висновок, що досліджувані експериментальної групи випереджають за всіма показниками досліджуваних контрольної, а виявлена різниця основних значень має статистичну достовірність ($p < 0,05$).

Висновки до третього розділу

В даний час особлива увага приділяється питанням збереження і зміцнення здоров'я різних категорій населення. Науковцями відзначається, що важливим питанням є активне довголіття, коли людина має можливість займатися різними видами діяльності, серед яких провідне місце повинна займати фізкультурна та оздоровчо-рекреаційна діяльність. Відповідно до результатів аналізу даних науково-методичної літератури недостатньо уваги приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого середовища для дітей старшого шкільного віку в процесі їх дозвіллевої діяльності. Спеціальних програм, спрямованих на збереження здоров'я і стимулювання активної життєвої позиції дітей поки майже не запропоновано, надзвичайно рідко впроваджуються інновації, спрямовані на підтримку афективно-емоційної сфери учнів. У наявних технологіях практично відсутні розробки,

що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зав'язків, що сприяє саморозвитку особистості старшокласників.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяє самоактуалізації особистості дітей, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин. Успішність реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширенням соціальних зв'язків, здорового способу життя, зміцненням почуття власної гідності. Сутність оздоровчо-рекреаційної діяльності визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню дитиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я, що і знайшло відображення у запропонованій методиці.

Психофізичний стан та соціалізація являють собою складну ієрархічну систему, що саморегулюється, і являє собою динамічну (за складом і в часі) єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного, фізичного), що організовані за принципом взаємоспівдії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих дитиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності. При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором функціональної системи психофізіологічного стану є досягнення суб'єктом мети діяльності.

Динаміка досліджуваних показників на кінець дослідження у дітей експериментальної групи співпадає з динамікою цих показників контрольної групи як юнаків, так і дівчат. У дітей експериментальної групи показники приросту показників послідовно та стабільно поліпшувались протягом дослідження та всі одержані значення відповідали віковим нормам. Позитивне поліпшення показників психофізичного стану формувалось на початковому етапі впровадження методики оздоровчо-рекреаційних занять і

закріплювалось протягом дослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних і загальнорозвивальних вправ для осіб експериментальної групи.

Таким чином, аналіз результатів дослідження включав проведення статистичної обробки даних, яка припускала визначення вибіркового середнього значення та порівняння з первинними показниками. Результати якісного та кількісного аналізу матеріалу використовувались для доказу правильності запропонованих гіпотез. Повторна діагностика виявила значні позитивні зрушення практично за всіма досліджуваними показниками. У дітей показники приросту показників послідовно та стабільно поліпшувались протягом дослідження та всі одержані значення відповідали віковим нормам. Позитивне поліпшення досліджуваних показників формувалось на початковому етапі впровадження методики оздоровчо-рекреаційних занять і закріплювалось протягом дослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних і загальнорозвивальних вправ.

Під впливом фізичних навантажень позитивно змінилися усі досліджувані показники як експериментальної (у більшому ступені), так і контрольної (у меншому ступені) груп. Достовірність розбіжностей у динаміці психічних показників підтверджується результатами парного t-тесту Стьюдента. Одержані дані свідчать про ефективність використання запропонованої методики.

РОЗДІЛ 4

УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Соціокультурні зміни у сучасному українському суспільстві по-різному впливають на процес соціалізації особистості: з одного боку, підвищуються вимоги до її загального і культурного рівня, поглиблення й розширення світогляду, розвитку вмінь і здібностей, які забезпечували б не лише адаптацію до нової соціальної реальності, а й сприяли свідомому вибору життєвого поступу, а з іншого, – продукують різновекторність життєдіяльності, ускладнюють процес соціалізації, спричинюючи проблеми в сфері соціальної взаємодії та соціальних відносин.

Притаманна сьогоденню девальвація моральних цінностей порушує гуманістичні засади співіснування особистості в соціумі, призводить до тиску на неї суспільства, продукуючи недосконалі форми комунікації, способи мислення і поведінки. Трансформації історично випробуваних соціальних орієнтацій призводять до формування у зростаючої особистості деформованого ціннісного світогляду, хибних уявлень про соціально-рольовий процес, які, замінюючись примітивними утилітарними моделями, стимулюють прояви агресивності, цинічного ставлення до соціальних та моральних цінностей. Як наслідок, утруднюється входження дитини в суспільство, уповільнюється, а іноді й набуває деструктивної спрямованості процес накопичення нею соціального досвіду й формування ціннісних настановлень.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема забезпечення успішної соціалізації дітей старшого шкільного віку як потенційної соціальної групи, спроможної за належних умов сприяти в найближчому майбутньому розбудові дійсно демократичної, правової держави, громадянського суспільства, основним елементом якого є морально й соціально розвинена особистість.

Соціальне середовище як об'єктивне явище впливу на зростаючу особистість реалізує його у двох аспектах: організованому і стихійному, які характеризуються взаємозв'язком і взаємозумовленістю: чим вужча зона організованого впливу (педагогізоване середовище), тим ширшим є простір стихійного формування і розвитку особистості.

Завдяки вихованню суспільство має можливість репрезентувати прийнятий ним спосіб життя: норми і правила поведінки, культуру праці, побуту, дозвілля, відносин громадян і держави. Це актуалізує необхідність визначення й запровадження в педагогічну практику умов, які б, з одного боку, забезпечували дієвість виховання, а з іншого, – сприяли успішному перебігу загального соціалізаційного процесу.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність сприяє соціалізації особистості дітей старшого шкільного віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин. Успішність реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності вимірюється ступенем установки на внутрішню інтегрованість, розширенням соціальних зв'язків, здорового способу життя, зміцненням почуття власної гідності. Сутність оздоровчо-рекреаційної діяльності визначається взаємодією особистості і соціального оточення, в процесі якого виробляється такий тип життєдіяльності, який сприяє ефективному виконанню дитиною функцій відпочинку, адаптації, зміцнення духовного і фізичного здоров'я, що і знайшло відображення у запропонованій методиці.

Методика соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять експериментальної групи включала в себе комплексне використання загальнорозвивальних вправ (ранкова і вечірня гігієнічна гімнастика), скандинавської ходьби, стретчингу, дихальних вправ, що забезпечувало ефективність педагогічного впливу і задовольняло потребу дітей у виборі найбільш доступного і привабливого вигляду оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Основні завдання використання загальнорозвивальних вправ полягали у тому, щоб: сприяти збереженню та відновленню здоров'я; розширювати

функціональні можливості організму, підвищувати працездатність; сприяти творчому довголіттю. Під час занять ранковою і вечірньою гігієнічною гімнастикою дотримувались таких правил: фізичні вправи були суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою чергували з вправами на розслаблення; після кожної серії вправ загальнорозвивального характеру виконували дихальні вправи; для виконання вправ обирали найбільш зручне вихідне положення; з метою уникнення перенавантаження дотримувалися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергували вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів.

Скандинавську ходьбу, як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, використовували як для корекції маси тіла, так і для підвищення показників здоров'я. Вибір скандинавської ходьби був обумовлений тим, що при цьому виді фізичного навантаження в роботі задіяна вся верхня частина корпусу, а за рахунок палиць знімається навантаження з ніг, що дозволяло розподілити навантаження рівномірно між верхніми і нижніми кінцівками. До переваг скандинавської ходьби також належать такі аспекти: вона не вимагає спеціальної підготовки; за рахунок проведення на свіжому повітрі заняття нормалізують центральну нервову систему, покращують сон, самопочуття, підвищують працездатність; одночасно тренуються до 90 % всіх м'язів тулуба (працюють усі групи м'язів гомілки, стегна, рук і плечового поясу, живота; додатково розвиваються м'язи шиї, спини та грудні м'язи); сприятливо впливають на поставу; покращують роботу серця; знижують густоту крові; покращують відчуття рівноваги й координації, зміцнюють вестибулярний апарат; стимулюють захисні сили організму; сприяють зниженню тиску і навантаження на колінні суглоби та хребет. Також скандинавська ходьба є одним із найефективніших засобів, спрямованих на уповільнення темпів старіння та на профілактику змін в організмі. У зв'язку з тим, що заняття скандинавською ходьбою є одним із видів аеробного

навантаження, у ході дослідження контролювалась інтенсивність ходьби, частота серцевих скорочень, рівень артеріального тиску. Стретчинг і дихальні вправи використовувалися для відновлення організму.

Динаміка досліджуваних показників на кінець дослідження у осіб експериментальної групи співпадає з динамікою цих показників контрольної групи як юнаків, так і дівчат. У дітей експериментальної групи показники приросту показників послідовно та стабільно поліпшувались протягом дослідження та всі одержані значення відповідали віковим нормам. Позитивне поліпшення показників формувалось на початковому етапі впровадження методики оздоровчо-рекреаційних занять і закріплювалось протягом дослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних і загальнорозвивальних вправ для осіб експериментальної групи.

Узагальнюючи результати дослідження можна зробити висновок, що під впливом фізичних навантажень позитивно змінились усі досліджувані показники як експериментальної (у більшому ступені), так і контрольної (у меншому ступені) груп. Достовірність розбіжностей у динаміці досліджуваних показників підтверджується результатами парного t-тесту Стьюдента. Одержані дані свідчать про ефективність використання запропонованої методики та її позитивний вплив на психофізичний стан і рівень соціалізації дітей старшого шкільного віку, що виявлено у покращенні майже всіх досліджуваних показників.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене розробленню дієвих засобів впливу на психофізичний стан і соціалізацію дітей старшого шкільного віку в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Поряд із цим значна увага приділялась рекреаційно-руховим аспектам, організації фізичного виховання та розробленню методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел із цієї проблеми дозволив узагальнити досвід використання засобів фізичної культури та оздоровчо-рекреаційної діяльності для дітей старшого шкільного віку. З урахуванням усіх зазначених положень і була вибрана тема дослідження та визначені методологічні засади його проведення.

Розроблену методику оздоровчо-рекреаційних занять використовували для осіб експериментальної групи. Методика соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять експериментальної групи включала в себе комплексне використання загальнорозвивальних вправ (ранкова і вечірня гігієнічна гімнастика), скандинавської ходьби, стретчингу, дихальних вправ, що забезпечувало ефективність педагогічного впливу і задовольняло потребу дітей у виборі найбільш доступного і привабливого вигляду оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Основні завдання використання загальнорозвивальних вправ полягали у тому, щоб: сприяти збереженню або відновленню здоров'я; розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність; сприяти творчому довголіттю. Під час занять ранковою і вечірньою гігієнічною гімнастикою дотримувались таких правил: фізичні вправи були суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою чергували з вправами на розслаблення; після кожної серії вправ загальнорозвивального характеру виконували дихальні вправи; для виконання вправ обирали найбільш зручне вихідне положення; з

метою уникнення перенавантаження дотримувалися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергували вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів.

Скандинавську ходьбу, як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, використовували як для корекції маси тіла, так і для підвищення показників здоров'я дітей, покращення їхнього психоемоційного стану та соціалізації. Вибір скандинавської ходьби був обумовлений тим, що при цьому виді фізичного навантаження в роботі задіяна вся верхня частина корпусу, а за рахунок палиць знімається навантаження з ніг, що дозволяло розподілити навантаження рівномірно між верхніми і нижніми кінцівками. До переваг скандинавської ходьби також належать такі аспекти: вона не вимагає спеціальної підготовки; за рахунок проведення на свіжому повітрі заняття нормалізують центральну нервову систему, покращують сон, самопочуття, підвищують працездатність; одночасно тренуються до 90 % всіх м'язів тулуба (працюють усі групи м'язів гомілки, стегна, рук і плечового поясу, живота; додатково розвиваються м'язи шиї, спини та грудні м'язи); сприятливо впливають на поставу; покращують роботу серця; знижують густоту крові; покращують відчуття рівноваги й координації, зміцнюють вестибулярний апарат; стимулюють захисні сили організму; сприяють зниженню тиску і навантаження на колінні суглоби та хребет. Дотримання обсягів рухової активності сприяло зниженню ризиків виникнення багатьох захворювань. У зв'язку з тим, що заняття скандинавською ходьбою є одним із видів аеробного навантаження, у ході дослідження контролювалась інтенсивність ходьби, частота серцевих скорочень, рівень артеріального тиску. Стретчинг і дихальні вправи використовувалися для відновлення організму.

В ході дослідження було встановлено, що для дітей старшого шкільного віку заняття руховою активністю, в тому числі з використанням засобів скандинавської ходьби, позитивно впливають на показники здоров'я,

самопочуття та соціалізації. Заняття скандинавською ходьбою є найбільш універсальним інструментом, так як покращують як фізичні, функціональні показники, так і емоційний стан.

Протягом дослідження доведено, що динаміка досліджуваних показників на кінець експерименту у дітей експериментальної групи співпадає з динамікою цих показників контрольної групи як юнаків, так і дівчат. У осіб експериментальної групи показники приросту показників послідовно та стабільно поліпшувались протягом дослідження та всі одержані значення відповідали віковим нормам. Позитивне поліпшення досліджуваних показників формувалось на початковому етапі впровадження запропонованої методики і закріплювалось протягом дослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних і загальнорозвивальних вправ для осіб експериментальної групи.

Ефективність методики соціалізації дітей в умовах закладів освіти засобами оздоровчо-рекреаційних занять підтверджується позитивною динамікою статистично достовірних результатів досліджуваних експериментальної групи та перевагою їхніх результатів над досліджуваними контрольної як у юнаків, так і у дівчат. Протягом дослідження в експериментальній групі відбулись значні стабільні позитивні зміни у всіх показниках та виявлений їх позитивний вплив на психофізичний стан і соціалізацію дітей старшого шкільного віку.

1.

Схожість

Джерела з Інтернету

184

2	https://studopedia.com.ua/1_382819_ruhova-aktivnist-ponyattya-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovoi-aktivnosti.html	10 джерел	2.23%
3	https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_konf_2019_.pdf?sequence=1	2 джерела	1.76%
4	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00578608_0.html		1.59%
6	https://tourlib.net/books_ukr/velychko1-1.htm	5 джерел	0.87%
7	https://mamovediya.com.ua/fizychnyy-rozvytok-ditey-serednoho-ta-starshoho-shkilnoho-viku		0.86%
8	http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/11221/1/%D0%97%D0%B1_01.12.22_%D0%A4%D0%9A%D1%82%D0%B0%D0%...		0.75%
9	https://psiukrearth.ru/psihologija-vihovannja/1738-harakteristika-pubertatnogo-periodu.html		0.69%
10	https://naurok.com.ua/dosvid-roboti-formuvannya-pozitivno-motivaci-uchniv-do-zdorovogo-sposobu-zhittya-94663.h	4 джерела	0.68%
11	http://novoaleksandrivka-nov.edukit.kherson.ua/Files/downloads/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%...	2 джерела	0.64%
12	https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27873/7060.pdf?sequence=3		0.58%
13	https://shev.kyivcity.gov.ua/news/8944.html	2 джерела	0.52%
14	https://ukrbukva.net/page,11,63456-Analiz-programmy-po-fizicheskoiy-kul-ture.html		0.51%
15	http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/41/1/22.pdf		0.5%
16	https://studfile.net/preview/5211233/page:4	2 джерела	0.49%
17	http://nv.idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/%D0%A4%D1%83%D1%80%D0%B4%D1%83%D0%B9-%D0%A1.pdf		0.46%
19	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_rychok_t.m.pdf	26 джерел	0.35%
20	https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnyk-conf-gi-05-11-2020.pdf	3 джерела	0.3%
21	https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/2929/1/1.pdf	3 джерела	0.29%
22	https://med.bobrodobro.ru/16639	2 джерела	0.28%
23	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/29371/1/%d0%94d1%94d0%b4d1%83d1%85_dysertaciya_2021.pdf		0.27%

24	https://otherreferats.allbest.ru/sport/01335467_0.html	0.27%
25	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_cheverda_a.o.pdf	0.25%
26	http://fzk.zp.ua/poradi-batkam/psihologichni-osoblivosti-pidlitkovogo-viku	0.24%
27	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01043829_0.html	0.22%
28	https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9998/2/%D0%A0%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%...	0.22%
29	https://vikidalka.ru/2-78291.html	2 джерела 0.22%
31	http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/soc_rob_5_2019.pdf	9 джерел 0.2%
33	http://um.co.ua/14/14-8/14-82708.html	0.19%
36	https://alexus.com.ua/agenti-pervinno%D1%97-ta-vtorinno%D1%97-socializaci%D1%97-prikladi-ta-%D1%97x-znachennya	0.18%
37	http://eprints.zu.edu.ua/31777/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%92%D1%81%D1%8C%...	10 джерел 0.18%
38	http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/8801/1/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%...	0.16%
39	https://kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/nmc.nd/naukovi_temy/zvit_0116U005688.pdf	0.16%
40	https://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/356	0.16%
41	http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25389/Duditska.pdf?sequence=1	0.15%
43	https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/download/81/72	0.14%
44	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_marynychuk_p.i.-min-ilovepdf-compressed_1.pdf	0.14%
45	http://sportsscience.org/index.php/vuz/article/view/967	6 джерел 0.13%
46	https://jak.koshachek.com/articles/junist-ce.html	0.13%
47	http://eprints.zu.edu.ua/32273	7 джерел 0.13%
48	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_materialiv_04.08.2015_1.pdf	3 джерела 0.13%
49	http://eprints.zu.edu.ua/13332/1/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E%D1%81%D1%8C%...	3 джерела 0.13%
50	https://ukrbukva.net/95810-Socializaciya-lichnosti-i-molodezhnye-dvizheniya-v-Rossii.html	0.13%

51	http://www.education-inclusive.com/wp-content/docs/su4asnny_svit.pdf	3 джерела	0.11%
52	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_demyanchuk_o.g.pdf		0.11%
53	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/30129/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%...		0.11%
54	https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/7878787/3413/%d0%9b%d1%83%d1%82_%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1...		0.11%
55	https://core.ac.uk/download/pdf/229327242.pdf		0.11%
56	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_lytvynenko_yu.v.pdf	2 джерела	0.1%
57	https://ua-referat.com/%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D...		0.1%
58	http://virt.ldubgd.edu.ua/pluginfile.php/14592/mod_folder/content/0/gon/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84.%202013.%201...		0.1%
59	https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65625b2ac68a5c43b89421316c37_0.html	2 джерела	0.1%
60	http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/spec-rada/zah0058-2021-04.pdf		0.1%
61	https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.14/zenzelyk.pdf		0.09%
62	https://axon.ks.ua/funkts-onalny-tren-ng		0.08%
63	https://www.mediku.com.ua/ruhova-aktivniste-u-sposobi-jittya-studentsekoyi-molodi		0.07%
64	https://uni-sport.com.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_pereginec_m.m.pdf		0.07%
67	https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/8674/8673	2 джерела	0.06%
68	http://ur.co.ua/77/2044-8-motivacionno-cennostnye-otnosheniya-v-professional-nom-stanovlenii-studentov-doshkol-nogo-fakul..		0.06%
71	https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020_.pdf		0.06%
72	https://artemsav2.wordpress.com		0.06%
73	https://repository.tdmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/17438/%d0%92%d0%be%d1%89%d0%b5%d0%bd%d0%	31 джерела	0.06%
74	https://core.ac.uk/download/pdf/229325164.pdf		0.06%
75	https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/74798/1/Luzan_bak_rob.pdf		0.05%
77	https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=579781	2 джерела	0.04%

78 https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferencyi_-_202... 0.04%

Джерела з Бібліотеки

39

1	Студентська робота	ID файлу: 1013815253	Навчальний заклад: Open International University of Hu	26 Джерело	6.05%
5	Студентська робота	ID файлу: 1013555662	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		1.06%
18	Студентська робота	ID файлу: 1004245798	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.38%
30	Студентська робота	ID файлу: 1013855620	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.21%
32	Студентська робота	ID файлу: 1013555687	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.19%
34	Студентська робота	ID файлу: 1010114747	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.19%
35	Студентська робота	ID файлу: 1011540055	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.18%
42	Студентська робота	ID файлу: 1013744560	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.15%
65	Студентська робота	ID файлу: 1013565438	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.07%
66	Студентська робота	ID файлу: 1004245809	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.07%
69	Студентська робота	ID файлу: 1006726897	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.06%
70	Студентська робота	ID файлу: 1013581641	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.06%
76	Студентська робота	ID файлу: 1013828129	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.05%
79	Студентська робота	ID файлу: 1013303664	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.04%