
ШЛЯХИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Анастасія Воробйова

Резюме. Проанализированы разные подходы к определению понятия индивидуализации в спорте, физическом воспитании, рекреации, педагогике и психологии. Определены и обоснованы основные пути индивидуализации рекреационно-оздоровительных занятий подростков с акцентуациями характера. Исследования проведены на базе общеобразовательных школ № 5, 7, 11 г. Ромны Сумской обл. с детьми 12–16 лет ($n = 90$).

Ключевые слова: подростки, индивидуализация, акцентуации характера, рекреация.

Summary. The different approaches to the concept of individualization in sport, physical education, recreation, education and psychology were analyzed. The main ways of individualization of recreation and health activities for adolescents with character accentuation were identified and substantiated. The researches were conducted on the basis of secondary schools N 5, 7, 11 of the Romny town, Sumy region with 12–16 years old teens ($n = 90$).

Key words: adolescents, individualization, character accentuations, recreation.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття «індивідуалізація» у педагогіці, психології, спорті, фізичному вихованні визначається як ключове при проведенні занять, але трактується по-різному.

У психології та педагогіці індивідуалізація розглядається як важливий психолого-педагогічний принцип, згідно з яким у навчально-виховній роботі з дітьми враховуються індивідуальні особливості кожної дитини. Він забезпечує індивідуальність розвитку дітей, надає можливість максимального вдосконалення здатностей дитини. Отже, крім вікових та статевих особливостей розвитку, враховуються ще й психологічні. Вважається, що без урахування індивідуальних особливостей дитини педагогічний вплив може мати зворотній ефект. На думку провідних вчених у галузі педагогіки, індивідуальний підхід особливо ефективний при перевихованні, коли необхідно не лише формувати нові позитивні якості, а й коригувати уже існуючі негативні [2, 4, 5].

У педагогіці індивідуалізація навчання передбачає виділення індивідуально-психологічних особливостей кожного учня та створення умов для максимального розвитку його потенціалу.

У спорті індивідуалізація базується на максимальній орієнтації на індивідуальні нахили і здібності кожного конкретного спортсмена при виборі спортивної спеціалізації, розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, навчанні техніки та тактики виду спорту, виборі засобів відновлення тощо.

У фізичній рекреації та в теорії і методиці фізичного виховання виділяють принцип індивідуалізації, що являє собою урахування віку, статі,

стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості та реалізується у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять та прийомів педагогічного впливу [3, 6, 7].

Диференціація, у свою чергу, визначається як поділ, розчленування чого-небудь на окремі різномірні, якісно відмінні елементи [1, 8]. У педагогіці диференціація передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного учня в умовах групування дітей у межах одного класу за певною ознакою [4, 5]. Диференційований підхід займає проміжне положення між роботою з усією групою й індивідуальним підходом до кожного учня. Диференційований підхід розглядається в основному як застосування різних за складністю завдань та різних умов їх виконання для досягнення тих самих кінцевих цілей навчання [4].

Отже, поняття «індивідуалізація» у різних галузях науки розглядається по-різному. Тому у сфері рекреації більш доцільно розглядати це поняття стосовно роботи не індивідуально від особи, а при роботі з групою враховувати індивідуальні особливості кожного.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темами 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та 3.10 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді» (номер держреєстрації 0109U004237).

Мета дослідження — визначити та обґрунтувати шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 90 учнів 7–9-х класів загальноосвітніх шкіл м. Ромни Сумської області, що були розподілені на дві основні та дві контрольні групи. Для вирішення поставлених завдань дослідження використані такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тест-опитувальник Шмішека для визначення типу акцентуацій характеру.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних науково-методичної літератури та власні дослідження, проведені на базі загальноосвітніх шкіл, дозволили виокремити основні шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків:

- 1) розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та переважним типом їхньої емоційної реакції на фрустраційні ситуації;
- 2) постановку спеціальних завдань для різних груп;
- 3) підбір відповідних рекреаційних засобів для кожної з груп;
- 4) варіація послідовності виконання вправ у структурі заняття та на різних етапах програми;
- 5) застосування різних методичних прийомів виконання вправ.

1. *Розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та переважним типом їхньої емоційної реакції на фрустраційні ситуації.* З метою розподілу підлітків з акцентуаціями характеру на групи було виділено спільні сторони і відмінності особистості та емоційної реакції підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Перш за все, ми визначили найбільш поширені серед підлітків типи акцентуацій характеру: демонстративний, збудливий, гіпертимний, екзальтований, емотивний та циклотимний. Виявлено, що демонстративний тип акцентуації характеру у 88,57 % підлітків та збудливий у 48,39 % поєднувався з гіпертимним. Також виявлено, що екзальтований тип акцентуації характеру у 41,60 % підлітків та циклотимний у 34,69 % поєднувався з емотивним.

Детальний аналіз психологічних особливостей підлітків з акцентуаціями характеру дозволив поділити їх за ознакою переважного прояву емоційних реакцій тривожного чи агресивного типу. Так, у підлітків з гіпертимним та збудливим типами акцентуацій характеру переважає вираженість емоційних реакцій агресивного типу, у підлітків емотивного та екзальтованого типів – динаміка емоційних реакцій зі значним переважанням тривожного компонента. У підлітків з демонстративним та циклотимним типами акцентуацій не виявлено переважання одного з типів емоційної реакції. Крім того, згідно з даними проведеного нами

експерименту, підлітки з демонстративним, гіпертимним та збудливим типами акцентуацій характеру мають підвищений рівень агресивності, а підлітки з екзальтованим, емотивним та циклотимним типами – підвищений рівень тривожності та незадовільний рівень соціальної адаптованості.

Синтез інформації про частоту поєднання типів акцентуацій характеру та переважання у них різних емоційних реакцій на фруструючі ситуації дозволив нам розподілити підлітків на дві групи.

До першої групи ввійшли підлітки з переважним проявом емоційних реакцій агресивного типу та вираженими демонстративним, збудливим та гіпертимним типами акцентуацій характеру. Підлітки цієї групи характеризуються комунікативністю, самостійністю, цілеспрямованістю, активністю, що проявляється у сприятливих ситуаціях, тобто при прояві поваги та інтересу до особистості з боку педагога та при колективній не монотонній роботі. Фруструючими ситуаціями для підлітків цієї групи є регламентований режим роботи, обмеження комунікацій та інтересів, жорсткий контроль у вихованні.

Другу групу становили підлітки з переважним проявом емоційних реакцій тривожного типу: екзальтованим, емотивним та циклотимним. Сприятливими ситуаціями для прояву у них позитивних рис характеру є емоційна підтримка та заохочення педагога, а також виконання відповідальних завдань. Дезадаптивна поведінка проявляється в ситуаціях різкої зміни звичного способу життя, при прояві грубості чи неповаги з боку вагомих для особистості осіб, невдача у виконанні завдань.

Інші шляхи індивідуалізації реалізувались у програмі рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру. Програми були розроблені для обох виділених нами груп. Мета індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять – сприяти покращенню фізичного та психічного здоров'я підлітків з акцентуаціями характеру.

2. *Постановка спеціальних завдань для різних груп.* Для досягнення поставленої мети сформульовано загальні та спеціальні завдання. Загальні завдання були традиційними для рекреаційно-оздоровчих занять та спільними для обох груп підлітків. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності, фізичної та розумової працездатності, соціальної адаптованості, покращення психоемоційного стану та на формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Спеціальні завдання різнилися для обох груп та були спрямовані на сприяння розвитку соціально-позитивних та корекцію соціально-негативних рис характеру підлітків з акцентуаціями характеру. Для першої

групи спеціальними завданнями були: сприяння розвитку самостійності, комунікативності, артистичності; нормалізація рівня агресивності, емоційної збудливості; формування уважності, відповідальності, навичок самоконтролю, а для другої групи – сприяння розвитку емоційної чуттєвості, відповідальності; нормалізація рівня тривожності, емоційної стійкості, самооцінки; формування товариськості, комунікативності, навичок самоконтролю.

3. *Підбір відповідних рекреаційних засобів для кожної з груп.* Для вирішення поставлених загальних та спеціальних завдань використовували засоби рекреаційно-оздоровчих занять, зокрема, загальнопідготовчі (у русі, на місці), загальноорозвиваючі (спрямовані на розвиток гнучкості, координації, уваги), відновлювальні (дихальні вправи, елементи ізометричної гімнастики) та рекреаційні (естафети, рухливі та психологічні ігри, елементи спортивних ігор). При виборі засобів рекреаційно-оздоровчих занять ми спиралися на дослідження М. О. Бернштейна, П. В. Бундзена, О. Р. Малхазова, М. Є. Сандомирського про взаємовплив фізичного навантаження та психологічного стану особистості.

4. *Варіація послідовності виконання вправ у структурі заняття та на різних етапах програми.* Програми включали три етапи: початковий, базовий та заключний. Кожне заняття мало чітку структуру і складалося з підготовчої, основної та заключної частин, які залежно від вирішуваних завдань були розподілені на сім блоків (рис. 1). В основній частині заняття вирішувались спеціальні завдання, значна увага приділялася розвитку соціально-позитивних у межах четвертого блоку та корекції соціально-негативних рис характеру у межах п'ятого блоку заняття.

Завданнями підготовчої частини на початку заняття були організація підлітків і забезпечення

поступової підготовки до фізичного навантаження основної частини. Тривалість підготовчої частини коливалась від 9 до 17 хв та включала три блоки.

Основна частина (56–73 хв) включала два блоки, перший з яких був спрямований на сприяння розвитку соціально-позитивних рис характеру підлітків, а другий – на корегування соціально-негативних рис.

Засоби, що використовувались в основній частині, значно відрізнялися для обох груп. Слід підкреслити, що послідовність застосування засобів IV та V блоків основної частини заняття варіювала як у межах одного заняття, так і у межах програми загалом, тому важливим аспектом розробки програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру було визначення співвідношення їх тривалості. На початковому етапі впровадження програми рекреаційно-оздоровчих занять IV блок займав провідне положення в основній частині заняття; на базовому етапі – тривалість застосування вправ п'ятого блоку, спрямованих на корекцію соціально-негативних рис характеру підлітків, значно збільшувалася; на заключному етапі тривалість вправ V блоку збільшувалася до 80 %. У зв'язку з особливостями особистості підлітків з емотивним, екзальтованим та циклотимним типами акцентуацій характеру та згідно з рекомендаціями психологів-практиків, тривалість V блоку заняття для другої групи на початковому та базовому етапах програми була менша.

Завданнями заключної частини заняття (8–17 хв) були такі: організоване завершення заняття, зменшення психічного та фізичного напруження. У заключній частині досить важливе значення приділялось VII блоку, в якому обговорювались результати, що сприяло розвитку комунікативних навичок та вміння формулювати висновки, реалізації принципу усвідомленості та активності.

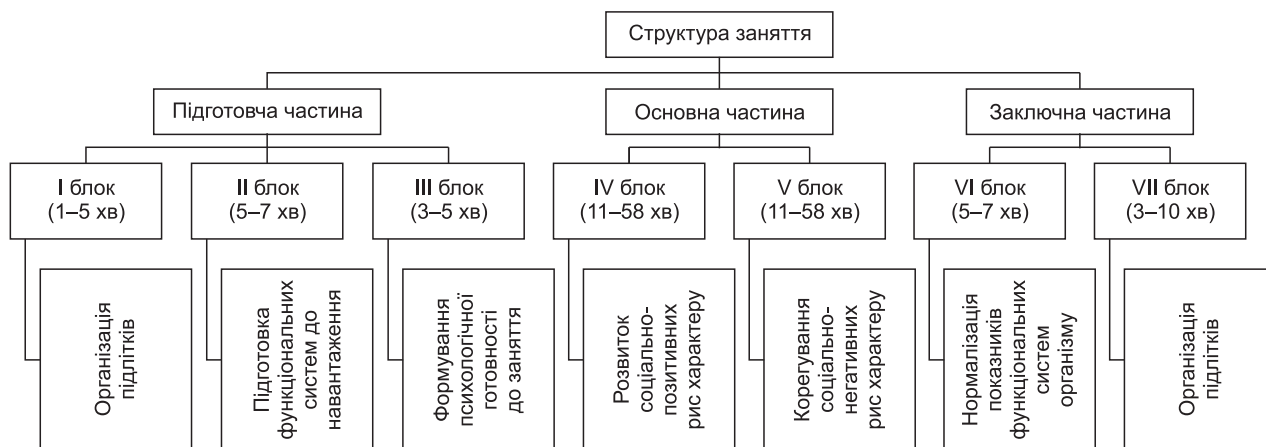


Рисунок 1 — Структура та завдання рекреаційно-оздоровчого заняття підлітків з акцентуаціями характеру

Таблиця 1 — Методичні прийоми та послідовність виконання вправ у структурі заняття

Засоби	Блок заняття	
	підлітки з переважно агресивним типом емоційної реакції	підлітки з переважно тривожним типом емоційної реакції
Загальнопідготовчі: • у русі • на місці	II блок — швидкий темп	II блок — повільний чи середній темп
Загальнорозвиваючі: • на розвиток уваги • на розвиток гнучкості • складнокоординаційні	III, VI блоки III, V блоки — зі змагальним компонентом	III, VI блоки III, V, VI блоки — індивідуальна демонстрація вправ
Відновлювальні: • дихальні вправи • елементи ізометричної гімнастики	V, VI блоки — з акцентом на видих VI блок — локального характеру	V, VI блоки — з акцентом на вдих
Рекреаційні: • ігри – рухливі – психологічні – елементи спортивних ігор • естафети	IV блок — рухливі ігри «Виклик номерів», «Кругова охота», «Хокей руками», «Угадай свій колір», «Розрахунок у колах», «Рухливий ринг», «Виштовхни з кола» V блок — «Схожість», «Малювання під музику», «Етюди», «Геній та дурень», «Порушник спокою» IV блок — волейбол, баскетбол IV блок — «Естафета вприсід», «Естафета пінгвінів», «Передав-сідай», «Парна комічна естафета»	IV блок — «Захопи коло», «Перетягування в парах», «Збережи рівновагу», «Мишоловка» V блок — «Якщо б ти був...», «Зростаємо», «Вогонь-лід», «Покажи настрої», «Силует моїх сильних сторін» IV, V блоки — «Біг з обручем», «Потяги», «М'яч у центрі», «В'юни»

5. Застосування різних методичних прийомів виконання вправ. Важливим аспектом індивідуалізації було те, що ті самі засоби використовувались як для першої, так і для другої групи, але методичні прийоми виконання вправ були різними для обох груп (табл. 1).

Так, наприклад, дихальні вправи застосовувались для групи, що характеризувалась агресивним типом емоційної реакції, переважно з акцентом на видих для зменшення психічного напруження, а для другої групи, навпаки — з акцентом на вдих, для активізації нервових процесів. Для першої та другої груп застосовувались різні ігри та естафети. Так, для групи з агресивним типом емоційної реакції проводили ігри з протиборством та змагальним компонентом, а для групи з тривожним типом емоційної реакції — на самоствердження та підвищення впевненості в собі. Рухливі ігри проводили переважно на перших етапах програми у

IV блоці заняття, а психологічні, навпаки, переважно на заключному етапі у V блоці заняття.

Висновки. У фізичній культурі індивідуалізація розглядається як принцип, згідно з яким враховуються вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості. Необхідним вважаємо врахування індивідуальних психологічних особливостей, тому для підлітків з акцентуаціями характеру при побудові рекреаційно-оздоровчих програм слід дотримуватись таких шляхів індивідуалізації: розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та типом їхньої емоційної реакції; постановка спеціальних завдань для різних груп та підбір відповідних рекреаційних засобів; застосування різних методичних прийомів та послідовності виконання вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у конкретизації шляхів індивідуалізації для кожного з типів акцентуацій характеру.

Література

1. *Большой психологический словарь* / [под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко]. — М.: Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
2. *Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков: (пособ. для психологов, педагогов, психосоц. и соц. работников)* / [под ред. С. А. Беличевой]. — М.: Соц. здоровье России, 1999. — 181 с.
3. *Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: дис. ... доктора пед. наук* / В. В. Зайцева. — М., 1995. — 322 с.
4. *Кабачков В. А. Психолого-педагогические методы коррекции девиантного поведения детей и подростков в процессе двигательной активности* / В. А. Кабачков, А. В. Родионов // Новые подходы к психорегуляции в спорте : тез. докл. Междунар. конф. — М., 1994. — С. 37.

5. Каменская Е. Н. Педагогика: учеб. пособие / Е. Н. Каменская. — М.: Изд.-торг. корпорация «Дашков и К», 2007. — 288 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. — К.: Олімп. л-ра, 2008. — Т. 2. — 368 с.
8. Философия здоровья : [зб. наук. пр.]. — М., 2001. — 317 с.

References

1. *Large psychological dictionary* / [ed. by B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko]. — Moscow: Prime-Evroznak, 2003. — 672 p.
2. *Diagnosis and correction of adolescent's social disadaptation (manual for psychologists, teachers, social workers and psychosocial)* / [ed. by S. A. Belicheva]. — Moscow: Social Health of Russia, 1999. — 181 p.
3. *Zaitseva V. V. Methodology of individual approach to improving physical education based on modern information technology: Diss. ... Dr. ped. science* / V. V. Zaitseva. — Moscow, 1995. — 322 p.
4. *Kabachkov V. A. Psychological and educational methods of correction of deviant behavior in children and adolescents during physical activity* / V. A. Kabachkov, A. V. Rodionov // *New approaches to psycho-regulation in sport: Abstr. of Intern. conf.* — Moscow, 1994. — P. 37.
5. *Kamenskaia E. N. Pedagogy: study guide* / E. N. Kamenskaia. — Moscow: Publishing and Trading Corporation "Dashkov and K", 2007. — 288 p.
6. *Krutsevich T. Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: study guide* / T. Yu. Krutsevich, G. V. Bezverkhnia. — Kyiv: Olympic literature, 2010. — 248 p.
7. *Theory and methodology of physical education: a textbook* / [ed. by T. Yu. Krutsevich]. — Kyiv: Olympic literature, 2008. — Vol. 2. — 368 p.
8. *The philosophy of health [collected scientific papers]*. — Moscow, 2001. — 317 p.