

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

«СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» –

науково-теоретичний журнал
Дніпропетровського державно-
го інституту фізичної культури
і спорту

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

В.Г. Савченко

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Москаленко Н.В.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Абрамов В.В.
Валевський С.П.
Кашуба В.О.
Круцевич Т.Ю.
Луковська О.Л.
Маліков М.В.
Приходько В.В.
Рахманов В.М.
Сергієнко Л.П.

Журнал включено до пере-
ліку наукових фахових видань
України, в яких можуть публіку-
ватися результати дисертацій-
них робіт на здобуття наукових
ступенів доктора і кандидата
наук (Додаток до постанови
Президії ВАКу України від 26
травня 2010 р. №1–05/4)

Реєстраційний №ДП-703

від 25 січня 2000 р.

Україна, 49094,

м. Дніпропетровськ,

вул. Набережна Перемоги, 10

Факс: (0562) 46-05-61

Тел.: (0562) 46-05-52

(редакція)

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Татьяна Круцевич, Наталья Пангелова

Перспективы оптимизации содержания и организации физического
воспитания в контексте формирования целостной, гармонично
развитой личности дошкольника4

Сергей Козлов, Валерий Костюченко, Евгений Врублевский

Методика занятий оздоровительной аэробики

для женщин 30-40 лет7

Наталья Москаленко, Тетяна Сичова, Зінаїда Анастасьєва

Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані

на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років10

Татьяна Круцевич, Оскана Марченко, Елена Биличенко, Т. Имас

Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся

и не занимающихся спортом14

Лариса Корогод

Основні напрями розвитку фізичної культури і спорту на

Дніпропетровщині в 1920-30-х роках (до 80-річчя утворення

Дніпропетровської області)17

Микола Макаренко, Володимир Лизогуб,

Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко

Зв'язок фізичних здібностей хлопців середнього шкільного віку

з нейродинамічними функціями23

Олександр Орлов

Визначення базової готовності студентів до навчання бойовим

мистецтвам26

Наталья Петрукович, Людмила Врублевская, Евгений Врублевский

Закаливание детей дошкольного возраста в системе

оздоровительной работы по семейному воспитанию30

Тетяна Лоза

Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів:

теоретичний аспект33

Володимир Хахуля

Культура здоров'я школярів 5-6 класів сільської місцевості37

Борис Козан, Вікторія Білецька, В'ячеслав Семененко

Оцінка рівня ортостатичної стійкості студентів з ослабленим

здоров'ям40

Наталія Базилевич

Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення

студентів до фізичної культури43

№2/2012

<i>Ольга Афтимичук</i> Уровень сформированности педагогического мастерства фитнесс-тренера в системе оздоровительных занятий.....	46
<i>Борис Пангелов</i> Становлення та розвиток туристсько-краєзнавчої діяльності у Стародавньому світі.....	50
<i>Ганна Жук, Олена Бондар</i> Програмування занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку	55
<i>Віталій Шаповал</i> Динаміка психофункціональних показників школярів 11-12 річного віку на оздоровчих заняттях з елементами футболу.....	58
<i>Юлія Борисова</i> Порівняльний аналіз ефективності різних підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів.....	62
<i>Степан Пангелов</i> Тенденції розвитку фізичної культури оздоровчої спрямованості в країнах Сходу у період Середньовіччя.....	65
<i>Євгенія Федоренко</i> Ціннісні орієнтації учнів старших класів, які навчаються в школах різних типів	70
<i>Тетяна Кучер</i> Рівень фізичного здоров'я студентів гуманітарно-педагогічної академії.....	74
<i>Ольга Афтимичук</i> Проблема ритма об'єднання в контексті підготовки учителя фізической культури к комунікативной діяльності.....	78
<i>Вікторія Пасічник</i> Факторна структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку	82
<i>Наталья Еременко, Людмила Фандикова</i> Особливості впливу засобів масової інформації на життя студентської молоді.....	87
<i>Флора Волочій, Микола Васильків</i> Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I-V курсів з різним рівнем рухової активності	92
<i>Наталія Петренко</i> Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей	98
<i>Тетяна Троценко</i> Ефективність впливу рухливих ігор туристичної спрямованості на формування моральних якостей молодших школярів	103
<i>Ольга Породько-Лях</i> Терміни-номени осіб у сфері фізичної культури і спорту	106
<i>Олена Кошелева</i> Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів	113
<i>Ольга Лядська, Оксана Ларченко</i> Вплив занять з використанням засобів пор де бра на фізичну підготовленість дівчат 19-20 років.....	118



<i>Марія Ісаченко</i> Організаційно-методичні умови вдосконалення навчального процесу студентів інститутів фізичної культури і спорту	123
<i>Дарина Чайка</i> Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання ...	127
<i>Микола Євтух</i> Характеристика функціонального стану студентів гуманітарного ВНЗ	131
<i>Віталій Сазонець</i> Стратегічний менеджмент у розвитку фізичної культури та спорту	135
<i>Анастасія Фандеева</i> Оценка уровня развития физических качеств детей 5-6 лет в системе внешкольного образования	141
<i>Ірина Лисак</i> Педагогічний контроль показників фізичного розвитку школярів середніх класів	145
<i>Вікторія Кучеренко</i> Вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного розвитку і складу тіла жінок другого зрілого віку	150
<i>Анастасія Сутула</i> Деякі особливості фізичного розвитку дітей, хворих на сколіоз	154
<i>Валентина Ляшенко, Григорій Петров, Петро Мамотько, Дар'я Недогонова, Петро Петровський</i> Зв'язок розумової працездатності і показників рівня фізичного розвитку студентів різних спеціальностей протягом навчального року	157
<i>Наталія Корж</i> Аналіз показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей ЗНТУ	163



**ПЕРСПЕКТИВЫ ОПТИМИЗАЦИИ
СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЦЕЛОСТНОЙ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ
ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА**



Татьяна Круцевич, Наталья Пангелова

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, ГУВЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный
педагогический университет имени Григория Сковороды»

Анотація

У статті наведені дані щодо перспектив і механізмів комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання. Такий підхід можливий на основі інтеграції рухової, розумової і соціальної діяльності дошкільника в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: особистість; комплексний розвиток; фізичне виховання; дитина дошкільного віку.

Annotation

The article deals with the data as for perspectives and mechanisms of complex development of the child's personality in the process of physical education. Such approach is possible on the basis of integration of efferent, mental and social activity of the pre-school child in the process of physical education.

Key words: personality, complex development, physical education, the child of pre-school age.

Постановка проблеми. Формирование социально активной личности в сочетании с физическим развитием является важным условием подготовки к жизни в современном обществе. Особенное значение приобретает это положение в системе обучения и воспитания детей дошкольного возраста, что отмечено в значительном количестве законодательных документов [2; 3; 7].

В настоящее время Украина переживает непростой исторический период. Наибольшая опасность, которая угрожает нашему обществу, заключается не только в экономическом кризисе и в политическом хаосе, а в первую очередь – в разрушении личности. Сегодня материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей часто деформированы представления о доброте, чуткости, гуманизме, справедливости, честности, патриотизме. Детей отличает эмоциональная, волевая и духовная незрелость.

Вместе с тем, данные многочисленных исследований [6; 8; 9] свидетельствуют о том, что сегодня почти 80% детей имеют одно или несколько заболеваний, у 56% дошкольников отмечается неудовлетворительное состояние физической подготовленности,

нарушения осанки выявлены у 40% дошкольников.

Анализ последних исследований и публикаций. В современных условиях урбанизации, компьютеризации, заострения социальных проблем, неудовлетворительного экологического состояния, в Украине важное значение приобретает полноценное физическое развитие детей, повышение уровня адаптационных возможностей их организма. Одним из важных направлений решения этой проблемы является внедрение новых прогрессивных педагогических технологий в дошкольном физическом воспитании.

Традиционные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками часто не отвечают современным требованиям и требуют замены на такие, которые бы эффективнее способствовали решению задач укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, своевременного физического, интеллектуального и морального развития ребенка, формирования представления о здоровом образе жизни.

Особенной остроты необходимость обновления современного содержания дошкольного образования, в частности, физкультурного, приобретает в связи с тем, что в



Украине сегодня наблюдается снижение уровня «здоровья нации» как интегративного показателя физического, психического и социального здоровья граждан, и особенно детей дошкольного возраста.

Исследованию феномена «здоровья» посвящено значительное количество научных трудов, где определены такие его виды, как физическое, соматическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное, духовное, моральное и социальное [6; 10].

Физическое здоровье является фундаментом здоровой личности, а от психического зависит моральное, интеллектуальное, духовное и социальное. Поэтому полностью закономерным является то, что во многих государственных документах отмечается необходимость укрепления физического и психического здоровья детей и молодежи [2; 3; 7].

В этих условиях именно физическое воспитание может быть особым видом деятельности, которая будет способствовать воспитанию физических и моральных качеств, оптимизации протекания психических процессов, связанных с формированием гармонично развитой личности ребенка.

Это положение подтверждается исследованиями С.П.Рубинштейна (1976), А.В.Запорожца (1986), Н.М.Аникеева (1986), С.О.Козловой (1988), Л.И.Божович (1995), Б.М.Шияна (2003), И.Д.Беха (2003), Е.С.Вильчковского (2004), Г.С.Никифорова (2006), Л.В.Волкова (2008).

Цель – определение перспектив и механизмов комплексного развития личности ребенка в процессе физического воспитания.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, касающихся проблематики дошкольного воспитания.

Результаты исследования и их обсуждения. Длительное время, несмотря на то, что еще П.Ф.Лес-

гафт [5] считал физическое воспитание уникальной развивающей средой, где возможно разностороннее влияние на личность человека, которое в нашей стране связывают в основном с процессом обучения двигательным действиям и воспитанием (управлением развитием) физических способностей. Это односторонний подход к воспитанию человека, который мало касается становления личностных качеств, в лучшем случае можно говорить о «содействии» их развитию. Однако, еще в 40-ые годы XX ст. один из ведущих теоретиков страны – А.Д.Новиков (1949), критикуя эту позицию, отмечал, что физическое воспитание кроме развития телесно-двигательной сферы человека должно органично и непосредственно (а не опосредованно) принимать участие в формировании его характера, интеллектуальных и моральных качеств. Аргументируя это, он писал: «...Безусловным остается высказанное выдающимся русским ученым П.Ф.Лесгафтом положение о том, что в процессе выполнения физического упражнения одновременно задействованы физическая и психическая сферы человека, как стороны одного целого» [10].

В 60-70-ые годы XX ст. уже многие ученые-теоретики акцентировано подчеркивали, что физическое воспитание, влияя на биологическую сферу организма человека, одновременно должно (за счет повышения его качественной стороны и многогранности) влиять и на процесс формирования его личности: способствовать умственному, эстетичному, моральному и другим видам воспитания; развитию научного мировоззрения; воспитанию высокой внутренней и внешней культуры.

Недостаточная разработанность проблемы сущности гармонизации физического и духовного мира человека в процессе физического воспитания опять приводила к функционированию тактики

по принципу подавляющего формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Однако такое технологическое обучение, которое игнорирует духовно-моральную сущность человека (даже при наличии соответствующих знаний) сегодня уже неспособно обеспечить всестороннюю самореализацию человека, которая является главным показателем культуры личности.

Особенно актуальна эта проблема в контексте физического воспитания детей дошкольного возраста.

В свете изложенного особую заинтересованность вызывают результаты последних исследований, которые посвящены совершенствованию процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

В научно-методической литературе есть данные исследований, которые касаются интеграции разных видов деятельности ребенка с целью гармоничного развития его личности [1; 8; 9]. Специалисты отмечают, что несмотря на отличие культур, своеобразии путей развития педагогической науки и практики, системы дошкольного образования разных стран мира объединяют общие проблемы. Речь идет об определении содержания, форм, средств и методов, которые бы больше всего отвечали гармоничному психофизическому и социальному развитию детей. Большинство зарубежных программ объединяет то, что в них акцентируется именно интегрированный характер обучения и воспитания, то есть отказ от проведения занятий по отдельным дисциплинам. Это – не одиночное явление, а одна из тенденций развития современной зарубежной педагогики.

Так, Л.Д.Глазырина и В.А.Овсянкин [1] предлагают подходы, которые могут улучшить физическую подготовленность детей и одновременно повысить уровень развития творческих способностей на основе принципов фасци-



нации, синкретичности, творческой направленности.

Российскими специалистами в области дошкольной педагогики была разработана система воспитания и развития детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет, которая получила название «Росинка». Эта система представляет собой комплекс модульных программ физкультурно-оздоровительного, художественно-эстетического, интеллектуального, социального и экологического развития ребенка.

Еще одним интересным направлением исследований возможностей оптимизации физического воспитания подрастающего поколения с помощью элементов спорта, является разработанная под руководством В.И.Стоярова спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и подростков. Координаторами дошкольной программы «СпАрт» являются О.В.Козырева и В.И.Усаков [4].

Главная цель программы «СпАрт» – разработка и внедрение в практику социально педагогического влияния на дошкольников инновационных форм и методов воспитания, образования и организации досуга, которые базируются на гуманистически ориентированных игровых формах соревнования в разных видах творческой деятельности, вместе с широким применением духовно этических ценностей.

Проблеме интеграции физического и умственного воспитания старших дошкольников посвящено исследование Пивовара А.А. (2005). Автором обосновано содержание моделей сопряженного развития физических и познавательных способностей старших дошкольников в процессе физического воспитания, разработаны педагогические условия их реализации.

Авторская программа интегрированного развития двигательных и умственных способностей детей 5-6 лет в процессе физического воспитания средствами детского

туризма разработана В.В.Поліщуком (2008).

Автором был определен рейтинг двигательных качеств, которые наиболее тесно связаны с умственными способностями, – по дисперсионному вносу и их соотношению в общую структуру физической подготовки на занятиях с элементами туризма. На этой основе исследователю удалось разработать педагогические условия реализации интегрированного развития физических и умственных способностей детей 5 и 6 лет средствами дошкольного туризма, которые включают классификацию форм работы, периодизацию учебно-воспитательного процесса и его содержание [9].

Выводы. Обобщая изложенное, можно отметить, что ученые единодушны в вопросе единства психического и физического развития ребенка. Целостное формирование личности возможно при условии гармоничного физического, интеллектуального, духовного, морального, социального развития. Однако в научно методической литературе наблюдается недостаточная определенность относительно механизмов реализации одновременного решения задач физического, умственного, морального воспитания, что побуждает теоретиков и практиков к решению развивать в основном двигательную сферу человека в процессе физического воспитания.

Следовательно, вопросу интеграции двигательной, умственной и социальной деятельности дошкольников в процессе физического воспитания, которая позволит совершенствовать не только биологическую сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также обогащать его социальный опыт, еще не уделено достаточного внимания. Мы считаем, что это связано с недостаточной разработкой теоретико-методических подходов по формированию гармонически развитой личности ребенка в процессе физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 262 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://www.rada.gov.ua>
3. Закон України “Про дошкільну освіту”. Указ Президента України від 11 липня 2001р. №2628 – III.
4. Козырева О.В. Спартианская программа воспитания, образования и организация досуга детей дошкольного возраста / О. В. Козырева, В. И. Усаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С.58 – 61.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Собр. сочинений / П.Ф. Лесгафт. – М., 1951. – Т.1. – С. 295.
6. Нагорна А.В. Стан здоров'я населення України / А.В. Нагорна // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2007. – №2 (343).
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004р. №1148/2004.
8. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дисерт... канд. наук з фізичного виховання і спорту / А.А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
9. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: автореф. дис. канд. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення» / В.В. Поліщук. – Львів, 2008. – 21с.
10. Теория и методика физической культуры: учебник / [под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина]. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.



**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ**

Сергей Козлов, Валерий Костюченко, Евгений Врублевский
Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»,
Минск, Беларусь

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь



Аннотация

У статті розглянуті основні напрямки і результати розробки предмету «Фізична культура і здоров'я» Республіки Білорусь. Зміст статті представляє інтерес для фахівців, які працюють у системі загальної середньої освіти, підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, жінки, фізичне навантаження, фізична підготовленість.

Annotation

In article the basic directions and results development of the contents a subject «Physical training and health» in Byelorussia are considered. The contents of article will present interest for experts on physical culture.

Key words: health-improving aerobic, physical load, women, physical preparedness.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Обобщение данных научно-методической литературы показывает, что в настоящее время проблема оздоровления населения становится все более актуальной, особенно в условиях неблагоприятной экологической обстановки и при постоянном воздействии на человека физических и психических стрессов [2-4]. Одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение уровня здоровья и двигательной активности людей зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации. Именно поэтому, их физическое совершенствование занимает особое место в теории и методике физического воспитания [1, 6].

Возрастной период женщин 30-40 лет характеризуется как наиболее важный, так как является переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и аэробикой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности

женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

В настоящее время оздоровительная аэробика не только средство, но и одно из популярных направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Поэтому не случаен интерес многих исследователей к изучению различных сторон оздоровительной аэробики. Специалисты [2-5] считают, что наиболее перспективные направления исследовательской деятельности заключаются в изучении компонентов и параметров физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой, таких как: объем и интенсивность нагрузки, задаваемой темпом музыкального сопровождения; направленность упражнений на развитие различных мышечных групп.

Цель исследования: разработать и научно обосновать комплексную методику проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-40-летнего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что основными физическими характеристиками женщин зрелого



возраста являются избыточная масса тела, низкая эффективность основных функций организма, недостаточный уровень развития физических способностей и общей работоспособности.

Изучение интересов и мотивации испытуемых выявило, что для женщин 30-40 лет наибольшее значение имеют улучшение внешнего вида и формирование «красивой фигуры». На первое место по значимости свыше 60% респонденток поставили достижение этой цели. Второе место отводится укреплению здоровья (29,9%). Лишь 9,5% опрошенных женщин считают для себя наиболее важным улучшение самочувствия и настроения.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что только 38,3% женщин исследуемого возраста имеют нормальную массу тела. Избыточной массой (превышение 10%) обладают 42,5%, недостаточной у 19,2%. Телосложение только у 19,1% обследуемых женщин характеризуется отличными или хорошими весоростовыми показателями. Телосложение у большей части обследуемых женщин (57,4 %) соответствует оценке «плохо», у 10,6% обследуемых женщин получило оценку «очень плохо» и «критично». Анализ состава массы тела женщин показал, что телосложение изучаемой категории женщин характеризуется повышенными значениями жировой массы (в среднем на 7,4 кг) и сниженными значениями мышечной (в среднем на 3,1 кг) – по сравнению со здоровыми женщинами 20-30 лет, не занимающимися спортом.

На основе этих данных определялся приоритет задач, которые решались в ходе проведения оздоровительных занятий с женщинами данного возраста, и осуществлялся подбор основных тренировочных средств и режимов их использования. Выбор средств

целенаправленного формирования гармоничного телосложения проводился в соответствии с алгоритмом, представленным на рисунке 1.

В педагогическом эксперименте оптимальная физическая нагрузка оздоровительной направленности на занятиях аэробикой у женщин низкого уровня функциональной подготовленности (МПК = 30-33 мл/кг/мин) характеризовалась:

- направленностью занятий на повышение или сохранение уровня общей работоспособности или общей аэробной выносливости;
- объемом физической нагрузки: 50-55 упражнений с общим количеством повторов 320-350 раз;
- интенсивностью выполнения упражнений: средняя ЧСС 120-125 уд/мин, максимальная ЧСС 145-155 уд/мин; суммарная ЧСС 6500-7000 ударов за 60 минут; расход энергии 300-320 ккал;
- темпом музыкального сопровождения при занятиях классической аэробикой 131-135 акц/мин, при занятиях степ и тай-бо аэробикой 126-130 акц/мин.

Для достижения кумулятивного тренировочного эффекта заня-

тий оздоровительной аэробикой женщинам систематически (три раза в недельном микроцикле) выполнялась физическая нагрузка в аэробном режиме энергообеспечения. В один тренировочный мезоцикл включалось несколько сдвоенных микроциклов, в течение которых выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. В таких случаях постепенное увеличение тренировочной нагрузки в мезоциклах достигается за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Тренировочный мезоцикл включал шесть микроциклов, в течение которых в двух микроциклах выполнялись одни и те же комплексы упражнений различных видов оздоровительной аэробики с постоянным музыкальным сопровождением. Структура тренировочного мезоцикла имела следующий вид: два микроцикла тай-бо аэробики; два микроцикла классической аэробики; два микроцикла степ-аэробики. То есть в течение одного мезоцикла происходило постепенное увели-

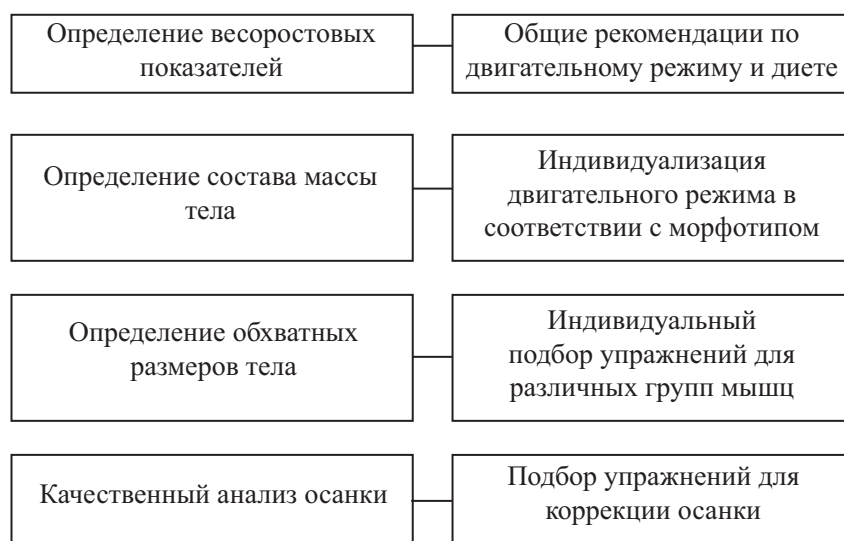


Рис. 1. Алгоритм подбора средств для формирования гармоничного телосложения у женщин 30-40 лет.



чение тренировочной нагрузки за счет последовательного включения более «нагрузочных» видов аэробики.

Перед началом педагогического эксперимента в опытных группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей физического развития (длина и масса тела) и функциональной подготовленности (ЧСС и АД в покое, PWC_{170} , МПК). В экспериментальной группе женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, функциональные показатели (PWC_{170} , МПК) были значительно меньше, чем в группе более подготовленных. Кроме этого, женщины низкого уровня физической подготовленности, имели большую массу тела и выше ЧСС в состоянии покоя.

После комплексного тестирования все женщины приступили к регулярным занятиям оздоровительной аэробикой по разработанной нами программе. В обеих группах структура тренировочного годового цикла, мезоциклов и микроциклов была одинаковой. Единственное различие заключалось в том, что комплексы физических упражнений для женщин, имеющих низкий уровень физической подготовленности, были менее сложные, чем для женщин среднего уровня подготовленности.

Всего в годовом цикле было проведено 120 занятий (40 недель по 3 занятия), которые включали по 36 тренировок классической, тай-бо и степ аэробикой и в ходе которых учитывали специфический биологический цикл женского организма. При совпадении тренировочных занятий у женщин с I-ой (менструальной 1-3-ий день),

III-ей (овуляторной 13-14 день) и V-ой фазами (предменструальной 26-28 день) тренировочные воздействия уменьшались. Учитывая, что занятия оздоровительной аэробикой организованы групповым способом, в обозначенные периоды женщины выполняли комплексы физических упражнений, ориентируясь на своё самочувствие.

Выводы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза о высокой эффективности разработанной комплексной методики оздоровительных занятий аэробикой с женщинами 30-40 летнего возраста, которая позволила за 40 недель занятий достигнуть устойчивого оздоровительного эффекта у женщин низкого и среднего уровня физической подготовленности, выражающегося в экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы (уменьшение ЧСС в покое в среднем на 5 %) и значительном повышении общей работоспособности (рост PWC_{170} кгм/мин/кг в пределах 18-28 %; рост МПК мл/мин/кг в пределах на 6-16 %). В процессе исследования обхватные размеры (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) также достоверно изменились в обеих группах принявших участие в эксперименте.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является непременным условием повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста, улучшения показателей функционального состояния, физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной профессиональной деятельности.

Предложенная комплексная методика занятий оздоровительной направленности для женщин на фоне удовлетворения естественных биологических потребностей в движении является целесообразной для улучшения функциональных возможностей, и позволяет расширить двигательный арсенал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И.В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.
2. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С.6-14.
3. Муравов И. В. Оздоровительные возможности физической культуры / И.В. Муравов // Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта. – Вып.1. – М.: Знание, 1991. – 48 с.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.
5. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учебн. пособие / Л.В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 74 с.
6. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительных видов гимнастики для женщин 20 - 35 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.И. Таран. – Киев, 1998. – 20 с.





**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПРЯМОВАНІ НА ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ**

Наталія Москаленко, Тетяна Сичова, Зінаїда Анастасьєва
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Стаття посвящена решению проблемы здоровья студенческой молодежи. Доказана эффективность использования инновационных технологий укрепления здоровья студенток в процессе физического воспитания с применением интерактивных и дифференцированных технологий обучения. Выявлено, что технология дифференцированного обучения является более эффективной для улучшения здоровья девушек, поскольку наиболее существенные изменения уровня физического здоровья наблюдаются у студенток, которые занимались по данной технологии.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровье, студентки, физическое воспитание.

Annotation

The article is devoted to solving the problem of the health of the student youth. The author proved the efficiency of the use of innovative technology aimed at strengthening of students' health in the process of physical education with the use of interactive and differentiated learning technologies. It is revealed, that the technology of the differentiated learning is more effective to improve the girls health, because the most significant changes in the level of physical health are observed in female students who were engaged in this technology.

Key words: innovative technologies, health, students, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Здоров'я є найвищою соціальною цінністю, і реалізація творчого потенціалу, біологічних і соціальних функцій людини, можливі лише за умови її повного здоров'я.

В останні роки обсяг навчального навантаження студентів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль стати причиною захворювань різних систем організму [1, 4]. За період навчання у ВНЗ кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [2].

Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення роботоздатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням у період навчання в навчальних закладах [5]. Необхідно постійно вдосконалювати постановку процесу фізичного виховання студентів, знаходячи нові шляхи, способи й технології, які б вирішували проблему погіршення здоров'я [3].

У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігро-



ві (В.В. Вучева, 2009; В.В. Феофілактов, 2005; Н.Є. Щуркова, 2005), технології навчання руховій діяльності (Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.О. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (А.І. Голубєв, Г.М. Голубєва, 2009), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н.В. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К.М. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (О.В. Островський, 2007; Н.В. Сєдих, Д.С. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н.А. Красноперова, 2005; Е.В. Мануйленко, 2009; А.О. Оплетин, 2009; Н.А. Рибачук, 2003; Т.Є. Титовець, 2009; Р.Г. Узьябаєва, 2007), технології, засновані на використанні форм занять, що застосовуються у тренуванні жінок (Є.В. Бондаренко, 2008; С.П. Дудіцька, О.В. Зендик, 2002; Г.О. Зайцева, О.О. Медведєва, 2007; Л.А. Кочурова, 2011) та ін. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – науково обґрунтувати інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років у процесі навчальних занять з використанням технологій інтерактивного та диференційованого навчання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводились на базі ДВНЗ «При-

дніпровська державна академія будівництва та архітектури». У дослідженнях взяли участь 84 студентки 17-18 років, які навчалися на I курсі.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток (табл. 1) дозволяє зробити висновок, що більшість дівчат мають рівень здоров'я нижчий за середній та низький (53,57% та 15,47% відповідно). Це може свідчити про наявність патологічних процесів в організмі. Середній рівень здоров'я мають 29,77% студенток і лише 1,19% студенток мають рівень здоров'я вищий за середній. Жодна дівчина не має високого рівня здоров'я. Середній показник рівня соматичного здоров'я складає 7,70 бала.

У ході дослідження студентки були розподілені на три групи – дві експериментальні та контрольна, по 28 дівчат у кожній. Студентки першої експериментальної групи (ЕГ1) займалися за інтерактивними технологіями навчання, суть яких полягає в тому, що навчання відбувається шляхом взаємодії всіх, хто навчається. У процесі застосування інтерактивних технологій моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються ролі в ігри. Тому вони найбільше сприяють формуванню у студенток умінь і навичок, виробленню особистих цінностей, створюють атмосферу співробітництва, твор-

чої взаємодії в навчанні. Дівчата, які потрапили до ЕГ1, обрали для занять танцювальну аеробіку, яка включала вивчення різних танцювальних стилів: класична хореографія; народна хореографія: вивчення комбінацій народних танців (російського, українського, угорського, бразильського, єврейського та ін.); сучасна хореографія: джаз, модерн, фанк, хіп-хоп, рагга та ін. На заняттях студентки за допомогою викладача розучували різноманітні танцювальні вправи, базові кроки аеробіки, танцювальні комбінації різних стилів хореографії. На основі отриманих знань та умінь, дівчата самостійно склали серії танцювальних кроків, танцювальні комбінації, займалися постановкою різноманітних танців. Особливістю застосування інтерактивних технологій є взаємодія учасниць навчального процесу при самостійній постановці класичних, характерних та сучасних танців. Для цього була використана гра «Я – інструктор», де студентки по черзі виступали у якості інструктора з танцювальної аеробіки. Інтерактивні технології сприяли стимулюванню творчості, вихованню лідерських якостей, організаторських здібностей.

Для розвитку рухових якостей був використаний метод колового тренування. На одній зі станцій використовувалася ігрова приставка Xbox 360. В комплект до приставки входить DVD-диск з

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка) дівчат 17-18 років (n=84)

Рівні фізичного здоров'я	Сума балів	Кількість дівчат	%
Низький	4	13	15,47
Нижчий за середній	5 - 9	45	53,57
Середній	10 - 13	25	29,77
Вищий за середній	14 - 15	1	1,19
Високий	17 - 21	0	0



Таблиця 2

**Показники рівня фізичного здоров'я (за методикою
Г.Л. Апанасенка) студенток досліджуваних
груп до та після експерименту**

Етап експерименту Показники	ЕГ1 (n=28)		ЕГ2 (n=28)		КГ (n=28)	
	до	після	до	після	до	після
\bar{x}	7,36	10,50	7,75	10,50	8,00	8,29
σ	3,85	2,99	2,28	2,34	2,75	2,20
V	52,29	28,51	29,39	22,26	34,40	26,57
m	0,73	0,58	0,43	0,45	0,53	0,42
p	<0,05		<0,05		>0,05	

іграми. На занятті зі студентками використовувалася гра «Dance central». Суть гри полягає у виконанні танцювальних рухів разом із героєм гри, сенсор Кінест вловлює рухи того, хто танцює, оцінюється їх правильність та начисляються очки. Участь у грі можуть брати 1, 2 або 4 учасника. Використання ігрової приставки Xbox 360 мало величезне значення для підвищення емоційного фону занять.

Студентки, які увійшли до другої експериментальної групи (ЕГ2), обрали для занять оздоровчу систему шейпінг. Розділи програми для ЕГ2 побудовані на засадах диференційованих технологій навчання, які враховували індивідуальні фізичні та інтелектуальні особливості; індивідуально-типологічні особливості фізичної підготовленості та сприйняття теоретичного матеріалу студентками для ефективної організації навчального процесу в різнорівневих групах.

При розробці технології диференційованого навчання основна увага була приділена диференціації ЕГ2 за рівнем фізичної підготовленості. В ЕГ2 було виділено 3 групи: група А – студентки з низьким рівнем фізичної підготовленості, група В – студентки з рівнем фізичної підготовленості нижчим за середній та група С

– студентки з середнім рівнем фізичної підготовленості.

На занятті кожна підгрупа отримувала картки із завданнями для виконання вправ. Диференціація навантажень здійснювалося шляхом варіювання кількості повторень вправ, їх складності, величини обтяжень. У кожній підгрупі обирався лідер, який здійснював контроль та керівництво діяльністю своєї підгрупи на занятті.

Завданнями для самостійної роботи було складання комплексів вправ для різних м'язових груп, розвитку фізичних якостей. На заняттях студентки впроваджували розроблені комплекси у навчальний процес. Здійснювався постійний контроль та самоконтроль реакції організму на навантаження.

Студентки контрольної групи (КГ) займалися за програмою вищого навчального закладу, до якої увійшли заняття зі спортивних ігор (баскетбол), елементів єдиноборств та загальної фізичної підготовки.

Педагогічний експеримент тривав протягом другого навчального семестру 2010/2011 навчального року.

Результати, отримані в ході дослідження, довели ефективність застосування інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного вихован-

ня з використанням технологій інтерактивного та диференційованого навчання, оскільки кількісна та якісна характеристика здоров'я свідчать про покращення стану здоров'я дівчат. Так, середні показники експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток усіх досліджуваних груп до експерименту відносяться до рівня нижче за середній, а після експерименту – показники студенток ЕГ1 та ЕГ2 підвищилися до середнього рівня і становлять по 10,50 бала (табл. 2). При цьому слід відмітити, що середній показник експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток КГ підвищився незначно ($p>0,05$).

На рисунку 1 представлено зміни рівнів фізичного здоров'я студенток в ході експерименту. Так, до експерименту 25 % студенток ЕГ1 мали низький рівень здоров'я. Після експерименту цей показник суттєво зменшився і на низькому рівні залишились лише 3,57% студенток.

Найбільша частина студенток ЕГ1 (42,85%) до експерименту мали рівень здоров'я нижчий за середній, після експерименту цей показник також знизився і залишилось 35,71% студенток, які мають такий рівень здоров'я. На середньому рівні до експерименту було 28,58% дівчат, а після експерименту цей рівень зайняла найбільша кількість студенток (42,85%). Лише 3,57% студенток до експерименту мали рівень здоров'я вищий за середній, а після експерименту кількість дівчат становить 14,28%. Після експерименту з'явилося також 3,57% студенток з високим рівнем здоров'я, в той час як до експерименту таких студенток не було.

У ЕГ2 ситуація дещо інакша, хоча як і в ЕГ1, більшість студенток (71,43%) до експерименту мали рівень фізичного здоров'я нижчий за середній. Після експерименту цей стан істотно змінився: тепер рівень здоров'я нижчий



за середній мають лише 10,71% студенток. На середньому рівні до експерименту знаходились 21,43% дівчат, а після експерименту показник значно покращився і складає 82,15% досліджуваних.

Низький рівень фізичного здоров'я до експерименту мали 7,14% студенток ЕГ2, а після експерименту – 3,57%. В той же час, до експерименту не було виявлено дівчат з рівнем здоров'я вищий за середній та високим. Після експерименту виявилось 3,57% студенток з рівнем здоров'я вищим за середній. Високого рівня здоров'я до та після експерименту не має жодна студентка з ЕГ2.

У КГ також відбулися деякі зміни. Наприклад, низький рівень соматичного здоров'я до експерименту мали 14,28% дівчат, а після експерименту – 3,57%. Більшість студенток КГ як до, так і після експерименту знаходяться на рівні здоров'я нижчому за середній (46,43% та 60,72% студенток відповідно). Середній рівень здоров'я до експерименту мали 39,29% дівчат, а після експерименту цей показник навіть дещо знизився і тепер становить 35,71%. У контрольній групі не було виявлено студенток з рівнем здоров'я вищим за середній та високим ні до, ні після експерименту.

Характеризуючи вплив інноваційних технологій фізичного виховання на стан здоров'я студенток, можна дійти висновку, що розроблені технології є ефективними, оскільки приріст результатів у експериментальних групах статистично достовірний. У ЕГ2 відбувся найбільший приріст результатів, завдяки чому більша кількість студенток опинилася на безпечному середньому рівні фізичного здоров'я, в той час як у ЕГ1, на відміну від ЕГ2, з'явилася більша кількість студенток з високим рівнем та рівнем вищим за середній. І все ж таки, на нашу

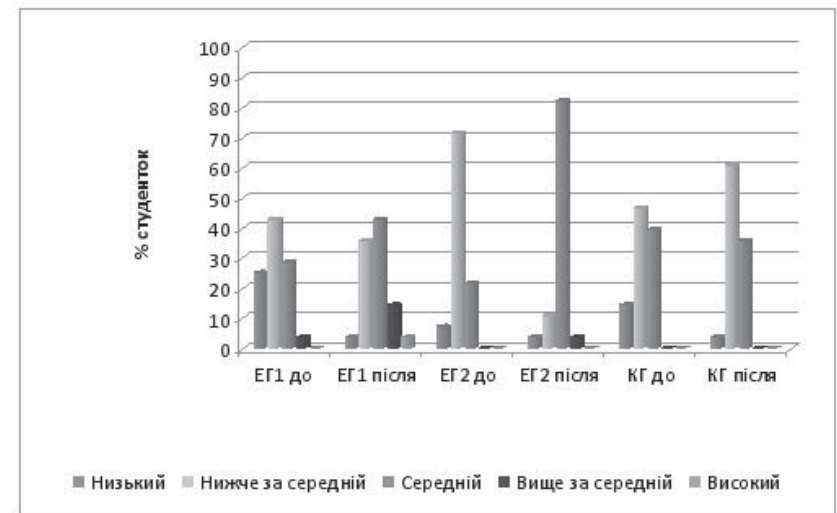


Рис. 1. Рівні фізичного здоров'я студенток досліджуваних груп до та після експерименту

думку, технологія диференційованого навчання є більш ефективною для підвищення рівня здоров'я студенток, ніж технологія інтерактивного навчання.

Висновки. Таким чином, результати досліджень щодо впровадження у навчально-виховний процес з фізичного виховання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток 17-18 років із застосуванням технологій інтерактивного та диференційованого навчання довели ефективність запропонованих технологій, можна спостерігати суттєве покращення стану здоров'я студенток.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та науковому обґрунтуванні інноваційних технологій фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я студентів старших курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17 – 21.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков /

Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.

3. Котло Е.Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / Е.Н.Котло // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно – практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 131 – 134.
4. Круцевич Т. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Тетяна Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - №2. – С. 22 – 26.
5. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / Оксана Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - №2. – С. 82 – 84.



ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ



Татьяна Круцевич, Оксана Марченко, Елена Биличенко, Татьяна Имас
Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины

Полтавский университет потребительской кооперации Украины
Кременчугский национальный университет имени Михаила
Остроградского

Анотація

В статті наводяться дані щодо визначення психологічних типів юнаків і дівчат, які займаються і не займаються спортом. У досліджених визначено, що у юнаків-спортсменів в більшій мірі фіксуються прояви крайніх типів маскуліності і фемінінності, а у тих, що не займаються спортом, до 90% характерним є прояв андрогинності. Така ж тенденція відслідковується і в жінок.

Ключові слова: гендер, юнаки, дівчата, спорт.

Annotation

The paper presents data on the definition of psychological types in young people involved and not involved in sports. There were identified that young athletes, are more fixed signs of the extreme types of masculinity and femininity, and those that do not play sports to 90% typical manifestation androhinosti. The same trend is monitored and in women.

Keywords: gender, boys, girls, sports.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ученые высказывают различные точки зрения по поводу учета половых и гендерных особенностей организации процесса физического воспитания и спортивной тренировки мужчин и женщин.

Под половыми различиями или половым диморфизмом подразумевают либо биологически обусловленные различия между мужчинами и женщинами, либо социальные и психологические характеристики и поведение первых и вторых [5].

Психологи предпочитают употреблять термин «гендер», подчеркивая тем самым, что различия между мужчинами и женщинами создаются культурой, тогда как слово «пол» подразумевает те аспекты мужского и женского, причины которых определены биологически [2].

В результате исследования биологических и социальных факторов выяснено, что мужчины оказываются более активны в занятиях физической культурой и спортом, чем женщины [4]. В развитых странах количество женщин, занимающихся спортом, составляет 10-15 %, в России и в Украине только 1-3 % из общего

количества занимающихся спортом 8-10 %.

Проведенное анкетирование девочек выявило, что около 10% из них хотят заниматься нетрадиционными для них видами спорта – тяжелой атлетикой, борьбой, боксом и др. [Г.В. Безверхняя, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2010]. То же самое отмечается и в исследованиях других авторов [4].

Проведенный Е.П. Ильиным [4] опрос для выявления мотивов и причин такого выбора спорта женщинами не выявил отличий у представителей и женских и мужских видов спорта. Опрашиваемые отвечали, что данный вид спорта им нравится, однако объяснить «почему» они затруднились. Физическое и психическое развитие чаще является причиной занятия спортом лиц мужского пола, командный дух и общение – женского.

Девушки – представительницы женских видов, под мотивом «физическое и психическое развитие» понимают совершенствование фигуры, походки, пластики, музыкальности, артистичности, женственности. Девушки, выбравшие традиционно мужские игровые виды спорта (футбол, хоккей, регби), отмечают свой интерес к ним тем, что эти виды



увлекательны, помогают улучшить физическое развитие, помогают добиться чего-то и доказать себе и окружающим, что они чего-то стоят. Последние мотивы являются чисто мужскими и наводят на мысль о связи с психологическим полом – проявлением маскулинности и фемининности.

Маскулинность и фемининность (от лат. *Masculus* – мужской и *feminus* – женский) – нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин и женщин (Психология. Словарь, 1990).

На основе этой идеи западные психологи в 30-60-х гг. XX в. создали несколько специальных шкал для измерения маскулинности-фемининности умственных способностей, интересов, эмоций и т. д. (тест Термана-Майлз, шкала M/F MMPI, шкала маскулинности Гилфорда и др.). Эти шкалы предполагают, что индивиды различаются по степени маскулинности-фемининности.

Тест Сандры Бем [2] рассматривает маскулинность и фемининность не как альтернативы, полюсы одного и того же континуума, а как независимые качества. С. Бем с помощью своего теста выделила четыре группы мужчин и женщин. В итоге выделились 8 полоролевых типов (по 4 для мужчин и женщин: маскулин-

ный, фемининный, андрогинный, недифференцированный).

Многие исследователи придерживаются мнения, что целостную (холическую) личность характеризует не маскулинность или фемининность, а андрогиния, т. е. интеграция женского эмоционально-экспрессивного стиля с мужским инструментальным стилем деятельности, свобода телесных экспрессий и предпочтений от жесткого диктата половых ролей.

Таким образом, гипотезой наших исследований является то, что в физическом воспитании и спорте успешности в работе с мужским и женским контингентом можно добиться разными путями и методика занятий должна учитывать гендерные особенности, а не быть направлена на «подтягивание» представителей одного пола к представителям другого.

Целью исследования является определение гендерных особенностей юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, анкетирование, опросник Сандры Бем.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие школьники и студенты 16-18 лет, юноши (85 чел.) и девушки (66 чел.), занимающиеся спортом (63 чел.) и не занимаю-

щиеся спортом (88 чел.). С использованием опросника Сандры Бем были определены психологические типы по преимущественному проявлению маскулинности, фемининности и андрогинности.

Анализ результатов свидетельствует, что у юношей, занимающихся спортом, в большей степени проявляются крайние типы маскулинности (42 %) и фемининности (18 %), чем у не занимающихся спортом (5 % и 5 % соответственно) (рис. 1). Юноши, не занимающиеся спортом, – до 90 % имеют проявления андрогинности.

Такая же тенденция прослеживается и у девушек (рис. 2). Андрогиния в большей степени присуща тем, кто не занимается спортом (71 %), однако у них и выше проявление фемининности (29 % против 17 %). У спортсменок же отмечается и маскулинный тип.

Влияет ли вид спорта на проявление психологического типа у юношей и девушек? Виды спорта, которыми занимались юноши и девушки, были идентичными. Так, среди занимающихся волейболом и баскетболом: у юношей 57 % маскулинных и 43 % андрогинных; у девушек – 28 % фемининных и 72 % андрогинных. Занятие плаванием привлекает в большей степени юношей с андрогинным типом (91 %) и только 9 % с маскулинным типом. У девушек в одинаковой степени присутствуют и фемининные и андрогинные типы.

Характерный мужской вид спорта пауэрлифтинг привлекает 37 % маскулинных, 50 % андрогинных и 23 % фемининных типов юношей.

Среди занимающихся тхэквандо были и девушки и юноши. Среди девушек было 75 % с маскулинным типом и 25 % с андрогинным. Примерно такое же распределение было и у юношей – 73 % маскулинных и 27 % андрогинных.

Аналогичные исследования были проведены С.В.Афиногеновой [1]. Среди спортсменок, зани-

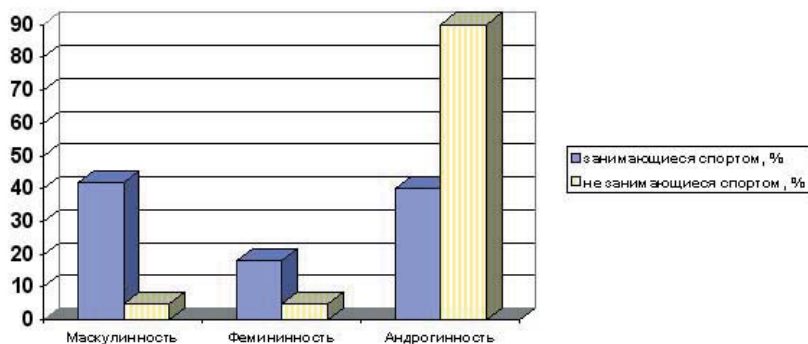


Рис. 1. Гендерные особенности юношей 16-18 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.



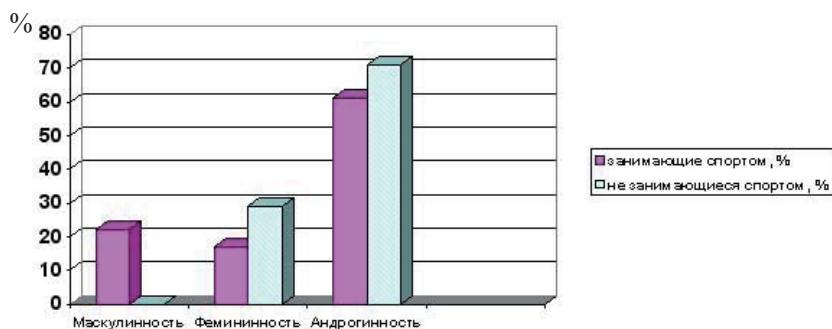


Рис. 2. Гендерные особенности девушек 16-18 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

мающих «женскими» видами спорта преобладали фемининные (51,2%), маскулинных было меньше (15%), андрогинных – 34%. При анализе психологических типов у спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта, оказалось, что лиц с маскулинным типом стало больше в 2 раза, чем у представительниц «женских» видов спорта.

Исследователи проанализировали соотношение «маскулинных» и «фемининных» представительниц женского пола, не занимающихся спортом, и выяснили, что с возрастом «маскулинных» становится больше, что связано скорее всего с возрастными изменениями и социальным статусом в семье. Ученые склонны считать, что не вид спорта влияет на психологический пол, а выбор спорта определяется склонностью и мотивацией к занятиям лиц с разным психологическим полом.

Хотя создателем теории андрогинности считается Сандра Бем, у нее были предшественники, в том числе и такой авторитетный, как Карл Юнг.

К. Юнг (1994) видел в идее единства двух противоположностей – мужского и женского – образ архетипический. Воплощение женского начала в мужском бессознательном (анима) и мужского в женском (анимус), т. е. психологическую бисексуальность он

рассматривал как самые значительные архетипы, как регуляторы поведения, проявляющие себя наиболее типично в некоторых снах и фантазиях или в иррациональности мужского чувства и женского рассуждения.

Сандра Бем [2] считала, что андрогиния обеспечивает большие возможности социальной адаптации. Так, в зарубежных исследованиях была обнаружена связь андрогинии с ситуативной гибкостью, высоким самоуважением, мотивацией к достижениям.

О. Вейнингер [3] также писал в начале XX в. о бисексуальности каждого человека. «Дифференциация полов, разделение их никогда не бывает совершенно законченным, – писал он. – Все особенности мужского пола можно найти, хотя бы и в самом слабом развитии, и у женского пола. Все половые признаки женщины имеются и у мужчины, хотя бы только в зачаточном, рудиментарном виде» (с. 7). И далее: «Можно даже сказать, что в области опыта нет ни мужчины, ни женщины. Существует только мужественное и женственное» (с. 9).

Анализ весьма ограниченного количества публикаций о гендерном подходе в процессе физического воспитания учащейся молодежи касается, в основном, учета биологического пола при проведении занятий, формировании интересов, мотивов к заняти-

ям физическими упражнениями, ценностных ориентаций.

Выводы. Проведенный аналитический поиск и собственные исследования позволили выделить в педагогическом принципе индивидуализации физического воспитания не только биологический подход, основанный на анатомо-физиологических различиях мужского и женского организма, но и гендерный, связанный с психологическим полом. В данном случае мы рассматриваем гендерный подход не с точки зрения гендерной политики предоставления равных прав мужчинам и женщинам, а с точки зрения изучения их психосоциальных особенностей для создания адекватных организационно-методических условий в процессе физического воспитания для формирования устойчивого интереса к физическому самосовершенствованию, используя при этом эффективные стимулы и мотиваторы поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афиногенова С.В. Выбор вида профессиональной деятельности подростками и юношами разного биологического и психологического пола / С.В.Афиногенова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Гендерная психология. 2006. №1. – С. 112-115.
2. Берн Ш. Гендерная психология / Шон Берн. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008. – 318 с.
3. Вейнингер О. Пол и характер. / О.Вейнингер. – М.: Педагогика, 1991. – 286 с.
4. Ильин Е.П. Пол и гендер. / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2010. – 688 с.
5. Abraham W.T., Gramer R.E., Fernandes A.M., Mahler E. Infidelity, race and gender: an evolutionary on asymmetries in subjective distress to violations-of-trust // current Psychology, winter 2001-2002 vol.20. №4/ p. 337-348.



**ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА
ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ В 1920-30-Х РОКАХ
(до 80-річчя утворення
Дніпропетровської області)**



Лариса Корогод

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье исследованы малоизвестные страницы развития физической культуры и спорта на Днепропетровщине 1920-30-х годов; взаимосвязь физической культуры и спорта с общественно-политическими и социально-экономическими процессами данного периода; показана роль Днепропетровщины как одного из ведущих центров физкультурно-спортивного движения в Украине 1920-30-х годов.

Ключевые слова: политика, физическая культура, спорт, материально-техническая база, юбилей

Annotation

The article is about the investigation of unfamiliar information about the development of physical culture and sport in Dnipropetrovsk region in the years of 1920-1930;

the interconnection of physical culture and sport with social, political and economic processes in the course of the given period; the role of Dnipropetrovsk region as one of the leading centres of physical culture and sport movement in Ukraine in the years of 1920-1930.

Keywords: policy, fizicheskaya culture, sport, material and technical base, anniversary

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт в сучасній Україні покликані підтримувати фізичне здоров'я народу, всебічно сприяти росту економічного та оборонного потенціалу країни, бути дієвим засобом гармонійного розвитку особистості, консолідації суспільства, впливовим чинником інтеграції в міжнародне життя нашої країни. Утвердження здорового способу життя та розвиток фізичної культури і спорту є пріоритетами демографічної політики, а у кінцевому підсумку – складовими національної безпеки держави.

Вирішення означених завдань потребує вивчення впливу фізичної культури та спорту на різні сфери життєдіяльності українського суспільства, досвіду державного управління розвитком фізкультурно-спортивного руху, аналізу досягнутих результатів.

Фізкультурно-спортивний рух Дніпропетровщини, яка в цьому році відзначила 80-річчя свого утворення, має славетну історію, що нараховує багато яскравих сторінок. Історичне краєзнавство в його фізкультурно-спортивному аспекті являє сьогодні малодосліджену галузь, хоча містить у собі потужний пізнавальний, виховний, практично-діяльний потенціал. Не претендуючи

на всебічне висвітлення цієї теми в межах даної публікації, ми зупинимось на розгляді основних аспектів історії розвитку фізкультурно-спортивного руху на Дніпропетровщині у 1920-30-тих роках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наявних публікацій по темі дослідження свідчить про те, що за характером і змістом їх можна розділити на три групи.

Першу групу складають фундаментальні енциклопедичні твори загальноісторичного плану, присвячені вивченню загальної історії України, історії Дніпропетровської області, історії діяльності громадських організацій, зокрема, і суспільно-політичні та духовні процеси 1920-30-х років. Проте в цих, виданнях питання фізкультурно-спортивного руху розглядаються побіжно.

Другу групу складають збірники документів, нормативно-правових актів, статистичних матеріалів в галузі фізичної культури і спорту СРСР, у тому числі України 1920-30-х років. Тут треба відзначити роботи Бляха В.А., Буценка А., Горбунова В.В., Деметера Г.С., Євсєєва Г.А., Локшина І.М., Привіса С.Л. та ін.

До третьої групи належать твори, присвячені різним пробле-



мам історії фізичної культури і спорту в Україні, історії окремих видів спорту. Це роботи авторів: Белих М.О., Богачик П.Т., Вацеба О.М., Волосунової І.В., Ляпіна А., Москаленка Д.В., Савицького П.Ф., Саленко Г.О., Синицького З.П., Семенка Ю. та ін.

Слід зауважити, що спеціальних досліджень, які б комплексно висвітлювали стан масового фізкультурно-спортивного руху в Україні в цілому, у тому числі і на Дніпропетровщині, практично немає. Це і зумовило вибір теми.

Мета дослідження – узагальнення та аналіз розрізаних відомостей про розвиток фізкультурно-спортивного руху на Дніпропетровщині в 1920-30-тих роках, дослідження на прикладі нашої області форм і ролі політико-організаційних заходів держави в галузі розвитку фізичної культури і спорту в Україні в означений період.

Хронологічні рамки даної роботи охоплюють період 1920-30-х рр.. Нижня межа збігається із закінченням Української національної революції 1917-1920 рр., що восени 1920 р. завершилася поразкою. Верхньою межею є 1939 р., що знаменував завершення в Україні періодумодернізації економіки та соціально-культурної сфери на засадах комуністичної доктрини й утвердження тоталітарної системи. Як відомо, унікальність перехідних етапів історії полягає в тому, що вони завжди породжують розмаїття форм суспільно-політичного розвитку, а відтак приховують в собі невичерпні пізнавальні можливості, дають підґрунтя для теоретичних узагальнень і концептуальних побудов. З огляду на те, що у 1920-30-ті рр. відбулося зрощення правлячої партії з державним апаратом, ми в даній роботі ці поняття не розводимо.

Результати досліджень. Дніпропетровщина – регіон, якому

випала нелегка і воістину неповторна доля стати одним із форпостів національного поступу, українського відродження, зайняти винятково важливе місце в житті України. Офіційною датою утворення Дніпропетровської області є 27 лютого 1932 року.

Сьогодні Дніпропетровськ є перш за все містом металу, машин, енергетики, великої хімії. Проте значними також є здобутки у розвитку соціокультурної сфери міста. Дніпропетровщина – інтелектуально-духовна скарбниця, з широкою мережею закладів науки і культури, в діяльності яких набуває дедалі більшої ваги сфера фізичної культури і спорту.

Для задоволення потреб мешканців області у зміцненні здоров'я, фізичному і духовному розвитку, виховання у молоді свідомості та патріотизму, підтримки високих позицій регіону в Україні і на міжнародній спортивній арені у Дніпропетровській області реалізується Цільова комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту. Для її виконання область має 5,6 тис. висококваліфікованих штатних фізкультурних працівників та розвинену матеріально-технічну базу – 7,4 тис. спортивних споруд. До послуг населення регіону – 84 стадіонів, понад 4,2 тис. площинних спортивних споруд: 499 футбольних поля, 53 плавальних басейни, 1239 спортивних залів та 1357 пристосованих приміщення для фізкультурно-оздоровчих занять, 12 водноспортивних та 6 веслувально-спортивних баз, 6 кінноспортивних баз, 6 споруд зі штучним льодом, веслувальний канал, найсучасніший футбольний стадіон «Дніпро-Арена», комунальне підприємство «Водноспортивний комбінат», комплекс спортивних споруд «Метеор», великий тенісний клуб «Мегарон» та інші.

В області налічується понад

4 тис. колективів фізкультури, 3 міських центра фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», 441 спортивно-оздоровчий клуб, 188 територіальних спортивних клубів при сільських та селищних радах, 118 дитячо-юнацьких спортивних шкіл, обласна школа вищої спортивної майстерності, міжвідомчий центр олімпійської підготовки, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровське вище училище фізичної культури та Дніпродзержинський коледж фізичного виховання.

В області культивується понад 126 видів спорту. Під керівництвом 1510 штатних тренерів підвищують свою спортивну майстерність понад 119,5 тис. осіб. До складу збірних команд України входять до 600 спортсменів області з олімпійських і неолімпійських видів спорту [9]. Проте шлях до досягнення таких результатів – це десятки років наполегливої невтомної праці фізкультурно-спортивної спільноти Дніпропетровщини; концентрації та інтеграції різноманітних форм політико-організаційної, виробничої, інтелектуальної, науково-методичної, фізкультурно-спортивної діяльності. Історичний досвід цих масштабних перетворень і сьогодні являє собою невичерпне джерело знань для подальшого руху у майбутнє, до нових звершень.

Як відомо, Декретом від 4 жовтня 1923 р. при Всеукраїнському Центральному Виконавчому Комітеті була заснована Вища Рада Фізичної культури.

Показником значимості розвитку фізичної культури є той факт, що в означений період було прийнято 20 партійно-урядових постанов [14, 17], що так або інакше регулювали розвиток фізкультурно-спортивного руху. У відповідності з етапом розвитку та завданнями тогочасного українського суспіль-



ства знаходились основні форми фізкультурно-спортивного руху, яких ми нарахували близько 30 [4]. Умовно їх можна підрозділити на 4 групи: 1) політико-масовий; 2) військово-прикладний; 3) політико-господарчий; 4) інформаційно-науковий. Їх розгляд свідчить про те, що правлячий режим розглядав фізкультурну роботу, в якій би формі вона не проявлялась, як загально-громадську роботу, дієвий засіб вирішення політико-господарчих завдань, впливовий фактор міжнародного життя.

Дослідження свідчать, що у 1920-30-х рр. одним з провідних центрів розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні була Дніпропетровщина. Вивчення фондів Державного архіву Дніпропетровської області дозволило зробити висновок, що тут не тільки розвивався широкий спектр як традиційних, так і нових для України видів спорту, а й відпрацьовувались форми управління фізкультурно-спортивним рухом, розгортались його напрями, організаційно-методичні заходи, розвивалася фізкультурна освіта, наука, преса. Поряд з такими установами, як Катеринославський окрвиконком, а потім Дніпропетровська облрада, міськрада, Дніпропетровська обласна рада фізичної культури, Дніпропетровський обком КП(б)У, Дніпропетровський обком ЛКСМ(У) та низові ланки цих установ, Дніпропетровські галузеві обкоми профспілок, активну роботу по розвитку масовості фізичної культури та спорту в області проводили Катеринославський губвійськкомат та Управління військового помічника начальника Катеринославської залізниці, які отримували вказівки Всеобуча. Архівні документи свідчать, що ці установи регулярно щорічно розглядали цілу низку питань про стан фізкультури на Катеринославщині-Дніпропетровщині,

заходи щодо її поліпшення та оптимізації управління; кадрове забезпечення; про підготовку та проведення фізкультурних парадів, спартакіад та їх результати; про будівництво спортивних споруд; про стан фізкультури серед різних верств населення; про сезонну фізкультурно-спортивну роботу серед населення області; про стан розвитку окремих видів спорту та організацію змагань тощо.

Треба відзначити, що Дніпропетровщина, як один з козацьких регіонів у минулому, має давні глибокі спортивні традиції, пов'язані зі становленням системи всебічної фізичної підготовки та вдосконалення військової майстерності козацтва [8]. Архівні документи свідчать, що провідне місце у здійсненні спортивно-масових заходів на Дніпропетровщині в досліджуваній період традиційно посідали легкоатлетичні дисципліни [5]. Саме у Катеринославі у 1905 р. було засновано перший в Україні гурток любителів легкої атлетики [1]. У 1920-30-ті рр. в нашій області окрім легкої атлетики переважно розвивалися такі види спорту, як гімнастика, водні види, гандбол, шахи та шашки, футбол, хокей, вело- і мотоспорт, стрільба, та інші військово-технічні види. На друге місце за масштабами охоплення можна поставити важку атлетику, волейбол, теніс, городки, фехтування [5].

Цікавим і промовистим є той факт, що в Дніпропетровській області, до речі як і по всій Україні, проводилася активна робота зі залучення до змагань спортом жінок. Вже у губернській газеті «Звезда» за 25 жовтня 1922 року в замітці «Гимнастика и спорт среди железнодорожников» ми зустрічаємо інформацію про те, що «... на состоявшейся губернской олимпиаде работа жел.-доспортклуба была ... особенно отмечена, причем женское отделение

... заняло первое место среди состязавшихся женщин». Участь жінок у спортивних командах визначалась як обов'язковий пункт практично у всіх «Положеннях про змагання»..., а також була виділена окремим пунктом у звітах колективів фізичної культури [5].

Інтересно також відзначити, що наше місто стало одним з перших в Україні у справі впровадження виробничої фізкультури, що розпочалася на коксових печах заводу ім. Петровського і проводилася з урахуванням умов виробництва [6].

Доречно зазначити, що фізкультурники Дніпропетровщини брали активну участь у вирішенні політико-господарчих завдань. Так, фізкультурники заводу ім. Петровського на початку 1930-х років організували 25 ударних бригад, з яких 8 – госпрозрахункових; колектив відпрацював 25 суботників по перенесенню деталей чавуну, очищення заводу. Для своєчасного пуску домни № 1 фізкультурники організували нічні рейди перевірки неполадок, достроково виконали замовлення на домни № 1 і № 4, а також організували фізкультурний суботник на допомогу підшефній школі. У галузі чорної металургії ударні фізкультурні бригади виконували план на 103-110%. Фізкультурники Дніпропетровщини йшли у перших лавах раціоналізаторів виробництва, шефських заходів, контингенту технічного навчання, учасників суботників, тих, хто закріпився на виробництві тощо. Для боротьби з повинню на Дніпрі в 1931-1932 рр. у Дніпропетровську був організований фізкультурний полк з 1400 фізкультурників [4].

У змаганнях першої Всесоюзної спартакіади 1928 р., де команда України (що налічувала 600 чоловік) посіла друге місце, поступившись команді РСФСР, було біля 50 представників Дніпропетровщини: легкоатлети, вес-



лувальники, плавці, гімнасти та представники інших видів спорту. Найвищого успіху на цій спартакіаді досягла дніпропетровська команда веслувальників на вісімці «клінкер» у складі М.Черепніна, Є.Торбаса, Б.Бородіна, І Бичкова, В.Ждановича, В.Сировежкіна, А.Петрова, Л.Кожухова під керівництвом тренера К.Лещинського. Вона посіла перше місце і їй було присвоєно звання чемпіона Всесоюзної спартакіади 1928 р. [3].

У 1934 р. був проведений Всесоюзний конкурс на кращу організацію фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах і технікумах, в якому взяло участь 98 технікумів і 73 інститути України. Вищі навчальні заклади Дніпропетровської області були відзначені президіями ВРФК СРСР та ВРФК УСССР як кращі у складанні норм на значок ГПО, у масовій та секційній роботі. Особливо було відзначено Дніпропетровський гірничий інститут, де приблизно 70% студентського складу були значківцями ГПО [4].

На період 1935 р. збірна команда Дніпропетровської області з волейболу протягом 3 років входила до складу кращих команд СРСР. Фізкультурники Дніпропетровщини встановили ряд Всесоюзних і всеукраїнських рекордів з важкої атлетики. Збірна футбольна команда Дніпропетровщини за тогочасною Всесоюзною класифікацією входила до складу 10 кращих команд СРСР. А футбольна команда заводу ім. Леніна посіла II місце в СРСР серед команд заводів чорної металургії. За основними видами легкої атлетики Дніпропетровщина наближалась до тогочасних рекордів СРСР [5].

Широке розгортання фізкультурно-спортивного руху на Дніпропетровщині у 1930-х роках відбувалось в умовах недостатнього фінансування, що зумовлювалось масштабними модернізаційними процесами в економіці того часу.

Таке становище породжувало негативні явища у сфері фізичної культури і спорту області: відток перспективних спортсменів до інших міст; неможливість утримувати частину спортивних споруд у належному стані; труднощі в роботі Дніпропетровського технікуму фізичної культури, який довгий час не мав свого власного постійного приміщення. Все це поступово призвело до зменшення кількості фізкультурних кадрів [5]. Намагаючись переломити ці негативні тенденції, Президія Дніпропетровської облради фізкультури вдається до цілого ряду заходів (а саме: пошук додаткових джерел фінансування, фізкультурні суботники, шефська допомога підприємств, звернення до вищих урядових інстанцій тощо). Інтересним є той факт, що саме в цей час Президія Дніпропетровської обласної ради фізкультури, враховуючи гостру потребу у кадрах фізкультури (в тому числі і в результаті чистки інструкторських кадрів в галузі фізичної культури у 1930 р.), у 1935 році поставила перед ЦК КП(б) і Раднаркомом України питання про організацію у м. Дніпропетровську на базі існуючого технікуму інституту фізичної культури [5].

Визнанням ролі Дніпропетровщини як одного з провідних фізкультурно-спортивних центрів стало рішення ВРФК при ЦВК СРСР про проведення в нашому місті в 1936 р. першої Всесоюзної колгоспної спартакіади [13].

Загалом на 1940 рік фізкультурна організація Дніпропетровщини складалася з 54 товариств, які об'єднували 264 колектива, охоплюючи 47300 осіб. У 1939 р. завдання з підготовки значківців ГПО I ступеня було виконано на 115 % і ГПО II ступеня – на 94%. Цей потенціал активно використовувався для вирішення політико-господарчих завдань. Найкращими спортивними товариствами цьо-

го часу були визнані – «Знання», «Пишевик», заводів ім. Петровського, ім. В.І. Леніна, ДЗМО.

Серед призовників 1939-40 рр. в нашій області було 66% значківців ПВХО, 52 % значківців ГСО, 44% значківців ГПО і 47% значківців «Ворошиловський стрелок» [7].

Окрему групу питань загальнодержавного значення наприкінці 1930-х років становили питання оборонно-масової роботи, які постійно трималися в полі зору владних структур всіх рівнів. 19 жовтня 1940 р. обласні збори оборонного активу обговорювали питання про хід перебудови оборонно-масової роботи. Після цього широко була організована підготовка ворошилівських стрільців, складання норм на значок ГПО, підготовка груп самозахисту та санітарних дружин. В авіаклубах області готувались льотчики та парашутисти [12].

В результаті цілеспрямованої політико-організаційної діяльності державних органів та громадських організацій із забезпечення матеріально-технічної бази фізичної культури в Дніпропетровську на 1940 рік було 3 великих стадіони; ряд спортивних майданчиків великих підприємств, районів; водні станції [4], діяло 2 палаци піонерів, 39 піонерських клубів, 11 дитячих технічних станцій, 5 спортивних шкіл, 2 екскурсійно-туристичні станції [10].

Підготовку фізкультурних кадрів на території Дніпропетровської області в означений період здійснювали такі навчальні заклади: 1) у 1928 р. – ділянкова комісія екстернату вищої кваліфікаційної комісії при ВРФК України; 2) з середини 1930 р. – технікум фізкультури; 3) з 1934 р. – філія Українського науково-дослідного інституту фізкультури (УНДІФК м. Харків) [4]. Крім того в області досліджували в певному ракурсі фізкультурну тематику інститут



фізичних методів лікування [2] та науково-дослідний інститут охорони та оздоровлення праці, які активно співробітничали з підприємствами, особливо у плані запровадження виробничої фізкультури [6].

Окремо треба сказати і про фізкультурну пресу, що розповсюджувалась на території Дніпропетровської області в 1920-30-х рр. Початок поклав навчально-методичний журнал «Вестник физической культуры», що почав виходити з 1922 р., в 1929 р. він починає виходити українською мовою, у 1930 р. журнал стає масовим і змінює назву на «Фізкультурник України», а в період 1935-1941 рр. цей журнал виходить під назвою «Спорт» [4, 16]. На період 1930-1931 року припадає заснування фізкультурних газет у великих містах України. Дніпропетровська міськрада фізкультури видає газету «Фізкультурник Дніпропетровщини» [4]. Загалом у 30-х роках на Дніпропетровщині виходило 182 найменування газет і журналів [10]. Фізкультурно-спортивні події, окрім центральних і спеціалізованих видань, активно висвітлювались на сторінках таких обласних видань, як «Звезда», «Зоря», «Молодая кузница», «Мартен», «Днепропетровская правда» тощо.

Загалом в означений період Україна досягла значних успіхів у розвитку масовості фізичної культури та спорту. Так, напередодні Великої Вітчизняної війни у фізкультурних організаціях республіки нараховувалось 19 тис. колективів фізичної культури, у роботі яких брали участь 1 млн. 185 тис. осіб, в тому числі – 300 тис. легкоатлетів; було побудовано 180 великих стадіонів; працювало 6 тис. спеціалістів з фізичної культури і 18 тис. громадських інструкторів; було підготовлено приблизно 70 тис. спортсменів-розрядників; 250 майстрів спор-

ту; 24 українські спортсмени в 1940 р. здобули звання Чемпіона Радянського Союзу [15]. Крім того в Україні організації Тсоавіахіму та Червоного Хреста підготували понад 600 тис. снайперів, льотчиків, парашутистів, медичних сестер та інших військових спеціалістів [11]. Дослідження свідчить, що значний внесок у ці досягнення, в результаті відповідних політико-організаційних засобів зробили фізкультурники Дніпропетровщини.

Висновки:

1. Дніпропетровщина виступила одним з провідних центрів фізкультурно-спортивного руху в Україні 1920-30-х рр.

2. Пріоритетним завданням розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні 1920-30-х рр. в цілому, у тому числі і на Дніпропетровщині, було забезпечення його масовості, залучення до його лав представників всіх демографічних груп і соціальних верств.

3. Галузь фізичної культури і спорту в Україні 1920-30-х років (і це підтверджує дослідження історії фізкультурно-спортивного руху на Дніпропетровщині) була однією з ключових при вирішенні завдань виховання молодого покоління, укріплення обороноздатності країни, згуртування суспільства, здійснення політичних впливів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають в аналізі розвитку різних видів спорту на Дніпропетровщині.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белих М.О. Легкоатлети України / М.О. Белих, П.Т. Багачик, З.П. Синицький. – 2-е вид. – К.: Здоров'я, 1979. – 278 с.
2. «Вся Україна» на 1938 рік. Інформаційно-адресний довідник по УРСР. – Одеса: Чорноморська комуна, 1938. – 656 с.
3. Галецкий П. От первой до третьей спартакиады народов СССР / П. Галецкий. – Дне-

пропетровск: Днепропетровское книжное издательство, 1963. – 28 с.

4. Десятиріччя радянської фізкультури на Україні / С.Л. Привіс, В.А. Блях. – Київ: Видавництво ЦВК УССР «Радянське будівництво й право», 1935. – 112 с.
5. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 416. – Оп. 1. – С. 390.
6. Державний архів Дніпропетровської області. – Ф. 2887. – Оп. 1. – С. 71.
7. Днепропетровску 200 лет. 1776-1976. Сборник документов и материалов / И.В. Васильев, В.Я. Борщевский, А.Ф. Ватченко и др. – К.: Наукова думка, 1976. – 510 с.
8. Довгань Н.Ю. Козацькі й місцеві спортивні традиції та їх використання у фізичному вихованні студентської молоді / Н.Ю. Довгань // Історія України Маловідомі імена, події, факти [зб. статей]. – В.7 / П.Т. Тронько (відпов. ред.), О.Г. Бажан, А.Г. Болебрух та ін. К.: Рідний край, 1999. – с. 234-235.
9. Інформаційні матеріали щодо розвитку фізичної культури та спорту в Дніпропетровській області за 2010 рік. – Дніпропетровськ: Дніпропетровська обласна державна адміністрація, Управління у справах фізичної культури та спорту, 2011. – 51 с.
10. История городов и сел Украинской ССР. В 26 т. Днепропетровская область / И.В. Васильев, П.Л. Варгатюк, А.Ф. Ватченко и др. – Киев: Институт истории Академии наук УССР, Главная редакция Украинской Советской Энциклопедии, 1977. – 838 с.
11. Нариси історії Комуністичної партії України / Ред. кол. І.Д. Назаренко, Ю.В. Бабко, М.Р. Доній та ін. – К.: Видавництво політичної літератури



- України, 1971. – 674 с.
12. Очерки истории Днепропетровской областной партийной организации / Ред. Кол. И.В. Васильев, А.Ф. Батарина и др. – Днепропетровск: Промінь, 1979. – 616 с.
13. Первая Всесоюзная колхозная спартакиада (Постановление и положение о 1-й Всесоюзной колхозной спартакиаде). – Днепропетровск: Издание Днепропетровского областного Совета физической культуры, 1936. – 24 с.
14. Савицкий П.Ф. Массовое физкультурное движение в Украинской ССР / П.Ф. Савицкий. – К.: Здоров'я, 1983. – 120 с.
15. Чернова Е.М. Развитие физической культуры и спорта на Украине / Е.М. Чернова. – К.: Знание, 1959. – с. 19.
16. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. В 3-х т. – Т.3 / Гл. ред. Г.И. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 432 с.
17. Физкультурное движение в СССР: Сборник документов и материалов / Сост. Евсеев Г.А., Локшин И.М. – Харьков: НКМП УССР, 1940. – 104 с.



ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЦІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НЕЙРОДИНАМІЧНИМИ ФУНКЦІЯМИ

*Микола Макаренко, Володимир Лизогуб,
Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко.*

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького



Анотація

Изучали возрастную динамику развития физических качеств и свойств нейродинамических функций школьников. У ребят 11-14 лет наблюдали улучшения показателей нейродинамических функций и физических способностей с возрастом. Выявлены достоверные корреляционные связи между свойствами нейродинамических функций и физическими качествами, что указывает на зависимость физических способностей от индивидуально-типологических свойств ВНД.

Ключевые слова: развитие физических качеств, индивидуально-типологические свойства ВНД, корреляция.

Annotation

The age dynamics of pupils' physical ability development and neurodynamic function peculiarities are considered. The increase of neurodynamic function indexes and physical abilities with age were found among the boys aged 11-14. The reliable correlations between neurodynamic function peculiarities and physical qualities of the boys aged 11-14 were discovered; it showed the dependence of physical ability increase on individual typological properties of higher nervous activity.

Keywords: development of physical qualities, individual typological properties of VND, correlation.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день накоплено достатньо інформації про зв'язок морфологічних, фізіологічних, психофізіологічних та інших ознак організму з результатами прояву фізичних здібностей в різних видах спорту. Доведена генетична основа багатьох фізичних можливостей та нейродинамічних функцій, що забезпечують високі досягнення у спорті [2, 5, 6, 9]. На жаль, отримані дані більше стосуються відбору та підготовки спортсменів високого класу, а знань про зв'язок нейродинамічних функцій з різними фізичними якостями у людей, які не займаються спортом, і зокрема учнів, недостатньо [1, 3, 10].

Між тим науковці вказують на те, що ефективність фізичної освіти багато в чому буде залежати від критеріїв, за допомогою яких можна здійснювати розподіл учнів на типологічні групи і які необхідно враховувати під час диференційованого фізичного виховання школярів. Доведено, що такими критеріями можуть бути стійкі високо генетично-детерміновані властивості нейродинамічних функцій [4, 7, 8]. Імовірно, що між нейродинамічними функціями та фізичними здібностями учнів на різних етапах онтогенезу існує зв'язок.

Мета дослідження: з'ясувати в якому зв'язку знаходяться фізичні здібності учнів середнього

шкільного віку з нейродинамічними функціями.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи досліджень:** теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури; педагогічні методи досліджень; виявлення розвитку нейродинамічних функцій; математична статистика.

У дослідженнях брали участь учні 5-8 класів Черкаської ЗОШ № 11. Було обстежено 232 хлопці віком від 11 до 14 років, що дало можливість спостерігати динаміку розвитку нейродинамічних функцій і фізичних здібностей упродовж чотирьох років.

Результати дослідження.

Аналізуючи вікову динаміку показників нейродинамічних функцій та прояву фізичних здібностей хлопців середнього шкільного віку, можна стверджувати, що з віком відбувається їх зростання. Нижчі значення всіх показників, що вивчалися, мали хлопці 11 років, а найвищими вони виявилися у осіб 14 років. В ході аналізу встановлені достовірні кореляції між властивостями нейродинамічних функцій з фізичними якостями хлопців 11-14 років, що вказує на залежність зростання фізичних здібностей від індивідуально-типологічних властивостей ВНД.

У хлопців середнього шкільного віку залежність прояву фізичних здібностей від нейродинамічних



**Зв'язок фізичних здібностей хлопців 11-14 років із
нейродинамічними функціями (S, см²)**

Фізичні здібності	Вік, роки	Площа, см ²
Швидкісні	11	0,208
	12	0,031
	13	0,060
	14	0,027
Спритність	11	0,062
	12	0,106
	13	0,079
	14	0,011
Сила	11	0,090
	12	0,094
	13	0,108
	14	0,018
Швидкісно-силові	11	0,156
	12	0,032
	13	0,092
	14	0,024
Гнучкість	11	0,023
	12	0,058
	13	0,046
	14	0,012
Витривалість	11	0,083
	12	0,022
	13	0,027
	14	0,038

функцій носила різносторонній характер. В окремих вікових групах вона була більшою, для інших – меншою. Так, сила зв'язків швидкісних здібностей з нейродинамічними функціями коливалася в межах від 0,09 до 0,55 у.о., показників спритності від 0,08 до 0,50 у.о., силових здібностей в межах від 0,20 до 0,54 у.о., швидкісно-силових здібностей 0,08 – 0,65 у.о., між показниками гнучкості 0,06 – 0,34 у.о. і витривалістю – від 0,07 до 0,30 у.о.

Залежність прояву фізичних здібностей хлопців середнього шкільного віку від нейродинамічних функцій визначали за величиною кореляційних площин, в яких враховувалися значення кореляційних зв'язків між досліджуваними функціями і здібностями.

Встановлено, що прояв швидкісних здібностей хлопців 11 років знаходився в залежності від функціональної рухливості (ФРНП), сили нервових процесів (СНП) та простої зорово-моторної реактивності (ПЗМР). Кореляційна площина у хлопців даного віку становила (S=0,208 см²). З віком у хлопців середнього шкільного віку залежність прояву даної фізичної якості із нейродинамічними функціями зменшувалася. Найменшу залежність між досліджуваними здібностями і нейродинамічними функціями спостерігали у 14-річних хлопців.

Відповідним чином вивчали зв'язок інших фізичних здібностей хлопців середнього шкільного віку з нейродинамічними функціями (табл. 1).

З наведених в таблиці даних видно, що фізичні здібності хлопців 11-14 років знаходяться у відповідному зв'язку з нейродинамічними функціями. Так, до фізичних якостей, прояв яких залежить від нейродинамічних функцій, можна віднести спритність, силові та швидкісно-силові здібності. Тоді як для гнучкості

і витривалості таких зв'язків не було встановлено.

У хлопців середнього шкільного віку найбільша залежність прояву з нейродинамічними функціями встановлена з такою фізичною якістю – спритність. Найвищі зв'язки між досліджуваними властивостями спостерігали в 12 і 13 років. Так, у 12 річних хлопців кореляційна площа становила (S=0,106 см²), при цьому показники спритності найбільше корелювали з ФРНП і ПЗМР, а у 13-річних цей показник був (S=0,079 см²), найбільші зв'язки даної фізичної якості спостерігали з такими нейродинамічними функціями, як ФРНП і СНП.

Під час вивчення особливостей прояву силових здібностей від нейродинамічних функцій найбільшу залежність виявлено у хлопців 12-13 років. Показники

їхніх кореляційних площин відповідно становили (S=0,094 і 0,108 см²). Прояв силових здібностей в даному віці в однаковій мірі залежав від всіх досліджуваних нейродинамічних функцій.

Зв'язок швидкісно-силових здібностей з нейродинамічними функціями у хлопців середнього шкільного віку виявлено в 11, 12 і 13 років. У хлопців даних вікових груп прояв даної фізичної здібності в основному залежав від ФРНП та ПЗМР.

Найменший зв'язок нейродинамічних функцій встановили з такими фізичними якостями, як гнучкість і витривалість. В порівнянні з іншими фізичними якостями, у них значення величин кореляційних площин були найменшими.

Таким чином, у підлітків 11 - 14 років у розвитку нейродина-



мічних функцій і фізичних здібностей спостерігаються значні індивідуальні варіації, що імовірно обумовлено гетерохронізмом і нерівномірністю процесів статевого дозрівання [3, 4, 6]. Коли у підлітків відбувається інтенсивне зростання фізичних якостей, то швидкість формування та становлення нейродинамічних функцій дещо уповільнюється. Тобто, відбувається певна десинхронізація розвитку окремих систем, функцій і властивостей організму [2, 5, 7].

Отже, у віковій динаміці нейродинамічних функцій і фізичних якостей підлітків можна виділити дві групи властивостей – консервативні і лабільні. До консервативних необхідно віднести показники, які характеризують індивідуально-типологічні властивості нервової системи та сенсомоторні функції, а лабільними слід вважати фізичні здібності. Більше того, фахівці з фізичної культури і фізичного виховання, фізіології, медицини, психології, які вивчали консервативні, стійкі типологічні риси, властивості і функції називають їх конституціональними та генетично детермінованими, оскільки вони характеризують окремі сторони його будови і функціонування та поведінку [1, 8, 9].

Висновки.

1. Аналіз вікової динаміки показників нейродинамічних функцій і прояву фізичних здібностей хлопців середнього шкільного віку вказує на їх зростання з віком. Нижчі значення всіх показників, що вивчалися, мали хлопці 11 років, а найвищими вони виявилися в осіб 14 років.

2. Встановлені достовірні кореляції між властивостями нейродинамічних функцій з фізичними якостями хлопців 11-14 років, що вказує на залежність зростання фізичних здібностей від індивідуально-типологічних властивостей ВНД.

3. До фізичних якостей, прояв яких залежить від нейродинамічних функцій, можна віднести спритність, силові та швидкісно-силові здібності. Тоді, як під час прояву таких фізичних якостей, як гнучкість і витривалість така залежність не спостерігається.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаревский Е. А. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста / Е.А. Бондаревский. Н.М. Мамаджанов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 10. – С. 36–38.
2. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков: учеб. метод. пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 126 с.
3. Глазирин І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирин. – Черкаси, „Відлуння плюс”, 2003. – С. 103–151.
4. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений / В.П. Губа. Я.С. Татаринев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 32–33.
5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – С-Пт.: Питер, 2001. – 464 с.
6. Круцевич Т.Ю. Экспрес-контроль физической подготовленности детей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 64–69.
7. Лизогуб В.С. Онтогенез нейродинамічних функцій людини / В.С. Лизогуб. Д.М. Харченко. С.М. Хоменко. Л.І. Юхименко. Ю.О. Петренко. О.Е. Явник // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, – № 2. – С. 123–124.
8. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. Т. 45. - № 4. – С.123 – 131.
9. Сергиенко Л. П. Генетический прогноз развития двигательных способностей детей гомогенных и гетерогенных родителей / Л. П. Сергиенко. Т. Я. Новак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 2. – С. 130–137.
10. Шинкарук О.А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору у циклічних видах спорту / О.А. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Збірник наукових праць. – К., 2004. Вип. 3. – С. 52–55.



ВИЗНАЧЕННЯ БАЗОВОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ

Олександр Орлов

ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”



Анотація

Рассмотрены особенности определения готовности студенческой молодежи к занятиям боевым искусством (Джиу-джитсу). С этой целью изучена факторная структура физической подготовленности, функциональных возможностей, психофизиологических показателей. Это дало возможность говорить о том, что на степень готовности студентов к занятиям боевым искусством влияет базовая подготовленность, которую следует рассматривать как процесс, состоящий из четырех основных этапов.

Ключевые слова: боевые искусства, Джиу-джитсу, этапы обучения, студенческая молодежь, комплексная методика, факторная структура.

Annotation

The features of determination of readiness of student young people are considered to engaged in a martial art (Ju-jitsu). The factor structure of physical preparedness, functional possibilities, psichical indexes is studied to that end. It enabled determined, that on the degree of readiness of students to employments base preparedness which follows to examine has martial arts, as a process which consists of four basic stages.

Keywords: martial arts, Ju-jitsu, student young people, complex method, factor structure, stages of studies.

Постановка проблеми. Найважливішою проблемою сучасної теорії та методики навчання в спорті [12] є пошук оптимальних засобів і методів підвищення майстерності людей, що на думку фахівців [1], можливо здійснити двома шляхами: індивідуалізуючи роботу з ними та удосконалюючи самі заняття. Все це вимагає обґрунтованого та своєчасного використання тих методів та видів занять, які при вирішенні конкретних завдань можуть дати максимальний ефект [2], а при самоудосконаленні особистої майстерності – сформулювати індивідуальний почерк, активно розвинути фізичні та психічні здібності. В зв'язку з цим важливим є ступінь базової (початкової) готовності людини до занять бойовими мистецтвами.

В даному аспекті ми розглядали бойові мистецтва як складову студентського спорту, який, на думку фахівців [3,10], являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у обраній спортивній спеціалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій та методичній літературі [12], присвяченій єдиноборствам, багато уваги приділено історичним та етнографічним матеріалам про становлення та розвиток багатьох шкіл

бойових мистецтв. Вони носять, в основному описовий характер [8], розглядаючи питання у площині філософії і лікувально-оздоровчих традиціях. В цих літературних джерелах [5] наводяться різні прийоми самозахисту, розглядаються формальні комплекси вправ (ката, таолу) і т.п. Безумовно, ці дані будуть корисними для людей, які хочуть займатися бойовими мистецтвами, проте методика навчання, яка є ключем для засвоєння базової техніки, відображена недостатньо. Пошуки методики викладання, вирішення проблем оптимізації навантажень тривають.

Для поглибленого наукового обґрунтування доцільності введення дисципліни „Бойові мистецтва” в навчальну програму для студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-педагогічного профілю необхідно виділити два основних напрямки:

- комплексна методика навчання, яка забезпечуватиме динаміку росту фізичної підготовленості, функціональних можливостей та психофізіологічних показників;
- індивідуальна готовність студентів до занять бойовими мистецтвами.

Мета дослідження – визначити індивідуальні показники, що впливають на оцінку готовності студентів до навчання бойовим мистецтвом – Джиу-джитсу.



Задачі.

1. Дослідити інформативність показників, що впливають на готовність студентів до навчання бойовим мистецтвам.

2. Визначити фактори готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу) та їх обговорення.

3. Розробити зміст етапів підготовки протягом одного навчального року.

Методи дослідження. У проведених нами дослідженнях брали участь студенти 2 та 4 курсів факультету фізичного виховання у кількості 160 чоловік, віком 20-21 рік, що мають спортивний стаж не менш 4 років.

Програмою [7] передбачалося проведення теоретичного аналізу досліджень та публікацій за даною темою, педагогічного експерименту, спостереження, тестування. У процесі досліджень здійснювався комплексний вимір 56 параметрів фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічного стану. Результати досліджень оброблені методом математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивченню проблеми оцінки готовності до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді присвячені численні наукові дані, викладені в наукових працях Л.В. Волкова [3], Т.Ю. Круцевич [10], Л. Сергієнка [9] та ряду інших авторів.

Найбільш близькими по змісту до бойових мистецтв є дослідження в карате В. Мікрюкова [4], в боротьбі Г. Туманяна [11], Г. Арзютова [1], В. Ягелло [12].

Більшість дослідників зробили висновок, що вивчення здібностей у спорті повинно ґрунтуватися на системному підході, а його структура повинна вивчатися комплексно, із застосуванням педагогічних, фізіологічних, психофізіологічних і інших методів.

Що стосується визначення ступеню початкової готовності студентської молоді до навчання бойовим мистецтвам [6], то даному питанню в теорії спортивного відбору приділена незначна увага.

В наших дослідженнях був використаний комплексний педагогічний метод [9], що дозволяє визначити вплив фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічного стану на успішність навчання бойовим мистецтвам. Як стверджують Л. Волков [3], Г. Туманян [11] та інші дослідники, функціональні здібності організму, які визначають успіх рухової діяльності, іншими словами визначають як працездатність людини.

Проведений факторний аналіз свідчить про залежність функціональних можливостей від фізичної підготовленості (табл. 1), із загальною сумою дисперсії – 80,0%, яка в свою чергу має високий ступінь взаємозв'язку з фізичним розвитком ($\Sigma=75,0\%$).

М'язова чутливість, швидкісно-силові і координаційні здібності, як одні з вирішальних факторів в заняттях бойовим мистецтвом Джиу-джитсу [6], розвиваються у взаємозв'язку з фізичним розвитком та фізичними здібностями.

Фізична підготовленість має вплив і на психофізіологічний стан ($\Sigma=81,0\%$), де належним чином отримують розвиток фізичні здібності: сила (табл.2), вибухова сила та швидкісно-витривалі здібності, – як провідні здібності в Джиу-джитсу, що мають істотний вплив на розвиток просторової орієнтації – однієї з основних координаційних здібностей. Не викликає сумнівів і збільшення максимальної частоти рухів ($\Sigma=71,0\%$), при розвитку швидкісно-силових здібностей, що в свою чергу має вплив на розвиток гнучкості. Адже відомо [9], що виконуючи рухи з максимальною частотою, ми маємо вплив на розвиток рухливості в суглобах.

Проведені експериментальні та теоретичні дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. При оцінці готовності студентської молоді до навчання бойовим мистецтвом (Джиу-джитсу) на початковому етапі (спеціалізованої базової підготовки) слід використовувати тести за спрямованістю:

– фізична підготовленість – динамометрія, стрибок в довжину з місця, нахил тулуба вперед, біг

Таблиця 1

Формування структури підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу)

Фізична підготовленість і фізичний розвиток, $\Sigma = 75,0\%$

Фактори		%
1.	Фізична підготовленість	30,0
2.	Фізичний розвиток	21,0
3.	М'язова чутливість та гнучкість	13,0
4.	Швидкісно-силові здібності та просторова орієнтація	11,0

Фізична підготовленість і функціональні можливості, $\Sigma = 80,0\%$

Фактори		%
1.	Фізична підготовленість	36,0
2.	Функціональні можливості	25,0
3.	М'язова чутливість та гнучкість	12,0
4.	Швидкісно-силові здібності	7,0



Формування структури підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу)

**Фізична підготовленість і
максимальна частота рухів, $\Sigma = 71,0\%$**

Фактори	%
1. Швидкісно-силові здібності	32,0
2. Сила та координація	16,0
3. Максимальна частота рухів і силові здібності	12,0
4. Гнучкість і максимальна частота рухів	11,0

**Фізична підготовленість і
ЛЧ простої РР на звук, $\Sigma = 81,0\%*$**

Фактори	%
1. Фізична підготовленість і ЛЧ простої РР на звук	32,0
2. Швидкісна сила та швидкісна витривалість	19,0
3. Психофізіологічний стан	15,0
4. Сила та просторова орієнтація	9,0
5. Швидкісно-силові здібності	6,0

* ЛЧ – латентний час,
РР – рухова реакція

на 30 м, 300 м, 15м x 2;

– функціональні можливості – за показниками Гарвардського степ-тесту;

– психофізичний стан – рефлексометрія, тепінгметрія, психофізіографія.

2. Організація базової фізичної підготовки у представників бойових мистецтв повинна передбачувати диференціацію тренувальних навантажень, – в залежності від рівня індивідуального розвитку. Виборча направленість тренувальних засобів повинна відповідати вагомості їх в структурі базової підготовленості конкретного виду спортивної спеціалізації.

3. Згідно з результатами факторної структури базову підготовленість студентів для занять бойовими мистецтвами, зокрема Джиу-джитсу поділяємо на такі етапи:

– на першому етапі – „старший учень” основну увагу приділяє організації вправ, направлених на загальний фізичний розвиток та витривалість, що є основою високого рівня працездатності, вивченню техніки рятування тіла при падінні (Укемі Вадза), техніки пересувань (Арукі Вадза) та ударної техніки (Атемі Вадза) рук, ніг, тулуба;

– на другому етапі – „помічник

вчителя” приділяє увагу організації вправ на розвиток м’язової чутливості, рухливості в суглобах, швидкісно-силових здібностей, просторової орієнтації, тобто збільшенню частки спеціальної фізичної підготовки та вивченню кидкової техніки (Наге Вадза) з дозованим контактом, що сприяє закріпленню вивчення м’язової чутливості;

– на третьому етапі – „самостійний практикант”, де студенти можуть брати участь у змаганнях, більш детально розвиваємо силові, швидкісно-силові здібності, спритність, гнучкість та домагаємось виховання максимальної частоти рухів, що визначають напрямком базової підготовленості; вивчаємо техніку больових заломів (Кансетсу Вадза), техніку задушень (Шиме Вадза), які закріплюють вивчення фізичних здібностей – м’язової чутливості і гнучкості;

– останній етап базової підготовки – „асистент інструктора” складає організацію вправ на подальшу впливову частку спеціальної фізичної підготовки, з розвитком вибухової сили, швидкісної витривалості направлених на поліпшення психофізіологічного стану, психічної стійкості, таких

необхідних в роботі інструктора бойових мистецтв, подальшого закріплення техніки Джиу-джитсу, через вивчення техніки комбінування технічних дій (Рензоку Вадза) та техніки самозахисту (Гошин по) від загрози та нападу зі зброєю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук / Арзютов Г.М.; К.: 2000. – 41 с.
2. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
3. Волков Л. Спорт для всех: Концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины / Л. Волков // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – 385 с. – укр.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: [учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.Ю. Микрюков – М.: Изда-



- тельський центр «Академія», 2003. – 240 с.
5. Орлов О. Актуальні проблеми початкової школи бойових мистецтв (Дзю-дзюцу) у вищому навчальному закладі / О. Орлов // Спортивний журнал: Боевые искусства. Ключи к совершенству. – Харьков: Граф Икс, 2010. – № 5 – с. 20-21.
 6. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу: [навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання] / О.І. Орлов. – Бориспіль: Ризографіка, 2005. – 36 с.
 7. Радишевский Е. Моё Джиу-джитсу / Е. Радишевский. – Донецк. – Норд-Пресс, 2010. – 392 с.
 8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Відбір у різні види спорту: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Богдан, 2009. – 784 с.
 9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
 10. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: [учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений] / Г.С. Туманян – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
 11. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелов. – Варшава, Киев: Из-во АВФ, Варшава, 2002. – 351 с.





**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Наталья Петрукович, Людмила Врублевская, Евгений Врублевский
Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Анотація

У статті розглянута роль гартування в оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. Описані завдання, методи і засоби проведення загартування, а також гігієнічні вимоги до одягу дітей і приміщення для проведення загартування. Стаття буде цікава фахівцям дошкільних установ, батькам, медичним працівникам.

Ключові слова: загартування організму, рухова активність, дошкільники.

Annotation

In article the role of hardening of the body in optimisation of impellent activity of children of preschool age is considered. Problems, methods and means of carrying out ofhardening of the body, and also hygienic requirements to clothes of children and a premise for carrying out ofhardening of the body are described. Given article will be interesting to experts of preschool centres, parents, medical workers.

Keywords: Hardening of the body, impellent activity, preschool children.

Постановка проблеми. Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение стал часто болеть. Предрасполагающими к этому есть многие факторы: обилие контактов с детьми и взрослыми, болезнями острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закалывающих мероприятий и т.п.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, – как психологического, так и материального плана. Зачастую ребенок, пролеченный от респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим родители, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия очень часто не приносят успеха. В результате «те-

пличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. В связи с этим воспитание физически здорового ребенка должно стать главным стержнем в воспитательном процессе в семейной педагогике. А поскольку закалывание организма является важнейшим компонентом здорового образа жизни, необходимо с дошкольного возраста приобщать детей к закалыванию [2, 3]. Именно поэтому одной из актуальных проблем дошкольного воспитания является проблема закалывания дошкольников.

Анализ исследований и публикаций. Научная разработка проблемы закалывания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям. У истоков этого направления стоял крупный отечественный физиолог И.Р. Тарханов. Данная проблема рассматривалась в трудах по адаптации человека французским физиологом Клодом Бернаром, канадским исследователем Г. Селье и советским физиологом П.К. Анохиным. Клинические исследования по проблеме закалывания проводились Е.Г. Леви-Гориневской, Г.Н. Сперанским, Е.Д. Заблудовской, Е.К. Талановой и многими другими.

Суммируя научные данные об использовании естественных факторов природы, Праздни-



ков В.П. отмечал, что можно «... определить закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний» [4, с.16].

Исследования В. Апарина и В. Крылова по определению количества тепловых и холодовых точек на различных участках поверхности кожи подтвердили предположение о значительном количестве терморепцепторов на подошвенной поверхности стопы, чем на остальных участках кожи. Ходьба босиком, воздействуя на рецепторное поле подошвенной поверхности стопы, вызывает высокую, порождаемую температурными ощущениями импульсацию [1].

Таким образом, по мнению многих ученых, закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Цель данной работы – выявить роль закаливания детского организма в системе оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в семейной педагогике.

Методические основы проведения закаливания в семейном воспитании.

Основными правилами закаливания детей должны быть следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом. Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства.

2. Непрерывность. Если холодный фактор воздействует на

организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды.

3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

4. Следует считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

5. Необходимо постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован.

6. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не

мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей – и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Результаты исследования.

Было создано две группы (контрольная и экспериментальная), детей различного возраста, где до начала эксперимента зафиксировано примерно одинаковое распределение детей по следующим показателям: часто болеющие – 60%; редко болеющие – 40 %. В экспериментальной группе придерживались следующих методов закаливания:

1. Воздушные ванны применялись зимой в комнате, летом утром на улице при температуре +22+28°C. Начиная с двухмесячного возраста, первое время проводили закаливание по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней время увеличивали на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году – до +16°C.

2. Закаливание солнечными лучами проводилось в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22°C. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могли загорать в одних трусиках, продолжительность процедуры увеличивалась с 3 до 10 минут, через 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время – с 9 до 12 часов дня.

3. Влажное обтирание (до легкого покраснения) проводилось смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз



в день по 1-2 минуте. Температура воды в возрасте 3-4 года была +32°C, 5-6 лет +30°C, 6-7 лет +28°C. Через 3-4 дня температура снижалась на 1°C и доводилась до +22+18°C летом и +25+22°C зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет.

4. Для закаливания ротоглотки использовалось полоскание любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день, начиная с температуры +24+25°C, через неделю температура снижалась на 0,5-1°C.

5. Ножные ванны включали обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32-+34°C, с постепенным снижением один раз в неделю на 1°C до +10°C. Чередовалось холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирались до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание начиналось с 9-10 месяцев (без обливания головы), при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36°C, 1-3 года +34°C, старше 3 лет +33°C. Температура воды постепенно снижалась на 1°C в неделю, до +28°C зимой и +22°C летом. Длительность процедуры до 1,5 минут, затем тело растиралось полотенцем до розового цвета.

7. Душ применялся после 1,5 лет утром – по 30-90 секунд при температуре воды +34°C, постепенно снижая ее до +28°C зимой и +22°C летом.

8. Плавание являлось одной из самых эффективных форм закаливания, оно сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Начиналось, как правило, обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным присмотром взрослого.

После проведения экспериментальной работы в течение года, в контрольной группе показатели существенно не изменились. В экспериментальной группе количество часто болеющих детей уменьшилось на 23%, за счет увеличения процента редко болеющих детей.

Данные полученные в результате исследования подтверждают и педагогические наблюдения, которые показали, что дети экспериментальной группы стали не только реже болеть, но и те дети, которые заболели, переносили болезнь легче и выздоравливали быстрее, чем до экспериментальной работы.

Таким образом, проведенное исследование показало, что при регулярном использовании разнообразных методов закаливания в оздоровительной работе с дошкольниками в семье здоровье детей значительно укрепляется, адаптационные возможности организма и его сопротивляемость инфекциям существенно увеличиваются.

Выводы. Закаливание благо-

приятно действует на весь организм дошкольника: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при воздействии солнечными лучами на поверхность тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах (эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм).

Проведенное исследование показало, что использование разнообразных методов закаливания дало достаточно эффективные результаты. Дети стали реже болеть, сопротивляемость организма детей инфекциям увеличилась. Все это наглядно свидетельствует о том, что необходимо широко внедрять систематические методы закаливания в оздоровительные программы семейной педагогики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апарин В.О. пользе хождения босиком / В. Апарин., В. Крылов // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – с.40-43.
2. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 159с.
3. Онучин Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, 2005. – 158 с.
4. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П. Праздников - М.: Медицина, 2002. – 220с.



**ПОШУК ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**



Тетяна Лоза

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Аннотація

Определены факторы, которые влияют на состояние здоровья современного человека. Проведен анализ типичных ошибок, которые уменьшают эффективность оздоровительного влияния физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития и избранной студентами профессии.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, медицинские группы, профессионально-прикладная подготовка.

Annotation

The factors which impact on the health of today's people are determined. The analysis of typical mistakes which decrease the effectiveness of health physical exercises influence with individual peculiarities of physical development and future students' profession is carried out.

Key words: students, health, physical training, medical groups, professional preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із найважливіших станів людини є здоров'я. Воно є підґрунтям життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття людини. Здоров'я у сучасному розумінні – це не тільки життя без хвороб, але і гармонійний розвиток, висока розумова і фізична працездатність, уміння швидко пристосуватися до змінних умов. На думку Г.Л. Апанасенка, здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре відчувати себе і оптимально виконувати біологічні і соціальні функції [1, 24].

Здоров'я людини віддзеркалює рівень життя та потенціальний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрій людей. Рівень здоров'я залежить в свою чергу від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я та медичної науки, від ступеню рухової активності людини [6, 3-14].

У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це

обумовлено деякими факторами: екологічним (наслідки Чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних потреб, пріоритетів і цінностей). За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики та пошуку шляхів покращення стану здоров'я різних груп населення.

Мета роботи – визначити фактори, які впливають на стан здоров'я сучасного студента та визначити шляхи їх вирішення.

Дослідження виконане згідно зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Сумським державним педагогічним університетом імені А.С.Макаренка на кафедрі теорії та методики фізичної культури (№ державної реєстрації 011u00-5736 від 23.05.2011 р.) за темою: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури».

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програм з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізичноактивного покоління майбут-



ніх спеціалістів різного профілю знайшло у них своє відображення. Тобто, порівняно з іншими навчальними дисциплінами на предмет «Фізичне виховання» відводиться найбільша кількість навчальних годин. Так, аналіз навчальних планів на різних факультетах СумДПУ ім. А.С.Макаренка та інститутах різних спеціальностей показав, що студенти з дисципліни «Фізичне виховання» займаються до II семестру IV курсу, причому кількість годин різна: від 122 до 138 на рік. Разом з тим, практичний досвід показує, що результативність цього предмету у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Найважливішою соціальною задачею сьогодні треба визнати оздоровлення населення, посилення мір первинної (попередження захворювань) та вторинної (попередження загострювань, послаблення організму) профілактики. При цьому треба враховувати, що приблизно половина факторів, які визначають стан здоров'я сучасної людини, відносяться до способу життя [4, 193].

Серед основних факторів, перш за все, треба назвати недостатність рухової активності. Причому норма рухової активності – поняття умовне і дуже особисте. Це – об'єм рухів, який найбільш задовольняє потреби організму, у тому числі: зміцнює здоров'я, підвищує гармонійний розвиток, дає гарне самопочуття, високу працездатність і життєву активність [8, 29].

Будучи універсальним фактором, рухова активність, починаючи з ранніх етапів онтогенезу, поступово збільшує адаптивні ресурси організму і його робочі можливості. В межах допустимого діапазону вона створює основу, яка необхідна для оптимуму існування організму в умовах зо-

внішнього середовища. При відсутності такої рухової діяльності відбувається обмеження обмінних процесів, що викликає цілий комплекс морфо-функціональних та біохімічних змін у всіх органах і системах. Обмежена рухова активність у наш час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [3, 50].

Рухова активність сучасної людини нашої держави явно недостатня. Приблизно 20-50% населення ведуть малорухомих спосіб життя, ще 20-30% мають недостатні для різнобічного фізичного розвитку та підтримки здоров'я фізичні навантаження. Регулярно займається оздоровчими фізичними вправами та спортом лише невелика кількість населення. Адже дефіцит рухів особливо небезпечний у період росту і формування організму. Це тим більше важливо мати на увазі тому, що значна частина дошкільнят, школярів і студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток частіше не відповідає віковим нормам. У той же час регулярні рухи стимулюють зріст, сприяють гармонійному розвитку м'язів, внутрішніх органів і нервової системи, попереджують порушення постави та плоскостопість, підвищують працездатність та засвоєння навчального матеріалу [2, 37].

Прорахунки у фізичному вихованні дітей надалі важко вирівнюються, а іноді і не долаються, тому що дитячий вік найбільш сприятливий для розвитку рухових функцій та фізичних якостей, набуття важливих навичок та вмінь. Насамперед, у цей час закладаються підвалини майбутнього здоров'я, працездатності.

Студентам заняття з фізичного виховання необхідні для підвищення фізичної підготовленості

та життєвих випробувань, покращення психологічної стійкості та працездатності, а також – для попередження захворювань, подолання їхніх наслідків і знищення накопичуваних у організмі недоліків.

Комплекс фізичних вправ є найважливішою складовою майже всіх оздоровчих систем. На сьогодні залишаються дискусійними питання щодо обсягу навантаження та структури рухових дій у відповідності з індивідуальним рівнем здоров'я та конституцією, – якщо мати на меті досягнення саме оздоровчого ефекту, а не високого спортивного результату чи розвитку окремих фізичних якостей.

Відомо, що регулярні заняття фізичними вправами та спортом значно покращують функціональний стан різноманітних систем організму, сприяють зміцненню здоров'я і підвищують загальну фізичну працездатність студентів. Тому заняття фізичною культурою і спортом необхідні протягом всього навчання у вузі, адже за період навчання у вузі при завершенні росту у висоту, морфо-функціональний розвиток організму продовжується, збільшується вага тіла, коло та екскурсія грудної клітини, життєва ємкість легень, м'язова сила, фізична працездатність [5, 40-45].

Актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ. Дослідження показують, що більшість з тих, хто систематично займається фізичними вправами, недостатньо володіють знаннями методики оздоровчого фізичного тренування, і, як результат, більше 50% з них мають низький і дуже низький рівень здоров'я. Аналіз типових помилок дозволяє вказати на головні з них:

- неправильний вибір засобів для занять, в результаті чого



вплив здійснюється тільки на окремі органи та системи організму (наприклад, заняття тільки оздоровчим бігом, тільки атлетичною гімнастикою або іншим, але одним видом спорту);

- нерациональне поєднання вправ різної спрямованості під час комплексного тренування (наприклад, одночасний розвиток сили та витривалості на одному занятті, поєднання навантаження на витривалість з імпульсним загартуванням і т.п.);

- несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування;

- недостатня або надмірна доза фізичного навантаження (рівень навантаження не відповідає стану здоров'я) [3, 60].

Проведені дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю. Так, дослідження О.А. Томенка, С.А. Лазаренка, засвідчили тенденцію до зниження індивідуальних показників здоров'я у студентів ВНЗ Сумської області. Низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я мають загалом 95 % юнаків і 99 % дівчат, що вимагає від викладачів з фізичного виховання постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді [6, 17-20].

З метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку та загартуванню організму студентів необхідно забезпечити кожному студенту повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) руховий режим. Вирішення цього завдання значною мірою залежить від вірного вибору медичної групи для кожного студента, а також – від активного використання всього арсеналу засобів фізичного виховання для оздоровлення молоді.

Розподіл на групи за станом здоров'я зумовлений тим, що до-

сягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичним вихованням залежить від ступеня відповідності засобів, форм і методів занять індивідуальним особливостям людини. При цьому необхідно мати на увазі, що організм студента з відхиленнями у стані здоров'я потребує рухової активності не менше, а найчастіше й більше, ніж організм здорових студентів.

Враховуючи індивідуальні особливості студентів, під час занять з фізичного виховання загальноприйнятим здійснюється розподіл на групи здоров'я за такими критеріями: рівень функціонування основних систем організму, ступінь опору несприятливим впливам; рівень фізичного розвитку, ступінь гармонійності фізичного розвитку.

Загалом відповідно до критеріїв оцінки здоров'я розрізняють п'ять груп здоров'я: I група – здорові, які не мають хронічних захворювань; з фізичним розвитком, що відповідає віку.

II група – без відхилень у стані здоров'я, або з незначними відхиленнями, але з недостатнім фізичним розвитком.

III група – хворі на хронічні захворювання у стадії компенсації, які добре себе почувають і мають достатню працездатність; або які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичних навантажень.

IV група – хворі на хронічні захворювання у стадії субкомпенсації, які часто хворіють і мають знижену працездатність.

V група – хворі на хронічні захворювання у стадії декомпенсації. Звільнені від занять.

Зазвичай з ВНЗ всі студенти, відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості поділяються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Основна

група збігається з I групою, підготовча група збігається з II групою, а спеціальна медична група з III та іноді з IV групами. Студенти підготовчого відділення займаються разом зі студентами основної групи, тому необхідно визначити індивідуальні особливості фізичного розвитку кожного студента. Заняття з кожною групою мають свої особливості, – як організаційні так і методичні.

Відомо, що мета фізичного виховання полягає у вихованні всебічно розвиненої особистості підготовленої до трудової діяльності, тому спеціальний прикладний напрям використання засобів фізичного виховання для підготовки до сучасної висококваліфікаційної праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Складовою частиною курсу «Фізичне виховання» є цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних та спеціальних якостей, умінь і навичок, а також готовності студентів до успішної професійної діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовка покликана вирішувати на основі загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми: забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму; формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності; передача знань, умінь і навичок із використанням засобів фізичної культури для адаптації організму до специфічних умов професійної діяльності, для досягнення працездатності та високопродуктивної праці, для активного відпочинку та відновлення працездатності; формування особистості та її моральних якостей (працелюбність, колективізм,



справедливість, чесність, повага до людей тощо).

Виконання цих завдань можливе лише на основі загальної фізичної підготовки або спортивної спеціалізації. Тому професійно-прикладна фізична підготовка потребує чіткого планування та контролю за її ходом і здійсненням, систематичної перевірки оцінки рівня готовності студентів до трудової діяльності викладачами, які проводять заняття зі студентами з фізичного виховання.

Висновки. Здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. В науково-методичній літературі є багато визначень поняття «здоров'я». Здорова людина – це, перш за все, та, яка адекватно, без хворобливих проявлень пристосовується до підвищених вимог оточуючого середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції.

Серед основних факторів, які визначають стан здоров'я сучасної людини, є рухова активність, тому роль фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я та підвищенні успішності студентів у теперішній час все більше зростає.

Робочі програми, які готують викладачі з дисципліни «Фізичне виховання» повинні складатися з урахуванням стану здоров'я, розгляду всіх теоретичних питань навчальної програми, практичного їх засвоєння та контролю за про-

фесійно-прикладної фізичної підготовки. Перевірка й оцінка готовності студентів кожної групи до професійної діяльності має проводитися згідно з вимогами, які ставляться до фахівців даного профілю за допомогою контрольних вправ, тестів і вимог з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Дослідження показали, у подальшому треба проводити комплексне медичне обстеження студентів з першого курсу, а також вести динаміку стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів протягом всього терміну навчання з щорічним обговоренням на радах вузу, інформуванням студентів і їх батьків. Для удосконалення фізичного виховання у вузах треба ввести спільну роботу викладачів, лікарів і студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Бар – Ор О. Двигательная деятельность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар – Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, С.В.Чередніченко: навчальний посібник для

студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – 244 с.

4. Іващенко Л.Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л.Я. Іващенко, О.Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання, за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190 – 238.
5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 3-14.
6. Спортивные анатомы, морфологи и антропологи за «круглым столом». Журнал «Теория и практика физической культуры» // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 12. – С. 40-45.
7. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А.Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, Харків, 2010. – № 2. – С. 17-20.
8. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д.Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.



**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ
5-6 КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Володимир Хахуля

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка



Анотація

В статті представлені дані об отношении школьників к здоров'ю, а также к образу жизни и факторам, которые определяют уровень здоровья. Определен уровень знаний о влиянии отдельных факторов на показатели уровня здоровья.

Ключевые слова: здоров'я, культура здоров'я, сельские школьники.

Annotation

The article represents the problem of schoolchildren's attitude towards healthy lifestyle and the factors that determine the level of health. The level of knowledge about the impact of individual factors on indicators of health is stated.

Keywords: health, culture of health, rural schoolboys

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження останніх років констатують значне погіршення здоров'я населення України. Збільшується смертність, зменшується народжуваність, загострюється проблема бідності, значна частина населення країни знаходиться в стані хронічного стресу. Перераховані негативні тенденції особливо гостро відбиваються на здоров'ї дитячої популяції.

Тенденція погіршення стану здоров'я школярів набула стійкого характеру, спостерігається негативна динаміка основних показників здоров'я учнів по мірі їх навчання в школі. Так, за даними різних досліджень, за останнє десятиріччя здоровими можна вважати лише от 5 до 10% школярів (Г.Л.Апанасенко (2002); О.Д.Дубогай (2008); Т.Ю. Круцевич (2011); та ін.). Низький рівень здоров'я дітей, що приходять до школи, найбільш негативно відображається на процесі їх адаптації до шкільних навантажень, і є причиною подальшого погіршення здоров'я та низької успішності. По закінченні початкової школи в кожного третього відзначається порушення постави, до 6-го класу 88% дітей мають відхилення у нервовій системі, при закінченні школи в кожного третього – хронічна патологія, половина дітей стають короткозорими, 30%

– 40% мають серцево-судинні захворювання[3;5].

Враховуючи актуальність проблеми здоров'я, національні програми “Освіта (Україна XXI)”, “Діти України”, Національна доктрина розвитку освіти та програма “Здоров'я” визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток людини (а особливо дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у дітей відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, не дарма здоров'я безперечно входить до числа вищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження. Здоров'я є одним з головних компонентів людського капіталу і в сукупності з рядом інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [4].

На сьогодні, як стверджують провідні фахівці медичної валеології [1], щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо. Здоровий спосіб життя



як ефективний засіб збереження й зміцнення здоров'я повинен трансформуватись у більш високий якісний рівень – культуру здоров'я.

Культуру здоров'я слід розуміти як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття.

У зв'язку з цим однією з пріоритетних задач сучасного етапу модернізації освіти повинно стати формування і розвиток культури здоров'я підростаючого покоління [6].

Проблеми культури здоров'я особистості розглядаються в дисертаційних дослідженнях, присвячених формуванню культури здоров'я учнівської молоді (А. Басте, В. Горащук, Г. Карпанова С. Кириленко, М. Мариніна, Ю. Мельник, Є. Новолодська, та ін.)

Сучасні автори (Г. Зайцев, Н. Захаревич, В. Казначеев, Д. Калайда, В. Колбанов, Л. Татарникова, З. Тюмасева) доводять, що вирішення проблем здоров'я школярів має бути пов'язане не лише з традиційними гігієнічними та медичними заходами, що здійснюються паралельно з навчальним процесом, а також із організацією шкільної оздоровчої системи.

Але, незважаючи на такий широкий діапазон досліджень, у науковій літературі недостатньо уваги приділено культурі здоров'я в учнів 5-6 класів сільської місцевості, тому це обрано темою нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у визначенні рівня культури здоров'я в учнів 5-класів сільської місцевості.

Для вирішення поставленої мети були використані такі методи досліджень: аналіз науково-

методичної літератури, педагогічний експеримент анкетування, статистичні дані.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для визначення рівня культури здоров'я учнів сільських шкіл Сумського району Сумської області було проведено анкетування, в якому взяли участь 220 школярів 5-6 класів.

Теоретичний аналіз літератури показав, що на ставлення до здоров'я значний вплив мають не тільки матеріально-технічні та економічні показники, розвиток інфраструктури медичної галузі. Але також і те, яке місце займає цінність здоров'я на аксіологічній (ціннісній) шкалі суспільства, групи, окремої особи. Складені культурні традиції, стереотипи, моделі поведінки, що зв'язані з питаннями здоров'я, а також ідеали, норми способу життя, які диктує відповідна ідеологія суспільства [7]. Тому декілька питань анкети було відведено значенню здоров'я у системі цінностей сільських школярів.

Результати опитування показують, що сучасні сільські школярі вважають найважливішою цінністю свого життя-здоров'я – 24% респондентів, 12% обрали – “добрі стосунки з людьми”, 15% – “сім'я”, 17% – “кар'єра”, “навчання і професійна освіта” – 14% і “матеріальне благополуччя” – 18%

Але можна говорити і про неосмислення школярами того, що найголовнішим у житті є здоров'я, оскільки усі наступні пункти питання втрачають сенс, якщо відсутнє здоров'я.

На запитання, “Що більше шкодить здоров'ю?”, більша частина опитаних віддала перевагу шкідливим звичкам (курінню і вживанню алкоголю) – 70%. Така відповідь свідчить про те, що сільські діти усвідомлюють їхній негативний вплив на стан власного здоров'я. Оцінюючи стан свого

здоров'я, 46% опитаних відзначили його за рівнем “добре”, 29% – “задовільно”, 20 – “погано” і важко відповісти” – 5%.

Отже, самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але частково ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності й поставленого діагнозу, який знають діти.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізична культура особистості є один із основних показників рівня культури здоров'я школярів [1;4]. Тому до анкети було включено питання “Чи вважаєте Ви фізичну культуру важливим предметом?” “Так” відповіли 68 % респондентів, “не дуже важливим” – 22% і “не важливим” – 10%;

В наш час школа в селі є основним центром організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи як із дітьми, так і з батьками та жителями села. Проведене нами дослідження показало, що 48% школярів систематично займаються спортом або фізкультурно-оздоровчими заняттями у позаурочний час, 18% – періодично, а 34% не займаються взагалі. Це свідчить про недостатній рівень зайнятості в позаурочний час руховою активністю сільських дітей.

Далі ми вивчали ставлення підлітків до ранкової зарядки. Результати анкетування свідчать, що ранкову зарядку роблять лише 19% респондентів, 23% – інколи виконують і 58% опитаних взагалі не роблять ранкову зарядку.

Тож, оздоровчо-фізкультурні заходи сільських дітей не стали їх життєвою практикою, а з віком таких звичок дотримується все менша кількість молодих людей.

Відомо, що здорове харчування є основою успішного росту і розвитку дітей. На регулярний прийом їжі (3-4 рази на день) вказали лише трохи більше половини – 55 % опитаних, на гаряче що-



денне харчування – всього 39% підлітків, на щоденне вживання фруктів – тільки 34%, а овочів – 41% дітей опитаної групи.

Рівень гігієнічних навичок сільських підлітків оцінювався за результатами відповідей на запитання про дотримання гігієни порожнини рота і чистоти рук. Вказали на те, що ніколи не чистять зуби лише 8% опитаних, а решта чистить зуби від одного до двох разів на день, що в цілому свідчить про достатній рівень гігієнічних знань і належну санітарну культуру дітей з цього питання. Разом з тим обов'язково миють руки перед їжею тільки 40% респондентів, а 35% з опитаних роблять це нерегулярно. Іноді миють руки перед їжею або ніколи не миють 19% підлітків. Навіть після відвідування туалету 14% респондентів дозволяють собі не мити руки взагалі або мити їх ніколи, 13% з опитаних не використовують або епізодично використовують мило під час миття рук. Таким чином, елементарні навички дотримання чистоти рук відсутні у значної частини опитаних, тоді як в підлітковому віці вони вже мають стати обов'язковим атрибутом соціальної поведінки.

Висновок. Результати дослідження, які наведені вище, дають можливість зробити висновок про недостатнє інформування сільського підростаючого покоління

з приводу покращення індивідуального рівня здоров'я та про шкідливі фактори: недостатню рухову активність, нераціональне харчування, низький рівень санітарно-гігієнічних навичок.

Таким чином, головним у роботі шкільного закладу є турбота про здоров'я дітей. А знання, розуміння і втілення в практику основ культури здоров'я – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості і наступних поколінь. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства. Отже, необхідно з перших років життя формувати у дітей валеологічну культуру, яка базується на валеологічних знаннях та їхньому усвідомленні, глибокому інтересі до оздоровлення власного організму, прагненні вести здоровий спосіб життя, оволодінні оздоровчо-поведінковими навичками, відповідальністю за власне здоров'я та здоров'я інших людей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні можливостей використання анкетної інформації для проектування моделей систем збереження здоров'я сільських школярів на старті дорослого життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Валеология против депопуляции. Избранные статьи о здоровье /

Г.Л. Апанасенко – К., 2005. – С. 13-21

2. Закон України “Про освіту”. – К.: Генеза, 1996. – 36 с.
3. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2002. – № 15-16. – С. 23-25.
4. Козырь П.В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П.В. Козырь // Вестник Томского Государственного университета. – 2007. – №301. – С. 20-22.
5. Коренев М.М. Основные проблемы медицинского обеспечения детей та підлітків / М.М. Коренев // Акт проблеми організації медичного забезпечення дітей та підлітків: матеріали наук. конф. – Х.: [б. в.], 2002 / – С. 20-24.
6. Мельник Ю.В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів: навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників / Ю.В. Мельник, С.М. Свячена. – Х.: ХДПУ, 2002. – 210 с.
7. Оржиховська В.М. Педагогіка здоров'я / В.М. Оржиховська. – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2010, №1(3) – с. 101-107





ОЦІНКА РІВНЯ ОРТОСТАТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Борис Коган, Вікторія Білецька, В'ячеслав Семененко

Національний авіаційний університет

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Определены приоритетные заболевания студентов первого курса специальной медицинской группы Национального авиационного университета. Оценен уровень ортостатической устойчивости у студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе. Показаны подходы к организации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студент, ортостатическая устойчивость, физическая культура.

Annotation

Identify priority diseases of first-year students a special medical unit of the National Aviation University. Assessed the level of postural stability of the students involved in physical education in a special medical team. Showing approaches to the learning process in physical education with students who have variations in health status.

Key words: health, student, postural stability, physical culture.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок із науковими і практичними завданнями. З кожним роком чисельність студентів в основній медичній групі знижується і підвищується їх чисельність у підготовчій та спеціальній медичних групах [2, 3, 4]. Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їхнього фізичного розвитку. Однією з важливих причин такого становища є недостатня рухова активність студентів [1, 6]. Встановлено, що успішність навчання у ВНЗ має тісний взаємозв'язок із функціональним станом і здоров'ям, адже проблеми, пов'язані із погіршенням здоров'я, призводять до зниження працездатності та підвищення втомлюваності студентів [3, 5].

Одним зі способів оцінки функціонального стану серцево-судинної системи є визначення рівня ортостатичної стійкості організму студентів. Особливо актуально це для студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, що і зумовило мету дослідження - оцінити рівень ортостатичної стійкості у студентів з ослабленим здоров'ям.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи № 14/12.02.07 «Структура і зміст

навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами 1 курсу Національного авіаційного університету» (№ державної реєстрації 0110U006654, УДК 378.145:7-96.011.3(04731)) та відповідно теми 3.1. Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Вдосконалення програмно нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

Методи, організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для вищих навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, метод вкопювання медичних карток, фізіологічні методи, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі Національного авіаційного університету зі студентами 1-го курсу, які займаються у спеціальній медичній групі (n=386).

Результати досліджень та їх обговорення. Результати наших досліджень показують, що більше 10% студентів 1-го курсу Національного авіаційного університе-



Оцінка ортостатичної проби

Показники	Переносимість проби		
	добра	задовільна	незадовільна
Частота серцевих скорочень	збільшення на 11 уд.	збільшення на 12-18 уд.	збільшення на 19 уд. та більше
Вегетативні реакції	відсутні	спітнілість	спітнілість, шум у вухах

ту займаються фізичним вихованням у спеціальній медичній групі. При цьому більшість студентів (43%) мають захворювання серцево-судинної системи, 24% – захворювання і травми опорно-рухового апарату. У 8% спостерігається міопія різного ступеня і астигматизм, у 6% – захворювання шлунково-кишкового тракту. Студенти із захворюваннями нирок і сечовивідних шляхів зустрічаються в 5% випадків, а із захворюваннями дихальної системи – у 4% випадків. Таким чином, найчисленнішою серед студентів з відхиленнями у стані здоров'я є група «А» (47%), до якої входять студенти із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем. Групу «Б» (29%) формують студенти із захворюваннями інших внутрішніх органів (шлунково-кишкового тракту, сечостатевої системи), з порушеннями обмінних процесів, з міопією. Студенти із захворюваннями і травмами опорно-рухового апарату, остеохондрозом, сколіозом, плоскостопістю становлять групу «В» (24%).

Специфіка навчального процесу цього контингенту студентів визначається рядом особливостей. Основні з них: скутість і самозаглибленість, невідповідність великої кількості технічної інформації рівню фізіологічного стану, низька мотивація до занять фізичною культурою. Безсумнівно, фізичні можливості таких студентів сильно обмежені, однак, більшості з них рекомендуються заняття фізичними вправами і лікувальною фізичною культурою.

За результатами наших досліджень, студенти із захворюваннями серцево-судинної системи складають 43 % всіх студентів, які займаються у спеціальній медичній групі. Найбільш поширеними захворюваннями є гіпертонічна хвороба, нейроциркуляторна артеріальна гіпотензія, набуті вади серця.

Ортостатична проба служить для характеристики функціональної повноцінності рефлекторних механізмів регуляції гемодинаміки. У обстежуваного після 5-хвилинного перебування в положенні лежачи реєструють частоту серцевих скорочень. Потім по команді обстежуваній спокійно (без ривків) займає положення стоячи. Пульс підраховується на 1-й і 3-й хвилині перебування у вертикальному положенні. Оцінка ортостатичної стійкості проводиться за таблицею 1.

Гемодинамічний статус у людей неповторний. Відмінності виявляються вже при дослідженні серцево-судинної системи в спокійному стані. Ще більш різючі вони при вивченні характеру відповідних реакцій на зовнішні впливи. Основним завданням ортостатичної проби є виявлення резервних можливостей організму. Найбільш частою причиною зниження ортостатичної стійкості є порушення в системі венозного повернення крові до серця від органів і тканин нижньої половини тіла. До інших причин її зниження відносять деякі форми серцево-судинної недостатності. Функціональні можливості міокарда залежать не тільки від стану безпосередньо самого м'язу серця, але і від ступеня надійності нейроендокринного механізму його регуляції.

Так, при дослідженні 386 студентів спеціальної медичної гру-

пи Національного авіаційного університету виявлено, що добра переносимість ортостатичного впливу спостерігалася лише у 11% обстежених студентів. Задовільно реагували на ортостатичний вплив 31% студентів, незадовільна переносимість проби характерна для більшості (49%) обстежених студентів. Також була виявлена група студентів (9%), у яких спостерігалася неадекватна реакція на ортостатичний вплив – зменшення частоти серцевих скорочень при переході з положення лежачи в положення стоячи. Усі студенти з неадекватною реакцією характеризуються захворюваннями серцево-судинної системи (вегето-судинна дистонія, нейроциркуляторна дистонія по гіпотонічному типу, аритмія та ін.).

У наших дослідженнях для більшості студентів характерний незадовільний рівень переносимості ортостатичного впливу. Очевидно, це пояснюється тим, що основну масу студентів спеціальної медичної групи становлять студенти із захворюваннями серцево-судинної системи.

Висновки та перспектива подальших досліджень. Ортостатична проба дає досить велику інформацію про стан нейрогуморальної регуляції системи кровообігу, що дозволяє виявити студентів з незадовільною адаптацією до ортостатичного впливу й до переносимості фізичних навантажень під час занять фізичним вихованням,



а також студентів з неадекватною реакцією на ортостатичний вплив. Отримані дані дозволяють індивідуалізувати процес фізичного виховання серед студентів з ослабленим здоров'ям.

Планується вивчити ортостатичну стійкість організму студентів спеціальної медичної групи в залежності від нозології захворювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Практикум з фізичної реабілітації для студентів усіх спеціальностей / В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, С.Ю. Рассипленков, І.Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2011. – 56 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс 2008. – 381 с.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова. – СПб: СПбГУ-ИТМО, 2008. – 96 с.
5. Лечебная физическая культура: учеб для студ.вузов / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.
6. Мельников В.С. Физическая культура: учеб. пособ. / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.



I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Наталія Базилевич

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті освітлені особливості формування ціннісних орієнтацій у студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою. В результаті проведених досліджень виявлені якісні та кількісні зміни мотиваційних пріоритетів студентів до фізичної культури. Доведено, що фізичні, духовні та соціальні цінності по-різному впливають на мотивацію до занять фізичною культурою, так і на бажання займатися фізичними вправами, і, відповідно, – на фізичну підготовленість студентів.

Ключевые слова: мотивація, ціннісні орієнтації, студенти, фізична культура.

Annotation

The article deals with the peculiarities of forming the motive-volume orientations of students of higher educational institutions towards classes of physical culture. Quantitative and qualitative changes of motive priorities of students towards physical culture were outlined. It was proved that physical, moral and social priorities have different effect as on the motivation towards classes of physical culture and also the wish to go infor physical culture and exercises, and to physical preparation of students in general.

Key words: motivation, value orientations, students, physical culture.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч чинників – як позитивних, так і негативних. У літературі ще недостатньо розкриті дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування мотиваційної сфери студентства у сучасних умовах.

Цінності – це сутність предмета, що визначає ставлення суб'єкта до нього, це також певні ідеї, погляди, за допомогою яких люди задовольняють свої потреби, прагнення й інтереси. Ціннісні орієнтації – це система установок особистості, зміст якої визначається потребами, інтересами, здатністю до сприйняття й оцінки явищ або предметів, готовністю до вибіркової діяльності у всіх сферах життя і культури.

Багатьма вченими-психологами проаналізовані існуючі у соціально-філософській літературі такі феномени як “цінність”, “ціннісні орієнтації”, їх сутності, природа, взаємозв'язки системи цінностей, ціннісних орієнтацій індивіда, суспільства в цілому і

тих соціокультурних трансформаційних процесів, які відбуваються в нашому суспільстві. Доводиться правомірність та необхідність розробки нової парадигми системи цінностей і ціннісних орієнтацій молоді, яка формується в контексті утвердження незалежної, суверенної держави, враховує ментальність українського народу, його традиції, культуру, забезпечує суверенність ціннісних орієнтацій представників інших національностей, що проживають на території України.

На сьогоднішній день цінності фізичної культури часто згадуються в контексті наукових досліджень Гаженко О.[2], Гольберг В.[3], Стасюк Р. [4], присвячених здебільшого пропаганді здорового способу життя та вивченню питань пов'язаних з мотивацією різних груп населення до занять фізичною культурою та спортом.

Незважаючи на велику кількість досліджень, недостатньо вивчені питання комплексного урахування мотиваційних пріоритетів, стану і рівня здоров'я студентської молоді. Це знижує ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

Мета дослідження. Розкрити особливості формування у студентів вищих педагогічних навчальних закладів ціннісних орієнтацій щодо занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Фор-



Таблиця 1

Аналіз ціннісних орієнтацій студентів історичного факультету

Цінності	1 – й курс	2 – й курс	3 – й курс
Духовні	35%	29%	21%
Суспільні	12%	47%	61%
Фізичні	53%	24%	18%

мування мотиваційно-ціннісного ставлення студента до фізичної культури – цілеспрямований, багатогранний, протиставний і, в той же час цілісний, – процес, обумовлений сукупністю соціальних умов і факторів, котрі становлять причину і рухому силу її розвитку і становлення. Мотиваційно-ціннісне ставлення виражає внутрішню позицію особистості, яка обумовлює конкретну структуру її ставлення до дійсності, до оточуючих, до самого себе і психологічно оформленого оцінюючого судження.

Ставлення до цінностей фізичної культури буде набувати позитивну мотивацію за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента, у внутрішні спонукаючі сили як спосіб «присвоєння» духовних цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури. Оскільки процес розвитку і становлення студента є результатом багатьох взаємозв'язків і взаємодій внутрішніх сфер і зовнішніх обставин, то спостерігається прояв різноманіття факторів. Розрізняють фактори зовнішні об'єктивні і внутрішні суб'єктивні [1, 4].

Під об'єктивними зазвичай мають на увазі такі фактори, які існують незалежно від волі і свідомості людини. Такими факторами є матеріально-побутові умови, наявність вільного часу, якість постановки фізичного виховання у вузі, соціальні громадські відносини, матеріально-технічне обладнання навчального процесу, умови життєдіяльності студента, викладацький склад, соціальне забезпечення тощо. Об'єктивні

фактори служать своєрідним фундаментом для виникнення суб'єктивних факторів, які направляють, регулюють, стимулюють активність студентства і, навпаки, «гальмують» дію негативних факторів, викликаючи пасивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Суб'єктивні фактори розглядаються як сукупність обставин, залежних від свідомості людей, виховних впливів на людину. До них відносяться особливості індивідуального пізнання студента, задоволеність обраною професією, морально-вольові якості особистості, інтереси, потреби, мотиви діяльності, ціннісні орієнтації і установи. До цього слід додати індивідуальні особливості студентів – стать, вік, сімейний стан, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку.

За силою свого впливу, перелічені фактори зовсім не рівнозначні: одні являються ведучими, інші виявляють менш суттєве значення. Однак кожен з них на певному відрізку студентського життя може створити рішучий вплив. Тому недооцінка, а тим паче ігнорування їх, може негативно сказатися на процесі формування мотиваційно-ціннісного ставлення студента до фізичної культури.

Більш того, якою б силою впливу не володів той чи інший фактор, його роль залишиться незначною, якщо його вплив буде носити не взаємопов'язаний, а ізольований характер. Ось чому так важливо використовувати всю систему різних факторів, їх

цілеспрямованість і узгодженість для досягнення поставленої мети [3, 5].

У структурі ціннісних орієнтацій психологи визначають два компоненти: когнітивний (смысловий) і емоційний. Когнітивний компонент включає всі визнані цінності і сам процес їх прийняття, в ньому зосереджено соціальний досвід особистості. Емоційний компонент передає переживання індивіда щодо свого ставлення до даних цінностей і визначає особистісний смисл цього ставлення [2, 3, 5].

Отже, джерелом ціннісних орієнтацій є сенсово-життєва активність особистості, яка визначає рівень домагань особистості та її орієнтацію у процесі діяльності спрямованої на досягнення конкретних цілей.

В роботі А.Павліченко, [4] розглянуто традиційну класифікацію цінностей:

- загальнолюдські цінності;
- загально-соціальні цінності;
- особистісно-індивідуальні цінності.

Розглянувши різні види класифікації ціннісних орієнтацій, у нашій роботі ми обрали таку класифікацію цінностей:

- духовні цінності (пізнання, допомога та милосердя, відповідальність, світ краси, емоційний підйом, свобода);
- суспільні цінності (спілкування, високий статус, професійний обов'язок, визнання, матеріальні блага);
- фізичні цінності (здоров'я, гармонійний розвиток, активний відпочинок, рівень фізичної підготовленості).

Згідно існуючих соціологічних стандартів, нами була розроблена анкета, яка включала 8 питань (додаток А).

У дослідженні взяли участь студенти 1-го, 2-го, та 3-го курсів історичного факультету (223 студента) ДВНЗ «Переяслав-Хмель-



Таблиця 2

Результати державного тестування фізичної підготовленості студентів історичного факультету (%)

Оцінка	5 високий	4 вище сер.	3 середній	2 нижче сер.	1 низький
1 курс	7	15	35	27	5
2 курс	3	10	27	52	8
3 курс	-	6	28	50	16

ницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Питання анкети: «Які ваші ціннісні орієнтації спонукають вас до занять фізичним вихованням?» дало нам змогу вияснити, які саме ціннісні орієнтації направляють і координують діяльність студентів. Результати наведені у таблиці 1. Якщо на першому курсі фізичні цінності спонукають студентів до занять, то уже на другому, третьому на жаль – ні. Для студентів 2-го, 3-го курсів фізична цінність як така втрачає своє значення. Це свідчить про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою. З цього можна зробити висновок, що втрачаються такі цінності як здоров'я, активний відпочинок, гармонійний розвиток.

Аналіз результатів тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів I – III курсів, свідчить про те, що змінюється і загальний рівень їх фізичної підготовки (таблиця 2.), а це дає змогу правильно визначити зміст занять, обрати види фізичних вправ, що сприяли покращенню фізичної підготовленості студентів.

Варто зазначити, що відповідно тому, як падає відсоток високих оцінок фізичної підготовленості студентів від першого до третього курсу (з 7% до 0%), так само різко зростає і кількість студентів, які

мають низький рівень розвитку фізичних здібностей (з 5% до 16%). Якщо на першому курсі ще 2-4 студенти і займаються регулярно фізичною культурою або спортом, то на третьому курсі таких студентів не залишається зовсім.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що переважна більшість студентів першого курсу досить високо оцінюють власний рівень знань про сучасні цінності фізичної культури. Разом з цим, вони, на відміну від другого та третього курсів, мають високий рівень фізичної підготовленості. Як спостерігаємо за результатами дослідження, від початку навчання у вищому навчальному закладі до закінчення фізичні ціннісні орієнтації втрачають свою значущість, в результаті фізична підготовленість студентів є низькою.

Висновки. Ціннісні орієнтації відносяться до найважливіших компонентів структури особистості, за ступенем сформованості яких можна судити про рівень сформованості особистості. Окрім цього, вони як прямо, так і опосередковано впливають на рівень фізичної підготовленості студентів. Отже, за ступенем сформованості ціннісних орієнтацій можна судити про рівень фізичної підготовленості. Між ціннісними орієнтаціями і фізичною підготовленістю студентів існує тісний взаємозв'язок та вза-

ємозалежність.

Фізичні, духовні та суспільні цінності звичайно пов'язані між собою, і як бачимо з дослідження вони по-різному впливають в першу чергу на мотивацію до занять фізичною культурою, по друге – на бажання займатися фізичними вправами, і відповідно – на фізичну підготовленість студентів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексійчук І. Мотиви занять фізичною культурою у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць / І. Алексійчук, Н.Добровольська – Луцьк, 2002. – Том 1. – с.173 – 175.
2. Гаженко О.П. Система цінностей і життєвий стиль студентської молоді // Практична психологія /О.П. Гаженко. – 2008. - № 12. – с. 54 – 58.
3. Гольберг В. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді // Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді: Матеріали I-го міжвузівського студентського науково-практичного семінару / В. Гольберг, В. Лисяк – Львів, 2008. – с. 16 – 20.
4. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості // Психологія і суспільство / А. Павліченко. – 2005. – № 4. – с. 98 – 120.
5. Стасюк Р.М. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами // Сучасні проблеми фіз. вих. та спорту школярів і студентів України: Матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. / Р.М.Стасюк, Т.О.Лоза. – Суми, 2004. – с. 92 – 96.



**УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ФИТНЕСС-ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**



Ольга Афтимичук

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Анотація

В рамках цього дослідження була вивчена проблема професійної майстерності фітнес-тренера. Була представлена структура професійної майстерності та складові педагогічної техніки, якими повинен оперувати фахівець з фізичного виховання при проведенні оздоровчих занять з різним контингентом що займаються.

У статті представлений аналіз соціологічного дослідження, проведене серед тих хто займаються у двох фітнес клубів, з метою визначення рівня професійної майстерності фітнес-тренера.

Ключові слова: педагогічна майстерність, гуманістична спрямованість особистості, професійно-педагогічна компетентність, педагогічні здібності, педагогічна техніка, фітнес-тренер, оздоровчі заняття.

Annotation

In the present study was investigated the problem of professional skill fitness trainer. Was represented by its structure and components of pedagogical techniques, which must operate with a specialist in physical education during health classes dealing with various contingent.

The paper presents an analysis of the survey, conducted among those engaged in two fitness clubs in order to determine the level of professional skill fitness trainer.

Key words: pedagogical skills, humanistic individual, professional and pedagogical competence, teaching ability, teaching equipment, fitness trainer, wellness classes.

Постановка проблеми. Тренер/инструктор фитнес-центра – это специалист, организующий проведение физкультурных занятий оздоровительной направленности и других мероприятий по приобщению к здоровому образу жизни.

Работа тренера/инструктора фитнес-центра требует от него серьезной спортивной и методической подготовленности, подтвержденной не только соответствующими документами, но и, что самое главное, практически навыками, которые необходимо продемонстрировать при проведении пробных занятий [1]. Тренерами/инструкторами, как правило, становятся бывшие спортсмены, получившие специальное физкультурное образование. Зачастую инструкторами работают и люди, закончившие лишь кратковременные курсы и при этом неплохо освоившие упражнения одного из направлений фитнеса. Однако такие инструкторы-демонстраторы ведут занятия исключительно по чужим программам и, как правило, оказываются беспомощными в любых нестандартных ситуациях.

Анализ последних исследований и публикаций. Профессиональная деятельность тренера/инструктора фитнес-центра со-



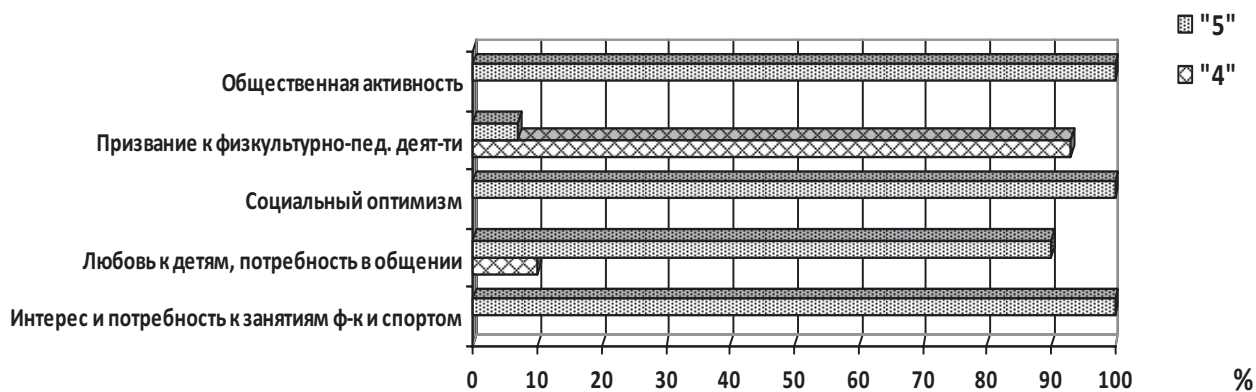


Рис. 1. Гуманистическая направленность личности.

стоит из подготовки и проведения занятий [3]. Подготовка к занятиям подразумевает, наряду с обеспечением необходимым для занятий инвентарем, музыкальными записями и т.п., проверку состояния зала, тренажеров, также планирование и распределение практического материала, как в рамках отдельного занятия, так и на недельный/по месячный период. Тренер/инструктор встречает пришедших на занятия людей, приветствует их, спрашивает о самочувствии, настроении; распределяет занимающихся для занятий, согласовывает с ними программу урока, предлагая конкретные упражнения и их заранее продуманные последовательности.

Содержанием конкретных занятий в фитнес-центре могут быть упражнения различной направленности [5]. Особенно ценятся специалисты, владеющие разными видами упражне-

ний и умеющие использовать их комплексно. В фитнес-центрах, оснащенных плавательными бассейнами, работают инструкторы, владеющие методикой проведения занятий в воде.

Во время проведения занятий тренер/инструктор не только сам выполняет упражнения, но обучает занимающихся, следит за их состоянием, дает рекомендации, отвечает на вопросы [2].

В системе фитнеса существуют два варианта занятий: групповые и индивидуальные. Наиболее обеспеченные клиенты предпочитают, как правило, индивидуальную работу с опытным тренером/инструктором. При этом фитнесом занимаются не только взрослые, но и дети. Есть много клубов, специализирующихся на занятиях с детьми (бэби-фитнес).

Тренер/инструктор фитнес-центра должен знать основы ана-

томии, физиологии, биохимии, психологии, педагогики, владеть теоретическими и методическими основами физической культуры и спорта [1]. Должен сам уметь отлично выполнять те упражнения, которые показывает, быть в состоянии четко объяснить любое движение, уметь обучать людей разного возраста и разного уровня подготовленности, подбирать упражнения, музыку, грамотно распределять нагрузку, оценивать состояние занимающихся. Важно, чтобы инструктор мог тактично общаться, заражать своей энергией, хорошим настроением. Нужны уверенность в себе, обаяние, коммуникативные качества [4].

Постановка задачи. С целью определения уровня сформированности педагогического мастерства фитнес-тренера в системе оздоровительных занятий был проведен социологический опрос.

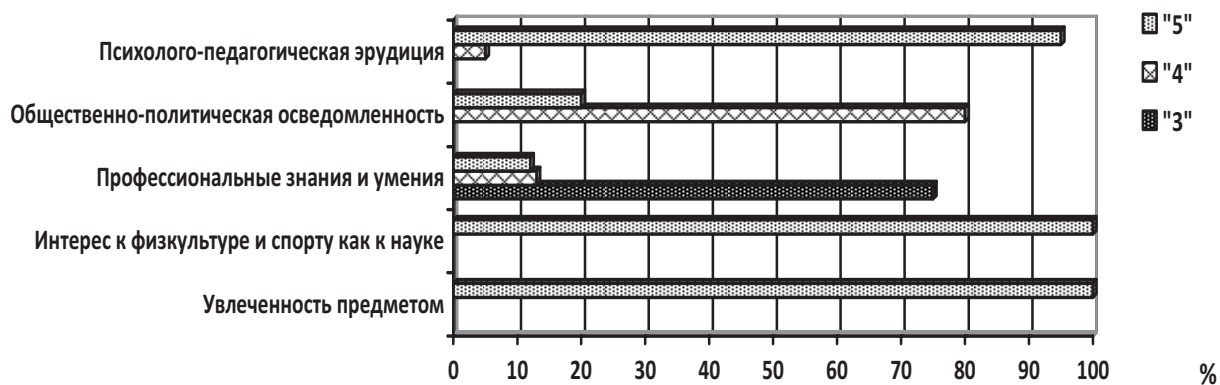


Рис. 2. Профессионально-педагогическая компетентность



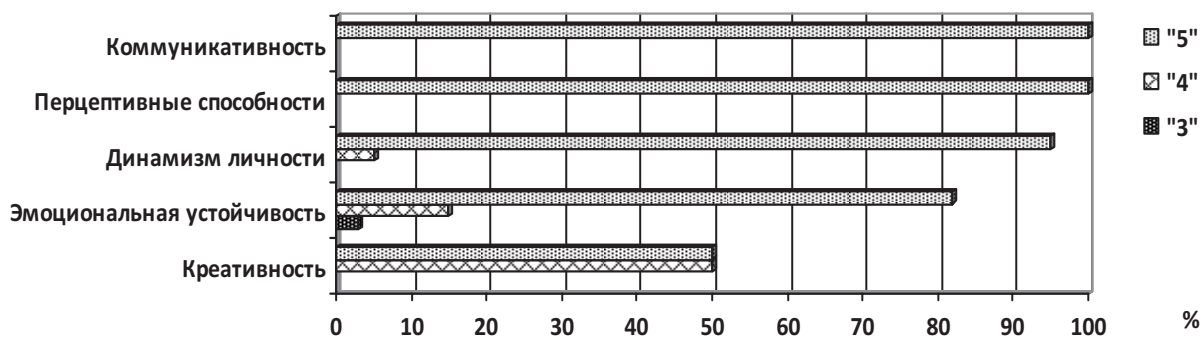


Рис. 3. Педагогические способности

Для более объективного оценивания были разработаны два блока анкет: первый предназначался респондентам-тренерам, второй – респондентам, занимающимся у этих тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Всего анкетированию было подвергнуто 40 респондентов: тренеры (20 респондентов) и посетители фитнес-клубов «Niagara Fitness Club» и «Max Fitness» (20 респондентов) г.Кишинева.

В статье представлена анкета, разработанная для занимающихся с целью определения уровня овладения педагогическим мастерством своего тренера. В анкете обозначены четыре блока исследуемых компонентов педагогического мастерства:

- 1 – гуманистическая направленность личности;
- 2 – профессионально-педагогическая компетентность;
- 3 – педагогические способности;
- 4 – педагогическая техника.

Из пяти качеств первого блока (рисунок 1) три («общественная активность», «социальный оптимизм», «интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом») оценены всеми респондентами (100%) на 5 баллов из пяти. Это говорит о верно выбранной профессионально-педагогической направленности тренера. При этом «призвание к физкультурно-педагогической деятельности» они большинством голосов (97%) оценили на 4 балла.

В рамках блока «Профессионально-педагогическая компетентность» мы наблюдаем стопроцентный выбор (5 баллов) респондентами интереса к физической культуре и спорту как к науке и увлеченности предметом (рисунок 2). Большинство голосов (95%) занимающиеся отметили оценкой 5 и психолого-педагогическую эрудицию своего тренера. Это также говорит о верно выбранной им профессии. Тог-

да не понятно, почему профессиональные знания и умения были оценены в большинстве случаев (75%) на 3 балла. Из этого можно сделать только один вывод: занимающимся не хватает профессиональной компетентности их тренера.

Интересен и тот факт, что общественно-политическая осведомленность тренеров в 80% определилась только на 4 балла. Вероятно, это обусловлено либо отсутствием их интереса к данной социальной проблеме, либо их занятостью на работе, что, по нашему мнению, имеет большие обоснования.

Среди качеств блока «Педагогические способности» (рисунок 3) можно выделить «коммуникативность» и «перцептивные способности» как наиболее сформированные (5 баллов – 100% респондентов). Чуть слабее «динамизм личности» (5 баллов – 95%). «Эмоциональная устойчивость»

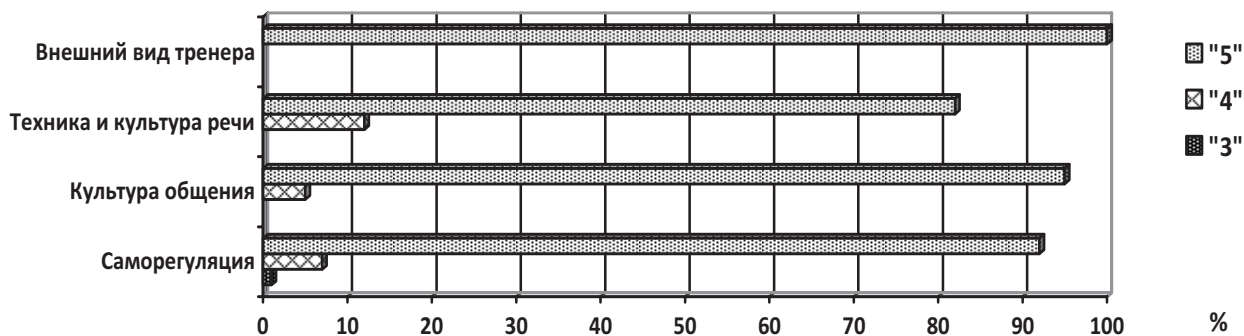


Рис. 4. Педагогическая техника



же выявила неоднородность суждений, поскольку мнения занимающихся распределились по трем оценкам: «5» – 82%, «4» – 15%, «3» – 3%. Как видим, не все тренеры обладают уравновешенным характером, что очень важно при работе со взрослым контингентом занимающихся.

К тому же наблюдается недостаточная подготовленность тренеров к профессиональному творчеству (по 50% на оценку «4» и «5»). Однако, по собранной нами информации, во многих фитнес клубах не приветствуют креативные способности работников-практиков, что может являться аргументацией полученных результатов соцопроса.

Из показателей педагогической техники (рисунок 4) только «внешний вид тренера» (100%) определен идеальным (5 баллов). Остальные качества, хотя и меньшим составом (5-12%), отмечены 4 баллами. При этом 1% респондентов считает, что данные качества сформированы на 3 балла. Это, в

свою очередь, декларирует необходимость лучшего обучения тренеров педагогическому мастерству.

Выводы

1. Анализ материалов специализированной литературы по теории и практике физической культуры и спорта показал, что существуют наработки, определяющие специфику и структурные компоненты профессиональной деятельности специалиста, однако в отношении тренера по фитнесу данная проблема не рассматривается в соответствии со спортивной педагогикой и психологией физического воспитания.

2. Посредством социологического опроса, проведенного среди занимающихся фитнес-клубов «Niagara Fitness Club» и «Max Fitness», был определен уровень профессионального мастерства фитнес-тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук, О.Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздо-

ровительной физической культуры): Курс лекций для специальности „Рекреативная физическая культура” / О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. – Чл.: „Valinex” SA, 2009. – 260 p.

2. Деркач, А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. / А.А. Деркач. – М.: 2000. – Кн. 2. – 536 с.
3. Жукова, О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие / О.Л.Жукова. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 122 с.
4. Исаев, И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ф. Исаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
5. Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; Пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.



**СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК
ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У СТАРОДАВНЬОМУ СВІТІ**



Борис Пангелов

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В статье приведены данные относительно предпосылок становления и развития туризма как одной из форм рекреационно-оздоровительной деятельности в эпоху рабовладения. Раскрыты предпосылки становления (паломничество, военные экспансии, развитие торговли) и факторы развития (общественные, религиозные, политические) туристско-краеведческой деятельности в Древнем мире.

Ключевые слова: туристско-краеведческая деятельность; предпосылки развития; эпоха рабовладения.

Annotation

In the article, becomings given in relation to pre-conditions are resulted and development of tourism as to one of forms of health-recreation activity in the epoch of antiquity. Becoming (pilgrimage, soldiery expansions, development of trade) pre-conditions and factors of development (public, religious, political) of tourist-regional activity are exposed in the Ancient world.

Keywords: tourist-regional activity; pre-conditions of development; epoch of antiquity.

Постановка проблеми. Глобалізація та інтеграція соціально-економічних процесів у сучасному світі, які почалися в останні десятиріччя ХХ століття, відбуваються все інтенсивніше. Це стосується всіх галузей економіки, в тому числі і туризму. На даний час міжнародний туризм є третім за рівнем доходів на світовому ринку. Тому переважна кількість держав спрямовують свої зусилля на розвиток туризму як високоприбуткової галузі економіки. У країнах Західної Європи туризм становить до 10% ВВП. Згідно з прогнозами аналітичного відділу Всесвітньої Туристичної Організації, у ХХІ столітті щорічний приріст прибутків світового туризму буде складати 4-5% [9].

Зважаючи на те, що туризм є одним із важливих засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності є необхідність узагальнення історичних відомостей, причин і факторів його розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що проблеми організації, змісту та розвитку сфери туризму були предметом в останні роки фахівців різних галузей: Биркович В.І. (2007), Габар Г.А. (2007), Заневської Л.Г. (2007), Лань Давя (2011), Польової Л.В. (2011), Петько Л.В. (2007), Троценко Т.Ю. (2009), Фастовець О.О. (2008) та ін. Підвищений інтер-

ес дослідників до проблем сфери туризму і краєзнавства обумовлений низкою суперечностей між потребами суспільства у розвитку компонентів галузі і теперішнім її станом.

Визначення передумов становлення і розвитку туризму надасть можливість визначити закономірності його розвитку з метою здійснення прогнозування подальшого розвитку сфери туризму і краєзнавства.

Мета дослідження полягає у визначенні передумов становлення і чинників розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності як рекреаційно-оздоровчого засобу в епоху рабовласництва (III тис. до н.е. – сер. V ст.).

Результати дослідження та їх обговорення. Незважаючи на те, що вчені мають серйозні підстави говорити про активні міграційні процеси в доцивілізаційний період, свідомість і цілеспрямованість подорожей проявляються лише із зародженням перших цивілізацій [2; 4; 10].

Подорожі і походи у стародавні часи були вкрай далекі від сучасного їх розуміння: вони мали переважно військово-завойовницький, колонізаційний або торгівельний характер, а їх специфіка залежала від багатьох факторів (географічного розташування країн, природно-кліматичних особливостей, наявності



ресурсів). Найдавніші цивілізації виникали або в долинах рік, або на узбережжі морів [2; 10].

Наявність водних шляхів багато в чому визначала й спосіб пересування стародавніх мандрівників: корабель став основним транспортом стародавнього світу.

Першими – середземноморськими – мореплавцями стародавності, чия експансія поширилася на Середземне море ще у III тис. до н.е., можна вважати жителів острова Крит. Крито-минойська цивілізація досягла свого розквіту у XVII – XVI ст. до н.е. Великих успіхів критяни досягли у суднобудуванні. Критські морські судна були обладнані каютами для пасажирів. Це дає можливість стверджувати про зародження морських подорожей вже на межі III-II тис. до н.е.

Технології суднобудування критян згодом були перейняті фінікійцями, які поряд з жителями Криту й стародавніми єгиптянами можуть вважатись одними з основоположників подорожей водою.

Водночас з водними маршрутами в Стародавньому Єгипті активно освоювалися й сухопутні, – торговельні каравани відправлялись до Червоного моря, з портів якого єгиптяни здійснювали плавання в країни Східної Африки [2; 4].

Активному розвитку міграційних процесів в епоху стародавнього світу сприяли численні військові походи. Саме вони давали необхідні знання про далекі країни і народи, що їх заселяли, культуру, побут, мистецтво, архітектуру – усе це породжувало і підсилювало інтерес до поїздок, а також стимулювало розвиток торгівлі. Видатні полководці стародавності – Саргон Великий (правив у 2316-2261 рр. до н.е.), цар Ассирії Ашурбанипал (правив у 688 – прибіл. 627 рр. до н.е.), цар Вавілонії Навуходоносор II (правив у 605-562 рр. до н.е.), перські цари Дарій I (522-489

рр. до н.е.) і Ксеркс I (486-465 рр. до н.е.) крім військових походів, організовували дослідницькі експедиції [4; 10].

Так, східний похід Олександра Македонського (356-323 рр. до н.е.), що тривав майже 10 років, з 335 до 324 рр. до н.е., під час якого ним були завойовані Єгипет, Месопатамія, Середня Азія (Бактрія й Согдіана), сприяв поширенню культури еллінізму. У той же час із завойованих країн Олександр Македонський надсилав своєму вчителю, давньогрецькому філософові й ученому Аристотелю (384-322 рр. до н.е.) зразки невідомих рослин, шкіри або опудала незвичайних тварин, які згодом стали першими експонатами природничо-наукового музею.

Римський імператор Гай Юлій Цезар (102/100 – 44 рр. до н.е.), відомий і як видатний полководець, що завоював для Риму нові території в Галлії, і як реформатор, що запровадив перехід на новий (юліанський) календар. Гай Юлій Цезар також активно брав участь у світських і розважальних заходах. Влітку 47 р. до н.е. Цезар зробив двомісячне плавання до верхів'їв Нілу. Чотириста кораблів і човнів супроводжували римського диктатора і царицю Єгипту Клеопатру (69-30 рр. до н.е.). Це плавання по праву може вважатись першим в історії круїзом [2; 4; 10].

Активний розвиток подорожей у Середземномор'ї, починаючи із середини I тис. до н.е., нерозривно пов'язаний із розквітом Стародавньої Еллади і Стародавнього Риму. У цей час подорожі греків і римлян характеризуються свідомістю й науковою пізнавальністю. Друга половина I тис. до н.е. може також характеризуватися географічними відкриттями, хоча, як вказують В.В.Абрамов і М.В.Тонкошкур (2010), від усієї античності до нас дійшло небагато імен першовідкривачів [1].

Становлення людської цивілізації відбувалось паралельно з розвитком туристської інфраструктури, однією з ключових складових якої в стародавності були транспортні системи. Уже в міфологічних і літературних джерелах, що належать до найдавніших цивілізацій, таких як Стародавній Шумер і Ассиро-Вавілонія, Стародавній Єгипет і Фінікія, Стародавній Крит і Греція, Стародавній Китай та Індія, Перська держава і Римська імперія, зустрічаються семантичні вирази, що підтверджують не тільки сам факт існування доріг, але й характеризують рівень їх облаштованості.

Якісний стрибок у будівництві стародавніх доріг відбувся у IV-II ст. до н.е. у Стародавньому Римі. Як і у Перській державі Ахеменідів, у Римській імперії будівництво доріг стало життєво необхідним для забезпечення оперативного керування у державі. Римські дороги ретельно планувались, їх покривали гравієм або мостили каменем, обладнували кюветами. Основна римська магістраль вела із Британії через усю Європу в Іллірію (на Балканах), потім у Малу Азію, Сирію – до узбережжя Індійського океану. Уздовж доріг римляни ставили спеціальні дорожні знаки, що розташовувались один від одного на відстані однієї римської милі (1480 м) [1; 2; 14].

Завдяки високорозвиненій і розгалуженій мережі доріг, що налічувала 90 тис. км основних магістралей та 150-200 тис. км другорядних, у Римській імперії була створена державна поштова служба. Ця система, як зауважують дослідники [1; 2; 14], мала двоступінчастий характер: на основних магістральних дорогах через кожні 10-12 миль розташовувались станції для зміни коней, через кожні 30-40 миль – державні постійні двори – «мансіонес».



Для представників вищої римської знаті були обладнані приватні постійні двори – «стабулерії».

Аналогічна тенденція характерна й для Стародавньої Греції, де в I тис. до н.е. з'явилися «катагогії» – приватні постійні двори та «пандокеї» – державні заїжджі двори. У давньосхідних цивілізаціях для розміщення мандрівників також часто використовувалися таверни, що споконвічно виконували функції організації харчування.

Таким чином, у стародавньому світі практично паралельно розвивалося два типи дорожніх будинків, що надавали послуги розміщення подорожуючим: державні, що забезпечували роботу поштово-кур'єрської служби, і приватні, що обслуговували переважно торговельні каравани й можливих мандрівників.

Розвиток туристської інфраструктури сприяв розмаїттю форм і цілей подорожей у стародавньому світі, що особливо яскраво виявилось в епоху античності. Так, стародавні греки, що найчастіше направлялись в Єгипет, у своїх поїздках переслідували різні цілі: від відпочинку, розваг, ознайомлення з культурними цінностями країни до одержання нових знань, підвищення освіти. Про це свідчать численні короткі записи – «граффіті» (від італ. Graffiti – надряпані) – залишені греками на стінах відвідуваних об'єктів [1].

В Стародавній Греції зароджується курортологія, лікувальний туризм. Храми Асклепія – бога лікування – стали виникати ще в V-IV ст. до н.е. Вони зводилися вдалині від міст, у місцях зі здоровим кліматом. Відомо про існування не менш 60 таких храмів.

Багаточисельні дослідження [1; 2; 4; 11; 14] свідчать, що паломництво також було поширене у стародавніх греків: популярністю користувався знаменитий храм Аполлона в Дельфах. Дельфи зна-

мениті ще й Піфійськими іграми, що проводилися при храмі Аполлона Піфійського раз на 8 років, з VI ст. до н.е. – один раз на 4 роки. Такі змагання (мистецькі і спортивні) носили загальногрецький характер і були другими за значенням після Олімпійських ігор. Крім Піфійських ігор, загальногрецький характер також мали Немеїські ігри при храмі Зевса, (проводились один раз на 2 роки), та Істмійські ігри, що включали гімнастичні, кінні, поетичні та музичні змагання на честь бога Посейдона і проводились на Істмі (Пелопонеський півострів) один раз на 2 роки.

Найбільш відомими і масовими були Олімпійські ігри, які проводились з 776 р. до н.е. Учасники і гості з'їжджались з усієї Греції, а також із грецьких міст-колоній. Для розміщення учасників споруджувалися намети, організовувалися місця для тренувань; встановлювалися також намети і для розміщення гостей, організовувалося їхнє побутове обслуговування. З нагоди Олімпіади завжди влаштовувався великий ярмарок, для організації якого спеціально зводилися торговельні ряди. Гості Олімпії, окрім відвідування спортивних заходів, які проводилися на олімпійському стадіоні, що вмщував 40 тис. глядачів, могли милуватись храмами, насамперед – храмом Зевса, для якого давньогрецький скульптор Фідій (поч. V ст. – 432 р. до н.е.) створив статую, названу одним з чудес світу.

Існують численні свідчення про те, що з особливим розмахом видовищні заходи організовувалися в Римській імперії: популярністю користувалися свята Діоніса, бога виноробства; театри; циркові ігри й, звичайно ж, бої гладіаторів [1; 2; 4; 10].

Більш активно, ніж у Стародавній Греції, у Стародавньому Римі розвивався лікувальний туризм. Наприклад, найвідоміший давньо-

римський бальнеологічний курорт Цівітас Ауремія Аквензіс відомий за назвою Баден-Баден (Німеччина); користувалися популярністю термальні джерела біля Неаполя (про що писали Страбон і Пліній Старший), острів Іск'я, курорт Акве-Альбуле (згадувався Вергілієм в «Енеїді»); на території сучасного Будапешта існувало римське курортне поселення Аквінкум.

Можна говорити і про значний розвиток освітнього туризму в Стародавньому Римі. Вважалося ознакою гарного тону відправити свого сина підвищувати рівень освіти в Афіни або на острів Родос.

Величезні розміри Римської імперії, бажання побачити інші землі породжувало потребу в спеціальних картах, з'являлися своєрідні путівники (наприклад, опис 7 чудес світу, складений греком Антипатром із Сідона у II ст. до н.е.) тощо.

Розвиток подорожей на Стародавньому Сході пов'язаний, насамперед, з формуванням двох цивілізацій: Індійської та Китайської.

Розвиток подорожей в Індії був пов'язаний з появою релігії і релігійних течій. Індія – батьківщина однієї з трьох основних світових релігій – буддизму, що виник у VI ст. до н.е. Засновником його був Сіддхартха Гаутама Шак'ямуні (563-483 рр. до н.е.), він пізнав «чотири великі істини» і став «людиною просвітленою» – Буддою. Після цього протягом 45 років він мандрував, проповідуючи своє вчення. Засновник іншої релігійної течії – джайнізму, Вардхамана Махавіра, що народився на початку VI ст. до н.е., у 28 років став мандрівним ченцем. Досягнувши просвітлення у віці 42 років, він, як і Будда, решту життя присвятив проповідуванню свого вчення, продовжуючи мандрувати. Пов'язані з діяльністю цих людей місця згодом стали священними для прочан [1; 2; 4; 10].



На розвиток міграційних процесів у Китаї значний вплив здійснило об'єднання китайських земель при імператорі Цинь Шихуанді (221-210 рр. до н.е.). В його епоху будується частина Великої Китайської стіни. Згідно з наказом імператора всю територію Піднебесної імперії перетинали впорядковані дороги. Під час правління Цинь Шихуанді процвітав, якщо можна так сказати, «державно-чиновницький» туризм: імператор у супроводі численної свити здійснював поїздки країною [1].

Серед перших китайських мандрівників варто згадати Сима Цяня (145-86 рр. до н.е.), якого нерідко називають «китайським Геродотом». У своїх дорожніх замітках, що склали основу його багатотомних «Історичних записок» («Ши Цзи»), він дає докладний опис географічного й етнографічного характеру народів різних країн [4].

Найбільш важливим для історії туризму Стародавнього Сходу є поява «Великого шовкового шляху» (цю назву наприкінці XIX ст. увів вчений К.Ріхтгофен у своїй книзі «Китай»). Відкритий у II ст. до н.е. Великий шовковий шлях мав дві гілки, одна з яких вела з Китаю у Ферганську долину, а інша – з Китаю до Індії й на Близький Схід. На проходження шляху купці зазвичай витрачали 2-3 роки.

Подорожуючи на верблюдах по Стародавньому Сходу, купці збиралися у каравани. На караванних шляхах зустрічалися намети, які були розбиті для ночівель мандрівників. Більш обладнаними були караван-сараї, які на відміну від наметів захищали і від розбійників, і від піщаних бур [1; 4; 10].

Розвиток релігійного туризму в Стародавньому Китаї пов'язаний з іменами великого китайського філософа Конфуція (551-479 рр. до н.е.) – засновника конфуціан-

ства, що провів у мандрах понад 13 років, і Лао-цзи (IV-III ст. до н.е.) – засновника даосизму [1; 4; 10].

Про появу перших осмислених подорожей, що проходили територією сучасної України, за твердженням В.В.Абрамова і В.М.Тонкошкур (2010), можна говорити тільки після колонізації узбережжя Північного Причорномор'я стародавніми греками. Приблизно у VII ст. до н.е. вихідці з найбільшого грецького міста у Малій Азії – Мілета заснували на березі Боспору Кіммерійського (Керченської протоки) місто Пантікапей (знаходився на території сучасної Керчі), що після утворення Боспорського царства (прибл. 480 р. до н.е.) став його столицею. Навколо Пантікапея почали виникати грецькі поселення: Німфей, Тірітака, Мірмекій, Кіммерік та інші, які згодом увійшли до складу Боспорського царства. У VI ст. до н.е. мілетці заснували Феодосію і Керкінітиду (сучасна Євпаторія). Наприкінці V ст. до н.е. вихідці з грецького міста Гераклеї, що розташувалося на південному березі Чорного моря (на території сучасної Туреччини), заснували місто Херсонес [1].

Будівництво міст-портів сприяло активному розвитку торгівлі, а також давало можливість грецьким мандрівникам відвідувати новоосвоєні землі. Давньогрецький історик Геродот. Побувавши в Криму і країні скіфів, присвятив її опису четверту частину своєї дев'ятитомної «Історії», що називалася «Скіфія». У ній він дає характеристику основним рікам України (при цьому Дунай греки називали Істр, Дністер – Тірас, Південний Буг – Гіпаніс, Дон – Танаїс, Дніпро – Борисфен), наводить етнографічні особливості, описує природу. Територію сучасної України також відвідав Страбон, зокрема він побував у горах Тавра (Криму), його спостереження відображені у творі «Гео-

графія», що частково зберігся до наших днів [11].

Висновки. Таким чином, становлення і розвиток туристсько-краєзнавчої діяльності за часів рабовласницької суспільно-економічної формації були пов'язані з об'єктивними чинниками. Подорожі і походи у Стародавньому світі мали переважно військово-завойовницький, колонізаційний або торговельний характер, а їхня специфіка залежала від багатьох факторів: географічного розташування країн, природно-кліматичних особливостей, наявності ресурсів.

Розвиток туристської інфраструктури (будівництво доріг, місць відпочинку для подорожуючих, караванні шляхи та ін.) був обумовлений, об'єктивними потребами рабовласницького суспільства (оперативне управління державою, розвиток торгівлі). У свою чергу, вдосконалення транспортних систем сприяло розмаїттю форм і цілей подорожей, які стали набувати рекреаційного характеру. Значний вплив на розвиток подорожей здійснили релігії і релігійні течії.

Отже, у Стародавньому світі в деяких випадках подорожі набувають вже рекреаційного характеру і за своєю метою можуть класифікуватись наступним чином: видовищний (розважальний) туризм; лікувальний туризм; освітній туризм; паломницький туризм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В.В. Історія туризму: підручник /В.В.Абрамов, М.В. Тонкошкур. – Харків: Вид-во «Форт», 2010.-286с.
2. Авадєєва Е.Н., Зданович Л.И. 100 великих мореплавателів / Е.Н. Авадєєва, Л.И. Зданович. – М.: Мастерство, 2000. – 512с.
3. Биркович В.І. Державне управління сфери туризму на регіональному рівні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня



- канд. наук з державного управління: спец. 25.00.02 – «Механізми державного управління» / В.І. Беркович. – Запоріжжя, 2007. – 20 с.
4. Воронкова Л.П. История туризма и гостеприимства: [уч. пособие] / Л.П. Воронкова. - М.: Фаир-Пресс, 2004. – 304 с.
 5. Гарбар Г.А. Становлення і розвиток соціокультурного інституту гостинності в українському туризмі: остання третина ХІХ ст. – 1990 р. (на матеріалі Миколаївської області): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. історичних наук: спец. 17.00.01 – «Теорія та історія культури» / Г.А. Гарбар. – Київ, 2007. – 39 с.
 6. Заневська Л.Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.Г. Заневська. – Харків, 2007. – 20 с.
 7. Лань Давей. Оцінка і використання рекреаційних ресурсів провінції Хебей (Китай) для цілей спортивно-оздоровчого туризму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Давей Лань. – Харків, 2011. – 21 с.
 8. Петько Л.В. Стимулювання соціально-комунікативної активності підлітків у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.: спец. 13.00.07 – «Теорія та методика виховання» / Л.В. Петько. – Київ, 2007. – 20 с.
 9. Польова Л.В. Професійна підготовка менеджерів туризму в Польщі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.: спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Л.В. Польова. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – 20 с.
 10. Соколова М.В. История туризма: [учеб.пособие] / М.В. Соколова. – М.: Мастерство, 2002. – 352 с.
 11. Страбон. География в 17 книгах / Пер. с греч. Г.А. Стратановского. – М.: Наука, 1964. – 943 с.
 12. Троценко Т.Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.: спец. 13.00.07 – «Теорія та методика виховання» / Т.Ю. Троценко. – Київ, 2009. – 20 с.
 13. Хмілярчук Н.С. Педагогічні умови організації навчальної практики майбутніх менеджерів туристичної сфери: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.: спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Н.С. Хмілярчук. – Вінниця, 2007. – 20 с.
 14. Encyclopedica Britannica. – London, 1964.-v.19.-P.15-16



**ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ
АКВАФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ганна Жук, Олена Бондар

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотация

В статье предложена программа занятий с применением инновационных технологий аквафитнеса для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья, характерной особенностью которой является применение средств и методов аквафитнеса, которые способствуют более эффективному обучению плаванию. В результате проведенных исследований выявлено положительное влияние разработанной программы на уровень физической подготовленности и состояние здоровья школьников по сравнению с общепринятой программой.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, аквафитнес, уровень физического здоровья, программирование, оздоровительная эффективность.

Annotation

In article there has been substantiated a program of classes involving the innovative aqua fitness techniques for primary schoolchildren of physical health low level with such peculiar features as: the use of means and methods of aqua fitness aimed to enhance the most efficient teaching to swim. In the result of executed researches there has been revealed the more positive impact of the developed program to the level of physical preparation, morph functional status, the state of schoolchildren health in comparison with generally accepted methodology.

Key words: primary schoolchildren, aqua fitness, level of physical health, programming, recreational effectiveness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять є одним з ефективних важелів управління фізичним здоров'ям людини і передбачає визначення сукупності та об'єму засобів і методів фізичної культури, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до мети і завдань вживання засобів оздоровлення у людей різного віку, різного рівня здоров'я і тренованості [1, 2, 5, 6].

На сьогодні для підвищення ефективності фізичного виховання школярів, оптимізації їхньої рухової активності науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм [1, 2, 5].

Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафитнесу, деякі методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді [3, 5, 6].

Не зважаючи на велику кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп [3, 4, 8], і розроблених методик із використання у фізкультур-



но-оздоровчих заняттях елементів дистанційного плавання [3, 4], науково не обґрунтовані та не розроблені дані із програмування занять у водному середовищі із застосуванням інноваційних технологій для дітей молодшого шкільного віку, що зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування засобів аквафітнесу з дітьми молодшого шкільного віку

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, експеримент), методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення індивідуальних особливостей використовували тестування показників фізичного стану тих, хто займається.

Попередній аналіз дозволив виявити неістотні відмінності між хлопчиками і дівчатками в цьому віці за рівнем прояву фізичних якостей і рівнем плавальної підготовленості, що дозволило об'єднати всіх випробовуваних в одну групу.

Проте, між дітьми існує значна різномірність за показниками здоров'я і результатами фізичної підготовленості. Це визначає відмінність при виконання вправ, а також необхідність продумувати організацію і методику занять для кожної групи. Тому у процесі дослідження були підібрані комплекси вправ у воді різної спрямованості.

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, отриманих даних були розроблені програми занять

аквафітнесом з використанням аеробних та силових вправ для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я. Використовували комплекси вправ різного характеру, адекватних рівню підготовленості тих, хто займається. Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності та кількості повторів. Програми розраховані на шість місяців занять, кратністю три рази на тиждень по 45 хвилин.

Для дітей із низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи переважно аеробного характеру низької та середньої інтенсивності, а також силові вправи з меншою кількістю повторів та підходів. Використовували прості за координацією рухи, вправи виконували у невисокому темпі, що сприяло досить тривалому їх виконанню. Більшу частину вправ виконували в опорному положенні і біля бортика басейну.

Із дітьми середнього і вище середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи аеробного характеру середньої та високої інтенсивності, а також вправи силового характеру більш високої інтенсивності та обсягу, що виражалось в більшій кількості повторів та підходів.

Проте, програми між собою різнилися за інтенсивністю, обсягом, умовами виконання, вихідним положенням, координаційною складністю, використанням інвентарю.

Для визначення ефективності розробленої програми було утворено контрольну та основну групи. У контрольній групі проводились оздоровчі заняття у воді із використанням вправ з дистанційного плавання. Основна група займалась за розробленою авторською програмою аквафітнесом.

На початку педагогічного дослідження між показниками осно-

вної і контрольної групи статистично значущих відмінностей не спостерігалось. Після проведеного дослідження аналіз результатів засвідчив підвищення показників у школярів основної групи порівняно з контрольною групою.

У результаті дослідження, в якому використано авторську програму занять аквафітнесом, було виявлено підвищення рівня фізичного здоров'я молодших школярів, які мали низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Під впливом занять 55 % дітей основної групи перейшли на вищий рівень, що на 12,9 % більше, ніж у контрольній групі (42,1 %).

Після проведеного аналізу спостерігалися вищі показники рівня фізичного здоров'я у хлопчиків та дівчаток основної групи порівняно з показниками контрольної групи, що було досягнуто за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p < 0,05$). У хлопчиків основної групи індекс Руф'є склав 9,77 ум. од. ($S=1,68$), а у дівчаток 10,04 ум. од. ($S=1,35$). Значення індексу Робінсона у хлопчиків основної групи склав 79,75 ум. од. ($S=7,46$), а у дівчаток 80,62 ум. од. ($S=6,16$). Достовірної різниці у показниках життєвого індексу, силового індексу, співвідношення маси довжини тіла у дітей виявлено не було ($p > 0,05$).

Встановлено, що авторська програма істотно вплинула на підвищення рівня фізичної підготовленості. Так, в основній групі результати показників тестування мали статистично достовірну різницю ($p < 0,05$) з показниками контрольної групи. Найбільша різниця спостерігалась у таких показниках, як сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у хлопчиків 21,04 разів ($S=5,60$) та у дівчаток 11,42 разів ($S=3,96$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) у хлопчиків



168,42 см ($S=9,05$) та у дівчаток 150,10 см ($S=11,34$). У дівчаток також спостерігалась позитивна динаміка у розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), що склало в основній групі 16,68 см ($S=3,85$).

Висновки. Результати впровадження авторської програми занять аквафітнесом показали достовірне покращення рівня фізичного здоров'я дітей основної групи порівняно з показниками контрольної групи за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p<0,05$).

Після проведеного дослідження рівень фізичної підготовленості як у контрольній, так і в основній групі під впливом занять збільшився. Але в основній групі результати суттєво відрізняються від показників контрольної групи.

Достовірна різниця між контрольною і основною групою як у дівчаток, так і у хлопчиків спостерігалась в таких показниках, як спритність – $p<0,05$ («човниковий» біг 4×9 м, с), сила – $p<0,05$ (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів) і швидкісно-силові якості – $p<0,05$ (стрибок у довжину з місця, см) і у дівчаток гнучкість – $p<0,05$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи, см).

Отримані результати проведеного експерименту свідчать про ефективність розробленої програми занять аквафітнесом, побудованої з урахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів, що дозволило підвищити рівень фізичного здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні фізкультурно-оздоровчих занять у водному середовищі з дітьми середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.В. Андреева. – К., 2002. – 215 с.
2. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична куль-

тура, фізичне виховання різних груп населення» / І.І. Вовченко. – К., 2003. – 17 с.

3. Водные виды спорта / [Н.Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання [навч. посіб.] / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ. – 2008. Т. 2. – 368 с.
8. Adami M. R. Aqua fitness / M.R. Adami / – London: Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.



**ДИНАМІКА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИХ
ПОКАЗНИКІВ ШКОЛЯРІВ 11-12 РІЧНОГО
ВІКУ НА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**

Віталій Шаповал

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка
Інститут фізичної культури та спорту



Анотація

В статті розглянуто питання впливу фізкультурно-оздоровчих занять по футболу на рівень умовної работоспособності школярів 5 – 6 класів. Виявлені показники продуктивності і точності уваги школярів, їх умовні здібності в початку і кінці навчального року. Детальний аналіз дозволив визначити динаміку підвищення рівня умовної работоспособності і ефективності занять оздоровчої спрямованості методами футболу на організм дитини.

Ключевые слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, футбол, умовна работоспособність, школярі.

Annotation

The article touches upon the impact of sports and health-improving classes in football on the level of mental activity of 5 – 6 form pupils. The indexes of productivity and accuracy of pupils' attention and their mental abilities at the beginning and the end of school year have been determined. This analysis allowed to determine the dynamics of the mental capacity level and effectiveness of health orientation classes by means of football for child's organism.

Keywords: sports and health-improving classes, football, mental activity, pupils.

Постановка проблеми. Зв'язок розумового виховання з фізичним є багатостороннім. У процесі діяльності людина використовує не тільки свої фізичні можливості, а й витрачає значні психологічні зусилля, такі, як особливості характеру, воля, розумові здібності тощо. Тому вивчення взаємодії цих сторін у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів, на нашу думку, є актуальним питанням, оскільки сучасний стан фізичного та психічного здоров'я учнів викликає серйозне занепокоєння.

До найважливіших показників забезпечення здоров'я школяра відноситься як фізичний, так і розумовий розвиток. Здоров'я – найважливіший фактор розумової працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. У цьому контексті доцільно навести слова видатного педагога В.О. Сухомлинського: «Досвід педагога переконав нас у тому, що приблизно для 85% неуспішних учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, певне нездужання або захворювання, найчастіше абсолютно непомітне, яке можна виявити лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя» [1; 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемам інтеграції фізичного і розумового розвитку школярів присвячено багато досліджень науковців [3; 4; 6]. У працях

дослідників відзначається взаємозв'язок пізнавальних здібностей школярів з рівнем їх фізичного розвитку. Водночас наголошується на тому, що хронічний дефіцит рухів є передумовою зменшення функціональних резервів школярів і, як наслідок, зниження імунної реактивності організму. Діти з низьким рівнем рухової активності частіше хворіють на застудні захворювання, швидше втомлюються і мають низький рівень розумової працездатності.

Доведено, що малорухомих спосіб життя спричиняє різноманітні захворювання. Це особливо небезпечно для дітей, оскільки саме в дитячому віці закладається фундамент майбутнього здоров'я дорослої людини [1; 4].

Фізкультурно-оздоровчі заняття, які відбуваються на базі загальноосвітніх шкіл, дозволяють суттєво зменшити дефіцит рухової активності і тим самим зменшити негативний вплив науково-технічного прогресу на організм дитини [8].

Існує закономірність: чим більше у дитини розвивається здатність до володіння своїм тілом, тим швидше і краще вона засвоює теоретичні знання, але чим асиметричніші, різноманітніші і точніші рухи, тим рівномірніше розвиваються обидві півкулі головного мозку.



Показники розумової працездатності учнів 5-6 класів

Етапи обстеження	група	Кількість обстежених	Показники				
			P заг.	P ₂	p/500	p ₂ /200	Q
Початок навчального року	Контрольна група	84	392,6±13,9	82,6± 3,58	5,09±1,3	1,74±0,29	35,22±1,7
	Експериментальна група	84	404,28±16,59	93,61±3,33	2,69±0,50	1,27±0,40	37,34±1,63
Кінець навчального року	Контрольна група	84	431,45±12,69	99,3± 3,42	3,28±0,42	1,64±0,30	39,26±1,16
	Експериментальна група	84	475,3±19,3	141,61±10,06	1,42±0,35	0,87±0,20	45,48±1,97

Примітки: P заг. – загальна кількість проглянутих знаків;
P₂ – кількість проглянутих знаків у II завданні з диференціюванням;
p/500 – кількість помилок на 500 проглянутих знаків;
p₂/200 – кількість помилок на 200 проглянутих знаків у II завданні;
Q – загальна продуктивність розумової діяльності.

Американські вчені з Національного дослідницького центру Орегона доводять, що фізичні вправи викликають зміни не тільки в організмі людини, а й у її головному мозку.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що на заняттях з фізичної культури здобуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у певному виді діяльності. Заняття ігровими видами спорту допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її якості й точності. Одним із представників такого виду спорту є футбол [2; 6; 7]. Тому актуальність проблеми зумовлює **мету дослідження:** з'ясувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять

на розумову працездатність і психофізіологічні властивості учнів 5 – 6 класів засобами футболу.

Завдання:

1) визначити динаміку показників рівня розумової діяльності учнів 5 – 6 класів, за період навчального року;

2) з'ясувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять з футболу на рівень психофункціонального потенціалу дітей 11 – 12 років

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення показників продуктивності, точності уваги школярів та їх розумових здібностей застосовувалася методика В. Я. Анфімова (коректурні таблиці). Визначалися показники розумової працездатності обох груп учнів на початку та наприкінці навчального року. Для оцінки

ефективності проведених занять з елементами футболу ми порівнювали показники розумової працездатності і психофізіологічних властивостей контрольної та експериментальної груп.

Дослідження були проведені на базі загальноосвітніх шкіл міст Суми та Конотоп. У них узяли участь 168 школярів 5-6 класів, які були розподілені порівну на дві групи: контрольну (n=84) та експериментальну (n=84). Таким чином, заняття учнів першої групи були організовані згідно зі складеним розкладом у позачасний час три рази на тиждень протягом навчального року і мали загально розвиваючий характер, а заняття другої групи – за методикою оздоровчого спрямування засобами футболу.



За результатами психофізіологічного тестування, проведеного на початку навчального року, виявлено незначні відмінності між показниками розумової працездатності контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ). Так, в учнів КГ швидкість обробки зорової інформації (P заг) на початку навчального року становила $392,6 \pm 13,9$ знака, а в учнів ЕГ – $404,28 \pm 16,59$ знака. Аналогічні відмінності між кількісними характеристиками розумової роботи у цих групах виявлені під час виконання складного тестового завдання (з диференціюванням умовних сигналів) і, відповідно, становили $82,6 \pm 3,58$ і $93,61 \pm 3,33$ ($p < 0,05$). У зв'язку з цим величина загальної продуктивності розумової роботи (Q) КГ була нижчою за ЕГ лише на 2,12 ум. од. (табл. 1).

Результати дослідження, проведеного наприкінці навчального року, загалом свідчать про позитивну динаміку показників розумової діяльності школярів усіх досліджуваних груп. Проте характер і вираження змін кількісних та якісних параметрів розумової роботи протягом навчального року значно відрізняються в учнів контрольної та експериментальної груп. Так, загальний обсяг інформації, який опрацьовувався під час психофізіологічного тестування наприкінці року, у КГ збільшився на 9%, тоді як в ЕГ цей показник збільшився на 15%. Більш значущі зміни в динаміці навчального року характерні для показників швидкості опрацювання інформації у складній частині тестових завдань, а саме у КГ P_2 збільшився на 18%, тоді як у ЕГ – на 34%, відповідно. Слід зазначити, що поряд зі збільшенням обсягу опрацьованої зорової інформації підвищується і якість виконання розумової роботи. Значні зміни цих характеристик спостерігаються в експериментальній групі, свідченням чого є

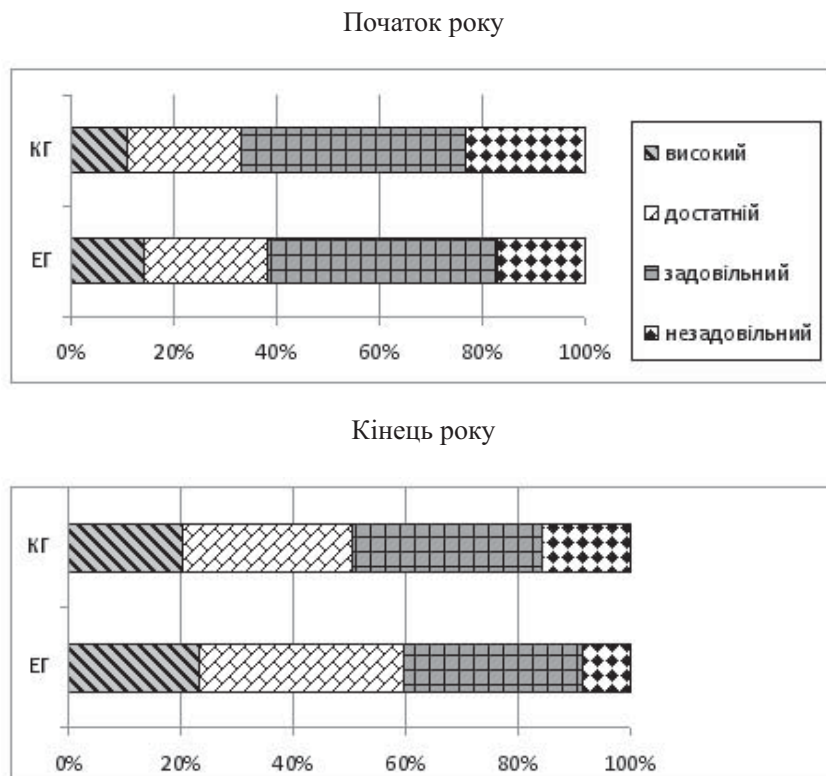


Рис. 1. Розподіл школярів 5 – 6 класів за показниками уваги в динаміці року (у %)

зменшення кількості помилок під час виконання складного тестового завдання (табл. 1).

Інтегральний показник ефективності розумової діяльності, який урахує і кількісні, і якісні характеристики розумової роботи, підвищився на 10,29% у КГ і на 18% в ЕГ. Отже, отримані дані (за середньогруповими показниками) відображають позитивні зміни психофізіологічних характеристик школярів 5 – 6 класів від початку до кінця навчального року. Найбільш виражені позитивні зміни продуктивності розумової діяльності спостерігалися у школярів ЕГ, які займалися футболом.

Один із найголовніших чинників, який впливає на ефективність розумової діяльності, є увага. Нами було проведено дослідження уваги як однієї з головних психофізіологічних функцій, яка забезпечує ефективне сприйня-

тя пріоритетної інформації. На рис. 1 поданий розподіл школярів обох досліджуваних груп в динаміці навчального року (у %), розрахований на основі дослідження середньогрупових даних.

Порівняльний аналіз чисельності учнів з високим і достатнім рівнем уваги засвідчив, що на початку навчального року кількість осіб з такими показниками становила 36% у КГ і 40% в ЕГ, а кількість осіб із незадовільним рівнем уваги – становило 21,5% і 18%, відповідно (рис. 1). Наприкінці навчального року значно підвищилася кількість школярів з високим і достатнім рівнем уваги: на 9% у КГ і на 22% в ЕГ. Відповідно зменшилася кількість учнів із задовільним і низьким рівнем уваги.

Таким чином, зважаючи на виявлені відмінності між психофункціональними показниками в учнів різних груп, можна відзначити ефективність проведених



занять оздоровчої спрямованості засобами футболу. Після експерименту кількість учнів з високим і достатнім рівнем уваги у КГ становила 45%, а в ЕГ–62%.

Висновки. 1. Аналіз результатів проведеного психофізіологічного тестування наприкінці навчального року свідчить про позитивну динаміку показників розумової діяльності учнів 5 – 6 класів, які значно вищі у школярів експериментальної групи порівняно з контрольною.

2. Здійснений індивідуальний аналіз учнів за показником уваги наприкінці навчального року довів, що найбільша кількість осіб з високим і достатнім рівнем уваги виявлена у дітей, що займалися на заняттях оздоровчої спрямованості засобами футболу.

3. Дані проведеного дослідження дозволяють визначити позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять з футболу на рівень підвищення психофункціонального потенціалу дітей 11 – 12 років

Подальші дослідження мають бути спрямовані на пошук нових підходів й алгоритмів до побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Це дасть змогу більш раціонально використовувати можливості організму, що росте і внести корективи у загальний стан здоров'я учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В. Рухова активність і оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / Абрамов В., Борисова Ю. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наукових праць. – Рівне : РВЦ Міжнародного університету “РЕГГ” імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122 – 126.
2. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Венглярський Г., Третяков П., Васильченко С. // Фізична культура спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне: РДГУ, 2002. – Вип. 1. – С. 46 – 47.
3. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. Теоретичне обґрунтування / І.В. Іваній, І.О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 7-11.
4. Корінчик Л.І. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л.І. Корінчик // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-теорет. журнал. – 2004. № 7 – С. 147 – 149.
5. Кружило Г.О. Особливості програми третього оздоровчого уроку фізичної культури / Кружило Г.О., Волкова С.І., Ляхова І.М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Т. 2. – Вип. 7. – С. 123 – 126.
6. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т.О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ, 2006. – С. 210 – 212.
7. Оксьюм П.М. Актуальність проблеми розвитку та збереження психофізичних якостей футболістів масових розрядів, що самостійно займаються футболом / П.М. Оксьюм // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Т. 3. – Вип.7. – С. 132-134.
8. Сисоєнко Н.В. Використання додаткових занять фізичної культури з метою оздоровлення учнів середнього шкільного віку з порушенням здоров'я в умовах загальноосвітніх закладів / Н.В. Сисоєнко, О.Д. Светлова // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: зб. тез і доп. наук.-практ. конф. – К., 2010. – Вип. 10. – С. 328 – 333.





ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ПІДХОДІВ ДО ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Юлія Борисова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статті представлені результати сравнительного анализа оценок физической подготовленности школьников с использованием критерия хи-квадрат Пирсона. Доказано, что методика определения физической подготовленности методом индексов является более эффективной по сравнению с традиционной ($p < 0,03 - 0,001$) и предоставляет больше необходимой информации, которую можно использовать в процессе управления физическим воспитанием. Оценивание по такой системе ориентирует учеников на поддержку баланса между показателями физического развития и двигательных качеств и к сознательно повышенной двигательной активности, направленной на самоусовершенствование.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети, индексы, оценка.

Annotation

In the article the results of comparative analysis of estimations of physical preparedness of schoolboys with the use of criterion are presented the χ^2 - Pirsona. It is proved, that the method of determination of physical preparedness is the method of indexes to more effective on comparison with the Traditional ($r < 0,03 - 0,001$) and gives more of necessary information which it is possible to use in the process of management by physical education. The evaluation after such system orients schoolchildren on support of balance between the indexes of physical development and motive qualities and to the consciously promoted motive activity directed on self-perfection

Keywords: physical preparedness, children, indexes, estimation.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [1, 4, 7]. Для виявлення фізичної підготовленості дитини проводиться тестування. Це дає можливість вивчити ефективність використання тренувальних технологій, методів і засобів. Проводячи тестовий контроль можна визначити: наявність рухових здібностей, відповідність рухової підготовленості учнів до вимог, які пред'являються, і стан здоров'я. Обов'язкові норми фізичного стану ґрунтуються на об'єктивних даних, які свідчать, що ті учні, які виконали визначені нормативи фізичної підготовленості, мають вищий рівень здоров'я, вищий рівень опору організму, ніж ті, які їх не виконали. Відмічено, що практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих системах тестування у нашій країні не є обґрунтованим, хоча взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я школярів існує [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про необхідність вивчення рівня фізичної підготовленості учнів вказують багато авторів [1, 4, 5, 6]. Дослідження кількісних і функціональних взаємозв'язків показників здоров'я і фізичної підготовленості дітей і підлітків дозволяє констатувати,



що вони існують і найбільшою мірою виявляються у фізичній роботоздатності і витривалості, в основі якої лежить аеробна продуктивність, швидкісні здібності (анаеробна продуктивність), максимальна сила (сила скелетної мускулатури) [1, 2, 7]. Такий взаємозв'язок дозволяє підвищувати рівень здоров'я дітей шляхом дії на рухові здібності засобами фізичного виховання і відкриває можливості управління здоров'ям школярів. Сучасні вимоги фізкультурно-оздоровчої і спортивної практики є стимулом для майбутнього розвитку теорії тестів, узагальнення великого і багато в чому розрізненного матеріалу з методики застосування й оцінки результатів найпростіших батарей тестів, які використовуються для контролю розвитку рухових здібностей дітей і підлітків [6].

Мета дослідження – зробити порівняльний аналіз ефективності різних підходів до оцінки фізичної підготовленості дітей та підлітків шкільного віку для удосконалення програми фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Завдання дослідження – визначити вірогідність різниці в оцінках фізичної підготовленості дітей за традиційною методикою [6] і методом індексів [4].

Матеріали та методи дослідження. Для індивідуальної оцінки фізичної підготовленості дітей і підлітків використовувалась система, яка ґрунтується на індексах: швидкісному, швидкісно-силовому та витривалості. Під належними нормативами фізичної підготовленості розуміють ті, які відповідають достатньому і середньому рівням. Середній рівень можна розцінювати як мінімальну критичну норму [4]. А також визначався рівень фізичної підготовленості за традиційною методикою, де оцінка індивідуальних результатів тестування здійсню-

валась за нормативними оцінками фізичної підготовленості школярів різного віку і статі [6].

Дані оброблені методами варіаційної статистики з оцінкою вірогідності відмінностей за критерієм Стюдента і однофакторним дисперсійним аналізом за допомогою редактора електронних таблиць EXCEL-2000. Вірогідність різниці розподілів оцінок конкретної рухової якості в кожній статеві-віковій групі школярів ми оцінювали за критерієм відповідності хі-квадрат Пірсона (χ^2) [3] з поправкою Йейтса на безперервність, за допомогою програми статистичного аналізу БЮСТАТ (1998).

В дослідженні брали участь 545 учнів 1-11 класів загальноосвітніх шкіл №№ 35, 66, 83, м. Дніпропетровська, серед них 276 (50,6 %) – дівчаток, 269 (49,3 %) – хлопчика. Діти були розподілені на 3 групи залежно від віку: I група – діти молодшого шкільного віку (6-10 років) – 190 (34,8 %) дітей, II група – середній шкільний вік (11-14 років) – 205 (37,6 %), III група – старший шкільний вік (15-17 років) – 150 (27,6 %).

Результати дослідження та їх обговорення.

Реалізація задач уроку та завоювання фізичних навантажень здійснюються за рахунок використання засобів і методів фізичного виховання у рамках діючої комплексної програми, що регламентує види спорту, графік їхнього проходження і перелік елементів для засвоєння. При цьому необхідно враховувати, що діти однакового віку, які навчаються в одному класі, мають відмінності у фізичному розвитку та рівнях фізичної підготовленості. Навчальні нормативи встановлюються найчастіше емпірично, на підставі рекомендацій (думок) спеціалістів або за середніми стандартами тестів для певної віко-статеві групи. Такий норматив не є об'єктивно обґрунтованим, оскільки серед-

ня величина – це не завжди саме та, яка відповідає високому рівню здоров'я і роботоздатності.

Для аналізу було обрано тести: на швидкість – біг на 30 м (7-10 років), 60 м (11-15 років), 100 м (16-17 років); швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину з місця, на витривалість – біг на 1000 м (7-10 років), 1500 м (11-15 років), 2000 м (дівчата 16-17 років) і 3000 м (юнаки 16-17 років).

У практиці фізичного виховання найбільшого розповсюдження отримали вікові норми. Типовим прикладом є норми з фізичної підготовленості, які складаються традиційним способом, тобто результати тестування у різних вікових групах обробляються за допомогою стандартної шкали, і на цій основі визначаються норми. У цьому підході є один суттєвий недолік – орієнтація на паспортний вік школяра, який не враховує суттєвого впливу на будь-які показники біологічного віку та розмірів тіла. Методика тестування фізичної підготовленості методом індексів є більш адаптованою до індивідуальних показників, тому що складається не тільки з результатів рухових тестів, а ще з показників фізичного розвитку – довжини і маси тіла, які характеризують природний віковий розвиток школяра.

Аналізуючи результати порівняння різних тестів за критерієм відповідності (табл. 1), ми підтвердили той факт, що вік є одним з провідних чинників, який пояснює різницю у фізичній підготовленості школярів. Так, вірогідність різниці розподілу після тестування на швидкість спостерігається у хлопчиків 11 і 12 років ($p < 0,02$ і $p < 0,001$ відповідно) та 16 і 17 років ($p < 0,03$ і $p < 0,001$), у дівчат 17 років ($p < 0,001$). Можливо, це пов'язано з тим, що саме у ці вікові періоди школярі за паспортним віком однорідні, а за біологічними маркерами – ні.



Порівняння оцінок фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 7-17 років за різними тестами

Вік, роки	Хлопчики						Дівчата					
	Швидкісні		Швидкісно-силові		Витривалість		Швидкісні		Швидкісно-силові		Витривалість	
	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p
7	1,5	0,83	1,6	0,80	1,5	0,95	6,2	0,19	6,7	0,15	13,1	0,01
8	1,0	0,60	3,8	0,38	0,7	0,70	2,5	0,65	0,4	1,00	4,5	0,11
9	3,1	0,51	16,6	0,00	1,0	1,00	4,1	0,13	0,0	1,00	0,5	1,00
10	2,5	0,65	6,8	0,03	8,8	0,01	0,1	0,94	6,7	0,04	7,4	0,08
11	8,5	0,02	0,5	0,79	1,1	0,58	2,0	0,79	1,7	0,42	6,2	0,14
12	22,2	0,00	2,2	0,33	0,6	0,72	1,5	0,93	1,7	0,42	6,5	0,04
13	3,3	0,19	4,0	0,13	0,2	1,00	0,4	0,83	0,4	0,81	8,0	0,06
14	4,9	0,09	5,5	0,07	4,4	0,30	3,0	0,23	5,1	0,02	10,1	0,00
15	4,5	0,11	0,6	0,76	0,4	1,00	3,5	0,18	13,7	0,00	12,2	0,00
16	7,2	0,03	1,6	0,90	13,6	0,00	5,0	0,08	2,1	0,15	4,7	0,26
17	28,6	0,00	1,6	0,44	0,7	0,40	18,7	0,00	6,8	0,10	21,0	0,00

Оцінки швидкісно-силових здібностей за різними тестами вірогідно розрізняються у хлопчиків 9 і 10 років ($p < 0,001$ і $p < 0,03$). Цей віковий період супроводжується достатньо інтенсивним і відносно рівномірним збільшенням довжини тіла, а також формуванням взаємодії м'язів-антагоністів, що збільшує координаційні здібності дітей, які необхідні для виконання вправи стрибок у довжину з місця. У дівчаток різниця в оцінках спостережено в групах 10 ($p < 0,04$), 14 ($p < 0,02$) і 15 ($p < 0,001$) років, що підтверджує неоднорідність груп за ступенем статевого дозрівання. Темп статевого дозрівання багато в чому визначається спадковістю, зокрема типом статури [7].

Аналіз оцінок витривалості визначив вірогідну різницю у хлопчиків 10 і 16 років ($p < 0,01$ і $p < 0,001$) і у дівчаток 7, 12, 14, 15 і 17 років ($p < 0,04-0,001$), що підтверджує періоди прискореного

та уповільненого збільшення довжини і маси тіла школярів.

Висновки. Отже, після проведення порівняльного аналізу оцінок рухових якостей школярів за різними тестами можна зробити висновок, що методика визначення фізичної підготовленості методом індексів є найбільш ефективною (швидкісні якості: $\chi^2 = 15,91$, $p = 0,001$; швидкісно-силові здібності: $\chi^2 = 18,83$, $p = 0,001$; витривалість: $\chi^2 = 11,03$, $p = 0,03$) і надає більше необхідної інформації, яку можна використовувати у процесі управління фізичним вихованням. Ця методика дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда та контролювати динаміку показників тренувальних дій у процесі занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП Петрополис, 1992. - 123 с.

2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 65 с.
3. Гланц С.А. Медико-биологическая статистика. – М.: Практика, 1998. – 459 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.: іл. – Бібліогр.: С. 221 – 223.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
7. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 431-469.



**ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ОЗДОРОВЧОЇ
СПРЯМОВАНОСТІ В КРАЇНАХ СХОДУ У
ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ**



Степан Пангелов

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті розглядається питання організаційно-методических передумов розвитку рекреаційних форм фізичної культури в епоху феодалізму у найбільш розвинутих народів Азії (Індія, Китай, Японія). Розкриті фактори впливу (релігійні, політичні, соціально-економічні) на розвиток фізичної культури оздоровчої спрямованості в цьому регіоні.

Ключевые слова: фізична рекреація; тенденції розвитку; епоха феодалізму; країни Сходу.

Annotation

In the article the question of organizationally-methodical pre-conditions of development of recreation forms of physical culture is examined in the epoch of feudalism at the most developed people of Asia (India, China, Japan). The factors of influence (religious, political, socio-economic) on development of physical culture of health orientation are exposed in this region.

Keywords: physical recreation; progress trends; epoch of feudalism; countries in Orient.

Постановка проблеми. Фізична рекреація як форма оздоровчої рухової активності стала предметом досліджень у вітчизняній науці із середини 60-х років минулого століття. Її вивчення відбувається на межі різних дисциплін: теорії фізичної культури, соціальної психології, медицини, гігієни, курортології, історії фізичної культури тощо. В останній час деякі автори говорять про необхідність виділення в якості самостійної дисципліни рекреологію – науку про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей [11].

Фізична рекреація як соціальне явище безпосередньо взаємозв'язане відношеннями із сумісними соціальними явищами (відпочинок, вільний час, дозвілля та ін.). Визначення організаційно-методичних передумов виникнення фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини в умовах різних суспільно-економічних формацій дасть можливість обґрунтувати напрями розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності населення і в наш час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активізація рекреаційно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною з огляду на те, що здоров'я наших співгромадян дедалі стає гіршим, а кількість залучених до система-

тичної рухової активності сягає лише 8-15% (для порівняння – у розвинутих країнах регулярно займаються фізичними вправами 50-60% населення) [5].

Нині у сфері фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначені її теоретико-методологічні засади [2; 5; 7]; відбувається розробка інноваційних оздоровчих технологій і нових видів рухової активності у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [6; 8; 9 та ін.].

Водночас, що стосується розробки власне історичного напряму проблематики фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини, то такі дослідження практично відсутні, попри те, що спроби використання фізичних вправ для покращення якості життя людини здійснювались ще за 3-4 тис. років до н.е.

Визначення тенденцій розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини в умовах різних суспільно-економічних формацій (в тому числі – у період феодалізму) надасть можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у цій сфері і визначити перспективи її подальшого розвитку.

Мета дослідження – розкрити соціально-економічні умови та



виявити тенденції розвитку фізичної культури оздоровчої спрямованості у Середні віки в країнах Сходу.

Результати дослідження та їх обговорення. У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, і відрізнялись від європейських, але розвивались повільніше і з меншими потрясіннями.

Формування феодальних виробничих відношень в Індії тривало майже тисячу років і було завершено у X столітті під впливом мусульманської експансії. У XIII столітті середньовічна Індія, за виключенням деяких провінційних князівств, втратила незалежність. Спочатку вона опинилась під владою делійських султанів, потім – Моголів, а починаючи з XVIII ст. – англійців.

М. Бешем [4] зазначає, що умови, які існували на той час в Індії (застиглий кастовий характер суспільства, зубожіння членів сільської общини), робили неможливим такі якісні зміни у загальному розвитку фізичної культури, як у середньовічній Європі. Гунські, афганські та монгольські завойовники збагатили стародавню практику фізичних вправ багатьма елементами, наприклад, боротьбою на поясах, кінними іграми, кінним поло, змаганнями лучників. Однак ці види фізичних вправ і розваг отримали розповсюдження лише у межах закладів, які займались фізичним вихованням представників обмеженої касты військової аристократії.

Найбільше вдосконалення і збагачення елементів фізичної рекреації відбувалося у межах мистецтва танцю (де тренування тіла мало вже другорядну роль) і системи йоги.

Аналіз літературних джерел [3; 4] свідчить, що у результаті багатовікових зусиль, крім ре-

лігійної і філософської системи склалась і унікальна система психофізичного тренінгу, тобто виникли різні течії йоги, які були засновані на рухових діях. Серед них можна виділити хатха-йогу. Її досить докладно описав у IV-V ст. Шилпасатраке у книзі «Керівництво з мистецтва рухів».

Хатха-йога, або фізіологічна йога, за своєю сутністю являє собою метод очищення і зміцнення організму за допомогою особливої системи вправ. Основними елементами, які складають хатха-йогу, є асани (пози) і пранаями (дихальні вправи). Крім того, виділяють ще методи контролю і впливу на емоційний стан людини, гігієну, харчування і сон [3; 4].

Розвиток хатха-йоги співпав з періодом розвитку медицини у Стародавній Індії, де раніше ніж за тисячу років до відкриття У. Гарвея було відомо про закони кровообігу, роль мікробів у виникненні хвороб. Отже, зовсім не випадкові різні асани у хатха-йога, які впливають на системи організму людини [10].

У працях А. Венінгера [12], Е. Бактаї [3] є відомості про те, що у період арабської експансії у XIII ст. із статичної системи хатха-йоги були виділені динамічні вправи. Ці течії мали назву «дандалок» і «баскік». Помітну роль у цьому відіграв пророк провінції Пенджаб гуру Нанак (1439-1538 рр.). Прагнучи до об'єднання у боротьбі проти мусульманських завойовників, послідовники релігії сикхізму, яка виникла на основі його вчення, відкидають кастовий світогляд. Вони включили до числа ритуальних норм вправи, пов'язані з боротьбою і бігом, а також посилюють вимоги до дотримання правил гігієни тіла і проведення релігійних обрядів. У той же час брахманське духовенство надало дітям більшої свободи у проведенні рухливих ігор.

Необхідно відзначити, що на

відміну від християнства, релігія середньовічної Індії не була супротивником фізичних вправ, рухливих ігор, йоги. Навпаки, вона активно і позитивно впливала на розвиток елементів фізичної рекреації не тільки привілейованих верств населення, але і неарійських каст, які складали більшість індійського народу.

Елементи фізичної культури Індії можна знайти у правилах різноманітних ігор з використанням ракетки, фігур, кульок, які у майбутньому стали дитячими розвагами або перетворились на види спорту. Виразні форми індійського танцювального стилю стали визначними для багатьох районів Азії (від Тибету та Індокитаю і до островів Індонезії), скрізь, де з'являлись індійські торговці і ченці. Мандруючі буддистські ченці – місіонери разом із вченням йоги розповсюджували і вид боротьби з метою самозахисту, в основі якого були больові прийоми. У Китаї ця боротьба була відома під назвою «чуаншу», в Японії – «кемпо», а у сучасному спортивному світі – «карате». Не викликає сумніву і той факт, що в результаті індійського впливу перська гра в м'яч за допомогою палиць, завдяки англійській Вест-Індійській компанії увійшла в історію сучасного спорту (а також – і фізичної рекреації), як хокей на траві, а модернізована арабами «чатарунга» – як шахи.

Рекреаційні форми фізичної культури у феодальному Китаї розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників.

Всі релігійні течії середньовічного Китаю (неоконфуціанський ідеалізм, тайська і буддистська течії) певною мірою сприяли підвищенню соціальної значущості фізичної культури.

Так, заборона на носіння зброї, яку володарі Китаю намагались зберегти протягом середніх віків,



сприяла формуванню у середовищі китайських селян, торговців і дрібної шляхти своєрідної фізичної культури, в основі якої були засоби самозахисту. Цей напрям отримав назву «чуан-шу», яка потім трансформувалась в «ушу». У перекладі це означає «військове мистецтво» або «військова техніка». Це мистецтво включало в себе: рукопашний бій; боротьбу з використанням захватів і ударів; різноманітні варіанти ударів кулаками і долонями у поєднанні з ударами ногою; метання різноманітних предметів; акробатичні трюки у театральних поєдинках; фехтування на палицях; водні змагання. Відповідний психофізичний тренінг вважався необхідною складовою частиною будь-якого різновиду ушу. Основу цієї системи розробив у VI столітті індійський монах – місіонер Боддхидхарма [3; 4; 12].

Протягом століть селяни, ремісники, торговці оволодівали елементами ушу за полегшеною програмою. Але справжні майстри ушу проходили багаторічний курс навчання у монастирях, де досвідчені вчителі навчали їх таємному мистецтву «цигун» – технікою управління «життєвою енергією організму».

В епоху династії Сун (X-XIII ст.) техніка «чуан-шу» («ушу») поділяється на два напрями: «шаолінь» і «тай-чі-чуан». Перший отримав свою назву відповідно монастирю Шаолінь у провінції Хунань, де підтримувались традиції Боддхидхарми. Ченці включали у свою навчальну програму оволодіння мистецтвом боротьби без зброї [4; 12].

Основи «тай-чі-чуан» розробив у X столітті Чан Сан-фен. Ця система включала не тільки силові прийоми, але і способи психологічного впливу на суперника.

Містично налаштовані тайські ченці вважали, що різні молитви будуть більш ефективними,

якщо вони супроводжуються бігом, танцями, обертанням тіла. Під егідою державної буддистської релігії все більше розповсюдження отримували елементи канонів йоги, які були запозичені в Індії.

За свідченням Е.А. Ріса (1936) значний вплив на фізичну культуру привілейованих верств населення Китаю залишили звичаї завойовників - кочовників, наприклад, кінні перегони гуннів, тюркських племен і монголів, тибетські змагання з бігу. Народи, які займалися конярством, принесли у Китай різні варіанти перської гри в поло і боротьбу на поясах. Від маньчжурів китайці запозичили катання на ковзанах, від індійців – хатха-йогу і багато видів ігор, від японців – гру в м'яч з пір'ями [12].

В імператорських палацах особливою популярним було кінне поло. Більш того, у літописах деяким імператорам дорікають, що часто призначення чиновників обумовлювалось їх вмінням грати в поло, а не професійними якостями.

Змагання з кінного поло виконували рекреаційну і видовищну функцію. Ввечері майданчики для гри освітлювались, змагання відкривались виступами танцівниць і акробатів. Цікавим є те, що у китайському суспільстві епохи династій Тан (VII-X ст.) у поло грали і жінки, хоча вони могли сідати лише на мулів [11; 12].

На початку епохи династії Сун довге поло змінила гра «чу-кюх», у якій використовувались більш короткі бити. Регулярно, чотири рази на рік влаштовувались блискучі змагання при дворі імператора з цього виду гри. Паралельно з «чу-кюх» китайський «лицар» Лун-Ван запровадив при дворі китайську гру типу гольфа.

Економічна політика епохи династії Сун сприяла розквіту фізичної культури міського населення. У містах отримали розпо-

всюдження не тільки різні види поло, але й гра у м'яч з пір'ям, атлетика, масові змагання з перетягування линви і різноманітні вправи з балансування на ходулях і бамбукових шестах.

Дані літературних джерел [1; 3; 4] свідчать про те, що в епоху правління монгольської династії Юан (XIII-XIV ст.) найбільш популярними знову стали різні бойові вправи, змагання у кінних перегонах і стрільбі із лука. В імператорському палаці і у великих містах готували велику кількість борців у трьох вагових категоріях, які виступали у змаганнях проти монгольських борців.

Династія Мін (XIV- XVII ст.), яка панувала у Китаї після звільнення від монгольської експансії, надала необмежену владу конфуціанським чиновникам. Бюрократи-мандаріни звернулись до традицій минулого, проти діючи прогресу. Уповільнення суспільного прогресу негативно відбилось і на розвитку фізичної культури. Для конфуціанства характерним було несприйняття всього іноземного, що проявилось у тому, що були забуті вправи в їзді верхи, боротьбі, самозахисті.

У таких несприятливих умовах китайська фізична культура вже не могла створити нові системи рухів. Окрім гри у м'яч з пір'ями і лікувальних вправ, всі інші види і засоби фізичної культури (і фізичної рекреації, зокрема) прийшли у занепад.

Особливості розвитку традицій активного дозвілля в Японії у зазначений період залежали від низки об'єктивних чинників.

Сучасна японська історіографія створення перших рабовласницьких державних утворень датує V ст., які у VII ст. змінились феодальною державою, яка була організована за китайським зразком [1]. До XII ст. феодальний устрій в країні зміцнився. З про шарку самураїв сформувався «ін-



ститут японського лицарства». Своєрідні методи ведення війни, які були йому притаманні, звички і стиль життя самураїв визначали систему фізичних вправ, які мали військовий характер впритул до XVII століття. Кодекс поведінки самурая (бусідо) містив у собі обумовлені історичними традиціями норми поведінки і елементи військово-фізичної підготовки – стрільбу із лука, фехтування з одним або двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната) і методи психологічного впливу на суперника. Однією із привілей самураїв була боротьба сумо.

У середовищі самураїв занять фізичними вправами з метою розваги або відпочинку не було. Але цікавим є те, що у сучасній Японії популяризується мораль Бусідо (кодекс честі самураїв). Деякі елементи військово-фізичної підготовки японських самураїв стали змістом рекреаційних занять сучасних японців (стрільба із лука, кендо).

Що стосується фізичної культури інших верств населення Японії, то тут заняття фізичними вправами мали, переважно, рекреаційний характер.

Так, японський дослідник Narita I. (2006) зауважує, що у фізичній культурі панівних класів відчувався вплив китайських звичаїв і різних течій буддизму, який став державною релігією у той час (VII-VIII ст.). Однак значення запозичених систем фізичних вправ, танців і кінного поло змінювалось у відповідності до особливостей існування японського суспільства у різні історичні періоди. Як приклад може бути гра «кемарі» – японський різновид гри «чу-кюх». У VII-VIII ст. це була гра, яка розвивала спритність, швидкість, широко застосовувалось як розвага і видовище. Однак пізніше її технічні елементи втратили своє первинне значення, оскільки стали застосо-

вуватись у церемоніях релігійного характеру.

Окрім різноманітних розваг та ігор – перетягування линви, серсо, гойдалки, ходіння на ходулях – у середньовічній Японії особливо популярністю користувались ритуальні змагання у фехтуванні на палицях, стрільбі із лука, водні змагання. За свідченням Л. Кун (1982), з 1603 року за наказом імператора у школах як обов'язковий предмет було введено навчання плаванню.

Більшість вищезгаданих фізичних вправ були розповсюдженими серед усіх верств населення. Окрім йоги і дихальних вправ, які стали елементами релігійних обрядів, до народної форми фізичної рекреації в Японії можна віднести так зване «вільне» полювання (представники панівних класів частіше стріляли тупими стрілами у прив'язаних, обмежених у рухах тварин). Піше поло («гяччо») і різновиди гри в м'яч з пір'ям дерев'яними ракетками вважались іграми середніх верств населення.

Виникнення і розповсюдження у феодальній Японії різних видів боротьби з метою самозахисту, в тому числі – карате, пов'язане з історією класових конфліктів.

Батьківщиною карате є острів Окінава. До початку XVII ст. він був самостійним і незалежним, але у 1609 році архіпелаг був захоплений японцями. Жоден мешканець Окінави не мав права мати зброю. Ці обставини обумовили виникнення нелегальних своєрідних шкіл, які називали «лісовими школами», де оволодівали мистецтвом карате [1; 12]. Звісно, такі заняття не мали рекреаційного характеру, але елементи карате та інших східних единоборств набули широкої популярності у рекреаційних заняттях сучасності.

Історичне значення форм активного дозвілля у середньовічній Азії полягає у тому, що їх раціо-

нальна сутність виконувала роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреаційного спрямування.

Висновки. Рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі і мали певні відмінності. Тут не відкинули, а змінили інститути системи рухів та ідеали фізичної культури давнини. На відміну від християнства, релігії, які панували у цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навпаки активно впливали на її практичні оздоровчі системи (наприклад, буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форм активного дозвілля в Азії полягає у тому, що їх раціональна сутність виконувала роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреаційного спрямування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно – психологические традиции в средневековом Китае. – 2-е изд. / Н.В. Абаев – Новосибирск: Наука, 1999.-351с.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 2005. – 48 с.
3. Бактаи Эрвин. Победоносная йога / Э. Бактаи / Пер. с венг.: под. общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1983. – 241 с.
4. Бэшем М. Чудо, которым была Индия / М. Бэшем. – М.: Мысль, 1977. – 178 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.



6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198с.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248с.
8. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Н.В. Москоленко, І.В. Степанова, О.О. Власюк, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
9. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта: [монография] / И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 266 с.
10. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Н.Є. Пангелова. – Київ: Освіта України, 2007. – 288 с.
11. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / авт. кол. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447с.
12. Veninger A. Brief History of Physical Education / A. Veninger. – New-York: Barnes and Company, 1926. – P.82-83.



**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВ СТАРШИХ
КЛАСІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ШКОЛАХ
РІЗНИХ ТИПІВ**



Євгенія Федоренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статті представлені результати власних досліджень визначення ціннісних орієнтацій учасників старших класів. Проаналізовані відмінності в ставленні термінальних і інструментальних цінностей учасників, в залежності від типу навчального закладу. Визначено, що особливості навчально-виховного процесу освітнього закладу впливають на формування ціннісних орієнтацій учасників.

Ключеві слова: ціннісні орієнтації, діти старших класів.

Annotation

The article presents the results of research determining the value orientations of high school pupils. Analyzed the differences in the distribution of terminal and instrumental values of pupils, depending on the type of institution. It was determined that the features of the educational process, educational institutions influence the formation of the value orientations of pupils.

Key words: value orientations, high school pupils.

Постановка проблеми. Орієнтація на цінності є характерною рисою людського життя. Протягом багатовікової історії суспільства люди виробили здатність виділяти в оточуючому їх світі предмети і явища, які здобували для них особливу значимість і до яких в них було особливе ставлення: цінували та оберігали їх, прагнули до оволодіння ними, орієнтувалися на них у своїх діях і прагненнях [2, 6].

Дослідження проблеми формування фізичної активності учнів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління. Ці аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який містить такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієна, харчування, шкідливі звички і фізична активність [1, 5].

Таким чином, формування системи ціннісних орієнтацій особистості є для різних дослідників предметом пильної уваги і різнопланового вивчення. Дослідження подібних питань особливого значення набуває в підлітковому віці, оскільки саме з цим періодом онтогенезу пов'язаний той рівень розвитку ціннісних орієнтацій, який забезпечує їх функці-

онування як особливої системи, яка надає визначальний вплив на спрямованість особистості, її активну соціальну позицію [4, 6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Система ціннісних орієнтацій, будучи психологічною характеристикою зрілої особистості, одним з центральних особистісних утворень, висловлює змістовне ставлення людини до соціальної дійсності і в цій якості визначає мотивацію її поведінки, робить істотний вплив на всі сторони її діяльності. Як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності щодо задоволення потреб та інтересів, вказують на спрямованість її поведінки [5].

Одним із основних завдань фізичного виховання є формування мотиваційних настанов на фізичне виховання і духовне самовдосконалення учнів. Важливим напрямком вирішення цієї проблеми, на думку багатьох вчених [1-7], є виховання відповідальності в учнів за свій фізичний стан, що у свою чергу, зумовить підвищення усвідомленого ставлення до виконання учнями фізичних вправ, дотримання правил особистої гігієни та раціонального харчування, загартування, активний відпочинок, що підвищить рівень їх фізичного стану.



Сучасна школа, з відходом від уніфікованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу (спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв тощо). Тепер кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовними, технологічними та матеріально-технічними нововведеннями у своїй діяльності. Ставлення до стану здоров'я дітей в різних навчальних закладах має свої особливості, які залежать, в першу чергу, від матеріально-технічної бази закладу, в другу – від організації навчально-виховного процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови протягом уроку, перерви, у позакласній роботі [1, 2].

Однак, не повністю з'ясованими залишаються питання відмінностей у розподілі цінностей учнів старших класів, в залежності від типу навчального закладу.

Мета дослідження. Визначити ціннісні пріоритети учнів старших класів, які навчаються у школах різних типів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методика Рокича; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №118, гімназії №3 та середньої загальноосвітньої школи №75 Дніпропетровська.

В експерименті брали участь 250 старшокласників (учні середньої загальноосвітньої школи №118: 50 – юнаків, 50 – дівчат; учні гімназії №3 (школа з підвищеним навчальним навантаженням): 50 – юнаків, 50 – дівчат; учні спецкласів СЗОШ №75 (спеціалізація – баскетбол): 25 – юнаків, 25 – дівчат).

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка ціннісних

орієнтацій проводилася за методикою Рокича. Учні пропонувалося розкласти картки з написаними на них різновидами цінностей в порядку значимості, а результати занести в спеціальний бланк. За кожне місце присвоювалися бали: за 1 місце – 18, за друге – 17 і т.д., за «18-те місце» цінність отримувала 1 бал. Результати дослідження представлені в таблиці 1 (термінальні цінності) та в таблиці 2 (інструментальні цінності).

Проаналізувавши отримані результати, можна свідчити про те, що пріоритетними термінальними цінностями досліджуваних учнів є «любов», «здоров'я» та «наявність добрих і вірних друзів», що зумовлене віком досліджуваних старшокласників, 15-16 років – пора юності, яка зумовлена появою першого кохання, постійною потребою в спілкуванні з друзями-однолітками.

Далі розташування цінностей розходиться в залежності від статі та типу навчального закладу. Так, дівчата усіх шкіл, на відміну від юнаків, відзначили таку цінність, як «впевненість в собі», «свободу» та «щасливе сімейне життя». Тип навчального закладу також впливає на розташування цінностей. Так, цінність «цікава робота» знаходиться на 6-му місці в юнаків та на 8-му в дівчат гімназії №3 на відміну від учнів інших шкіл, що свідчить про те, що навчаючись в школі з підвищеними розумовим навантаженням, старшокласники вже мають достатньо чітке уявлення про свою майбутню професію.

На 2-6 місцях розташовується цінність «активна діяльність життя» в учнів КЗОСЗШ №75 та учнів гімназії №3, на відміну від старшокласників КЗОСЗШ №118, що свідчить про те, що в учнів КЗОСЗШ №75 більша активність у зв'язку з наявністю щоденних тренувань, а в учнів гімназії це пов'язане, на нашу думку, з підви-

щеною кількістю навчального навантаження. А в юнаків КЗОСЗШ №118 4-те місце посідає така цінність, як «розваги», на відміну від учнів інших шкіл.

Також проводилася оцінка інструментальних цінностей старшокласників, які навчаються в школах різного типу, результати тестування представлені в таблиці 2. Розрахунок в балах відбувався за таким же принципом, як і для термінальних цінностей.

Аналіз тестування інструментальних цінностей дозволив визначити відмінності в порядку розташування цінностей учнів різних шкіл. Так, в юнаків КЗОСЗШ №118 цінності розташувалися в такому порядку: 1 місце – чесність, 2 – сміливість у відстоюванні своєї думки, 3 – тверда воля, 4 – почуття гумору, 5 – високі вимоги до життя, 6 – незалежність. В дівчат майже ті самі цінності, проте розташовані в іншому порядку: сміливість у відстоюванні своєї думки, освіченість, незалежність, чесність, почуття гумору, тверда воля.

Серед учнів гімназії №3 як юнаки, так і дівчата пріоритетною цінністю вважають незалежність, на другому місці в юнаків гімназії №3 вихованість, а в дівчат ця цінність посідає лише шосте місце, на 2-му місці в дівчат та на 3-му в хлопців цінність «почуття гумору», на 3-му місці в дівчат гімназії – чесність, а на 4-му – «тверда воля», яка в юнаків-гімназистів посідає 5-6 місце разом із «терпимістю», на 4-му місці в хлопців та на 5-му місці в дівчат розташовується освіченість.

В учнів КЗОСЗШ №75 відмічається відмінність у розташуванні цінностей в залежності від статі досліджуваних. Так, в юнаків КЗОСЗШ №118 порядок розташування цінностей виглядає так: почуття гумору – на першому місці, незалежність – на другому, вихованість посідає третє місце,



Оцінка ціннісних орієнтацій (термінальні цінності) учнів старших класів, що навчаються в школах різних типів

№	Термінальні цінності	КЗОСЗШ №118				Гімназія №3				КЗОСЗШ №75			
		юн. (n=50)		дів. (n=50)		юн. (n=50)		дів. (n=50)		юн. (n=25)		дів. (n=25)	
		Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг
1	активна діяльність життя	547	7	495	7	624	2	654	6	292	4	282	5
2	життєва мудрість	429	13	459	9	508	5	474	11,5	268	8,5	204	12
3	здоров'я	605	3	706	2	658	1	686	3	326	3	318	4
4	цікава робота	468	12	448	10	482	6	518	8	212	14	226	11
5	краса природи та мистецтва	261	18	245	17	368	16	308	17	128	18	107	15
6	любов	609	2	715	1	594	3	748	1	376	1	366	1
7	матеріально забезпечене життя	660	1	454	11	436	10	488	9	274	7	266	8
8	наявність друзів	504	10	587	4	522	4	696	2	350	2	349	2
9	суспільне визнання	560	6	412	12	444	9	474	11,5	256	10	233	10
10	пізнання	327	16	410	13	400	12	380	14	232	11,5	150	14
11	продуктивне життя	495	11	355	14	416	11	352	16	218	13	246	9
12	розвиток	426	14	486	8	460	8	378	15	280	5,5	202	13
13	розваги	575	4	240	18	380	14,5	398	13	170	15	97	17
14	свобода	533	8	541	6	384	13	668	5	280	5,5	272	7
15	щасливе сімейне життя	569	5	605	3	472	7	622	7	268	8,5	319	3
16	щастя інших	278	17	281	16	336	17	216	18	148	17	85	18
17	творчість	341	15	301	15	312	18	496	10	152	16	106	16
18	впевненість	524	9	574	5	380	14,5	672	4	232	11,5	276	6

на четвертому – сміливість у відстоюванні своєї думки, на п'ятому – освіченість та відповідальність – на шостому місці.

А в дівчат КЗОСЗШ №75 пріоритетною цінністю відзначається чесність, друге місце – відповідальність, третє – дисциплінованість, четверте – тверда воля, п'яте – самоконтроль і на шостому місці – незалежність.

Висновки: Проведені дослідження дозволяють констатувати, що особливості навчально-виховного процесу закладу освіти впливають на розташування термінальних цінностей учнів, а також впливають на життєві пріоритети та цілі.

Аналіз отриманих результатів, дозволяє зробити висновок, що тип навчального закладу впливає на порядок розташування інструментальних цінностей за рейтингом, так, в учнів гімназії, на відміну від інших шкіл, на пріоритетних місцях розташовуються такі цінності як освіченість, вихованість. В учнів КЗОСЗШ №118 як у юнаків, так і у дівчат, пріоритетною цінністю виступає «сміливість у відстоюванні своєї думки», а в учнів КЗОСЗШ №75 більш виражені такі цінності як відповідальність та самоконтроль, що зумовлюється, на нашу думку, систематичними заняттями спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук: 13.00.07 [Електронний ресурс] / С.А. Закопайло. – К., 2003. – 19 с. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/_scripts/wwwi32.exe.
2. Зварищук О. Формування цінності „Високий рівень фізичного стану” – одна із складових виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / О. Зварищук, Т. Матвійчук // Моло-



**Оцінка ціннісних орієнтацій (інструментальні цінності) учнів
старших класів, що навчаються в школах різних типів**

№	Термінальні цінності	КЗОСЗШ №118				Гімназія №3				КЗОСЗШ №75			
		хл. (n=50)		дів. (n=50)		хл. (n=50)		дів. (n=50)		хл. (n=25)		дів. (n=25)	
		Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг	Σ Балів	Рейтинг
1	акуратність	310	17	456	9	466	7	452	11	246	9	213	9
2	вихованість (гарні манери)	404	12	473	8	518	2	518	6	280	3	177	12
3	високі вимоги до життя	514	5	249	16	402	12	388	16	212	14	228	8
4	почуття гумору	522	4	542	5	510	3	656	2	296	1	247	7
5	дисциплінованість	441	10	330	14	392	13	406	14,5	230	11	299	3
6	незалежність	498	6	579	3	524	1	700	1	288	2	253	6
7	непримиримість	396	13	247	17	348	15	232	17	144	17	102	17
8	освіченість	344	15	590	2	486	4	524	5	258	5	155	13
9	відповідальність	496	7	481	7	452	9	464	10	256	6	335	2
10	раціоналізм	452	8	400	11	424	10	424	12	238	10	148	14
11	самоконтроль	443	9	368	13	338	16	468	9	252	8	259	5
12	сміливість у відстоюванні своєї думки	625	2	627	1	418	11	418	13	266	4	208	10
13	тверда воля	582	3	512	6	468	5,5	590	4	228	12,5	262	4
14	терпимість	383	14	385	12	468	5,5	406	14,5	170	16	120	16
15	широта поглядів	436	11	432	10	362	14	494	7	200	15	139	15
16	чесність	653	1	571	4	460	8	626	3	254	7	339	1
17	чуткість	326	16	253	15	336	17	472	8	228	12,5	188	11

- да спортивна наука України. – Львів. – 2007, вип. 11, том 4. – С. 207.
- Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2007. – №2. – С. 44-47.
 - Кулагина І.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464с.
 - Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – № 3. – С. 109–111.
 - Психологічний аналіз мотивації самотвердження старшокласників / тематичний каталог: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>.
 - Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. – P.163-175.





**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНОЇ АКАДЕМІЇ**

Тетяна Кучер

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Анотация

Стаття посвящена аналізу рівня фізического здоров'я студентів першого и второго курсов факультета фізического виховання. Среди первокурсников – 29 (70,73%) студентів с низким общим уровнем фізического здоров'я, 10 (24,39%) студентів с уровнем ниже среднего и 2 (4,88%) – со средним, среди второкурсников – 24 (52,17%) студентів с низким уровнем фізического здоров'я, 15 (32,61%) студентів с уровнем ниже среднего и 7 (15,22%) – со средним уровнем.

Ключевые слова: студенти, фізическое виховання, уровень фізического здоров'я.

Annotation

The article analyzes the level of physical health of students first and second courses of the Faculty of Physical Education. Among the freshmen – 29 (70,73%) students with low general level of physical health, 10 (24,39%) students below the average level and 2 (4,88%) – the average, among the sophomores – 24 (52,17%) students with low levels of physical health, 15 (32,61%) students below the average level and 7 (15,22%) – with an average level.

Keywords: students, physical education, level of physical health.

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено: „... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих – як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей”.

В наш час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [2, 4].

Тому розробка здоров'язбежних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні студентів потребує подальшого розвитку для свідомого залучення до активної рухової діяльності. Проблема формування здоров'я нині стала важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для впровадження в життєдіяльність студентської молоді сучасних інноваційних технологій, які забезпечать високу працездатність та збереження здоров'я, необхідні певні знання та якісне оперативне

й доступне оцінювання фізического здоров'я студентів з метою подальшої корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженням стану здоров'я молоді присвячено значний ряд робіт вчених. Ними встановлено, що у більшості студентів ВНЗ України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок, на фоні гіподинамії спостерігається незадовільний рівень здоров'я.

Вивчення стану здоров'я дітей та молоді у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Аналіз існуючих концепцій здоров'я показує, що жодна з них не стала загальноприйнятною і не знайшла реалізації в практиці. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізического здоров'я, у тому числі, у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. Тільки протягом останніх п'ятих років на 41% збільшилася кількість учнів і студентської молоді,



Рівень фізичного здоров'я студентів

Індекси	1 курс, (n = 41)		2 курс, (n = 46)	
	Показник	Бал	Показник	Бал
Індекс маси тіла (маса тіла / ріст ² , кг / м ²)	21,65±0,30	0	23,31±0,33	0
Рівень	Середній		Середній	
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл / кг)	63,02±1,43	2	62,48±1,00	2
Рівень	Вище за середній		Вище за середній	
Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла, %)	60,78±1,74	-1	67,05±1,54	1
Рівень	Низький		Середній	
Індекс Робінсона (ЧСС* АТ _{сисг} / 100, ум.од.)	95,32±2,04	-1	89,15±2,01	0
Рівень	Нижче середнього		Середній	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (час, с)	140,49±6,66	1	146,74±6,92	1
Рівень	Нижче середнього		Нижче середнього	
Загальна оцінка рівня здоров'я	1		4	
Рівень	Низький		Нижче середнього	

віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [5, 6].

Досліджено питання індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем фізичного здоров'я. Встановлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів. Підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів. Розроблено методику, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання. Запропоновано новий спосіб поділу студентів на однорідні типологічні підгрупи залежно від показників рівня соматичного здоров'я з використанням новітніх технологій. Експериментально доведено ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів-юнаків з різним рівнем здоров'я, зокрема, зафіксовано покращання їх соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості [7].

Здоров'ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення, насамперед, фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття „фізичне здоров'я”, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [3].

Виходячи із вищезазначеного, **мета дослідження** полягала у вивченні стану фізичного здоров'я студентів факультету фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення.

У дослідженні взяли участь 41 студент першого курсу та 46 студентів другого курсу факультету фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Всі вони ще під час навчання в школі займалися в різних спортивних секціях та продовжують займатися в академії.

Для оцінки рівня фізичного здоров'я студентів за методом Апанасенка Г.Л. [1] вимірювали в стані спокою: життєву ємкість легенів, частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, масу тіла, зріст, динамометрію кисті і час відновлення ЧСС протягом 3 хв. після 20 глибоких присідань за 30 сек. З урахуванням фізіологічних закономірностей, що проявляються залежно від ступеня розвитку фізичної якості загальної витривалості (економізація функцій і розширення фізіологічних резервів) на підставі ряду досліджень, Г.Л. Апанасенко була розроблена експрес-система оцінки рівня здоров'я. Вона складається з ряду найпростіших показників, які ранжовані і кожному привлас-

нений відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб за п'ятьма рівнями здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергопотенціалу.

Дослідження цього методу за критеріями чутливості й специфічності показало, що він найбільш інформативний і за своєю діагностичною цінністю має переваги в порівнянні з іншими методами.

В основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (ріст, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи в спокої та відновлювальному періоді після виконання дозованого навантаження у вигляді 20 присідань за 30 сек. Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики (табл. 1).

За індексом маси тіла у студентів 1 та 2 курсу не виявлено розходжень. У першокурсників він дорівнює 21,65±0,30, що від-



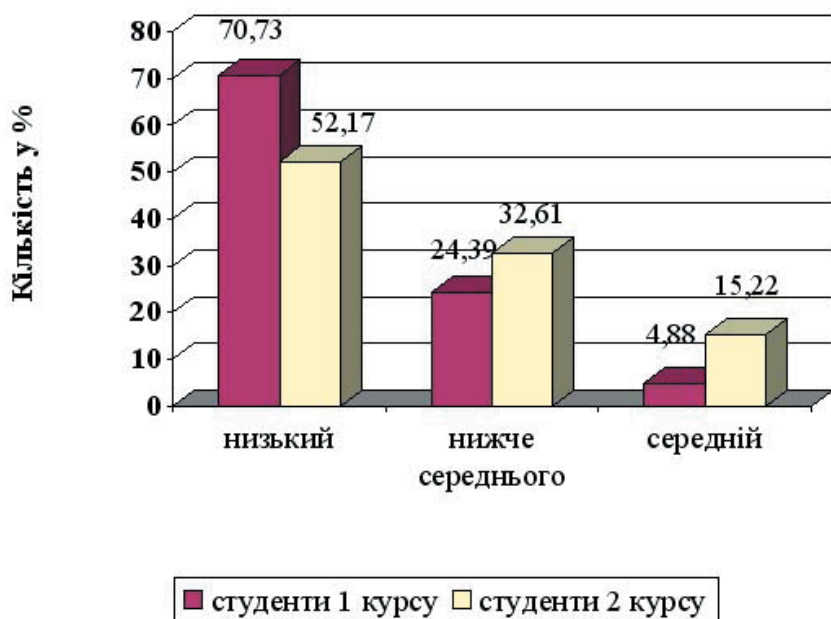


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я студентів

повідас 0 балам; у другокурсників $23,31 \pm 0,33$, що також відповідає 0 балам. Тобто, ми бачимо, що у студентів обох курсів за співвідношенням маси тіла до росту виявлено середній рівень здоров'я.

Показники життєвого індексу у першокурсників склали $63,02 \pm 1,43$, що відповідає 2 балам; у другокурсників $62,48 \pm 1,00$, що також відповідає 2 балам. За співвідношенням життєвої ємності легень до маси тіла у студентів обох курсів рівень здоров'я відповідає вищому за середній.

Показники силового індексу у студентів 1 курсу були на рівні $60,78 \pm 1,74$ що відповідає 1 балу; у студентів 2 курсу $67,05 \pm 1,54$, що вже відповідає 1 балу. За співвідношенням динамометрії кисті до маси тіла у студентів першого курсу діагностовано низький рівень здоров'я, а у студентів другого курсу – середній.

Індекс Робінсона, або “подвійний добуток”, у юнаків 1 курсу в середньому дорівнював $95,32 \pm 2,04$, що відповідає 1 балу; у юнаків 2 курсу – $89,15 \pm 2,01$, що відповідає 0 балам. За співвідношен-

ням частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску у студентів першого курсу визначено рівень здоров'я нижче середнього, а у студентів другого курсу – середній. Виявляється зворотна залежність між рівнем фізичного здоров'я та середнім значенням показника в юнаків першого та другого курсів – зі зниженням рівня фізичного здоров'я студентів спостерігається збільшення індексу Робінсона.

Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с у студентів 1 курсу склав $140,49 \pm 6,66$ с, що відповідає 1 балу; у студентів 2 курсу – $146,74 \pm 6,92$ с, що також відповідає 1 балу. За відновленням серцево-судинної системи після незначного навантаження у студентів обох курсів діагностовано рівень фізичного здоров'я нижче середнього.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків першого курсу дорівнює 1 балу – низький рівень, юнаків другого курсу – 4 балам та рівню нижче середнього.

Зокрема, серед першокурсників було 29 (70,73%) студентів із

низьким рівнем фізичного здоров'я, 10 (24,39%) студентів із рівнем нижче середнього та 2 (4,88%) – із середнім. Серед другокурсників – 24 (52,17%) студенти із низьким рівнем фізичного здоров'я, 15 (32,61%) студентів із рівнем нижче середнього та 7 (15,22%) – із середнім рівнем (рис. 1).

Для порівняння: за результатами загальної оцінки фізичного здоров'я, можна відзначити більшу кількість студентів першого курсу – з низьким рівнем фізичного здоров'я – на 18,56%, меншу – з нижче середнього рівнем – на 8,22% та середнім – на 10,34%, ніж у студентів другого курсу.

Відмічено, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем фізичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконання студентами нормативів з фізичної підготовки опосередковано розкриває стан здоров'я студента. Тестування стану здоров'я юнаків обох курсів показало, що рівень їх здоров'я мав широку ступінь градації – від низького до вищого за середній, високий рівень фізичного здоров'я взагалі не був виявлений.

Висновки. У результаті проведеного дослідження нами визначено, що контингент студентів першого та другого курсів факультету фізичного виховання представлений рівнями здоров'я – від низького до вище за середній. Серед першокурсників – 29 (70,73%) студентів із низьким загальним рівнем фізичного здоров'я, 10 (24,39%) студентів із рівнем нижче середнього та 2 (4,88%) – із середнім; серед другокурсників – 24 (52,17%) студенти із низьким рівнем фізичного здоров'я, 15 (32,61%) студентів із рівнем нижче середнього та 7 (15,22%) – із середнім рівнем.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у корекції фізичного здоров'я студентів з



допомогою спеціальної програми фізичного виховання та перевірки її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання. – № 4. – 2006. – С. 8–11.
3. Бушуєв Ю.В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спорт. медицина / Ю.Л. Бушуєв. – Дніпропетровськ, 2007. – 21 с.
4. Євтух М.І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М.І. Євтух, І.М. Григус // Спортивна наука України, 2011. – № 9. – С. 62–67.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.





ПРОБЛЕМА РИТМА ОБЩЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ольга Афтимичук

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Анотація

Статья являе собою теоретичну розробку проблеми ритму дидактичного спілкування вчителя фізичної культури. Обґрунтована специфіка професійного мовлення в рамках уроку.

У роботі аргументований процесуальний аспект текстової рече-діяльності, що передбачає оптимальну координацію ритмів структур на всіх її ієрархічних рівнях. Представлена концептуальна модель діяльнісних ритмоструктур вчителя фізичної культури.

Ключові слова: учитель фізичної культури, професійна підготовка, комунікативна діяльність, ритм спілкування, рече-рухова координація.

Annotation

The article presents a theoretical development of rhythm problems didactic communication teacher of physical culture. The specificity of the professional voice in the lesson is proved.

The paper argued for procedural aspect of the speech-text, assuming optimal coordination of rhythm patterns at all hierarchical levels. The conceptual model of activity-rhythm-structures of physical education teachers is presents.

Keywords: teacher of physical education, training, communication activity, the rhythm of communication, speech-motor coordination

Постановка проблеми. Вопросы подготовки будущих специалистов-учителей постоянно интересовали видных деятелей науки и культуры. Неоценимое значение для становления теории педагогической деятельности имели труды великого чешского дидакта Я.А. Коменского, обосновавшего урочно-учебниковую дидактическую систему, исследования французских просветителей Д. Дидро, Ж.Ж. Руссо, К.А. Гельвеция, а также швейцарского педагога демократа И.Г. Песталлоци. Все они выдвигали различные идеи, рассматривающие педагогическую деятельность как область искусства общения.

Анализ исследований и публикаций. В современных исследованиях педагогической деятельности наиболее традиционным является подход в аспекте концепции А.Н. Леонтьева [7], где она рассматривается как совокупность отдельных видов деятельности, состоящих из умственных и практических действий, а действия – из операций. Деятельность, в данной целеполагающей трактовке, – внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознательной целью, достижение которой складывается из результатов последовательного решения задач (элементов), в структуре которой выделяют ориентировочную, исполнительскую

и регулировочную (контрольную) части [3]. Вместе с тем, рассматривая педагогическую деятельность в аспекте педагогического мастерства, Л.Ф. Спирин [11] считает, что умение-мастерство никогда не возникает на основе автоматизированного действия, ибо умение-мастерство – это всегда новый сплав знаний, навыков и творческих возможностей учителя.

Л.И. Рувинский отмечает: “Педагогическое мастерство обуславливается тремя взаимосвязанными частями: педагогической теорией, педагогической техникой и методом работы над материалом темы урока и его организацией и проведением” [10, с. 51]. При этом педагогическая техника представляет собой универсальное образование общих комплексных педагогических умений, необходимых учителю: коммуникативные умения, лингвистические, паралингвистические, кинетические к комплексе с психологическими, что в целом составляет основу профессиональной подготовки учителя, где речь представлена важнейшим элементом профессионального мастерства. “Речевая техника, по определению В.П. Чихачева, – это совокупность элементарных приемов фонационного дыхания, речевого голоса и дикции, доведенных до степени автоматизированных навыков и позволяющих



учителю с максимальной эффективностью осуществлять речевое воздействие” [12, с.71]. В своей работе “Педагогическое творчество” [6] В.А. Кан-Калик и Н.Д. Никандров предлагают систему упражнений, представляющую целенаправленный тренинг. Упражнения первого цикла этого тренинга направлены на практическое овладение процедурой и технологией педагогического общения; они способствуют развитию коммуникативных способностей, приобретению навыков управления общением. Второй цикл упражнений рассчитан на выработку умения организации общения в заданной педагогической ситуации.

Анализ проблемы педагогического общения позволяет выделить коммуникативный компонент в профессиональной деятельности преподавателей физической культуры и спорта, определяет ее как коммуникативную деятельность, которая рассматривается в аспектах педагогического мастерства в рамках двигательного компонента структуры деятельности специалиста. Выделяя дидактический аспект общения из всей проблемы коммуникативной деятельности учителя физической культуры, отмечаем, что ему уделяется определенное внимание. Рассматривая проблему в ретроспективном плане, необходимо отметить, что более последовательный подход к аспекту дидактического общения в системе школьного образования принадлежит одному из основоположников теории и методики физической культуры К.Х. Грантыню [4]. Он придает особое значение коммуникативно-дидактической подготовке учителей физической культуры, в которой необходимо “...научиться тонко использовать особые обороты речи и ее ритм, общий тон и всю динамику звучания голо-

са” [с.143]. Выделяя вербальные и невербальные формы (методы) общения, автор определяет, что слова/речь “имеют целью лишь облегчить восприятие показанного...” [там же, с.146]. Он отмечает, что “...чем шире и согласованней сумеет преподаватель использовать оба метода (двигательный и словесный: авт.), тем выше будут практические успехи” [4, с.146].

Дальнейшие разработки теории физического образования, а также теоретических разделов спортивных вузовских дисциплин преподносят содержание дидактического общения в форме методов словесного и наглядного обучения, которые определяются пространством решения двигательного действия, и не более, что можно, например, проследить в курсе “Гимнастика” у А.В. Менхина, А.М. Шлемина [9] и др.

Постановка цели. Мы полагаем, что перевод вербальных и невербальных форм дидактического общения учителя физической культуры в дидактику двигательного действия привел к пониманию проблемы коммуникативной деятельности учителя физической культуры в контексте “коммуникативно-двигательного” компонента. А потому базовый компонент общения – ритм рассматривают лишь с позиций двигательных действий – физических упражнений, где “Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и мера их изменений в динамике действия” [8, с.41].

Цель – изучить проблему ритма общения в контексте подготовки учителя физической культуры к коммуникативной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Во всем многообразии работ, посвященных проблеме дидактического обще-

ния учителя физической культуры, ритмо-структурному аспекту почти не уделяется внимания, хотя и констатируется: “Культура речи учителя физической культуры связана с речедвигательной координацией...” [5, с.245], что уже предполагает актуальность необходимости интенсивной разработки этой проблемы.

В дидактическом общении учителя физической культуры координация несет на себе самую ответственную нагрузку. Это выражается не только в правильной демонстрации физических упражнений. Координация проявляется и в умении физически согласовывать эту демонстрацию с дидактической речью. Умение же учителя сопровождать методическими указаниями и замечаниями выполнение учащимися физических упражнений представляет собой координацию высшего порядка, поскольку здесь задействована работа одновременно органов слуха, зрения, артикуляции и мыслительного аппарата, который, в свою очередь, должен совмещать одновременно и выдачу информации, и вести внутренний подсчет, чтобы не выбиться из ритма и не потерять темп исполнения движений, а также, соблюсти выполнение заданного количества физических упражнений. И в этом плане особенность ритма дидактического общения выражается строгой обязательностью наложения ритмовой структуры собственно двигательной деятельности на рече-двигательную (текстопорождаемую), зрительную- и слухо-двигательную.

Процессуальный аспект текстовой речедеятельности предполагает оптимальную координацию ритмовых структур на всех ее иерархических уровнях. Выпадение хотя бы одной из этих структур влечет за собой разрушение всего контура данной деятельности. И в этом смысле сложность построе-



ния ритма текста общения заключается в том, что наряду с умениями комплексной координации необходимо обладать такими личностными качествами как двигательная координация, чувство ритма и в значительной степени зрительной и слуховой памятью которые все вместе составляют интегральное чувство схожести ритмовых структур [2]. Все эти качества образуют иерархию координационных способностей, умений и навыков, необходимых учителю для полной реализации поставленных перед ним дидактических задач.

Данное положение о координационных способностях учителя физической культуры подчинено **РИТМУ**: ритму урока, ритму речи, ритму исполняемых движений; поскольку само качество – координация основано на чувстве ритма (рис.1).

Обобщенные характеристики основных компонентов ритма дидактического общения в представленной здесь интерпретации дают определенное основание утверждать, что разработка проблемы дидактического общения в контексте его компонентно-иерархически построенной координационной структуры на основе интегрального подхода “ритм дидактического общения учителя физической культуры – дидактическая система урок” обладает возможностью выявлять операциональные факторы, целенаправленное применение которых дает возможность избирательно воздействовать на эффективность процессуальной стороны дидактического общения [1].

Поскольку по данным исследований речи, восприятие и понимание несущей речью информации происходит по иерархическим законам языка, то это дает нам основание утверждать, что для лучшего усвоения материала школьниками необходимо

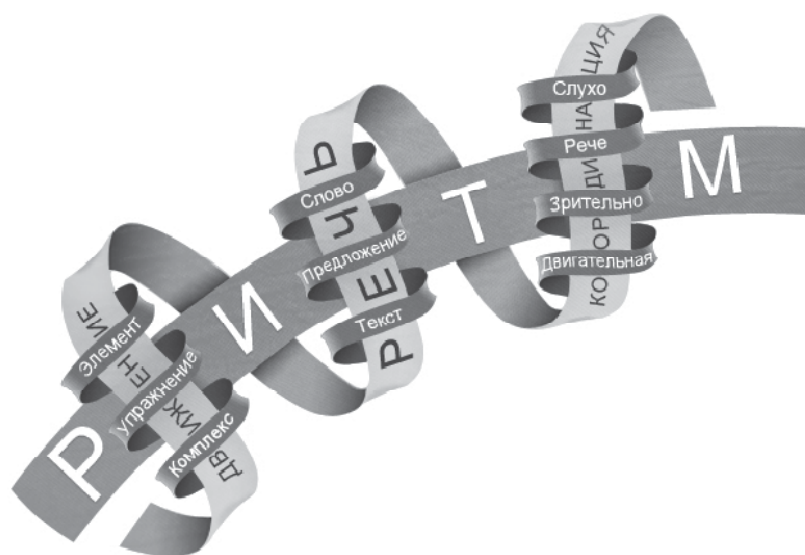


Рис. 1. Концептуальная модель деятельностных ритмоструктур учителя физической культуры

правильно планировать дидактическое общение, основой чему является – ритм.

Выводы. Таким образом, исследование состояния проблемы дидактического общения учителей физической культуры показывает, что данному аспекту уделяется недостаточное внимание. В то же время, ритмовая характеристика в двигательном компоненте профессиональной деятельности учителей, являясь достаточно актуализируемой, изученной и практикуемой, как это ни парадоксально, не находит должного отражения в подготовке студентов к дидактическому общению в рамках специализированных дисциплин.

Мы считаем, что только при условии активного межпредметного дидактического и профессионально-языкового синтеза научных и учебных дисциплин, можно обеспечить профессиональную подготовку учителей физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов

физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук / О.Е. Афтимичук. – Кишинев, 1998. – 300 с.

2. Афтимичук О.Е., Фаур М.-Л. Двигательно-ритмовый компонент профессиональной деятельности учителя физического воспитания и пути его формирования // *Cultura fizică: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului: Mater. conf. științ. ale doctoranzilor. Ediția III* / О.Е. Афтимичук. – Chișinău: INEFS, 2002. – P. 147-148.
3. Бабанский Ю.К., Сластенин В.А., Сорокин Н.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
4. Грантынь К.Х. Общие основы методики физического воспитания // *Методика физ. воспитания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры* / Под ред. И.М. Коряковского и др. – М., 1940. – С. 5-146.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд.,



- испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 487 с.
6. Кан-Калик В.А., Никандров Н.Д. Педагогическое творчество / В.А. Кан-Калик. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
7. Леонтьев А.Н. Категория деятельности в современной психологии. – В кн.: Избр. психолог. произв.: В 2-х т.т. / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 2. – С. 243-246.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Менхин А.В., Шлемина А.М. Методика обучения гимнастическим упражнениям: Учеб. пособие для ИФК. – 2-е изд. / Под ред. А.М. Шлемина и А.Г. Брыкина. – М., 1979. – С. 42-51.
10. Рувинский Л.И. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для ст-тов пед. ин-тов / Под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Просвещение, 1989. – 333 с.
11. Спирин Л.Ф. Формирование профессионально-педагогических умений учителя-воспитателя / Л.Ф. Спирин. – Ярославль, 1976. – 124 с.
12. Чихачев В.П. Культура и техника речи учителя. – В кн.: Учителю о педагогической технике / Под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Педагогика, 1987. – С. 62-87.



**ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
І РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Вікторія Пасічник

Львівський державний університет фізичної культури



Аннотация

В статье рассматривается факторная структура физического развития, физической подготовленности и умственных способностей детей старшего дошкольного возраста. Установлено, что факторная структура главных компонентов девочек и мальчиков независимо от пола определяется шестью факторами, вклад которых в общую дисперсию выборки составляет от 76,7 до 78 %, соответственно. Выявлено по значимости ведущие факторы, такие как умственное развитие, физические способности, физическое развитие и функциональное состояние.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, физические способности, физическое развитие, умственное развитие, факторная структура.

Annotation

The article considers the factor structure of physical development, physical fitness and mental abilities of children preschool age. Found that the factor structure of the main components of both girls and boys regardless of their sex is determined by six factors, whose contribution to the total variance of the sample ranges from 76,7 to 78% respectively. Revealed the importance of major factors such as mental development, physical abilities, physical development and functional status.

Keywords: preschool age, physical abilities, physical development, mental development, factor structure.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблем формування особистості, її сучасного фізичного і психічного розвитку, стимулювання творчої активності. Особливого значення ці проблеми набувають у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що є одним із найважливіших державних завдань.

Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності, які вкрай необхідні для всебічного гармонійного розвитку дитини [1].

Обов'язковою умовою забезпечення здоров'я дитини є її фізичний і розумовий розвиток. Серед важливих складових у забезпеченні гармонійного розвитку дітей посідає рухова активність [4].

Відомий вчений П.Ф. Лесгафт стверджував, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок – розумовий зріст та розвиток вимагають відповідно фізичного розвитку. І.М. Сеченов довів, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності



**Факторна структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості
і розумових здібностей хлопців 5-ого року життя**

№	Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
1.	Зріст	0,100	0,149	0,192	-0,079	0,867	-0,146
2.	Вага	-0,187	-0,221	-0,055	-0,145	0,883	-0,055
3.	ОГК	0,050	-0,193	0,004	-0,251	0,851	-0,018
4.	Індекс Руф'є	-0,135	-0,281	-0,190	-0,808	0,225	-0,055
5.	Стрибок в довжину з місця	0,317	0,536	0,305	0,204	-0,142	0,300
6.	Нахил тулуба з положення стоячи на лаві	0,032	0,272	-0,019	0,132	-0,852	-0,048
7.	Метання м'яча	-0,221	-0,131	0,565	-0,273	0,206	0,268
8.	Підкидання і ловіння м'яча	0,202	0,084	0,872	0,101	0,126	0,000
9.	Відбивання м'яча від підлоги	0,083	0,106	0,898	0,089	0,053	-0,036
10.	Піднімання тулуба з положення лежачи	0,236	0,188	0,322	0,371	-0,151	0,532
11.	Човниковий біг	-0,129	-0,892	-0,093	-0,122	0,187	-0,010
12.	Біг 30 м	-0,077	-0,875	-0,007	-0,077	0,265	0,008
13.	Динамометрія (права рука)	-0,087	0,050	0,431	0,281	0,621	0,399
14.	Динамометрія (ліва рука)	-0,147	0,057	0,395	0,254	0,578	0,383
15.	Швидкість рухів кистю (5с)	0,097	0,774	0,044	0,170	-0,252	0,092
16.	ЧСС у спокої	-0,126	-0,100	-0,010	-0,876	0,161	0,031
17.	Уява	0,763	0,158	-0,001	-0,055	-0,113	0,318
18.	Мовлення	0,919	0,050	0,031	0,019	0,034	0,130
19.	Пам'ять слухова	0,848	-0,025	0,013	0,177	-0,011	-0,271
20.	Пам'ять зорова	0,857	0,033	0,040	0,185	-0,067	-0,109
21.	Мислення наочно-дійове	0,852	0,021	0,045	0,092	-0,075	-0,043
22.	Увага переключення і розподіл	0,895	0,001	0,093	0,088	-0,002	-0,138
23.	Увага продуктивність і стійкість	0,898	0,058	0,163	0,076	-0,069	0,003
24.	Сприйняття	0,797	0,303	0,080	-0,108	0,010	-0,033
25.	Мислення наочно-образне	0,876	0,176	-0,081	0,002	-0,009	0,080
26.	ЖЄЛ	0,288	0,060	0,160	0,187	0,038	-0,634
Сума навантажувальних змінних		7,109	2,961	2,595	2,134	4,088	1,429
Внесок фактора в загальну дисперсію, %		27,3 %	11,3 %	10 %	8,2 %	15,7 %	5,5 %

людини провідну роль відіграє руховий аналізатор. Він показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи. М'язові зусилля під час рухів впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. Встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Науковці Є. Аркін, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень змінюється на

позитивну динаміку розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні процеси.

На думку О.Д. Дубогай, однією із проблем вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими напрямками виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання [2].

Останні роки все більше уваги

приділяється нетрадиційним формам проведення занять. Ведеться пошук нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу, які б допомогли підвищити інтерес дітей до занять, активізувати їхню діяльність, покращити фізичний розвиток. Одним із таких шляхів є проведення занять на основі інтеграції навчального матеріалу, відібраного з кількох предметів і об'єднаного навколо однієї мети [2, 4, 6].

У зв'язку з цим багато досліджень спрямовано на розробку і



**Факторна структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості
і розумових здібностей дівчат 5-ого року життя**

№	Змінні	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
1.	Зріст	0,076	0,232	0,841	0,154	0,033	0,047
2.	Вага	0,142	-0,027	0,893	-0,099	0,110	0,124
3.	ОГК	-0,078	0,229	0,883	0,066	-0,172	-0,055
4.	Індекс Руф'є	-0,159	-0,697	-0,107	-0,175	0,150	-0,171
5.	Стрибок в довжину з місця	-0,198	0,743	0,124	0,277	0,177	0,070
6.	Нахил тулуба з положення стоячи на лаві	-0,399	0,478	-0,275	-0,489	0,040	0,041
7.	Метання м'яча	-0,022	0,791	0,122	0,172	0,037	0,096
8.	Підкидання і ловіння м'яча	0,030	0,835	0,174	0,083	0,199	0,115
9.	Відбивання м'яча від підлоги	0,048	0,555	-0,098	0,051	-0,023	0,544
10.	Піднімання тулуба з положення лежачи	0,113	0,412	0,173	0,337	-0,095	0,556
11.	Човниковий біг	0,075	-0,162	0,042	-0,822	0,138	0,001
12.	Біг 30 м	0,068	-0,355	-0,178	-0,740	0,015	-0,240
13.	Динамометрія (права рука)	0,297	0,725	-0,055	0,031	-0,380	-0,002
14.	Динамометрія (ліва рука)	0,166	0,875	0,130	-0,004	-0,054	-0,092
15.	Швидкість рухів кистю (5с)	0,115	0,153	-0,157	0,542	0,580	0,313
16.	ЧСС у спокої	0,244	-0,098	0,012	-0,201	0,772	-0,049
17.	Уява	0,878	0,082	0,064	0,103	0,134	0,192
18.	Мовлення	0,798	0,138	0,138	-0,085	0,136	0,003
19.	Пам'ять слухова	0,873	-0,025	-0,025	0,017	0,161	-0,148
20.	Пам'ять зорова	0,899	-0,202	-0,019	-0,029	-0,070	0,025
21.	Мислення наочно-дійове	0,885	0,154	-0,057	0,043	-0,041	0,141
22.	Увага переключення і розподіл	0,908	-0,122	0,013	-0,053	0,031	0,197
23.	Увага продуктивність і стійкість	0,809	-0,118	0,074	0,008	0,000	-0,038
24.	Сприйняття	0,591	0,431	0,118	0,059	0,386	0,209
25.	Мислення наочно-образне	0,649	0,357	0,057	0,452	0,248	-0,160
26.	ЖЄЛ	0,118	0,009	0,073	0,040	0,085	0,846
Сума навантажувальних змінних		6,504	5,208	2,609	2,333	1,540	1,759
Внесок фактора в загальну дисперсію, %		25%	20%	10%	9%	6%	6,7%

впровадження в практику фізичного виховання дітей різноманітних методів і методик інтегрованого підходу, спрямованого на розвиток фізичних і розумових здібностей. Питанню поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку присвячені дослідження (Н.Ю. Міщенко, 2003; І.В. Стародубцева, 2004; Н.О. Фоміна, 2004; А.А. Пивовар, 2005; В.В. Поліщук, 2008; О.Ф. Жданкіна, 2009; О.С. Трофімова, 2010).

На наш погляд, у прагненні до гармонійного фізичного і розу-

мового розвитку дитини, одним з шляхів оптимізації фізичного виховання в дошкільних установах є впровадження інноваційних технологій, таких як є заняття з інтегровано-розвивальними м'ячами (м'ячі різних кольорів, із зображеннями букв, цифр, знаків і фігур) [5]. Але для того, щоб розробити методики сполученого розвитку фізичних і розумових здібностей, необхідно визначити спрямованість педагогічних дій, що можливо при визначенні структури рухової і розумової сфери дитини.

Мета дослідження – визначити факторну структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методики отримання емпіричних даних (антропометрія, пульсометрія, спірометрія), психодіагностичні методи (за Р.С. Немовим), методи математичної статистики, а саме факторний аналіз.



Організація дослідження: дослідження були проведені на базі дошкільного навчального закладу освіти № 165 м. Львова. У дослідженні взяли участь 90 дітей 5-ого року життя, серед них – 35 дівчат і 55 хлопців.

Результати дослідження. При проведенні факторного аналізу ми використовували метод головних компонентів. Ротація референтних осей здійснювалась за допомогою Варімакс-критерію. Метою процедури було отримання малого числа факторів, які враховують основну дисперсію, що знаходиться у 26 змінних [3]. Факторна структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості і розумових здібностей дітей 5-ого року життя складається, як у дівчат так і у хлопчиків, із шести узагальнених факторів, які пояснюють від 76,7 до 78 % загальної дисперсії.

Згідно з результатами дослідження факторна структура головних компонентів хлопчиків визначається шістьма узагальненими факторами, вклад яких в загальну дисперсію вибірки складає 78 %, а сума навантажувальних змінних коливається від 7,109 до 1,429 (табл.1).

В зміст першого фактора, який пояснює 27,3 % загальної дисперсії увійшли показники уяви, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття і мислення з високим факторним навантаженням (від 0,763 до 0,919). Цей фактор отримав назву «фактору розумового розвитку».

Основу змісту другого фактора, який має 11,3 % у загальній дисперсії вибірки, формують наступні показники: біг 30 м (-0,875), швидкість рухів кистю (0,774), стрибок в довжину з місця (0,536) і човниковий біг (-0,892). Цей фактор був інтерпретований нами як «фактор швидкості і спритності».

Показники фізичної підготовленості, такі як метання м'яча

(0,565), підкидання і ловіння м'яча (0,872), відбивання м'яча від підлоги (0,898) об'єдналися у третьому факторі з часткою у загальній дисперсії вибірки – 10 %. Враховуючі всю сукупність вагомих змінних у цьому факторі, інтерпретуємо його як «фактор координації і швидкої сили».

Показники фізичної працездатності, який характеризує індекс Руф'є (-0,808) та взаємопов'язаний з ним ЧСС у спокої (-0,876), об'єдналися у четвертому факторі, який має внесок у загальну дисперсію вибірки 8,2 %, що вказує на зниження фізичної працездатності при підвищенні частоти серцевих скорочень. Цей фактор отримав назву «фактор функціональної готовності».

Аналізуючи зміст п'ятого фактору, який пояснює 15,7 % загальної дисперсії, бачимо, що найбільш значущими є показники антропометрії, такі, як зріст (0,867), вага (0,883), ОГК (0,851). Взаємозв'язок між цими показниками знаходиться на високому кореляційному рівні. З достатньо високими показниками фізичної підготовленості у цей фактор увійшли показники гнучкості (-0,852) і динамометрії правої і лівої руки (0,621 і 0,578). Зв'язок між антропометричними показниками і гнучкістю дає підстави вважати цей вік сприятливим для розвитку цієї здібності. Залежність між антропометричними показниками і динамометрією обумовлена тим, що збільшення маси тіла відбувається за рахунок збільшення м'язових волокон, тобто приросту сили. Цей фактор був названий нами як «фактор фізичного розвитку».

У шостий фактор з часткою 5,5 % загальної дисперсії виокремились показники силової витривалості (0,532) і ЖЄЛ (-0,634), що вказує на зниження силової витривалості при недостатньо розвинутій функції дихання. Він був інтерпретований нами як «фактор силової витривалості і дихання».

Факторна структура головних компонентів дівчат 5-ого року життя визначається так само як і у хлопців шістьма узагальненими факторами, внесок яких у загальну дисперсію вибірки складає 76,7 %, а сума навантажувальних змінних коливається від 6,504 до 1,540 (табл. 2).

Внесок першого фактору в загальну дисперсію вибірки склав 25 % і у ньому згрупувались всі показники когнітивних процесів з високим факторним навантаженням (від 0,591 до 0,908). Цей фактор, як і у хлопців, отримав назву фактор розумового розвитку.

Другий фактор за своїм вагомим коефіцієнтом дещо поступається першому і складає 20 % загальної дисперсії. До його складу увійшли показники гнучкості (0,478), швидкісно-силових здібностей (0,743 і 0,791), координаційних (0,835 і 0,555), силових (0,725 і 0,875), фізичної працездатності (-0,697) і сприйняття (0,431), чим краще і швидше дитина сприймає інформацію, тим швидше вона виконує руховий акт. Він був названий «фактором фізичних здібностей і сприйняття».

Основу змісту третього фактору з часткою 10 % загальної дисперсії складають показники фізичного розвитку – довжина, маса тіла і ОГК. Взаємозв'язок між цими показниками тісний і спостерігається пряма залежність, так як із збільшенням довжини тіла, збільшується його маса і ОГК. Відповідно цей фактор отримав назву «фактор фізичного розвитку».

Системоутворюючими у четвертому факторі, який пояснює 9 % загальної дисперсії, являються показники швидкісних здібностей (-0,740 і 0,542), спритності (-0,822) і наочно-образного мислення (0,452). Цей фактор був інтерпретований нами як «фактор швидкісної координації і мислення».

До складу п'ятого фактору з вагою 6 % входять показники



ЧСС (0,772) і швидкість рухів кистю (0,580). Оскільки показник ЧСС має найбільш значущий коефіцієнт, ця обставина обумовила назву фактора як «фактор функціональної готовності».

Шостий фактор пояснює 6,7 % загальної дисперсії і до його складу входять показники ЖЄЛ (0,846), силової витривалості (0,556) і координаційних здібностей (0,544). Цей фактор отримав назву «силової витривалості і дихання».

Висновки. На основі факторного аналізу встановлено, що, незалежно від статі, структуру фізичного розвитку, фізичної підготовленості і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку визначають шість факторів, які пояснюють від 76,7 до 78 % загальної дисперсії. У дівчат і хлопців провідним фактором є розумовий розвиток, наступними по значимості є фактори, які характеризують фізичні здібності,

фізичний розвиток і функціональний стан.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з удосконаленням методики сполученого розвитку фізичних і розумових здібностей в процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
2. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
3. Митина О. В. Факторный анализ для психологов. / О.В. Ми-

тина, И.Б. Михайловская – М.: Учебно-методический коллектор Психология, 2001. – 169 с.

4. Пангелова Н. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників / Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 40-43
5. Пасічник В.М. Інтегровано-розвивальні м'ячі як чинник гармонійного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей віком 5 років / В.М. Пасічник // Молода спортивна наука України. – Л., 2011. – Вип. 15., т. 2. – С. 191-194
6. Пивовар А.А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі занять фізичними вправами: Навч.-метод. посібник. / А.А. Пивовар – Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2005. – 111 с.





**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ
МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Наталья Еременко, Людмила Фандикова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Цель работы - определение степени и последствий воздействия средств массовой информации на жизнь студенческой молодежи. В статье приведены результаты исследований, которые проводились среди студентов НУФВСУ (60 человек в возрасте 16-22 года). Обнаружили, что для молодежи СМИ является в первую очередь средствами заполнения свободного времени и отдыха, так они получают информацию о собственных увлечениях, новостях, моде. В процессе формирования образа жизни молодежи СМИ не являются первоочередным фактором, однако отмечено как положительное, так и отрицательное воздействие на молодежную аудиторию.

Ключевые слова: средства массовой информации, образ жизни, студенты.

Annotations

Purpose - determine the extent and effects of media on the lives of students. The results of studies conducted among students in the NUPESU 60 people aged 16 - 22 years. Found that youth media is primarily a means of filling the free time and rest, so they get their information about their own hobbies, news, fashion. In the process of forming the image of the lives of youth media is not the primary factor, but noted both positive and negative effects on young people.

Keywords: the media, lifestyle, and students.

Постанова проблеми. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних видів життєдіяльності людини, досягнення довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, досуговій формах життєдіяльності [1,3].

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Вивченню глобальної актуальності проблеми здорового способу життя присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів [1,2,3,5].

Актуальність теми дослідження впливу ЗМІ на формування способу життя визначена проблемою тенденції збільшення негативного впливу ЗМІ на спосіб життя особистості (особливо стосовно молодіжної аудиторії), на формування світогляду якої чинить вплив інформація, що надходить з різноманітних джерел, розповсюджених через ЗМІ. Визначення ступеня впливу ЗМІ на формування здорового спосо-



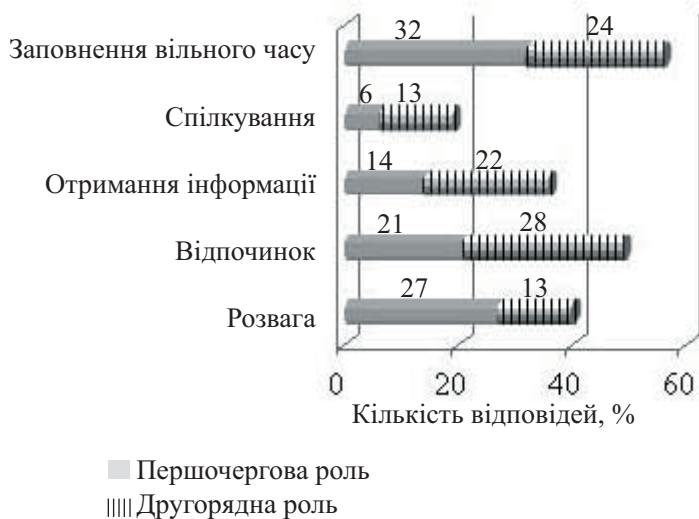


Рис.1. Роль ЗМІ серед молодіжної аудиторії

бу життя, а також причин, що можуть призвести до асоціального впливу, є необхідними для можливості відвернути негативні наслідки такого впливу [4,6].

З раннього дитинства людина опиняється в інформаційному полі, вона не може жити без інформації, сприймаючи її через безліч каналів, і на основі її обробки формує свою поведінку. ЗМІ створюють своєрідний інформаційний світ, в якому людина, зокрема молода людина, виробляє певний світогляд щодо життя, способу життя, стилю життя, типів поведінки тощо, хоча інформація ЗМІ має здебільшого несистематизований, а часом і суперечливий характер, тому дана тема являється дуже актуальною.

Робота виконана за темою: 3.10 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді». Згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета – визначити ступінь та наслідки впливу засобів масової інформації на життя студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити основні теоретичні аспекти формування здорового способу життя та впливу засобів масової інформації на цей процес.

2. Визначити загальне ставлення до засобів масової інформації та вплив окремих з них на студентське життя.

Матеріал і методи:

Для вирішення поставлених цілей та завдань використовувалися такі методи:

- аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь студенти Національного університету фізичного виховання і спорту України, різних факультетів. З кожного факультету опитано по 20 студентів, виходячи із статевих пропорцій – 30/30 хлопців та дівчат. Загальна цільова вибірка склала 60 чоловік. Для проведення анкетування була складена анкета. Для реалізації дослідження була обрана цільова аудиторія – незріла молодь у вікових межах 16 – 22 роки. Запитання анкети були на тему: «Роль та використання ЗМІ у житті студентської молоді».

Результати дослідження.

Аналіз результатів опитування проводився за кожним запитанням, відображуючи їх послідовність та взаємозв'язок. У результаті дослідження визначено роль ЗМІ у загальному уявленні для молодіжної аудиторії, представленій студентами НУФВСУ – рис. 1.

За наведеними даними можна визначити, що більшість респондентів використовують ЗМІ із метою заповнити вільний час – 32% та розважитися – 27%. Другорядною роллю ЗМІ респонденти визначають відпочинок – 28% та знов таки заповнення вільного часу – 24%.

Таким чином – для респондентів використання ЗМІ у більшості випадків є засобом заповнення вільного часу. Інформаційна роль

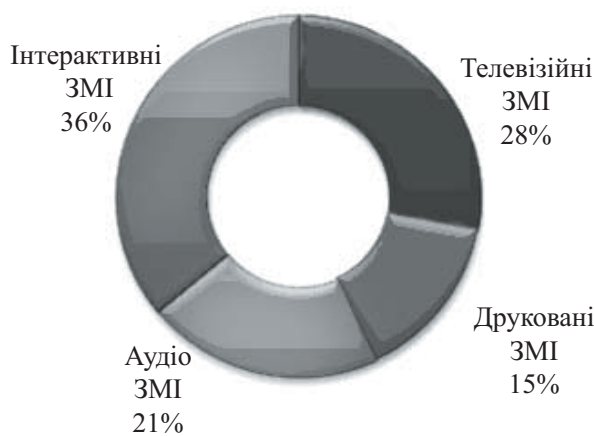


Рис.2. Прихильність молоді до різних типів ЗМІ



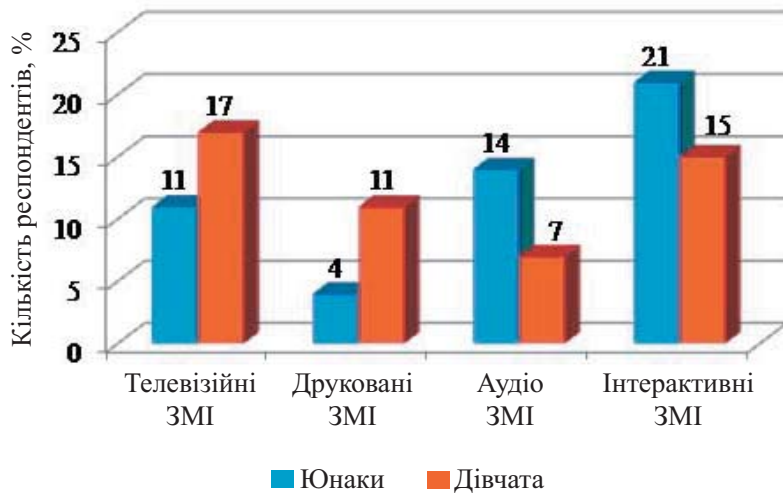


Рис. 3. Прихильність до різних видів ЗМІ серед чоловічої та жіночої молодіжної аудиторії

ЗМІ для цієї аудиторії слабка – лише 14% респондентів визнають її як першочергову, а 22% – як другорядну. Найменше ЗМІ використовують для спілкування, оскільки на даному етапі розвитку технологій реальне спілкування можливе тільки засобами комп’ютерних ЗМІ (Інтернет).

Наступним кроком дослідження було визначення прихильності молоді до різних типів ЗМІ. Особлива увага приділена також прихильності статей до різних типів ЗМІ. Результати наведені на рис. 2-3.

За результатами анкетування найбільш популярним видом ЗМІ серед молоді є інтерактивні ЗМІ (Інтернет) – 36%, (більшість є представниками чоловічої аудиторії – 21%). Телевізійні ЗМІ привертають увагу 28% молодіжної аудиторії, (переважає жіноча аудиторія – 17%). Аудіо ЗМІ використовує 21% молодіжної аудиторії, серед якої кількість хлопців удвічі більша за кількість дівчат – 14% та 7%, відповідно. Найменшою популярністю на сьогодні серед молоді користуються друковані ЗМІ – 15%, (більшість жіночої аудиторії – 11% та дуже низький відсоток хлопців – 4%). Низьку привабливість друкованих ЗМІ серед молоді можна

пояснити, по-перше, наявністю Інтернет-версій молодіжних журналів та їх відносно високою вартістю у вільному продажі, по-друге, загальною тенденцією переходу молоді до інтерактивних ЗМІ – читання електронних книг, новин на Інтернет-платформах, пошуку інформації на різноманітних тематичних сайтах, що замінюють інші традиційні засоби масової інформації.

Досліджуючи тематику інформації, яку молодь отримує через ЗМІ, ми провели аналіз відповідей, результати якого наведені на рис.4.

Найбільший відсоток моло-

ді отримує інформацію з різних джерел: відповідно до своїх особистих захоплень – 21%; новинами через ЗМІ цікавляться 17% опитаних; широкі теми вивчають із застосуванням ЗМІ – 15%; новинками моди, переглядом каталогів одягу, передач модного спрямування із перевтіленнями головних героїв цікавляться 11% опитаних; спеціальні дані для роботи, навчання за потребою отримують через ЗМІ 10%; різноманітні анонси переглядають 9%; опитаних, новинами спорту цікавляться 9%; гумористичне спрямування знаходить відображення у ЗМІ для 8% молодіжної аудиторії.

Ставлення до соціальної реклами у ЗМІ, яка є одним із засобів впливу на формування здорового способу життя, проаналізовано також за статевою ознакою – результати наведені на рис.5.

За даними опитування тільки третина респондентів – 34% вникають у зміст соціальної реклами, (20% жіночої аудиторії, 14% – чоловічої). Більшість респондентів (44%) будь-яку рекламу переглядають бігло, 21% взагалі ігнорують рекламу. Таким чином, для того, щоб привернути увагу молоді, необхідно вивчати особливості дії соціальної реклами на цю частину населення.

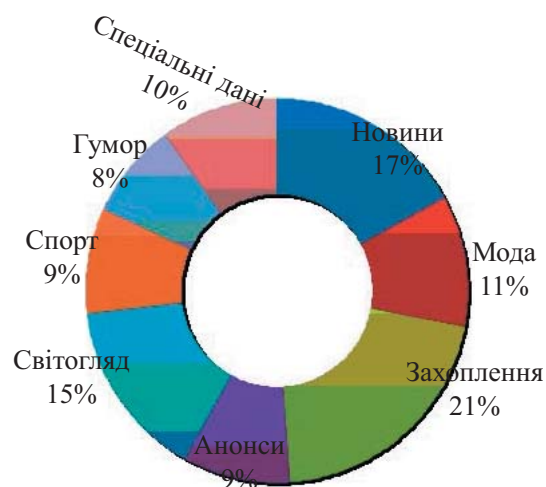


Рис.4. Тематика інформації, яку молодь отримує через ЗМІ



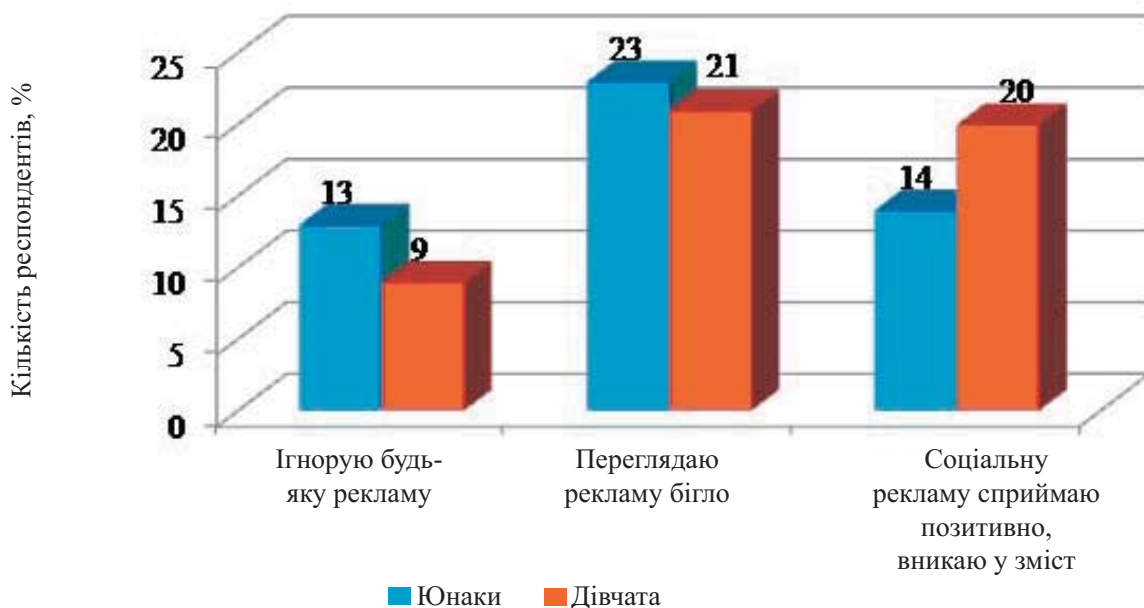


Рис.5. Відношення молоді до соціальної реклами у ЗМІ

Надалі у ході опитування визначено ступінь стороннього впливу на вибір ЗМІ респондентами для можливості чинити опосередкований вплив на аудиторію, що має вплив на молодь у цьому аспекті. Результати аналізу даних анкетування наведені на рис.6.

За даними дослідження респонденти більш ніж у половині випадків (54%) самостійно обирають ЗМІ для отримання різного роду інформації, 43% респондентів іноді прислухаються до порад друзів, лише 3% вказали, що іноді прислухаються до порад родичів та керівників. Отже, вплив дорослої аудиторії на молодь у цьому аспекті занадто низький, щоб можливо було оцінити опосередкований вплив старшого покоління через ЗМІ на інформаційне забезпечення молодіжної аудиторії.

Висновки:

1. Засоби масової інформації – засіб донесення інформації (за принципом ширококомовного каналу, що охоплює велику аудиторію і діє на постійній підставі. ЗМІ відіграють особливу роль у фор-

муванні способу життя, оскільки мають здатність генерувати усвідомлення великою кількістю людей певної проблеми, що вважається однією з переваг мас-медіа. ЗМІ можуть ефективно змінювати ставлення людини до здоров'я, особливо коли вплив супрово-

джується особистими інструкціями. Зміна ставлення людей до ЗМІ може бути результатом вивчення завдяки ЗМІ різних загроз здоров'ю, що може призвести до відповідних змін у поведінці.

2. Визначили загальне ставлення до ЗМІ та вплив окремих

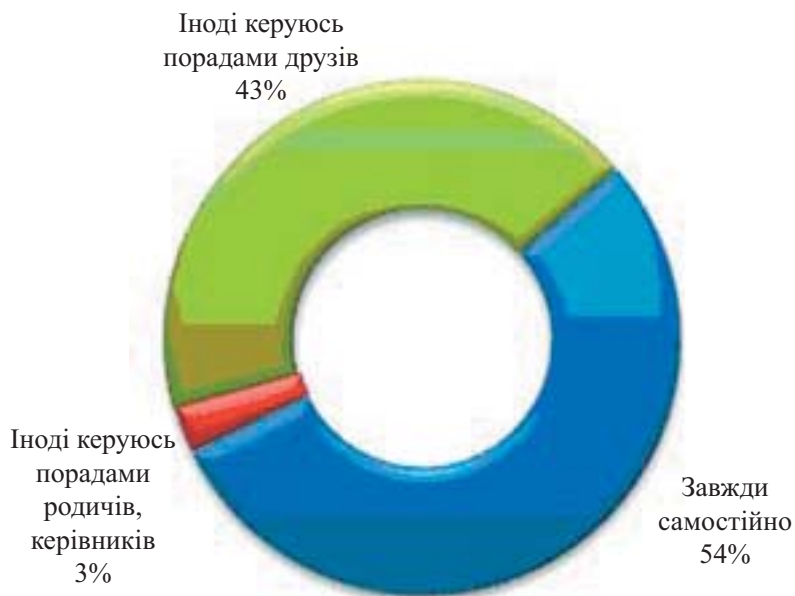


Рис.6. Вибір ЗМІ молодіжною аудиторією



ЗМІ на життя студенської молоді. У першу чергу, більшість респондентів використовують ЗМІ із метою заповнити вільний час – 32% та розважитися – 27%. Другорядною роллю ЗМІ респонденти визначають відпочинок – 28% та знов таки – заповнення вільного часу – 24%. Інформаційна роль ЗМІ для цієї аудиторії слабка – лише 14% респондентів визнають її як першочергову, а 22% як другорядну. Найменше ЗМІ використовують для спілкування, оскільки на даному етапі розвитку технологій реальне спілкування можливе тільки засобами комп'ютерних ЗМІ (Інтернет).

3. Найбільш популярним видом ЗМІ серед молоді є інтерактивні ЗМІ (Інтернет) – 36%, серед яких більшість є представниками чоловічої аудиторії – 21%. Телевізійні ЗМІ привертають увагу 28% молодіжної аудиторії, серед яких переважає жіноча аудиторія – 17%. Аудіо ЗМІ використовує 21% молодіжної аудиторії, серед якої кількість хлопців удвічі більша за кількість дівчат – 14% та 7%, відповідно. Найменшою популярністю на сьогодні серед молоді користуються друковані ЗМІ – 15%, серед яких більшість жіночої аудиторії – 11% та дуже низький відсоток хлопців – 4%.

4. Найбільший відсоток молоді отримує інформацію з різних джерел відповідно до своїх особистих захоплень – 21%, новинами через ЗМІ цікавляться 17% опитаних, широкі теми вивчають із застосуванням ЗМІ – 15%, новинками моди, переглядом каталогів одягу, передач модного спрямування із перевіреннями головних героїв

інтересуються 11% опитаних, спеціальні дані для роботи, навчання за потребою отримують через ЗМІ 10%, різноманітні анонси переглядають 9% опитаних, новинами спорту цікавляться 9%, гумористичне спрямування знаходить відображення у ЗМІ для 8% молодіжної аудиторії.

Тільки третина респондентів – 34% вникають у зміст соціальної реклами, з яких – 20% жіночої аудиторії, 14% – чоловічої. Більшість респондентів (44%) будь-яку рекламу переглядають бігло, 21% взагалі ігнорують рекламу.

5. Більш ніж у половині випадків (54%) респонденти самостійно обирають ЗМІ для отримання різного роду інформації, 43% респондентів іноді прислухаються до порад друзів, лише 3% вказали, що іноді прислухаються до порад родичів та керівників. Отже, вплив дорослої аудиторії на молодь у цьому аспекті занадто низький, щоб можливо було оцінити опосередкований вплив старшого покоління через ЗМІ на інформаційне забезпечення молодіжної аудиторії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з реалізацією отриманих результатів і складаються в цілеспрямованому впливі на процес формування способу життя студентської молоді, та вивчити вплив окремих ЗМІ на формування здорового способу життя. Варто узагальнити перспективи популяризації здорового способу життя через застосування засобів масової інформації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко Н.Ф. Основные направления работы по фор-

мированню здорового образа жизни / Борисенко Н.Ф., Мовчанок В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. // Лікарська справа.- № 5-6. 2008. – С.181.

2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О.К. 2000. С. 45-58.
3. Дутчак М.В. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді / М.В. Дутчак, О.Л. Благий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Випуск 91. – Т. І. – С. 147-149.
4. Дутчак М.В. Формування здорового способу життя молоді під впливом засобів масової інформації / М.В. Дутчак, Ю.В. Юрчишин // Проблеми теорії і методи дикого фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини / Серія педагогічна. Вип. 5. – Кам'янець-Подільський, 2007. – С. 163-166.
5. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя і здоров'я населення / Ю.П. Лісіцин. М., 1982. С.21.
6. Саєнко О. Програмна структура національного телебачення як необхідна умова духовної консолідації українського суспільства / О. Саєнко, А. Саєнко // Україна на порозі третього тисячоліття: духовність як основа консолідації суспільства. – К., 1999. – С. 583.





**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ I-V КУРСІВ
З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Флора Волочій, Микола Васильків

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

Целью исследования поставлено провести сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности студентов к динамике учебы в ВУЗе. Выявлена возрастная динамика свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой на отдельные показатели физического развития и физической подготовленности. При этом установлено, что у студентов, которые посещают секции гандбола и футбола оказались лучше показатели мышечной силы (на 23,4%), общей выносливости (на 45,6%), наблюдается больший прирост ЖЕЛ (на 22,3%), ОГК (на 43,1%), тогда как прирост массы тела в возрастном аспекте уменьшается (на 12,4%). Такие возрастные изменения имеют прямо пропорциональную зависимость с уровнем двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, антропометрические данные, гандбол, футбол.

Annotation

By a purpose research is put to conduct the comparative analysis of indexes of physical development and physical preparedness of students in the dynamics of studies in Institute of higher. The exposed age dynamics testifies to the positive influencing of employments by a physical culture on the separate indexes of physical development and physical preparedness. It is thus set that at students, which visit the sections of handball and football the indexes of muscle force (on 23,4%), general endurance (on 45,6%) appeared better, there is the greater increase LVL (on 22,3%), CTh (on 43,1%), while the increase of mass of body diminishes in an age aspect (on 12,4%). The such age changes have direct dependence with the level of motive activity.

Key words: students, physical development, anthropometry data, hand-ball, foot-ball.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На початку ХХІ ст. суттєво підвищився інтерес до фізичного виховання студентів, що знайшло віддзеркалення в нових програмно-нормативних документах для ВУЗів [1]. Проте реалізація на практиці змісту прийнятих програм не дозволяє зберегти на належному рівні фізичний розвиток студентів. Ця проблема особливо актуальна у зв'язку з погіршенням стану здоров'я, що підтверджується зниженням рівня фізичної активності студентів [2, 4, 7]. Тому, одним з найважливіших завдань їх фізичного виховання є покращення фізичної підготовленості [3, 5].

Водночас практично відсутні дослідження, спрямовані на вивчення динаміки, структури і взаємозв'язків зміни показників фізичної підготовленості в юнаків протягом всього періоду навчання [1, 2]. Що стосується досліджень у цьому напрямі в аспекті врахування антропометричних даних, то вони взагалі відсутні.

Необхідність таких досліджень зумовлена комплексом причин. Передусім, вони пов'язані з вимогою диференціювати засоби і методи вирішення завдань фізичного виховання студентів. Програма з фізичного виховання у навчаль-



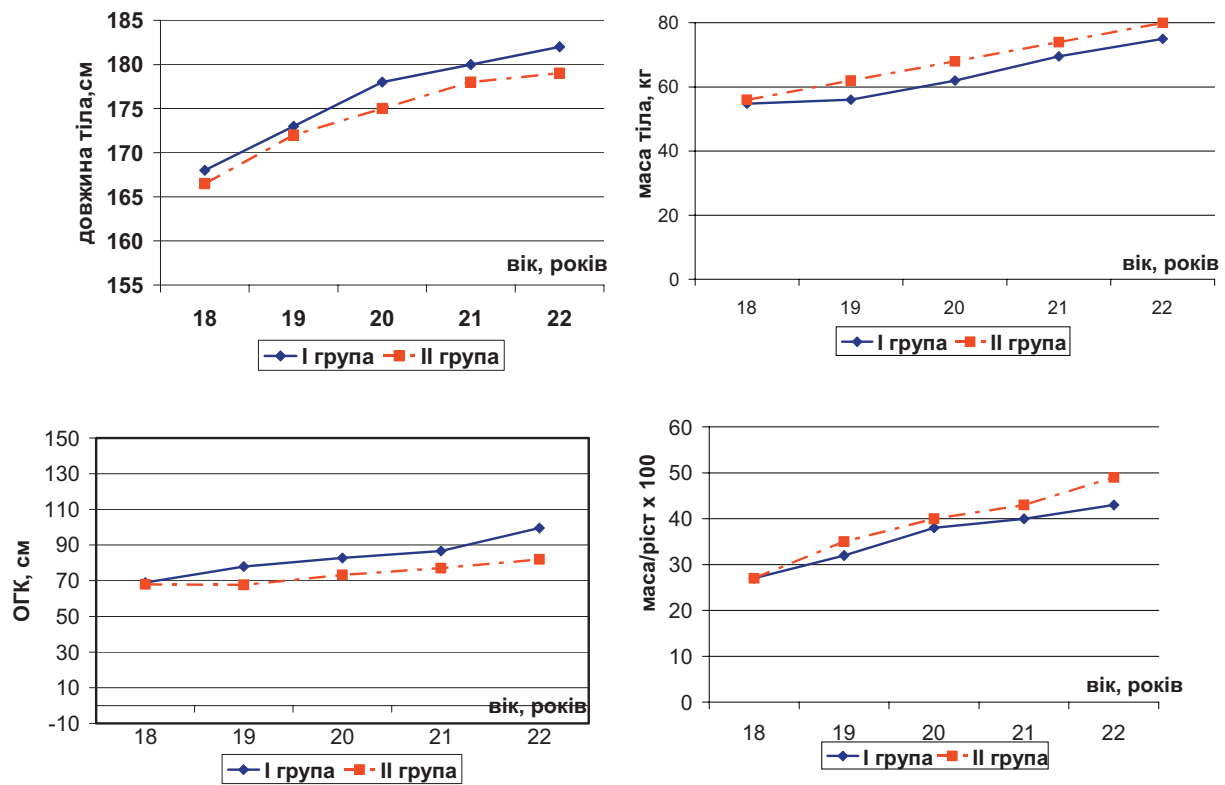


Рис. 1. Вікова динаміка показників фізичного розвитку студентів 18-22 років.

них закладах [3] визначає рівень фізичного розвитку, здоров'я, підготовленості – як критеріїв диференційованого та індивідуального підходів до студентів. Проте ці критерії відзначаються лабільністю, тобто зміною відповідних характеристик під впливом різних зовнішніх чинників [2, 6, 7], а отже лише частково відображають їхні індивідуальні особливості.

Водночас необхідно враховувати показники, що характеризують різні сторони життєдіяльності організму людини і тривалий час залишаються без змін – генетичні маркери, одним з яких є рівень фізичного розвитку [5]. Сьогодні його широко використовують у спортивній діяльності як індивідуальний прогностичний показник рухових можливостей [3]. Також виявлено суттєві розбіжності у прояві та динаміці морфофункціональних показників [1, 4, 5], фізичних якостей [3] юнаків під впливом занять спортивними

іграми. Підтверджено [6, 7] можливість покращити окремі показники фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного розвитку, враховуючи особливості щорічної зміни в структурі їхньої фізичної підготовленості.

Мета роботи – виявити щорічні зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів 18-22 років в залежності від рівня рухової активності і спортивної спеціалізації.

Організація і методи дослідження. 1. Аналіз наукової літератури. 2. Антропометрія [4, 5]. 3. Тестування морфофункціональних показників і показників фізичної підготовленості [3, 5, 6, 7]. 4. Методи математичної обробки даних.

Дослідження проводилися на базі кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в період з 2009 по 2012 рр.

В експерименті взяли участь

102 студенти чоловічої статі у віці 18-22 років, з яких I групу (52 чол.) склали студенти факультету фізичного виховання, які займаються в секціях гандболу і футболу. II групу (50 чол.) склали студенти педагогічного факультету, що не відвідують спортивних секцій.

Результати дослідження
Впродовж періоду з 18 до 22 років тотальні розміри тіла (показники довжини і маси тіла, обхвату грудної клітки) збільшуються у студентів обох груп, але їх абсолютні значення у всіх вікових групах більше у футболістів на 19,2 %, у гандболістів на 14,6 %. При цьому масо-ростовий індекс також виявляється більше у футболістів (рис. 1).

Підкреслимо, що у 18 років відмінності між студентами I та II групи невірогідні.

Порівняння інших показників виявило наступне (рис. 2): гандболісти мають на 5,6 % більшу силову підготовленість, ніж їхні



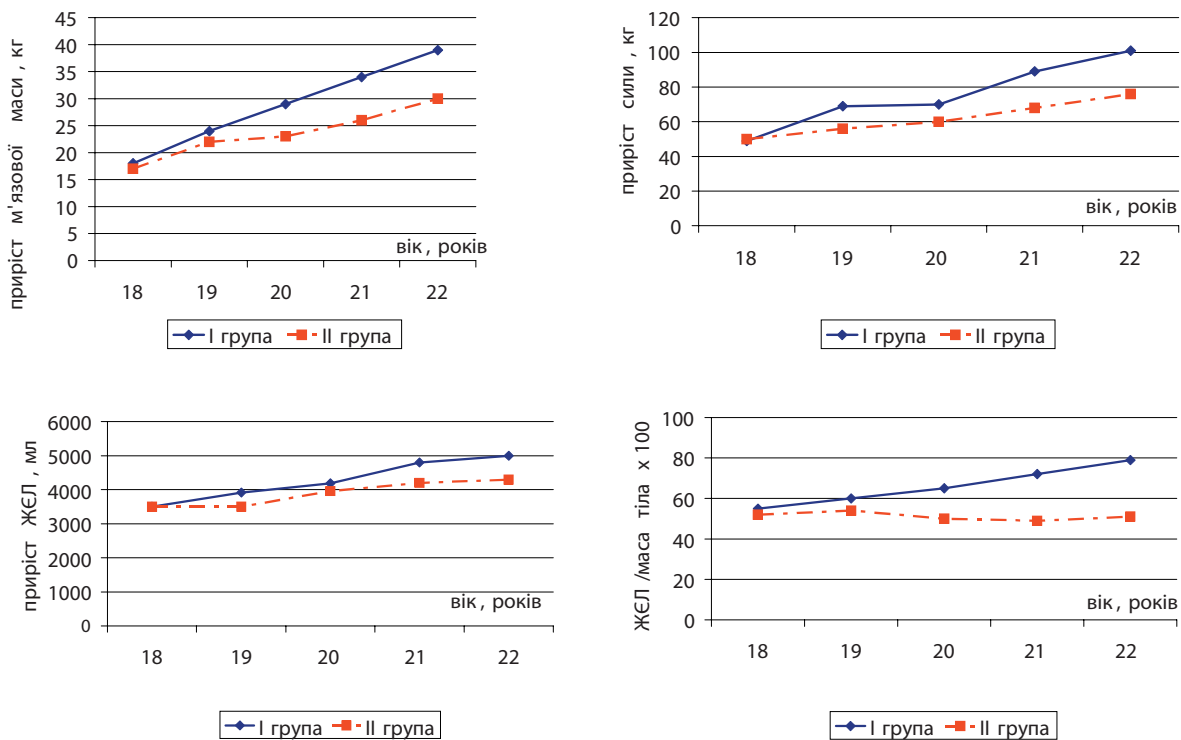


Рис. 2. Вікова динаміка показників фізичного розвитку студентів 18-22 років

ровесники, які займаються футболом і на 24,4 % більше, ніж студенти II групи. Про це свідчать також відмінності у величині показників абсолютної м'язової маси. В свою чергу, це відображається на абсолютних величинах станової сили, які більше у гандболістів у всіх вікових групах, а відмінності між студентами I та II групи досягають 41,7 кг. Заняття гандболом і футболом дозволяють добре розвивати дихальну систему: показники ЖЕЛ у студентів I групи за весь період збільшуються в 2,2 рази, тоді як у студентів II групи – в 1,4 рази.

Величина життєвого індексу як інтегрального показника у студентів II групи на 11,9 % менша, ніж у студентів I групи. При цьому у футболістів цей показник на 12,2 % більше, ніж у гандболістів, що дозволяє їм виконувати більший об'єм фізичної роботи.

Відмінності знайдені також у величині розмірів обхватів плеча і передпліччя, великі абсолютні зна-

чення яких демонструють студенти I групи. Добре розвинені м'язові групи верхніх кінцівок і тулуба здійснюють істотний внесок і в загальну кількість м'язової маси.

Таким чином, студенти I групи до закінчення періоду дослідження (вік 22 роки) мають вірогідно вищий рівень фізичного розвитку в порівнянні зі студентами з низьким рівнем рухової активності.

Зміна показників фізичного розвитку (їх збільшення) відбувається в період природного вікового росту організму студентів – пубертатний період. Особливу увагу в цей період слід звертати на гетерохронність зміни різних показників. За даними величини приросту можна судити про вік, в якому зміна відбувається інтенсивніше (рис. 3).

Так, при аналізі динаміки приросту довжини тіла знайдені їхні піки у гандболістів і футболістів у 19 і 22 роки, тоді як у студентів II групи – у 20 років; збільшення маси тіла у студентів I групи від-

бувається в 18 років, у студентів II групи – в 19-22 роки. Характерно також, що абсолютні величини приросту цих показників у гандболістів більші. Максимальний приріст силових показників у студентів I групи відмічений в 22 роки, у студентів II групи – тільки в 19 років. Великі абсолютні величини приросту майже всіх показників зафіксовані у гандболістів. Можна говорити, що у них ростові процеси відбуваються інтенсивніше. Крім того, по збереженню високих темпів приросту показників маси тіла і станової сили в кінці всього періоду спостереження можна судити про те, що у футболістів він закінчується в більш пізніші терміни у порівнянні як з футболістами, так і з студентами II групи.

Швидкість дозрівання різних показників неоднакова за часом упродовж пубертатного періоду. На підставі проведеного нами аналізу рівнів матурації показників фізичного розвитку було встанов-



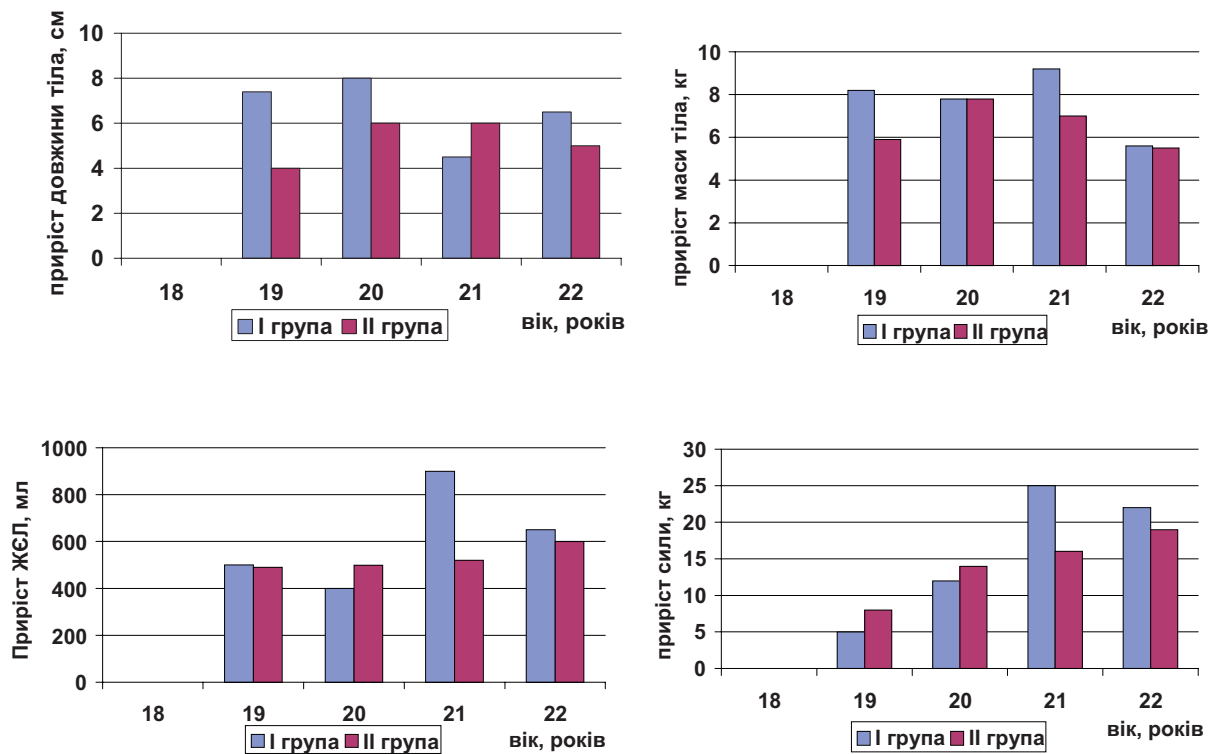


Рис. 3. Вікова динаміка приросту показників фізичного розвитку студентів 18-22 років.

лено (рис. 4), що більшою зрілістю на початку навчання (17-18 років) володіють поздовжні і поперечні розміри (довжина тіла, ширина плечей, окружність грудної клітки), рівень матурації яких складає 76,8% від рівня дефінітива.

Вік 18-22 роки характеризується активністю дозрівання силових і функціональних показників, рівень матурації яких у студентів II

групи складає тільки 54,1%, а у студентів I групи до 22 років збільшується на 89,3% (активна маса тіла, ЖЕЛ, станова сила). Гетерохронність дозрівання соматичних і функціональних показників визначає спрямованість тренувальних програм в цей віковий період: зміцнення опорно-рухового апарату (18-19 років) і формування структурних передумов розвитку

професійно-орієнтованих фізичних якостей в 20-22 роки.

Для оцінки рівня рухової підготовленості нами використовувалися тести і контрольні нормативи, рекомендовані "Державною програмою по фізичному вихованню".

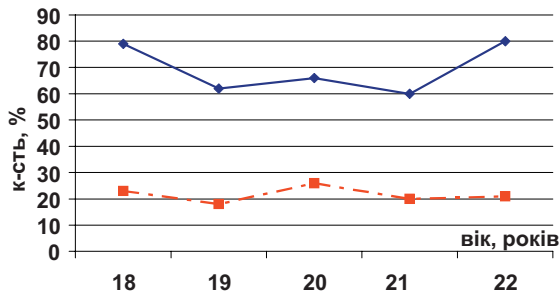
Окремо для кожного тесту по всіх вікових групах визначалася кількість результатів (у % від загального), відповідних умовам:



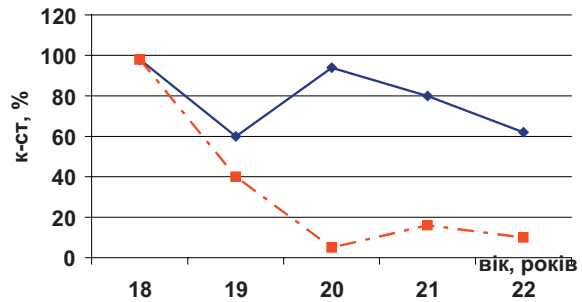
Рис. 4. Порівняння рівня матурації показників фізичного розвитку студентів 18 і 22 років



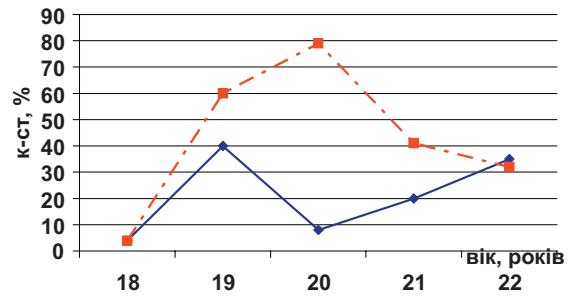
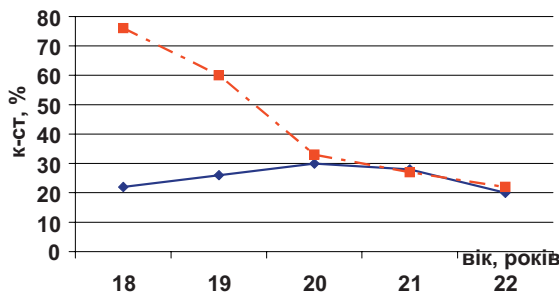
Біг на 1500 м



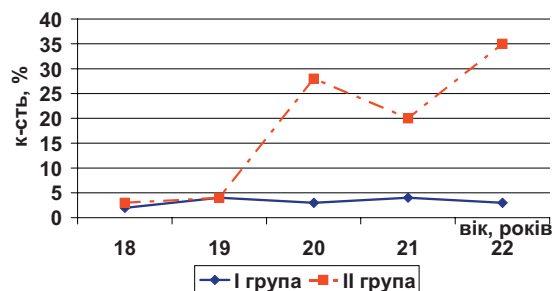
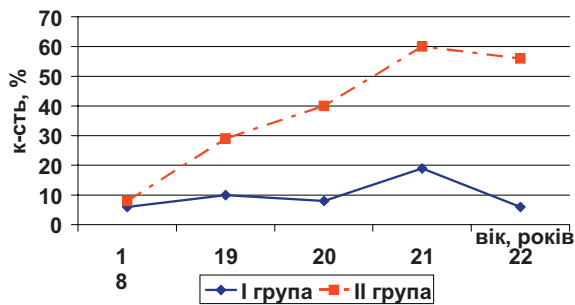
Підтягування на перекладині



Вище середнього



Середній



Нижче середнього

Рис. 5. Вікова динаміка результатів в тестах “Біг на 1500 м” і “Підтягування на перекладині” у студентів 18-22 років

– за “середній рівень” бралися результати, за яких студенти можуть одержати оцінку “4” і вище;
 – за рівень “вище середнього” – оцінку “5”;
 – за рівень “нижче середнього” – оцінку “3”.

Потім виявлялася вікова динаміка результатів по кожному із

запропонованих тестів, що відповідала різним рівням підготовленості (рис. 5).

За наслідками більшості тестів (“Біг на 1500 м”, “Біг на 60 м”, “Стрибок в довжину”, “Підтягування на перекладині”) рухова підготовленість студентів-ігровиків була на рівні “вище серед-

нього”, у студентів II групи підготовленість була на середньому рівні або нижче середнього. Як приклад тестів (рис. 5) з найбільшими відмінностями в рівні підготовленості студентів I і II групи розглянемо тести: біг на 1500 м і підтягування на перекладині, в яких у студентів виявлена динамі-



Таблиця 1

Результати тестування студентів I і II групи (узагальнений бал)

Вік, роки	Група	Кількість результатів різного рівня, %		
18	I	72,0	23,8	4,3
	II	33,6	56,4	10,0
19	I	53,5	41,2	5,8
	II	12,6	56,0	30,4
20	I	78,5	19,0	2,5
	II	22,7	53,2	25,1
21	I	68,3	22,5	7,2
	II	27,4	37,1	25,5
22	I	76,1	19,5	4,4
	II	23,2	53,3	23,5

ка, що погіршується (збільшення з віком частки результатів нижче середнього рівня).

Показник “сумарного” балу (узагальненого) розраховувався нами як середній показник суми тестів (табл. 1). За цим показником рівень фізичної підготовленості плавців розцінюється як “вище середнього”, у студентів - як “середній”.

Таким чином, аналіз результатів по узагальненому балу підтверджує результати, одержані по окремих тестах. Рівень фізичної підготовленості гандболістів і футболістів – високий, студенти II групи демонструють середній рівень. Одержані дані, ймовірно, можна пояснити об’ємом рухової активності, який у студентів II групи періоду 18-22 років менше у порівнянні з гандболістами та футболістами.

Висновки

1. Виявлена вікова динаміка показників фізичного розвитку студентів I і II групи у віці 18-22 років: абсолютні значення, величина щорічного приросту, вікові зони найбільших темпів приросту, рівні матурації для кожного віку. Це є основним матеріалом для розробки програмно-нормативних документів для студентів з різним рівнем рухової активності.

2. Встановлені вірогідні відмінності в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів I групи (гандболістів, футболістів) і студентів II групи 18-22 років (найбільші відмінності спостерігаються у віці 20-22 років), що пояснюється різними об’ємами рухової активності, передбаченими обома програмами.

3. Встановлена негативна динаміка фізичного розвитку сту-

дентів II групи, що пояснюється недостатнім об’ємом рухової активності, передбаченим “Програмою по фізичному вихованню для вищих навчальних закладів”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу XXI века / М.А. Негашева, Т.А. Мишкова // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 5. – С.12–16.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Бондар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Бондар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДІФК, 1997. – С.5–8.
4. Євстратов П.І. Рівень здоров’я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209–211.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 180с.
6. Пратусевич Ю.М. Определение работоспособности учащейся молодежи / Ю.М. Пратусевич. – М.: Медицина, 2005. – 126 с.
7. Bulicz E. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow. – Radom: Politechnica R, 2003. – 533 s.



**ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА
ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**



Наталія Петренко

ДВНЗ «Українська академія банківської справи
Національного банку України»

Анотація

Представлена авторская оздоровительно-тренировочная программа занятий с использованием средств аквафитнеса для студентов экономических специальностей I-IV курсов Украинской академии банковского дела Национального банка Украины. Разработана структура и содержание занятий аквафитнесом по этапам годового цикла. Показаны особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами экономических специальностей с использованием упражнений различной направленности и действия, для оптимизации их физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: аквафитнес, оздоровительно-тренировочная программа, студенты экономических специальностей.

Annotation

Displaying the author's health and training program activities with the use of aqua fitness for students of economic specialties I-IV courses of Ukrainian Academy of Banking of National Bank of Ukraine. The structure and content of class's aqua fitness stages the annual cycle. The peculiarities of physical education class students of economic specialties as well as the use of exercises of different directions and actions to optimize their physical and mental performance.

Keywords: the aqua fitness, the health-training program, students of economic specialties.

Постановка проблеми.

Сучасна освіта характеризується тенденцією щодо вдосконалення існуючих програм з фізичного виховання за рахунок нових авторських методик з використанням новітніх технологій. Для досягнення оптимального результату в даному питанні процес фізичного виховання в вищих навчальних закладах повинен постійно вдосконалюватися.

В процесі аналізу питання, виникає необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні новими методиками з метою покращення функціонального стану та здоров'я молодого покоління [3, 6].

Впровадження різноманітних видів фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій і різних методик їх застосування повинне завжди мати наукове обґрунтування. Методики сучасного аквафитнесу формуються з різноманітних компонентів: ігрових форм занять, спеціалізованих вправ із нових видів рухової діяльності у воді, дистанційного плавання та ін.

Все це забезпечує широкий діапазон їх застосування для вирішення лікувально-профілактичних, рекреаційних, кондиційних завдань та завдань професійно-прикладної підготовки [1,5,7].



Програма фізкультурно-оздоровчих занять з аквафітнесу для студентів I-IV курсів

№ з/п	Розділи програми та їх зміст	Курси				
		I	II	III	IV	V
I	Теоретичні відомості (згідно з програмою теоретичної підготовки)	6	6	6	2	2
II	Методичний та практичний	134	134	134	68	68
	1. Базові вправи з аквафітнесу. Комплекси базових вправ у поєднанні з різноманітними рухами рук і ніг, танцювальні рухи.	20	20	20	8	8
	2. Загально розвиваючі вправи на бортику басейну (на суші).	14	14	14	8	8
	3. Загально розвиваючі вправи у воді: - різновиди пересувань; - вправи для м'язів рук, ніг, тулуба; - вправи для м'язів усього тіла.	16	16	16	8	8
	4. Оволодіння технікою плавання різними стилями. Дистанційне плавання у різних тренувальних режимах.	20	20	20	8	8
	5. Вправи для розвитку витривалості аеробного характеру, координації рухів: - акваданс - акваритмік - аквастеп	16	16	16	10	10
	6. Вправи для розвитку м'язової сили: - вправи з предметами - акваформінг - аквабілдінг.	16	16	16	10	10
	7. Ігри та розваги на воді.	16	16	16	8	8
	8. Вправи для розвитку гнучкості: аквастречинг. Дихальна гімнастика. Вправи на розслаблення: гідрорелаксація.	16	16	16	8	8
III	Тестування	4	4	4	2	2
	- складання залікових нормативів - методична підготовка - теоретична підготовка					
	Всього годин з курсу:	144	144	144	72	72

Тому проведення фізкультурно-оздоровчих занять для студентів і пошук новітніх технологій і програм, залишається актуальним питанням для фахівців даної галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За результатами аналізу літератури, більшої уваги привертають до себе новітні форми занять, які сполучають засоби різних фітнес-технологій [2, 9].

Удосконалення процесу фізичного виховання потребує розроб-

ки та впровадження нових оздоровчих програм для студентів на основі загальних методик занять різними видами фізкультурно-оздоровчих вправ, ритмічної та атлетичної гімнастики, фітнесу, плавання, водної аеробіки та ін. [1, 7, 9, 11].

Проте, програми занять із застосуванням технологій аквафітнесу, які могли б покращувати не тільки фізичний стан, а й допомогли б підготуватися до майбутньої професійної діяльності економіс-

тів, у даний час не достатньо розроблені.

Також недостатньо відомий зміст та особливості дозування навантажень на заняттях з фізичного виховання зі студентами економічних спеціальностей, що сполучають засоби аквафітнесу різної спрямованості для оптимізації фізичної та розумової працездатності і забезпечують достатній оздоровчий ефект.

Мета роботи – розробити та обґрунтувати програму фіз-



Структура і зміст річної програми занять з аквафітнесу для студенток економічних спеціальностей

Місяці											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Початковий етап		Базовий етап						Підтримуючий етап (збереження та вдосконалення)			
Діагностика фізичного стану студентів, адаптація організму до фізичних навантажень у водному середовищі		Підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, комплекси вправ з аквафітнесу, спрямовані на оптимізацію фізичної та розумової працездатності студентів						Збереження та підтримання досягнутого рівня функціонального стану організму студенток економічних спеціальностей			
Спрямованість засобів аквафітнесу										Рекреація	
Спеціальні підготовчі вправи: на бортику басейну; у воді.		Моделі занять аеробної спрямованості: - без предметів - з предметами		Моделі занять силової спрямованості: акваформінг, аквабілдинг.		Моделі занять на розвиток і вдосконалення гнучкості (аквастретчинг)		Різні форми рекреаційних занять			
Базові рухи аквафітнесу. Плавання за елементами.		Танцювальні вправи. Блоки вправ та їх поєднання. Аеробні зв'язки.		Вправи з предметами, без предметів Вправи в парах, та з власним опором.		Комплекси вправи за різними методиками виконання (пілатес, йога та ін.)					
Моделі та комплекси вправ на розвиток загальної витривалості		Моделі та комплекси вправ із застосуванням засобів аквафітнесу для розвитку та вдосконалення загальної витривалості та фізичних якостей організму.				Відновлення та збереження досягнутого рівня функціонального стану організму					

культурно-оздоровчих занять з аквафітнесу зі студентами економічних спеціальностей. Були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, за темою, яка затверджена Інститутом науково-

технічної й економічної інформації України: м. Київ, номер державної реєстрації 0111 U 005736 "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури"

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проходили на базі Української академії банківської справи Національного банку України м. Суми.

Для оптимізації фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей нами було розроблено авторську оздоровчо-тренувальну програму

з використанням засобів аквафітнесу. При розробленні програми ми враховували дані проведених нами попередніх досліджень [8], а також рекомендації Ю.Усачова, Н. Гоглюватої [2].

Експериментальна програма розроблялася з використанням різноманітних вправ з аквафітнесу, аеробіки, з елементів дистанційного плавання та ігрових форм занять у воді. Програма оздоровчого-тренувальних занять включала теоретичний і практичний матеріал, а також засоби медико-педагогічного контролю (табл. 1).



Метою програми було сформувати у студентів знання про оздоровчі види плавання та їх вплив на функціональний стан, виховувати та розвинути навичку до самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами, поліпшити фізичну підготовку, координацію рухів, запобігти захворюванням різних систем організму, порушенням постави тощо.

Представлена оздоровчо-тренувальна програма передбачає загальну тривалість заняття до 90 хв.

Структура тренувально-оздоровчої програми складалася з таких етапів: початкового, базового та підтримуючого, який об'єднав два етапи збереження та вдосконалення набутого досвіду (табл. 2).

На початковому етапі першочерговим завданням було проведення діагностики первісного рівня функціонального стану здоров'я студенток для оптимального визначення показників адаптації різних функціональних систем організму. Тривалість початкового (ввідного) етапу – 6 тижнів, базового етапу – 20 тижнів, підтримуючого етапу (збереження та вдосконалення) – 10 тижнів, що забезпечує довгострокову стійку адаптацію систем та органів організму до фізичних навантажень.

Аквафітнес загалом представляє собою систему вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Оптимізація засобів дії в аквафітнесі відбувається за такими напрямками: зміна води (неглибока, глибока), амплітуди рухів, темпу виконання вправ, координаційної складності рухів, температури води [2; 4; 10]. За авторською програмою зміст занять з аквафітнесу тривалістю від 45-60 хв. ділиться на такі частини: підготовча або розминка (базові вправи з аквафітнесу), основна – яка містить аеробний блок заняття (розвиток витривалості), силовий

блок заняття (розвиток силових якостей); та заключна частина, в якій використовуються вправи на відновлення функціонального стану (аквастретчинг, дихальна гімнастика та ін.).

Тривалість підготовчої частини складає 5-10 хв. До неї входять вправи з помірним темпом виконання та амплітудою рухів, вправи на освоєння у водному середовищі, вправи для формування специфічних рефлексів вестибулярного та дихального апаратів, у цілому вправи які забезпечують адаптацію до фізичних навантажень.

В основну частину заняття входять вправи цільової спрямованості; з предметами та без предметів; вправи з власним опором; різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваформінг, акваданс, аквабілдинг та ін.). Тривалість основної частини від 20 хв. до 35 хв. Заключна частина заняття з аквафітнесу триває 6-8 хв. При виконанні вправ у заключній частині (у воді, або на суші) потрібно не допускати переохолодження організму. Застосовують вправи з дихальної гімнастики, йоги, аквастретчинг.

Засоби аквафітнесу, які використовувалися, дозволяють ефективно застосовувати їх у навчальному процесі з фізичного виховання студентів – для покращення рівня їх фізичного стану, а також для оптимізації фізичної та розумової працездатності.

Комплексне, цілеспрямоване використання зазначених засобів, також дозволить сформувати у студентів стійку мотивацію до самостійних занять фізичною культурою та спортом, що позитивно вплине на їх майбутню життєдіяльність.

Висновки. Аналіз окремих досліджень з питань удосконалення навчального процесу студентів вищих навчальних закладів показав, що актуальними залишаються питання пошуку ефективних шляхів

інтеграції різних засобів у програму занять фізичного виховання.

Тому розроблена нами авторська оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу сприятиме удосконаленню курсу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також підвищуватиме функціональний стан організму студентів, оптимізуватиме їхню фізичну та розумову працездатність.

Подальші дослідження стосуватимуться вивчення впливу експериментальної авторської оздоровчо-тренувальної програми занять з аквафітнесу на фізичну та розумову працездатність студентів економічних спеціальностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ. и спорт в изменяющемся мире: Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. – Коломна. – 1997. – С. 203.
2. Гоглюватая Н. Оптимизация программ физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом / Н. Гоглюватая, Ю. Усачёв // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгрес. – К. – 2000. – С. 355.
3. Деминская Л. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире / Л.О. Деминская // материалы VII международной науч.-практ. конференции: ГДИФВиС. – Донецк. – 2010. – С. 261.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л., Благий, Ю.А. Усачев.



- К.: Наук. світ. – 2008. – 198 с.
– Библиограф.: С. 197–198.
5. Купер К. Новая аэробика / Физ. культ. и спорт. – М.: – 1986. – С. 125.
6. Москаленко Н.В. Организационно-педагогические условия оптимизации системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста / Н.В. Москаленко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Міжнар. наук, конгрес, 20-23 вересня 2005р. : тези доп. – Київ, 2005. – С. 598.
7. Насонова Л. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л. Насонова // Физ. культ. в школе. – 1996. – № 7. – С. 19-20.
8. Петренко Н. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н.В. Петренко, Т.О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Х.: ХДАФК. – 2010. – №2. – С. 7-10.
9. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М.: Просвещение. – 1992. – С. 13-29.
10. Яных Е.А. Аквааэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Сталкер. – 2006. – С. 127.
11. Hines E.W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 1999. – P. 185 p.



**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР
ТУРИСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**



Тетяна Троценко

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотація

В статті на основі літературних джерел і проведеного дослідження розкрито особливості організації і проведення подвижних ігор в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності і визначено їх виховний вплив.

Ключевые слова: подвижная игра, туристско-краеведческая деятельность, младшие школьники.

Annotation

Article based on literary sources and study disclosed the peculiarities of organization and conducting of mobile games in the tourist and land knowable activity and the local lore and defined their educational focus.

Keywords: mobile gaming, tourist and land knowable activity, younger schoolchildren.

Постановка проблеми. Необхідність використання рухливих і спортивних ігор у навчально-виховному процесі визначається насамперед тим, що сучасну організацію навчально-пізнавальної діяльності, з погляду забезпечення фізичної активності дітей і молоді, не можна визнати досконалою. Недостатній рівень рухового режиму дитини негативно позначається на її фізичному розвитку і на стані психічних процесів: відчутті, сприйманні, мисленні, запам'ятовуванні, увазі, що зрештою знижує успішність навчання.

Особливо це стосується молодших школярів. Намагаючись виростити їх розумово розвиненими, вчителі все більше й більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. При цьому слід пам'ятати, що шкоди завдає не сама розумова праця, а її «супутник» – позбавлений руху або значно обмежений у русі спосіб життя.

Рухливі ж та спортивні ігри, за умови їх систематичного використання, сприяють зміцненню здоров'я та забезпечують достатню фізичну активність школярів. Вони вдосконалюють рухові здібності й водночас формують моральні та вольові якості, притаманні суспільно-активній осо-

бистості, забезпечують підготовленість кожної дитини до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

У контексті зазначеного важливу роль щодо становлення особистості відіграє туристсько-краєзнавча діяльність, головні завдання якої полягають у тому, щоб допомогти школі відродити в учнів духовність, моральність, національну самосвідомість, сформувати в них риси високої громадянськості; прищеплювати любов до праці; виховувати міцний і дружний учнівський колектив, установлювати й зміцнювати зв'язки між дітьми різних шкіл, сіл, міст, національностей; загартовувати учнів фізично й морально.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема морального становлення молодого покоління, зокрема дітей молодшого шкільного віку, постійно перебуває в центрі уваги багатьох науковців різних часів.

Як свідчать результати досліджень [1, 2, 3, 4; 8], молодший шкільний вік є сприятливим для виховування любові до рідного краю, поваги до свого народу, формування відповідального, гуманного ставлення до природи й суспільства в цілому. У цей віковий період формуються найпростіші моральні якості, оскільки особистість молодшого школяра



розвивається й постійно зазнає не тільки формуючого впливу умов зовнішнього середовища, а й різноманіття цілеспрямованих виховних дій, то змінюється і психічна структура моральних якостей, що відповідним чином проявляється в поведінці та діяльності учня

Останнім часом здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами краєзнавства і туризму. Психолого-педагогічні й організаційно-методичні основи туристсько-краєзнавчої роботи в школі обґрунтовувалися у дослідженнях Є. Рута, М. Соловей [6], О. Тімець [7], Т.Троценко [8] та інших.

Однак проведений аналіз психолого-педагогічної літератури й дисертаційних досліджень засвідчив, що проблема формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності не достатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження. Визначити ефективність впливу рухливих ігор на формування моральних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати стан проблеми формування моральних якостей учнів початкових класів у процесі ТКД.

2. Теоретично обґрунтувати ефективність використання рухливих ігор туристичного спрямування та визначити їхню роль у моральному вихованні молодших школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Пошук ефективних шляхів виховання морально й духовно досконалої особистості є в наш час надзвичайно важливою справою, адже процес виховання особистості – явище багатомірне; воно визначається впливами різного ступеня широти: від найбільш загальних, соціальних чинників до індивідуальних, вузько сформованих.

Експериментальна методика щодо формування моральних якостей молодших школярів передбачала розробку і впровадження комплексу рухливих ігор з туристським і краєзнавчим напрямом, що мали на меті вирішувати важливі завдання як з фізичного виховання, так і з морально-вольового вдосконалення. В рухливих іграх найбільш вільно і яскраво проявляються індивідуальні особливості учнів, формуються їхні особистісні якості. Активна участь в іграх, прояв ініціативи притаманні самому характеру ігрової діяльності, в яку школярі вносять елементи самодіяльності, намагаються застосовувати засвоєні знання і способи дій у ігрових ситуаціях. До таких ігор можна віднести: “Слідопити”, “Захист мосту”, “Точний окомір”, “Знайди предмет” та ін. У даному випадку йдеться про досвід колективної діяльності, досвід взаємодії та досвід участі. Це стосувалося як виконання певних дій (ходіння по жердині, страхівка і самострахівка, підтримка), так і взаємодії (досягнення згоди, взаємна підтримка, колективна розробка плану дій), особистої участі (подолання страху, усвідомлений вибір, досвід подолання).

Значна увага у формуванні моральних якостей у учнів експериментальних класів надавалася ігровій діяльності, в ході якої вони набували необхідних практичних умінь та навичок моральної поведінки. Так, під час проведення сюжетно-рольових ігор морального спрямування (“Боротьба за прапорці”, “Прихований відхід”, “Прикордонники і контрабандисти”, “Турнір на конях”) молодші школярі були активними творцями ігрового процесу, спрямованого на їхнє моральне вдосконалення. Окрім того під час проведення цих ігор учні молодших класів хоч і мали різні психологічні особливості (і здібні, і не дуже, і ак-

тивні, і пасивні), почувалися вільно і комфортно. У процесі ігор навіть інтелектуально пасивні молодші школярі були в змозі виконати таке завдання, яке їм важко давалося у звичайній життєвій ситуації, оскільки тут не існувало жорсткого оцінювання, а отже, знижувалася їхня тривожність, напруження, негативне ставлення до моральної діяльності.

Роль сюжетно-рольових ігор у формуванні моральних якостей учнів 3–4 класів визначалася багатьма об’єктивними і суб’єктивними чинниками. А сама участь у цих іграх сприяла розвитку в них емоційно-почуттєвої сфери, вміння виявляти своє, глибоко усвідомлене на особистому рівні ставлення до ігрової діяльності. В процесі цієї діяльності створювалися спеціальні умови, які забезпечували необхідний виховний вплив на молодших школярів. Ці умови передбачали необхідність виконання в процесі сюжетно-рольових ігор ролей та здійснення ігрових дій, за допомогою яких ці ролі реалізовувалися. Окрім того в іграх виокремлювалися реальні стосунки між учасниками, що визначалися вибірковістю партнерів та ігровими відносинами. У них практично моделювалися взаємини, в які учні вступали при виконанні своїх ігрових обов’язків і функцій. За цих умов гра ставала першою формою усвідомленої діяльності й поведінки, що виникала на основі інстинктивного та емоційного.

Проводячи в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності різні рухливі ігри, ми виходили з того, що функції гри та розгортання сюжету детермінувалися ігровими правилами. А між ігровими ролями, діями і правилами будь-якої сюжетно-рольової гри завжди існують певні взаємозв’язки, за допомогою яких здійснюється корекція тих чи інших недоліків, формуються необхідні особистісні якості. Спостереження за



поведінкою молодших школярів під час ігор, давало нам змогу проаналізувати процес засвоєння ними моральних норм поведінки. Наприклад, для того щоб допомагати іншим учням у спільній ігровій діяльності (захищати прапорці, знаходити предмети, ловити контрабандистів та ін.) кожний учасник гри проявляв активність, долав труднощі, підтримував інших і переживав за кінцевий ігровий результат.

Як підтверджують результати нашого дослідження, невід'ємною умовою ефективного впливу ігрової діяльності, досягнення необхідної мети була активна позиція кожного її учасника. Мається на увазі непрестижність чи престижність ролі, – не її позитивний чи негативний зміст, а те, що кожен учень має відчутти себе повноцінною і незамінною дійовою особою ігрової ситуації, її творцем. Якщо кожен учасник гри дотримувався цієї умови, то його поведінка ставала не просто проявом “рольового образу”, а свідченням позитивного ставлення до себе й до інших. Отже, гра була для молодших школярів не тільки чинником дотримання певних правил поведінки, а й виявом доброти, чуйності, бережливості, відповідальності. Тобто учні початкових класів, входячи в ігровий образ, відчували такі ж переживання, як і під час проведення ігор.

Належна організація під час проведення туристських походів ігрової діяльності, природне введення їх у виховний процес зумовлювали зміну позиції молодшого школяра. У грі він був суб'єктом діяльності, активним її учасником, завдяки якій мав можливість оволодіти новими знаннями і вміннями продуктивного їх застосування у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Пояснюється це тим, що, взявши на себе певну роль, учень для досягнення ігрової мети мав взаємодіяти з партнерами,

співвідносити свої дії з діями інших школярів, уміти вислухати й зрозуміти іншого, висловити свою думку й урахувати побажання інших учасників гри. Ось чому, незалежно від ігрової позиції (лідер, виконавець, спостерігач), кожен учасник ігрових взаємин повинен був бачити у своєму напарнику рівного співучасника творчої ігрової діяльності. У процесі такої взаємодії і діалогу між учнями відбувався обмін знаннями і вміннями, які були необхідні для досягнення ігрової та виховної мети. Таким чином, перевірені в процесі дослідження ігрові методики застосування сюжетно-рольових ігор були дієвим засобом формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Висновки. Отже, як показали результати досліджень основним джерелом емоцій у молодших школярів, стала ігрова діяльність. Вона була найкращим засобом цілісного виховання моральних якостей особистості й встановлення правильної координації і зв'язку між ними. До емоційної сфери молодших школярів належали переживання нового, здивування, сумніву, радощів пізнання, які стали основою формування пізнавальних інтересів та допитливості учнів. Участь у рухливих іграх сприяла розвитку в учнів моральних почуттів і формуванню таких моральних якостей, як відповідальність, чуйність, самостійність, бережливість. Таким чином, ігри для учнів молодших класів були доступним способом орієнтування у мотивах і моральних правилах, які визначаються педагогічними колективами і суспільством.

Перспективи подальших досліджень цієї проблеми вбачаються у вивченні процесів формування моральних якостей в учнів підліткового віку та старшокласників; обґрунтуванні взаємодії школи, сім'ї та позашкільних навчальних

закладів у формуванні моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К.: «Освіта України», 2008. – С. 80-97.
3. Кудикіна Н.В. Теретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. пед. наук: спец. 13.00.01 “теорія та історія педагогіки” / Н.В.Кудикіна; ін-т педагогіки АПН України. – К., 2004. – 41 с.
4. Остапєць А.А. Педагогіка туристсько-краєведческой работы в школе / А.А. Остапєць. – М.: Педагогіка, 1985. – 104 с.
5. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. / Є. Рут. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
6. Соловей М.В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000рр.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки” / М.В. Соловей; ін-т пробл. вих. АПН України. – К., 2007. – 20 с.
7. Тімець О.В. Краєзнавство і туризм / О.В. Тімець. – К.: Знання, 1999. – 120с.
8. Троценко Т.Ю. Формування моральних якостей учнів 3–4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: методичні рекомендації / Т. Троценко. – К.: Міленіум, 2008. – 75 с.





ТЕРМІНИ-НОМЕНИ ОСІБ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ольга Породько-Лях

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Определена совокупность терминов-номинаций в сфере физической культуры и традиционных видов спорта. Выявлены оптимальные коррелятивные формы мало употребляемых терминов. Проведена стилистическая дифференциация терминов-номинаций с углубленным деривационным анализом. Предложены формы употребления таких терминов в разных стилях коммуникации, показано неправильное словообразование терминов и дана рекомендация к правильному употреблению.

Ключевые слова: термины-номены, физическая культура и спорт, коррелятивные формы.

Annotation

Set of terms-nominations at sphere of physical training and traditional sports is defined. Are revealed optimum man's and a feminine gender forms it is not enough used it is not enough used terms. Stylistic differentiation of terms-nominations with the profound derivational analysis is spent. Forms of the use of such terms in different styles of communications are offered, misderivation of terms is shown the recommendation of the correct is given.

Keywords: terms-nominations, physical training and sports, correlative forms

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрімкий розвиток фізичної культури, виникнення нових видів спорту сприяли запозиченню термінів-неологізмів. Як свідчать історія мови та історія української культури, зокрема історія української фізичної культури і спорту, на початку ХХ ст. на тлі інтегративних процесів виник культурно-лінгвістичний напрям пуристів – науковців, які пропонували замінити всі запозичення власне українською лексикою, [19] або ж до основ запозичених слів додавати власне українські афікси (елементи, за допомогою яких творяться слова, наприклад, префікси, суфікси, інтерфікси – все, крім основ), морфеми (мінімальна значуща частина слова, наприклад, суфікс *пере* вказує на напрямок дії) [10], так би мовити „українізувати” слова („фол” — фол +ити). Наприклад, із появою явища фізичної культури в науці постала потреба у творенні та подачі цього терміна як доступного для загалу. Оскільки термін „фізична культура” на початку свого осмислення слухачами був асоціативно сприйнятий як „культура, що відноситься до фізики” (слово „фізика” з’явилося у мовному середовищі значно раніше), тому пуристи запропонували термін „тіловиховання”, що без вагомого пояснення означало ви-

ховання (асоціативне виховання дітей) тіла, тілесності, на противагу вихованню душі [12]. Однак цей напрям не набув поширення у світсько-літературних колах та був розкритикований як націоналістичний. Сьогодні спадщиною пуристів користуються лише для підкреслення ролі терміна, створеного на власне українському ґрунті, як історичної цінності.

Проблема визначення спортивної термінології частково розробляється Ф. Сусловим, Д. Тишлером [18] (на прикладі російської мови), О. Боровською [2], В. Осінчуком, Л. Левковим [8], І. Пущиною, В. Зайцевою (на прикладі української мови). Окремі питання стилістичного використання термінів вивчалися Л. Карпець [5], М. Паночко [9] та ін.

В сучасній спортивній науці панує хаос термінологічної номінації (називання), стилістичної диференціації та деривації (словотворення) термінів, відсутні закономірності їх використання. Особливої уваги потребують терміни-номени (номен – назва чи сукупність назв) на позначення осіб з різних видів спорту, та осіб, які займаються спортивною діяльністю. З огляду на це, дослідження зазначеної проблеми є актуальним.

Мета дослідження. Вирішення проблеми номінації термінів на позначення осіб із різних видів



спорту чи осіб, що займаються спортивною діяльністю лежить, у кількох площинах (завданнях): 1) виявити корелятивні форми термінів-номенів (форм чоловічого та жіночого родів), обґрунтувати відсутність однієї з форм; 2) стилістично диференціювати терміни (професіоналізми, жаргон, сленг тощо) та запропонувати можливу словозаміну або ж вказати на стилістичне їх використання; 3) побудувати ієрархію використання термінів-номенів від видів, підвидів спорту та їх дисциплін чи вправ; 4) представити словотвір цих термінів і запропонувати словотвірну модель щодо творення нових термінів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової лінгвістичної та фізкультурно-спортивної літератури, порівняльно-зіставний, морфемно-словотвірний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження термінів-номенів у сфері фізичної культури і спорту в історичному та синхронічному аспектах на матеріалі енциклопедичних, термінологічних, перекладних та лінгвістичних (морфемних, етимологічних, граматичних, тлумачних) словників української мови виявлено, що майже всі ці терміни є запозиченими [1, 2, 4, 13]. Це підтвердило наукові дані О. Боровської щодо значної переваги інтернаціональних термінів над національними [2]. Виняток власне українських становлять такі номени, як бігун, стрибун, плавець, гравець, стрілець, веслувальник, вершник, лучник, гирьовик, ковзаняр [6, 14, 15], виникнення яких пояснюємо способом життя давніх українців. Зокрема О. Кровицька, досліджуючи терміни-номінації „бігун” (бѣгатель, бѣгач, бігун – у пам’ятках XVII ст.) та „плавець” (пловець, плаватель, плывачь, плавецъ – у пам’ятках 1627 р., 1642 р.) в історичному аспекті виокремлює

їх як назви осіб фізичного, фізіологічного характеру [6].

Корелятивні форми (чоловічий та жіночий рід) має переважна більшість новостворених термінів-номінацій (синонім до терміна-номена), які подані у таблиці 1. Вони здебільшого утворені додаванням таких суфіксів: *ист/іст/їст* (для чоловічого) і *ист+к /іст+к/їст+к* (для жіночого), що вказують на назви осіб за фахом, належністю до партій, угруповань (велосипедист/велосипедистка, шахіст/шахістка, каноїст/каноїстка); нульсуфіксальний (для чоловічого) та з додаванням *к* (для жіночого) відповідно (гімнаст/гімнастка); *ник* (для чоловічого) та *ниця* (для жіночого) або *н+ик* та *н+иця* відповідно – на назви осіб за родом занять, належністю до певної спілки, об’єднання; *льн+ик* (для чоловічого) та *льн+иця* (для жіночого) – на ознаку діяльності (веслувальник/веслувальниця); *ець/єць* (для чоловічого) і *ч+иня* (для жіночого) – на національність, характер діяльності особи, належність до спілки, об’єднання (борець/борчиня, олімпієць; паролімпієць/паролімпійка); *ун* (для чоловіків) і *ун+к* (для жінок) – на назви осіб з характерними ознаками (стрибун/стрибунка); *ер/єр* (для чоловічого) і *єр/єр+к* (для жіночого) – на професійну належність осіб (боксер/боксерка); *ар/яр* (для чоловічого) і *яр/яр+к* (для жіночого) – на назви людей за характером і місцем їхньої діяльності, за належністю до якоїсь спілки, об’єднання (ковзаняр/ковзанярка); з історичних джерел ця морфема вказує на людину, яка виробляє названий предмет (весляр – той, хто виробляє весла, тому веслувальник – спортсмен, що займається веслуванням, веслувальним спортом) [6, 10, 13, 15].

Проблемним є визначення корелятивних форм таких термінів: гравець, гирьовик, йог, олімпієць, стрілець.

Номени гравець, стрілець, олімпієць за аналогією значущого (значення суфікса) повинні були б мати однакову форму „гравчиня” (маловживане), а терміни „стрільчиня” і „олімпійчиня” втрачають первинне звучання (за законами мови дефініції не мають право на існування, оскільки під наголосом на передостанній склад набувають асоціативного звучання з неоднорідними назвами предметів, тварин, абстрактних явищ тощо чи асимілятивних процесів – „зайчена”, „копійчина”, „козаччина” тощо) [12].

При цьому, милозвучний збіг форми жіночого роду „олімпійка” є теж виключенням, бо це слово вживається в українській мові у двох значеннях: перше (розмовне) – спортивна майка; друге – олімпійська система проведення змагань, що передбачає вибуття після поразки [3]. Відсутність корелятивних форм останніх двох термінів пояснюється ще й історично, оскільки олімпійцями в Давній Греції були лише чоловіки, так як і чоловіки-стрільці в Україні, тому традиція називання осіб жіночого роду не склалася. Фамільярного звучання набуває жаргонізм „гирьовичка” або „гирьовиця” [5, 16] при творенні форм жіночого роду (жаргон – мова якоїсь соціальної чи професійної групи, що відрізняється від загальнонародної наявністю специфічних слів і виразів, властивій цій групі; умовна, штучна говірка, зрозуміла лише певному середовищі).

Тому на позначення жіночої статі у цих видах спорту слід використовувати такі форми: жінка-стрілець або ж спортсменка, що спеціалізується зі стрільби; жінка-олімпієць; жінка-гирьовик, або спортсменка, що спеціалізується з гирьового спорту. Однак номен „гравчиня” є адекватним терміном як у фонетичному, так і лексичному значеннях.

Розподіл деяких видів спорту



за різними ознаками зумовив виникнення нової проблеми – стилістичної диференціації термінів-номінацій на позначення осіб у підвидах спорту, дисциплінах. Зокрема, термін „плавець” визначений як узагальнене поняття основного виду – плавання. Однак позбавлені логічного алгоритму словотворення терміни-номінації на позначення осіб за способами плавання (спеціалізацією), тобто серед них лише поняття „батерфляїст” і „брасист” набули стилістичного використання, але не як нормативні наукові дефініції [12], а як професіоналізми (професіоналізм – слово або зворот, властиві мовленню людей певної професії). Решта термінів на позначення способів „дельфін”, кроль на грудях, кроль на спині, плавання комбіноване, плавання вільним стилем – не знайшли свого втілення у науці, ці терміни-номени навіть не введені в обіг сленгу (сленг – розмовний варіант професійного мовлення; жаргонні слова або вирази, характерні для мовлення людей певних професій або соціальних прошарків). Як правило, таких осіб слід номінувати як плавці, що спеціалізуються у кролі на грудях або кролі на спині; спортсмени, що спеціалізуються з комбінованого плавання або у плаванні вільним стилем. Проблемним є використання номенів на позначення осіб у синхронному плаванні. Незважаючи на сприятливе термінологічне звучання, жаргонізм „синхроністка” недоцільно використовувати як у науковому, так і навчально-методичному тексті, оскільки цей термін вже функціонує на позначення людини за професією „перекладача, який перекладає безпосередньо за тим, хто говорить” [3], а не спортсменки, що спеціалізується у синхронному плаванні.

На кшталт термінів-номенів у плаванні утворені терміни-номени

на позначення осіб у видах веслування – „байдарочник”, „каноїст”, „слаломіст”. Однак сленгове поняття „веслувальник-академіст” можливе для використання у розмовному стилі, оскільки термін „академіст”, який виник набагато раніше зазначеного вище терміна, позначає студента академії (військової, медичної, художньої тощо), або ж прихильника академізму [3]. Відомо, що будь-які терміни за своїм лексичним, граматичним складом і звучанням не повинні піддаватися омонімії (звуковому збігу понять).

Передусім, останнім десятиліттям вирішена проблема диференціації термінів „весляр” і „веслувальник” від твірних слів „весловий” і „веслувальний”. Для їх семантичної диференціації використовуємо значення словотвірних засобів. Наприклад, у сфері фізкультурної освіти деякі фахівці на позначення виду водного спорту, засобами рухової активності якого є весла, помилково використовують термін „весловий спорт” замість „веслувальний спорт”, „веслування”, оскільки весловий – „той, що рухається за допомогою весла” (тобто це човен, судно); веслувальний – „той, що відноситься до слова веслування”, де веслування – „дія до значення веслувати (гребти веслом, переміщати човен, судно)”. При творенні терміна „веслування” беруть участь словотворчі афікси -ува- (відноситься до дієслів, які вказують на недоконаний вид дії) та -анн-(на постійний, невизначений строком, процес здійснення дії). Відповідно, на позначення осіб, які займаються веслуванням, помилково використовують термін весляр – „людина, що веслує”, однак це людина, яка не займається професійною чи змагальною діяльністю, тобто веслувальним спортом). В українській мові історичний суфікс -ар(яр) в основах іменників чоло-

вічого роду вказує на назви людей за характером і місцем їхньої діяльності, за належністю до якоїсь спілки, об’єднання, за допомогою якого утворився ряд слів бунтар, дояр, (твірна основа яких дієслівна) (за Л.Полугою), а також його первинне значення – людина, що виробляє той чи інший предмет – каменярь, різьбяр, бочкар. Оскільки термін весляр має твірну основу весло, а не веслування, тому слід у сфері фізичної культури використовувати термін веслувальник.

Відповідно до видів та дисциплін легкої атлетики, набули поширення такі номінації „марафонець”, „бар’єрист”, „бігун”, які можливі для використання у науково-популярному стилі, а також сленгові поняття, жаргонізми „метальник”, „бігун-середньовик”.

У настільному тенісі та бадмінтоні сленгові позначення жінки-спортсменки уособлюється словом „ракетка”, яке незначно поширене навіть у навчально-методичному тексті.

Однією із визначальних є проблема словотвору термінів-номінацій. Зокрема нами вище наведено словотвір терміна „веслувальник” і паронімічного слова „весляр”. На зразок останнього було утворено термін-номен „ковзаняр” на позначення осіб у ковзанярському спорті, тобто спортсмена. Суфікс -ар у терміні „ковзаняр” має таку ж значущість (в основах іменників чоловічого роду вказує на назви людей за характером і місцем їхньої діяльності, за належністю до якоїсь спілки, об’єднання, а також людину, що виробляє ковзани), як і в терміні „весляр”. Однак сьогодні проблема використання цього терміна пов’язана із його власне українським словотворенням – це єдиний термін, який функціонує зі словотворчим афіксом -ар. Це пояснюємо неухважністю фахівців при розробці наукової терміноло-



гії, які не враховують закономірності виникнення нових слів та їх обробки в українському мовному середовищі. За аналогією значущих афіксів доцільно було б вживати термін-номен на позначення спортсмена „ковзаніст/ковзаністка” або ж „ковзальник/ковзальниця”. З історичних довідок маємо ще й варіант „ковзаль” на кшталт „коваль” (як рід професії). Відповідно термін „ковзанярський спорт” позначає спорт кого (ковзанярів), а не вказує на сутність процесу (ковзаня). Тому для пояснення цього виду спорту вибудовується такий словотвірний ряд: ковзани – ковзаняр – ковзанярський спорт замість ковзаня – ковзатися – ковзаніст – ковзаністський спорт (спортивне ковзаня) або ковзаня – ковзальник/ковзальниця – ковзальний спорт.

Вражає своєю поширеністю і хаотичне, заплутане, неправильне творення термінів „дзюдоїст” та „паралімпієць”, „дефлімпієць”. Розглянемо детально їх.

Однотипні, здавалося б, за словотворенням терміни-номени на позначення осіб із видів боротьби „дзюдоїст”, „тхеквондист”, „тайквондист” містять у складі два японських слова з додаванням суфіксів. Наприклад, термін „дзюдо”, що буквально позначає „дзю” – благородство і „до” – мистецтво або шлях [13], є незмінюваним словом, як і слова „тайквондо” і „тхеквондо”. Однак при суфіксальному творенні слів „тхеквондист”, „тайквондист” відбувається накладання голосних і на о і, як наслідок, відбувається усічення останньої. Відповідно до творення цих слів втрачає ясність своєї деривації термін „дзюдоїст”. Якщо, припустити, що термінотворення відбувається способом основоскладання (додаються кілька основ, сполучаючись за допомогою голосних о, е), тоді лексичне значення слова „дзюдоїст” можна буквально представити

як дзю+до+їст (від українського слова їсти), тобто „той, хто їсть дзюдо”. Отже, враховуючи закономірності словотворення цей термін повинен мати звучання „дзюдист”. На прикладі російської мови проблема творення і використання терміна теж невичерпана, бо російське „дзюдоист” має лише одне пояснення – помилкове словотворення внаслідок нездійсненого усічення.

Проблему міжнародного масштабу становлять терміни „паралімпієць” від „Паралімпіада” та „дефлімпієць” від „Дефлімпійські ігри”, які втрачають взагалі своє логічне використання та осмислення.

З історії адаптивного спорту відомо, що термін „Паралімпіада” пов’язаний зі спором окремих організацій – Міжнародним олімпійським комітетом і Міжнародним параолімпійським комітетом щодо спрямованості Олімпіад для контингенту інвалідизованих осіб.

„Паралімпійський” і „паралімпієць” має у складі префікс пара/пар (з грец. означає суміжність, переміщення, відступ, відхилення, зміну) [1,13] та основи „олімпійський” чи „олімпієць”. Однак усічення „не тієї голосної” (о) втрачає логічне пояснення виникнення та позначення терміна. Звертаємо увагу на те, що цей префікс має адаптоване застосування, тобто префікс *par* передбачає наступну голосну, а пара – приголосну. Тому не бачимо підстав для усічення голосної *o*, яка є невід’ємним словотворчим та граматичним компонентом у складі кореня та основи слова „олімпійський”. Це призводить до помилкового пошуку пояснення, зокрема основа „лімпійський” втрачає як звукову оболонку, так і лексичне й граматичне значення. У сучасній англійській мові немає навіть споріднених слів, які б нагадували основу „лімпійський”, асоціативно їх можна наблизити

до написання основ „limp”, що позначає „хромота, прихрамывание; медленно двигаться, идти с трудом; мягкий, слабый, безвольный”, та „lymph” відповідно „источник чистой воды; лимфа” [7].

Однак щодо вживання цього ряду слів відомо, що у 1951 р. з появою слова „paralympiad” у журналі „Paraplegics” пояснюють його використання з метою позначення пара як „паралельного, такого, що приєднався та водночас незалежного, подібного” (ігри інвалідів проводяться паралельно з Олімпійськими іграми). З огляду на це, потрібно було створити термін, який в одному випадку позначав учасника (паралізованого, тобто інваліда) Олімпіади („параолімпієць” або „паролімпієць”), в іншому - паралельний олімпійському („паралельолімпієць” з грец. *parallelos* – той, що йде поруч) [1, 13]. Термін „паралельолімпієць” є найдоцільнішим у ідеологічному спрямуванні цього історичного спору, а також таким, що відповідає правильному творенню слів – основоскладання зі сполучною голосною *o*, що збігається або накладається з початковою голосною основи другого слова. Тому, терміни „паралімпіада” та „паралімпієць” і відповідно „Дефлімпійські ігри” (деф – з грец. – відхилення, вада, порушення) та „дефлімпієць” у буквальному сенсі нагадують споріднений набір складів, і не більше.

Висновки. На основі практичного матеріалу (функціональних термінів-номенів) у сфері фізичної культури і спорту виявлено, що відкритою лишається проблема номінації, творення та стилістичного використання термінів у різних видах спорту. В результаті історичних та лінгвістичних підтверджень рекомендуємо:

1) використовувати такі корелятивні форми незначно поширених номенів, як жінка-стрілець або ж спортсменка, що спеціалізу-



Номінації на позначення осіб із різних видів спорту

Корелятивна форма (чоловічий та жіночий рід)	Форми чоловічого роду	Відсутність конкретного власного позначення з виду спорту або диференційного позначення	Сленгові позначення з різновидів спорту та окремих дисциплін
<p>Автомобіліст / автомобілістка</p> <p>Акробат/акробатка</p> <p>Бадмінтоніст/бадмінтоністка</p> <p>Баскетболіст/баскетболістка</p> <p>Біатлоніст/біатлоністка</p> <p>Бігун/бігунка</p> <p>Більярдист / більярдистка</p> <p>Бейсболіст/бейсболістка</p> <p>Бобслеїст/бобслеїстка</p> <p>Боксер/боксерка</p> <p>Борець/борчиня</p> <p>Важкоатлет/важкоатлетка</p> <p>Ватерполіст/ватерполістка</p> <p>Велосипедист/велосипедистка</p> <p>Веслувальник/веслувальниця</p> <p>Вітрильник/вітрильниця</p> <p>Волейболіст/волейболістка</p> <p>Гімнаст/гімнастка</p> <p>Гандболіст/гандболістка</p> <p>Гонщик/гонщиця</p> <p>Дзюдоїст/дзюдоїстка</p> <p>Дуатлоніст/дуатлоністка</p> <p>Каратист/каратистка</p> <p>Кікбоксер/кікбоксерка</p> <p>Ковзаняр/ковзанярка</p> <p>Культурист/культуристка</p> <p>Легкоатлет/легкоатлетка</p> <p>Лижник/лижниця</p> <p>Мотоцикліст/мотоциклістка</p> <p>Орієнтувальник/орієнтувальниця</p> <p>Панкратіоніст/панкратіоністка</p> <p>Плавець/плавчиня</p> <p>Регбіст/регбістка</p>	<p>Гравець</p> <p>Гірьовик</p> <p>Олімпієць</p> <p>Стрільець</p> <p>Спринтер</p> <p>Стас</p> <p>Паралімпієць</p> <p>Дефлімпієць</p>	<p>Авіаційний спорт</p> <p>Автомодельний спорт</p> <p>Боулінг</p> <p>Велосипедний спорт: маунтенбайк, шосе</p> <p>Волейбол пляжний</p> <p>Гірськолижний спорт</p> <p>Голбол</p> <p>Кінний спорт (хоча існують форми <i>вершиник</i>, <i>верхівець</i> /<i>вершинця</i> або <i>кінник</i>, <i>кавалерист</i>, <i>кіннотник</i>, однак які не відносяться до кінного спорту).</p> <p>Лижні гонки</p> <p>Лижне двоборство</p> <p>Метання диска</p> <p>Метання кідця</p> <p>Міні-футбол</p> <p>Пауерліфтинг</p> <p>Підводний спорт</p> <p>Ролінгбол</p> <p>Санний спорт</p> <p>Синхронне плавання</p> <p>Сноубордінг</p> <p>Спортивна риболовля</p> <p>Спортивна стрільба</p> <p>Спортивне орієнтування</p> <p>Спортивні танці</p> <p>Стрибки на батуті</p> <p>Стрибки на лижах з трампліна</p> <p>Стрибки у воду</p> <p>Стрільба кульова</p> <p>Стрільба стендова</p> <p>Фрістайл</p> <p>Футбол пляжний</p>	<p>Байдарочник</p> <p>Бар'ерист</p> <p>Батерфляїст</p> <p>Батутист</p> <p>Бігун-середньовик</p> <p>Веслувальник-академіст</p> <p>Гірьовик</p> <p>Каноїст</p> <p>Лучник</p> <p>Марафонець</p> <p>Метальник</p> <p>Ракетка</p> <p>Синхроністка</p> <p>Слаломіст</p> <p>Шорт-трековик</p>



Сабліст/саблістка Софтболіст/софтболістка Спортсмен / спортсменка Стрибун/стрибунка Танцівник/танцівниця; танцюрист/танцюристка Тайквондист/тайквондистка Тенісист/тенісистка Тренер/тренерка Тріатлоніст/тріатлоністка Фехтувальник/фехтувальниця Футболіст/ футболістка Хокеїст/хокеїстка Шахіст/шахістка Шашкіст/шашкістка Шпажист/шпажистка Чемпіон/чемпіонка Юніор / юніорка Яхтсмен/яхтсменка	Футзал Хокей на траві Хокей з шайбою	
--	--	--

ється зі стрільби; жінка-олімпієць і відповідно жінка-паролімпієць, жінка-дефлімпієць; жінка-гирьовик, або спортсменка, що спеціалізується з гирьового спорту; жінка-йог; але гравець/гравчиня;

2) мати уявлення про ієрархію основного виду та підвидів, дисциплін і структурних поділів спорту для подальшого творення і використання термінів. Наприклад, для основного виду спорту плавання використовувати загальноживаний номен, зокрема, плавець/плавчиня, а структурний поділ залежно від способів плавання на „батерфляїстів” і „брасистів” чи „синхроністок” використовувати лише у розмовному стилі. Як правило, таких осіб слід номінувати як плавці, що спеціалізуються у кролі на грудях або кролі на спині; спортсмени, що спеціалізуються з комбінованого плавання або у плаванні вільним стилем. Однак у власне науковому тексті (допускається використання у науково-популярному, публіцистичному та розмовному стилях) слід обмежуватися й використанням термінів „байдарочник”, „каноїст”, „слаломіст”, тим паче „веслувальник-академіст”. Слід, вживати або загальноживаний термін-номен веслувальник або спортсмен, що спеціалізується у веслуванні на байдарках і каное чи у веслувальному слаломі, чи веслуванні академічному.

За аналогією значущих афіксів, зокрема –ар/яр доцільно було б вживати термін-номен на позначення спортсмена „ковзаніст/ковзаністка” або ж „ковзальник/ковзальниця” (відповідно ковзаністський чи ковзальний спорт);

3) засвоїти закономірності історичного словотвору української мови, враховуючи значущість афіксів - морфем. Нагальним є правильне використання терміна-номена дзюдист, а також ввести в обіг термін паролімпієць і дефолімпієць. Для історичної диференціації цей термін може функціонувати в од-



ному випадку на позначення учасника (паралізованого, тобто інваліда) Олімпіади („параолімпієць” або „паролімпієць”), в іншому – як паралельного олімпійському („паралельолімпієць” з грец.parallelos – той, що йде поруч).

Відсутність термінологічного позначення осіб простежується у багатьох видах спорту (див.табл.1). Окрім цього, слід виокремити ще й нетрадиційні види спорту, в яких ще невизначені терміни-номінації: аеробіка; гімнастика (танцювальна, жіноча, ритмічна, розважальна, джаз-, диско-, гідро-, гантельна, косметична, корегуюча, прихована, атлетична, пластична тощо); чимпінг; стретчинг; шейпінг; аквабілдинг; аквааеробіка; аквафітнес; степ-тренінг; слайд-аеробіка; каратебіка; тераробіка; памп-аеробіка; фітбол-аеробіка; ритмоатлетизм; каланетика; атлербіка; оздоровча ходьба; оздоровчий біг; пауерліфтинг; бодибілдинг; стронгмен; хайланд; перетягування канату; армреслінг; керлінг; сноубординг; скейтборд; фристайл; віндсерфінг; триатлон; вейкбординг; скелетон; шорт-трек; скайсерфінг; вирлібор; більярд; бейсбол; сквош; да ртс;сепактакроу; міні-баскетбол; гольф; кеглі; крокет; гейтбол; хітбол; софтбол; йога; лякрос; роккі; лапта; айкідо; кунг-фу; карате-до; джіу-джитсу; кендо; кікбоксинг; сават; сумо; ушу; тхеквондо тощо. Серед зазначених вище видів словотвір і номінація термінів відбулася у бодибілдингу, триатлоні, більярді, бейсболі, шорт-треку, софтболі, кікбоксингу, тхеквондо [17].

Перспективами подальших досліджень є розробка наукової термінології у сфері фізичної культури і спорту, зокрема номенів на позначення осіб у нетрадиційних видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Биби́к С.П. Словник іншомовних слів: тлумачення, словотворення та слововживання/ С.П.Биби́к. – Х.: Фоліо, 2006. – 623 с.
2. Боровська О.В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології фізичної культури і спорту: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.В. Боровська. – Л., 2003. – 20 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол.ред. В.Т. Бусел – К.: Ірпінь, 2003 – 1440 с
4. Етимологічний словник української мови: в семи томах/ за заг.ред. О.С.Мельничука. – К.: Наук.думка, 1983. – Т.1 (А-Г). – 631 с.; 1985. – Т.2 (Д-Копці). – 570 с.; 1989. – Т.3 (Кара – М). – 570 с.; 2004. – Т.4 (Н-П). – 653 с.; 2006. – Т.5 (Р-Т). – 704 с.
5. Карпець Л.А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.філол.наук: 10.02.01 / Л.А. Карпець; ХНУ – Х., 2006. – 19 с.
6. Кровицька О. Назви осіб в українській мовній традиції XVI–XVIII ст.: семантика і словотвір / О. Кровицька. – Л., 2002. – 219 с.
7. Мюллер В.К. Англо-русский словарь / В.К. Мюллер. – изд. 4-е, стереотип. – М.: Сов.энциклопедия, 1969. – 912 с.
8. Осінчук В.Г. Українсько-російська, російсько-українська термінологіка спортивних ігор / В.Г. Осінчук, Л.В. Левків – Л., 2003. – 762 с.
9. Паночко М.Н. Украинская спортивная лексика: автореф. дис. на соискание учен.степени канд.филол.наук: 10.02.01/ М.Н. Паночко; КГПИ. – К., 1978. – 26 с.
10. Полюга Л.М. Словник українських морфем / Л.М. Полюга. – Вид. 3-є, допов. і випр. – К.: Довіра, 2009. – 554 с.
11. Русско-украинский спортивный словарь / под ред. С.И. Головащука. – К.: Здоров'я, 1973. – 170 с.
12. Скороходько Е.Ф. Термін у науковому тексті (до створення терміноцентричної теорії наукового дискурсу). – К., 2006. – 99 с.
13. Словник іншомовних слів / М.С. Романець. – К.: Нац. кн.проект, 2010. – 128 с.
14. Словник української мови XVI – I половини XVII століття / Д. Гринчишин. – Л., 1998.
15. Словник староукраїнської мови XIV–XV століття: в 2-х томах /Л.Л. Гумецька. – К.: Наук. думка, 1978. – Т.1. – 591 с.; Т.2 – 630 с.
16. Словник сучасного українського сленгу / Г.М. Кондратюк. – Х.: Фоліо, 2006. – 352 с.
17. Солопчук М.С. Нетрадиційні види спорту: навч.посіб. / М.С. Солопчук, О.П.Шишкін, О.П. Стасюк та ін. – Камінець-Подільський, 2006. – 104 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслев, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
19. Янків І.Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.Т. Янків; ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.





ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Олена Кошелева

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

Стаття посвячена изучению проблем реализации теоретической подготовки в системе физического воспитания студентов. Одной из первоочередных задач, которые стоят в настоящее время перед специалистами по физическому воспитанию, является активный поиск путей совершенствования системы формирования знаний в области физической культуры и спорта у студентов вузов. В ходе исследования автором были разработаны анкеты, в которых преподавателям кафедр физического воспитания и студентам предлагалось оценить качество организации теоретической подготовки в системе физического воспитания их вуза, перечислить факторы, снижающие ее эффективность для определения наиболее перспективных путей ее совершенствования.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, теоретическая подготовка, формирование знаний, студенты, высшее учебное заведение.

Annotation

This article studies the problems of implementation of the theoretical training in the physical education students. One of the priorities that are currently facing professionals in physical education, is actively looking for the way to improve the system of formation of knowledge in the field of physical culture and sports at the college and university students. In the study, the author developed a questionnaire in which the departments of physical education teachers and students were asked to rate the quality of the organization of theoretical training in the physical education of high school, list the factors that reduce its effectiveness to determine the most promising ways to improve it.

Keywords: the process of physical education, theoretical training, creation of knowledge, students, higher educational establishment.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. До чинників впливу на ставлення студентської молоді до занять фізичними вправами варто віднести і чинник знання. Необхідність урахування цього чинника обумовлена його впливом на інші компоненти: емоційний і поведінковий [1,5]. Основою для формування переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами є знання про значення цих занять для підвищення фізичного стану і розумової роботоздатності, виховання моральних і вольових якостей. Теоретичні знання необхідні для розуміння природних й соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості, уміння їх творчо використовувати для професійно-особистісного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

Прилучення до систематичних занять фізичними вправами пов'язане з формуванням у студентів позитивного ставлення до фізичної культури, розуміння її соціальної ролі, усвідомлення особистої необхідності займатися, освоєнням певної системи знань для організації здорового способу життя.

До того ж, як свідчить практи-



ка організації процесу фізичного виховання студентської молоді, нині час не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання [3]. Таким чином, зростає значення самостійних занять фізичними вправами студентів, грамотне планування яких неможливо без володіння необхідним обсягом знань з фізичної культури та спорту [2,4]. Як вказано в національній доктрині розвитку освіти України у 21-му столітті, державному стандарті базової повної освіти: фізичне виховання мусить бути органічно взаємозв'язаним із фізичною освітою, що дасть змогу учнівській та студентській молоді повсякчасно отримувати необхідні науково обґрунтовані знання стосовно здорового способу життя, формувати відповідні позитивні навички та звички, що згодом дасть змогу і у наступних періодах життя постійно підтримувати творчу активність, високу роботоздатність, здоров'я і довголіття.

В останні роки українськими та зарубіжними дослідниками здійснюється активний пошук шляхів удосконалення системи формування знань в галузі фізичної культури у студентської та учнівської молоді. Так, В.М. Кряжем, Ю.Ф. Курамшиним і Т.Ю. Круцевич [6] обґрунтовано принципи формування та зміст фізичної культури особистості, О.А. Томенко [5] визначено поняття і технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, Барабашовим С.В. [1] розроблено теоретико-методичні основи особистісно-орієнтованої технології фізкультурної освіти школярів, В.І. Григор'євим [3] досліджено особливості соціокультурної інтеграції змісту неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді. Праці А.І. Загrevської [4] присвячені визначенню методоло-

гії побудови змісту фізкультурної освіти студентів спеціальної медичної групи. Але, на наш погляд, в працях фахівців недостатньо уваги приділяється дослідженню проблем, з якими зустрічаються викладачі фізичного виховання та студенти ВНЗ в ході реалізації теоретичної підготовки в системі фізичного виховання та пошуку шляхів їх усунення. Тому, незважаючи на велику кількість наукових досліджень в цій галузі, проблема удосконалення теоретичної підготовки студентів в системі фізичного виховання сьогодні залишається досить актуальною.

Мета роботи: дослідити особливості організації теоретичної підготовки в системі фізичного виховання різних ВНЗ, виявити проблеми, з якими зустрічаються викладачі та студенти в ході її реалізації для визначення шляхів удосконалення системи формування у студентської молоді знань в галузі фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети нами використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базах Дніпропетровського національного університету імені О. Гончара (ДНУ), Придніпровської державної академії будівництва та архітектури (ПДАБА), Дніпропетровського університету економіки та права ім. А. Нобеля (ДУЕП). В ході дослідження аналізувалися документи планування та звітності кафедр фізичного виховання, проводилось анкетне опитування викладачів і студентів. В анкетному опитуванні взяли участь 60 викладачів кафедр фізичного виховання віком від 25 до 72-х років зі стажем викладацької роботи від 3-х до 42-х років та 180 студентів

1-2 курсів основного навчального відділення.

Результати дослідження. Аналіз робочої навчальної документації кафедр фізичного виховання свідчить, що у ВНЗ використовуються різні підходи до реалізації теоретичної підготовки студентів.

Так, в ПДАБА на вивчення теоретичного розділу передбачено 4 години аудиторних занять в кожному семестрі (2 години в базовому та 2 – в елективному компонентах програми) та 8 годин самостійної підготовки. Кафедрою фізичного виховання ПДАБА розроблена тематика теоретичної підготовки та зміст лекційного матеріалу на весь період навчання для основного, спортивного та спеціального навчальних відділень, розроблено перелік тем для самостійної підготовки студентів з цього розділу програми та наданий перелік рекомендованої літератури.

Для перевірки й оцінювання рівня теоретичної підготовленості студентів викладачами кафедри розроблені тестові завдання до кожного модуля. Кількість питань в тестових завданнях становить 25 до кожної теми. В кожному питанні надається 4 варіанти відповідей, одна з яких є вірною. Максимальна кількість балів, яка може бути нарахована за теоретичну підготовку – 5. При цьому, загальна кількість балів, яку студент може набрати за всі види підготовки, відвідуваність занять, участь у змаганнях, самостійне виконання рекомендованого рухового режиму становить 100 балів за кожен модуль. Максимальна частка балів за теоретичну підготовленість, становить, таким чином, 5% від загального числа. Для здійснення контролю теоретичної підготовленості студентів на кафедрі фізичного виховання ПДАБА розроблена комп'ютерна програма тестування, але, слід відзначити, що використання її в навчальному процесі ускладню-



ється недостатньою технічною забезпеченістю.

Для здійснення підсумкового контролю теоретичної підготовленості викладачами кафедри розроблені білети, в які входить по 3 запитання.

В ДНУ ім. О. Гончара робочою навчальною програмою з фізичного виховання лекційного курсу не передбачено. Теоретична підготовка реалізується у вигляді коротких повідомлень викладача (10-15 хвилин) з тієї чи іншої теми на практичних заняттях. В кожному семестрі розглядається по 4 теми із розділу теоретичної підготовки (1 тема в кожному модулі). До кожної теми надаються завдання на самопідготовку та контрольні питання. Контроль теоретичної підготовленості студентів здійснюється за результатами усних опитувань та за якістю виконання завдань із самостійної підготовки.

В системі фізичного виховання ДУЕП на реалізацію теоретичної підготовки (разом із методичною) в кожному семестрі відведено 2 години навчальних занять. В програмі представлено перелік тем і контрольні питання до них, але системи оцінювання теоретичної підготовленості студентів програмою не передбачено.

З метою виявлення ставлення студентів і викладачів до проблеми теоретичної підготовки в фізичному вихованні, оцінки ними значення та ролі теоретичних знань у формуванні здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами нами було проведено анкетне опитування серед викладачів та студентів.

До анкети, запропонованої викладачам, увійшли запитання про те, чи вистачає часу на викладання теоретичного розділу програми, як викладачі оцінюють значення цього виду підготовки для підвищення інтересу студентів до

занять фізичними вправами, які форми та види організації занять і контролю знань студентів викладачі вважають найбільш ефективними та ін.

Результати анкетування свідчать, що більшість викладачів досить високо оцінює значення теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів.

Так, 83,3 % викладачів вважають, що збільшення у студентів обсягу знань з питань фізичної культури та спорту сприяє формуванню у студентів здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, підвищенню інтересу до навчальних занять з фізичного виховання та покращенню відвідуваності занять. 16,7 % викладачів вказують на те, що якщо у студента низький рівень інтересу до фізичного виховання, він як правило, практично не змінюється під впливом будь-яких факторів, в тому числі, і рівня знань.

На питання про те, чи достатньо виділяється аудиторних годин на вивчення теоретичного розділу програми, 33 % викладачів відповіли – так, 67% – ні. Незважаючи на це, майже всі викладачі (92 %) не вважають доцільним збільшувати кількість навчальних годин на вивчення теоретичного матеріалу за рахунок годин, відведених на практичну підготовку, тому що це призведе до зниження рівня рухової активності студентів. На запитання про те, яким питанням викладачі приділяють першочергову увагу на теоретичних заняттях, якщо не встигають викласти весь матеріал, 75 % викладачів відзначили, що перш за все приділяють увагу питанням забезпечення безпеки під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

На питання про те, які форми реалізації теоретичної підготовки викладачі вважають найбільш ефективними, більшість (51,6%) респондентів назвали лекції,

48,3 % – індивідуальні консультації зі студентами. З усіх видів контролю найчастіше викладачі використовують поточний контроль, який проводиться після вивчення кожного модулю. Цей вид контролю передбачений програмою і його здійснюють всі без виключення викладачі. Оперативний контроль безпосередньо на заняттях при вивченні якоїсь теми використовують лише 25% викладачів.

Серед труднощів, з якими зустрічаються викладачі в ході реалізації теоретичної підготовки, більшість (67%) відзначили нестачу часу, 33,3% вказало на проблему з науково-методичним забезпеченням, 25 % указало на відсутність інтересу з боку студентів до вивчення цього розділу програми.

На запитання про те, з якими труднощами вони зустрічаються під час здійснення контролю знань студентів викладачі вказують на великі затрати часу (42 %) та проблеми з матеріально-технічним забезпеченням (83,3%), тобто – на проблеми з доступом до комп'ютера, роздрукуванням тестів та ін.

Результати анкетування студентів свідчать, що переважна більшість студентів (57,2%) не бачить необхідності в отриманні знань в галузі фізичної культури та спорту, мотивує таку позицію тим фактом, що ця сфера життєдіяльності не має ніякого відношення до їх майбутньої професійної діяльності. Але слід відзначити, що при розподілі відповідей за роками навчання спостерігається деяка динаміка змін в сторону підвищення інтересу до отримання знань по мірі дорослішання.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що збільшення рівня знань з питань фізичної культури та спорту сприяє формуванню здорового способу життя», «так» відповіли 53,8 % студентів, «ні» – 46,2 % студентів, так само розподіли-



лись відповіді на запитання про те, чи сприяють знання регулярному виконанню фізичних вправ. 15 % студентів вважають, що на формування звички до регулярних занять фізичними вправами більший вплив здійснюють матеріальні чинники (наявність поблизу від міста проживання спортивних клубів, фітнес-центрів та можливість оплачувати заняття в них). На питання «Чи отримуєте ви на теоретичних заняттях з фізичного виховання достатню кількість знань з фізичної культури та спорту», 68 % відповіли – ні, і 19,4 % – так, інші вагались із відповіддю на це запитання. Звертає на себе увагу той факт, що менше п'ятої частини всіх студентів, які взяли участь у дослідженні відзначили, що отримують на заняттях з фізичного виховання достатню кількість знань для планування самостійних занять фізичними вправами та раціонального використання прийомів самоконтролю за їх ефективністю. При цьому слід відзначити, що 37,7 % студентів віддає перевагу саме цій формі занять фізичними вправами. Цей факт свідчить про те, що проблема формування у студентів знань основ методики використання фізичних вправ в системі самостійних занять набуває першочергового значення.

Такий висновок здається тим більш обґрунтованим у зв'язку з тим, що результати анкетування свідчать, що лише невелика кількість студентів (18,3% від загального числа) займаються поповненням знань з питань фізичної культури та спорту у вільний час. Більшість студентів вказує на нестачу часу для вивчення цих питань у позанавчальний час (82,6 %), тому що їм приходится виконувати велику кількість завдань з інших дисциплін, які є більш важливими та значимими для отримання професійної освіти, ніж фізичне виховання. Серед інших

причин, які заважають їм отримувати знання з фізичної культури та спорту, студенти відзначають відсутність навчальних посібників, методичних рекомендацій та електронних версій лекцій (15 %), відсутність бажання витратити час на цей вид роботи (66 %), недостатню кількість індивідуальних консультацій (33,3%), відсутність у програмі тем, які їх цікавлять (56,7 %). На питання про те, які теми з області фізичної культури та спорту більшість студентів назвала проблеми корекції тілобудови (зменшення зайвої ваги та збільшення м'язової маси) – 78 % студентів; проблеми використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я – 52% та результати виступу українських спортсменів на змаганнях – 33,3 %.

Таким чином, аналіз результатів анкетування свідчить про те, що більшість викладачів розуміють значення теоретичних знань для формування у студентів потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, дотриманні правил здорового способу життя, але вказують на нестачу часу для повноцінної реалізації теоретичної підготовки на навчальних заняттях, а скорочувати практичні заняття для збільшення часу на теорію вони не вважають доцільним. Що стосується студентів, то слід відзначити, що далеко не всі вони вважають необхідним поповнювати свої знання з фізичної культури. Як свідчать результати опитування: тільки близько половини студентів розуміють значення теоретичної підготовки в фізичному вихованні.

Головну проблему, на наш погляд, складає той факт, що існує протиріччя між змістом теоретичного розділу програми, який передбачає вивчення студентами великого обсягу питань з фізичної культури для формування стійкого розуміння значення занять фізичною культурою в процесі

життєдіяльності та обмеженою кількістю часу на навчальних заняттях з фізичного виховання – з одної сторони і великою завантаженістю студентів виконанням завдань з інших дисциплін в позанавчальний час – з іншої.

Висновки. Проведене нами дослідження дає підставу вважати, що існує необхідність пошуку шляхів удосконалення теоретичної підготовки студентів з фізичного виховання. На наш погляд, головними шляхами удосконалення теоретичної підготовки у ВНЗ можуть стати наступні заходи:

- забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання необхідною кількістю методичних рекомендацій та навчальних посібників;

- створення комп'ютерної версії лекційного курсу та завдань для самостійної роботи, забезпечення студентам вільного доступу до цього матеріалу через локальну вузівську мережу або з персонального комп'ютера в будь-який задовольняючий їх час;

- при складанні програм необхідно враховувати і інтереси студентів і приділяти увагу тим питанням, які в першу чергу цікавлять молодь;

- при викладанні теоретичного розділу програми застосовувати активні методи навчання для стимуляції пізнавальної активності студентів;

- пояснювати небезпечність для здоров'я нераціонального планування фізичних навантажень під час самостійних занять фізичними вправами;

- при здійсненні контролю теоретичної підготовленості використовувати різні форми оцінювання студентів: комп'ютерне тестування, письмове та усне опитування, якість виконання самостійних занять та ін.;

- більше уваги приділяти індивідуальним консультаціям студентів.



ЛІТЕРАТУРА

1. Барабашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: дис.доктора пед. наук: 13.00.04 / Барабашов Сергей Викторович. – Омск, 2000. – 390 с.
2. Вовк В., Вплив знань на фізкультурно-спортивну діяльність і фізичну культуру учнівської та студентської молоді / В. Вовк, І. Сухненко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Випуск 6. Т. – С. 186 – 189.
3. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов : автореф. На соискание ученой степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.И. Григорьев. – Спб., 2002. – 59с.
4. Загревская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С.21-25.
5. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія / О.А. Томенко. – Суми : вид-во «МакДен», 2012. – 276с.
6. Теория и методика физического воспитания: ученик для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: в 2т./под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. Т.2 Методика физического воспитания различных групп населения – 2003. – 392 с.
7. Цьось А. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами / А. Цьось., Т.Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1 – С. 51 –56.
8. Череповська О. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді / О. Череповська // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 270-273.





**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ
ЗАСОБІВ ПОР ДЕ БРА НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ**

Ольга Лядська, Оксана Ларченко
Дніпропетровський державний інститут фізичної
культури і спорту

Аннотація

В статье рассматривается влияние занятий с использованием средств пор де бра на физическую подготовленность девушек 19-20 лет. Фитнес-программа состоит из нескольких уровней сложности: «введение, база»; «промежуточное звено»; «прогрессия»; «партер». Установлено, что занятия с использованием данной фитнес-программы, где применяют упражнения из хореографии, йоги, системы пилатес, которые особенно требуют контроля над телом занимающихся, положительно влияют на развитие основных двигательных качеств девушек.

Ключевые слова: средства пор де бра, физическая подготовленность, девушки 19-20 лет.

Annotation

The article considers the results influence on the physique preparedness of girls of 19-20 years of suggested port de bras training methods. The Fitness-program consists of a few levels of complication: «introduction, basic»; «intermediate»; «progression»; «parterre». It is established that use of this fitness program where apply exercises from a choreography, yogas, systems pilates, that especially require control above the body of training, positively influence development of the main impellent qualities of girls.

Keywords: facilities of pores where sponce, physical preparedness, girls 19-20 years.

Постановка проблеми. Сучасні дівчата все більше уваги приділяють своєму зовнішньому вигляду. Мода у молоді на відвідування фітнес-клубів багато в чому обумовлена престижністю тренувань, комфортністю умов занять, використанням найсучаснішого устаткування [7].

На даний час нестримно розвиваються нові напрями оздоровчого фітнесу, одним з них є програма «PortDeBras» («Пор Де Бра»). У доступній літературі на сьогоднішній день ми не знайшли достатньої інформації про позитивний вплив цього виду фітнесу на фізичну підготовленість дівчат 19-20 років. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів пор де бра при організації занять з дівчатами даного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать, що оптимальні фізичні навантаження у сполученні з раціональним харчуванням та правильним способом життя є найбільш ефективними засобами для збереження здоров'я і фізичної роботоздатності людини [6].

У наш час фізична культура є частиною іміджу ділової та енергійної людини. На зміну монотонним фізичним вправам прийшли



Показники фізичної підготовленості дівчат 19-20 років експериментальної й контрольної груп на початку дослідження

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Тест Купера – біг 12 хвилин, м	1823,30	46,02	13,94	1801,33	38,78	11,75	$\geq 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	11,08	2,48	0,75	10,98	2,10	0,64	$\geq 0,05$
Утримання положення – притулившись спиною до стіни, зігнути ноги в колінах, кут – 90°, с	44,21	10,38	3,15	46,30	10,11	3,06	$\geq 0,05$
Утримання тулуба під кутом 45°, руки за головою, с	39,63	5,56	1,60	34,33	4,72	1,43	$\geq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнути коліна, кількість разів	12,07	4,27	1,29	11,98	3,94	1,19	$\geq 0,05$
Пасивна гнучкість плечових суглобів: з в. п. – палиця догори на прямих руках, хват зверху, викрути назад – вперед прямими руками, см	56,8	4,44	1,35	56,5	3,81	1,15	$\geq 0,05$

нові способи підтримання спортивної форми. Це фітнес-клуби з тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, а також ряд нових спортивних захоплень – ролики, скейтборд та інші [1].

Побудова комплексного підходу до проведення занять з фітнесу обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичного навантаження, зберіганням стійкої позитивної мотивації тих, хто займається, появленим більшої кількості видів оздоровчого фітнесу [2].

Деякі аматори фізичної культури відвідують три види фітнес-тренувань: силові – для зміцнення м'язів, аеробні – для схуднення, стретчинг-вправи – для розвитку гнучкості і пластичності рухів, але не кожна людина має можливість відвідувати декілька тренувань підряд [8]. З появою програми «пор де бра» виникла можливість поєднати ці види фізичного навантаження на одному занятті, що допоможе людині забезпечити

гармонійний розвиток тіла.

Все це потребує створення наукової бази, яка давала б можливість більш ефективно використовувати популярні серед населення засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Мета – оцінити вплив занять з використанням засобів пор де бра на фізичну підготовленість дівчат 19-20 років.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Арт-спорт» м. Дніпропетровськ, в період з вересня 2011р. по квітень 2012 р. У дослідженні взяли участь 22 дівчини 19 – 20 років, які не мали раніше досвіду занять фітнесом. Контрольна група (11 чоловік) займалася за системою

пилатес (mat work – тренування на підлозі), експериментальна (11 чоловік) за програмою «Пор де бра» (Port de bras – «рухи рук і тіла»).

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження рівень фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп вірогідно не відрізнявся (табл.1).

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат показав, що як у експериментальній, так і у контрольній групах практично всі показники основних рухових якостей знаходяться на рівні нижче середнього, що свідчить про необхідність підвищення фізичної підготовленості дівчат 19-20 років. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, наведеними в роботах авторів [5, 9].

Враховуючи дані констатуючого експерименту – показники фізичного розвитку, функціональні показники й показники фізичної підготовленості дівчат, ми за-





Рис. 1. Основні вправи системі пілатес, що використовуються у програмі пор де бра на початковому рівні (Basik)

пропонували експериментальну фітнес-програму, що заснована на використанні засобів пор де бра, яка сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню рівня соматичного здоров'я та корекції фігури у дівчат 19-20 років. Програма включала три періоди: підготовчий, основний, підтримуючий. Зміст програми двох груп містив схожі та відмінні риси.

Схожі риси такі: фітнес-програма для обох груп включала 3 періоди – підготовчий, основний і підтримуючий, загальною тривалістю 8 місяців. Заняття проводились 3 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хвилин. Комплекси вправ обох груп особливо вимагають контролю над тілом тих, хто займається і направлені на збільшення амплітуди опорно-рухового апарату.

Відмінні риси такі: у контрольній групі застосовували систему пілатес (mat work), де були такі компоненти: розминочний, силовий, стретчинг та релаксційний компоненти. У експериментальній групі – засоби пор де бра, де застосовували розминочний, танцювально-хореографічний, силовий, стретчинг та релаксційний компоненти.

Структура занять для двох груп складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (5хв) заняття будь-якого періоду складається із розминочного і стретчинг компонентів.

Розминочний компонент включає загальнорозвиваючі вправи (3хв): повільні нахили й повороти голови, рух плечима, нахили, повороти тулуба, рух ступнями; вправи на дихання – повний вдих носом й розтягнутий видих через рот. Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 80-110 уд/хв.

Стретчинг-компонент – це вправи, спрямовані на вдосконалення гнучкості й розвиток рухливості у суглобах, звільнення м'язів від напруги. Усі рухи виконуються плавно. Застосовується у підготовчій (після розминки) та основній частинах тренування; тривалість вправи – від 5 до 20с при ЧСС 100-105 уд/хв (2хв).

Основна частина заняття (50хв) містить такі компоненти: танцювально-хореографічний (20-30 хвилин), що включає елементи класичної хореографії – пліє, кроки, різноманітні рухи руками; нахили тулубу; танцювальні комбінації, де навантажен-

ня збільшується за рахунок координаційної складності, оберти, пересування у різних напрямках, збільшенням амплітуди та інтенсивності рухів (ЧСС – 110-130уд/хв). Темп музичного супроводу в аеробному компоненті складає 105-115акц/хв.

Силовий компонент спрямований на розвиток сили й витривалості різних груп м'язів. У цьому комплексі використовуються вправи з балетної хореографії, йоги, системи пілатес без предметів. Силовий компонент заняття протягом усіх періодів складався з 8-10 вправ при ЧСС 110-125 уд/хв. Тривалість компонента – 10-15хв. Темп музичного супроводу в силовому компоненті – 105-115акц/хв.

У силовому компоненті було застосовано використання зорових образів для залучення розуму до процесу тренування.

Стретчинг-компонент – це вправи, спрямовані на вдосконалення гнучкості й розвиток рухливості у суглобах, звільнення м'язів від напруги. Усі рухи виконуються плавно. Застосовується в основній частині (після силового компоненту); тривалість вправи – від 5 до 20с.

Заключна частина заняття



**Показники фізичної підготовленості дівчат 19-20 років
експериментальної й контрольної груп після експерименту**

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Тест Купера – біг 12 хвилин, м	1970,40	34,12	10,35	1850,49	31,12	9,43	$\leq 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	13,81	2,02	0,61	13,02	2,08	0,63	$\geq 0,05$
Утримання положення – притулившись спиною до стіни, зігнути ноги в колінах, кут – 90°, с	59,90	9,14	2,78	60,01	8,10	2,45	$\geq 0,05$
Утримання тулуба під кутом 45°, руки за головою, с	48,02	4,48	1,35	43,08	4,58	1,39	$\geq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнуті коліна, кількість разів	21,04	3,14	0,95	20,96	3,03	0,92	$\geq 0,05$
Пасивна гнучкість плечових суглобів: з в.п. – палиця догори на прямих руках, хват зверху, викрути назад – вперед прямими руками, см	50,40	3,12	0,95	54,21	3,64	1,10	$\leq 0,01$

складається з релаксаційного компоненту.

Релаксаційний компонент (5хв) – це відновлення після заняття, розслаблення м'язів. Концентрація на витягуванні усього тіла, особливо хребетного стовпа. Необхідно фіксувати пози та утримувати їх протягом 10-75 секунд. Дихання при цьому повинно бути рівним і глибоким. Середня ЧСС становила 80-110 уд/хв. Темп музичного супроводу у цій частині 90-100 акц/хв.

Підготовчий період триває два тижні і включає початкове ознайомлення з особливостями виконання базових рухів класичної хореографії, що використовують у пор де бра (рівень складності – «port de bras basic»), техніки виконання вправ, підвищення координаційної складності рухів; навчання прийомам самоконтролю. Під час занять з пор де бра використовується вільний метод навчання танцювальних вправ – спонтанно підбираються прості вправи з логічною послідовністю, які не треба запам'ятовувати і вивчати заздалегідь.

У силовому компоненті нами було використано такі вправи (системи пілатес): «скручування» (roll-down, roll-up), «плечовий міст» (shoulder bridge), «повороти колін», (turn of knees), «перекати» (rolling like a ball), «удари однією ногою» (single leg kick), «коло ногою» (single leg circles), «зірка» (star), «почергове розтягування ніг» (single leg stretch), «мавка» (mermaid), «розтягування хребта» (spine stretch) та інші (рис. 1).

Основний період триває 6 місяців. У цьому періоді вирішуються завдання вдосконалення техніки виконання вправ за рахунок підвищення координаційної складності рухів. Під час занять з використанням засобів порт де бра навантаження збільшується за рахунок інтенсивності рухів і пересування у різних напрямках, що забезпечує різноманітність при проведенні занять.

У цьому періоді було використано такі рівні: «intermediate» (проміжна ланка); «progression» (прогресія); «parterre» (партер), де силові вправи поєднували з хореографічними вправами – ек-

зерсізом, при цьому одна вправа плавно переходить у другу без пауз.

Підтримуючий період (1,5 місяці). Основна мета – підвищити і зберегти досягнутий результат. Особлива увага приділяється вправам на збільшення амплітуди рухів хребетного стовпа, які застосовуються у силовому компоненті.

Аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості випробуваних у двох групах: силова витривалість розгиначів стегна, м'язів живота, рівень гнучкості відділу хребетного стовпа достовірно збільшилися як у експериментальній, так і у контрольній групах, що свідчить про позитивний вплив системи пілатес і засобів пор де бра на розвиток фізичної підготовленості (табл. 2).

Однак такі показники як загальна витривалість і пасивна гнучкість плечових суглобів у експериментальної групи мають достовірні відмінності ($\alpha \leq 0,05-0,01$) у порівнянні з контрольною групою. Це можна пояснити тим,



що в експериментальній програмі використовують багато рухів руками, що сприяло розвитку пасивної гнучкості плечових суглобів, а танцювально-хореографічний компонент сприяв розвитку загальної витривалості дівчат.

Висновок. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що використання засобів пор де бра сприяє підвищенню фізичної підготовленості дівчат 19-20 років.

Перспективи подальших розвідок передбачають вивчення впливу засобів пор де бра на психоемоційний стан дівчат 19-20 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ / Наталья Венгерова // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб, 2009. – С. 23-31.
2. Власенко Т.Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-оздоровительных клубах: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Николаевна Власенко. – Хабаровск, 2006. – 193 с.
3. Власюк Е.А., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии / Е.А. Власюк, Т.В. Пуздря. – Днепропетровск, 2010. – 27с.
4. Зайцева И.А. Домашняя фитнес-программа для тех, у кого мало времени / И. Зайцева. – М.: Эксмо, 2006. – 192 с.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т.1 : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 232 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учеб. [для студ. высш. уч. завед. ФиС], [2-е изд.] / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2006. – 480 с.
7. Полукорд А.С. Фитнес. Идеальная фигура / А. Полукорд. – М., 2006. –174 с.
8. Снежик В. PortDeBras [Электронный ресурс] / В. Снежик, Х. Папи // Что такое PortDeBras? – М., 2009. – Режим доступа: www.portdebras.org.
9. Хоули Э.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френке. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.



**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ
ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Марія Ісаченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

Определены организационно-методические условия совершенствования учебного процесса студентов институтов физической культуры и спорта различных направлений подготовки. Изучено отношение студентов к дисциплине «Теория и методика физического воспитания» с точки зрения организации учебного процесса, качества преподавания, освоения материала и системы контроля знаний студентов направлений подготовки «Физическое воспитание и спорт» и «Здоровье человека». Показана эффективность использования тестового контроля теоретических знаний студентов в учебном процессе.

Ключевые слова: совершенствование учебного процесса, студенты, дисциплина «Теория и методика физического воспитания».

Annotation

Defined organizational and methodical conditions to improve the learning process of students of institutes of physical culture and sport different styles of training. Studied the attitudes of students to the discipline “Theory and Methodology of Physical Education” in terms of the educational process, the quality of teaching, development of material and system monitoring of student training areas “Physical Education and Sport” and “Human Health”. The efficiency of the control test knowledge of students in the learning process.

Keywords: perfection of educational process, students, discipline, «Theory and method of physical education».

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пріоритетними напрямками розвитку освіти є впровадження сучасних інформаційно-комунікативних технологій, які забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу через побудову індивідуальних модульних навчальних програм різних рівнів складності, і створення в Україні індустрії сучасних засобів навчання, що відповідають світовому науково-технічному рівню [3].

Основним принципом інновацій у сфері вищої освіти повинна стати його гуманітарна сутність, його спрямованість на високу професійну, духовно-ціннісну і загальнокультурний розвиток особистості студента [1]. Специфікою вищої фізкультурної освіти є те, що будь-яка з його дисциплін, як базових, так і спеціальних, спрямована не тільки на формування спеціальних знань, а й на фізичну культуру особистості самого студента. З усіх відомих технологій навчання вимогам системи управління в більшій мірі відповідає модульно-рейтингова технологія [2, 3, 4]. Хоча педагоги роблять акцент на змісті модулів, основним принципом цієї технології вважають самостійне оволодіння студентом індивідуальною програмою, яка включає цільовий



план дій, банк інформації і методичне керівництво щодо поставленої мети. Тому вивчення ставлення студентів до спеціальних дисциплін з точки зору організації навчального процесу, якості викладання, освоєння матеріалу і системи контролю знань є актуальним.

Мета роботи – визначити організаційно-методичні умови вдосконалення навчального процесу студентів інститутів фізичної культури і спорту різних напрямків підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами і темами. Дисертаційна робота виконана у відповідності до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, згідно теми 3.1.2 «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 0106U01-0782)».

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування ставлення студентів до навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» (ТМФВ), визначення організаційно-методичних умов удосконалення навчального процесу був розроблений опитувальник. Відповіді на питання виражалися в балах, що відповідали повній згоді із запропонованим твердженням (1 бал) і повною незгодою із запропонованим твердженням, аж до протилежної думки (5 балів). Проміжна оцінка могла бути обрана з цифр 2, 3, 4. Трійка позначає нейтральне ставлення до розглянутого аспекту. Було опитано 111 студентів II курсу Національного університету фізичного виховання і спорту України, що навчаються за двома напрямами підготовки: «Фізичне виховання і спорт» (ФВіС) та «Здоров'я людини» (ЗЛ) (спеці-

лізації – фізична рекреація, оздоровчий фітнес, оздоровчі технології, фізична реабілітація, основи здоров'я).

На підставі загального підрахунку балів можна отримати інтегральну оцінку ставлення до предмету «ТМФВ», для чого потрібно підрахувати середнє з усіх питань. В результаті отримуємо - 2,67. Оскільки нейтральне ставлення відповідає трійці, то можна зробити висновок, що ставлення до предмету в цілому позитивне. Якщо виразити його у відсотках, то воно відповідає 58 % від максимально позитивного.

Розглянемо більш докладно ставлення до предмету студентів різних напрямків підготовки. Виходячи з результатів підрахунку можна зробити висновок, що інтегральне ставлення студентів напряму підготовки «ФВіС» до предмету «ТМФВ» становить 2,73 бала або 57 %. Для студентів напряму підготовки «ЗЛ» отримуємо 2,45 бала або 64 %. Це означає, що ставлення студентів напряму підготовки «ЗЛ» до цього предмету в цілому краще (вище, більш усвідомлене, продумане), ніж у студентів напряму підготовки «ФВіС».

У результаті аналізу можна виділити твердження, які викликали у студентів позитивну реакцію, а які – негативну або нейтральну. Необхідно зазначити, що опитування студентів проводилось на 3-му – 4-му тижні IV семестру, коли студенти II курсу пройшли три теми за програмою вивчення курсу «ТМФВ». Вони пройшли діагностичний контроль теоретичних знань і познайомилися з вимогами, висунутими викладачами до підготовки до семінарських занять. Тому думка студентів щодо організації навчального процесу з даної дисципліни вже почала складатися.

Твердження, які отримали практично повне схвалення сту-

дентів, зводяться до того, що методика проведення занять з дисципліни «ТМФВ» адекватна сприйняттю студентської аудиторії, показана значущість знань предмета для практичної діяльності, висунуті відповідні вимоги до підготовки до семінарських занять, на яких здійснюється контроль знань.

Твердження, з якими в основному згодні студенти, однак не доходять до нейтрального думки (2-2,5 бали), стосуються зв'язку знань з вивчення «ТМФВ» з іншими дисциплінами та організаційно-методичних умов проведення семінарських занять. Студенти при вивченні перших тем «ТМФВ» бачать їх практичний зв'язок зі знаннями основ спортивного тренування й теорії і методики обраного виду спорту, а також прикладного використання при проходженні педагогічної та тренерської практик.

Позитивним ставленням студентів до предмету є схвалення ними організаційно-методичних умов проведення семінарських занять, з яких виходить, що до занять необхідно готуватися, відповідь на семінарі вимагає прояву спеціальних знань і висловлювання своєї думки. Студенти позитивно ставляться до тестового контролю теоретичних знань, в якому брали участь вперше.

Твердження, які набрали від 2,5 до 3,5 балів, належать до зони нейтрального ставлення. Також можна сказати, що студенти в цілому ставляться до цих питань по-різному і неоднозначно, так що середня оцінка дорівнює 3 балам. З оцінок цих тверджень можна з'ясувати, що при вивченні пройдених тем, що стосуються предмета та змісту «ТМФВ», термінологічного апарату, мети, завдань і принципів системи фізичного виховання, знання таких предметів, як анатомія, фізіологія, психологія, педагогіка, біохімія і біомеха-



ніка, які не є основоположними, твердження, оцінене в 2,58 бала, свідчить про те, що студенти в 50 % випадків, пропускають заняття. Лекційний матеріал в основному викладається доступно з орієнтуванням на середнього студента (2,51 бали).

Не всі студенти можуть самостійно вивчити пропущену тему (2,54 бала), що, з одного боку, підкреслює роль викладача в освітньому процесі та значимість вербального спілкування при сприйнятті нового матеріалу. З іншого боку, можлива ймовірність відсутності вміння працювати самостійно з навчальною літературою.

Що стосується «труднощів» вивчення перелічених тем, то студенти орієнтувалися в своїх відповідях на загальні знання, отримані на заняттях зі спеціалізації, тому що з «ТМФВ» вони ці теми ще не вивчали. Тільки два твердження негативно оцінені студентами (більше 3,5 балів): це те, що для освоєння тем занять необхідні знання з історії (4,13 бала) і при загальному позитивному ставленні до тестування теоретичних знань (2,05 бала) вони схильні думати, що часто їх проводити не варто (3,92 бали).

Студенти різних напрямів підготовки по-різному ставляться до окремих питань тесту. Розглянемо найбільш значущі розбіжності. Для студентів напрямів підготовки «ЗЛ» даний предмет виявився цікавішим (1,84 бали). У той же час, не можна сказати, що для студентів напрямів підготовки «ФВіС» предмет «ТМФВ» зовсім не представляє інтересу – оцінка 2,33 свідчить про досить відчутний інтерес. Студентам обох напрямів підготовки подобається, як проводяться заняття, але студентам, що спеціалізуються з рекреації, реабілітації та ін. цей процес подобається більше, ніж студентам спортивного напрямів

підготовки (1,38 і 1,98 балів відповідно).

Студенти напрямів підготовки «ЗЛ» надають більш серйозне значення заняттям (1,56 бала), хоча і студенти напрямів підготовки «ФВіС» не залишають це питання зовсім без уваги (2,04 бали). Студенти, що спеціалізуються з рекреації, реабілітації та ін. визнають, що знання з фізіології важливі для вивчення «ТМФВ» (2,14 бала), а студенти спортивного напрямів підготовки не вважають їх важливими.

Студенти обох напрямів підготовки вважають, що знання історії не має відношення до предмету «ТМФВ», але студенти напрямів підготовки «ЗЛ» виділяють цей факт більш явно (3,99 і 4,64 бала відповідно). Студенти, що спеціалізуються з рекреації, реабілітації та ін. явно виділяють логічне мислення як компонент пізнання предмета «ТМФВ» (1,47 бали). А студенти спортивного напрямів підготовки хоч і не заперечують цього, але не підтверджують це так явно (2,31 бали). Той же результат, як і в попередньому питанні – студенти напрямів підготовки «ЗЛ» підходять до предмету системно, вважаючи, що додаткові знання необхідні (1,7 бала), а студенти спортивного напрямів розглядають предмет «ТМФВ» сам по собі, без зв'язку з іншими областями знань (2,54 бали).

Студенти напрямів підготовки «ФВіС» пропускають більшу кількість занять, ймовірно внаслідок участі в змаганнях (2,71 бали). У той же час студенти напрямів підготовки «ЗЛ» більш схильні до самостійної роботи і при нагоді можуть надолужити пропущений матеріал за літературними джерелами (1,92 бали). Одне з небагатьох питань, в яких студенти спортивного напрямів мають перевагу, стосується навчання рухових дій, що пояснюється тривалими заняттями студентів спортом і вивченням

методики навчання техніки свого виду спорту на заняттях зі спеціалізації (3,09 бали). Студенти, що спеціалізуються з рекреації, реабілітації готові до перевірок і проміжного тестування, чого не можна сказати з повною упевненістю про студентів спортивного напрямів підготовки (1,24 і 2,27 бала відповідно).

Висновки: 1. Організація навчального процесу, методика викладання кожної дисципліни усвідомлюється студентами як якісна характеристика процесу і може бути з'ясована за допомогою цифрової шкали, що виражає інтенсивність їхньої думки.

2. Студенти усвідомлюють значущість вивчення дисципліни «ТМФВ» для майбутньої професійної діяльності (1,93 бала) і необхідність мати опорні знання з таких дисциплін: основи спортивного тренування (2,29 бали), теорія методики обраного виду спорту (2,43 бала), анатомія (2,73 бала), фізіологія (2,69 бали), психологія (2,64 бали), педагогіка (2,54 бали).

3. Студенти схвалюють контроль знань із використанням тестів (2,05 бала), однак вважають, що часто їх проводити не варто (3,92 бали). Це підтверджує наше припущення про ефективність використання тестового контролю теоретичних знань студентів у навчальному процесі.

В подальшому планується систематизація факторів, які значною мірою впливають на засвоєння студентами знань зі спеціальних дисциплін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О.Ю. Інноваційні підходи в організації навчання в педагогічному ВУЗі // Педагогіка, психологія та медико – біолог. проблеми ФВіС: зб.наук пр. – Харків, 2005. – №24. – С. 7-10.
2. Болонський процес у фактах



і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага – Берлін - Берген) / Упоряд. В.Д. Шинкарук, Я.Я. Болюбаш, І.І. Бабинта та ін. – Київ: Дельта, 2007. – 53 с.

3. Наталов Г.Г. С чего начать модернизацию образования? // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №12. – С.2-12.
4. Савченко В. Теоретичні засади впровадження кредитно-

модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – с.4-7.



ДИТЯЧИЙ ФІТНЕС ЯК ІННОВАЦІЯ У СФЕРІ ДОШКІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Дарина Чайка

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статье рассматривается детский фитнес как сфера инновационных технологий в дошкольном воспитании. Раскрываются особенности и характерные черты использования детского фитнеса, а также возможности внедрения его технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольных учебных заведений.

Ключевые слова: детский фитнес, инновационные технологии, дошкольное воспитание.

Annotation

The article is about child's fitness as a sphere of innovative technologies in preschool education. Features and personal touches of the use of child's fitness, and also possibilities of introduction of its technologies, open up in athletic-health activity of preschool educational establishments.

Keywords: child's fitness, innovative technologies, preschool education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку України пріоритетним напрямком є освіта і зміцнення здоров'я населення. Це обумовлено демографічним спадом і погіршенням здоров'я населення, що спричиняє реальну погрозу зміцнення і відтворення людського ресурсу як важливого фактору національної безпеки держави, його інтелектуального і економічного потенціалу, подальшого розвитку суспільства.

За даними НДІ гігієни і охорони здоров'я дітей та підлітків України кількість здорових дітей скоротилася в п'ять разів і серед контингенту дітей, які вступають до школи, складає лише 10%. Щорічно кількість здорових дітей є усе меншою.

Недостатня фізична активність дітей, особливо у період активного росту, коли розвиток скелету і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням системи кровообігу і дихання, – є однією із причин погіршення здоров'я і рівня фізичного розвитку дітей [7].

Зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей, довгий час вважалося лише результатом несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших причин. Але зараз стає очевидним, що не менше значення має негативний вплив на стан здоров'я комплексу педа-

гогічних причин, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей. Проблема зміцнення і цілеспрямованого формування здоров'я дітей у сучасних умовах розвитку українського суспільства має виняткове значення і актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана з існуванням держави [6].

Традиційно фізичне виховання дошкільників розглядається як засіб оптимізації фізичного стану дітей, який не сприяє інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку, що суттєво обмежує можливості цілісного виховання людини. Крім того, протягом останнього десятиріччя має місце невдоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах значної частини дітей. Це викликає зниження інтересу до них, а також погіршення фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей [6]. До даного часу не знайдено достатньо ефективних організаційних форм занять, які б інтегрували все те нове, що створено наукою і практикою у сфері оздоровчої фізичної культури [2,7]. Звідси удосконалення існуючих та створення нових ефективних методик, які сприяють підвищен-



ню резервних можливостей організму дитини й активізують його психофізичний розвиток, є достатньо актуальним [2]. У зв'язку з цим необхідно вести пошук найбільш ефективних засобів і методів, шляхів фізичного і духовного оздоровлення дошкільників, розвитку рухової сфери дитини, підвищення інтересу до занять фізичними вправами.

У вирішенні цієї проблеми першочергового значення набуває впровадження в практику роботи із дошкільниками нових технологій, направлених на оздоровлення і збільшення рухового запасу дитини, а також сприяючих ефективному навчанню вправам і створення позитивного емоційного настрою у тих, хто займається. Одним з рішень є розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку [4]. Фітнес-технології відносяться до інновацій в області оздоровчої фізичної культури, тому появу дитячого фітнесу необхідно розглядати у відповідності до загальної логіки перебігу інноваційних процесів.

Метою дослідження є аналіз і систематизація даних літературних джерел щодо сучасного стану дошкільного фізичного виховання і можливості використання дитячого фітнесу як перспективної інновації у сфері розвитку і виховання дошкільників.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. Проведений теоретико-методичний аналіз інноваційних процесів фізичної культури дітей в сучасних умовах виявив необхідність оновлення і модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного віку, що обумовлено рядом причин. Серед них: тенденція до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей за останні десять років і недостатня ефективність фізичної

культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань.

На сьогоднішній день дошкільна освіта регулюється відповідними законодавчими документами – Законом України «Про дошкільну освіту», Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні, державною Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Вони визначають основні тенденції розвитку дошкільної освіти, відповідність змін, що відбуваються, світовим тенденціям; розкривають організаційно-змістові характеристики оновлення дошкільної освіти на сучасному етапі; об'єктивізують проблеми, що існують, та шляхи їх розв'язання; вказують на закономірності і принципи, що мають консолідувати освітній простір України. Базова програма «Я у Світі» є першою в Україні програмою розвитку, в центрі якої є якісні і кількісні зміни, що відбуваються з дитиною від народження до шести (семи) років життя і втілюються в різних формах її активності, особливостях поведінки та діяльності на різних вікових етапах, у різних сферах життєдіяльності. Завданням даної програми є привести «Я» дітей до гармонії зі «Світом», тобто використовується особистісно-орієнтований підхід до навчання, активний саморозвиток дитини [3].

Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» складається з двох частин. Перша частина – інваріантна, в якій розкриваються особливості вікових періодів, характеристика психологічного віку, освітні завдання, лінії розвитку, показники компетентності, зміст та умови оптимізації педагогічної діяльності. Друга частина є варіативною і дає можливість творчого підходу педагогів до різних типів діяльності дошкільників, в тому числі, і фізкультурно-оздоровчої [1].

Сучасна фізкультурно-оздо-

ровча робота у дошкільних навчальних закладах представлена такими формами: фізкультурне заняття, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультурна пауза, рухливі ігри на прогулянці, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурні свята та ін. [3].

Усі вищезазначені форми суттєво впливають на вдосконалення функцій вегетативних органів і систем організму дитини, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та підвищення загальної працездатності дошкільника. Але, не зважаючи на все це, має місце зниження інтересу дітей до занять і як наслідок – зниження рівня рухової активності. Тому використання дитячого фітнесу і впровадження його елементів в усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах на даний час є достатньо актуальним.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження фітнесу в систему дошкільного фізичного виховання. Одними із основних передумов є доступність, популярність, різнобічність основних напрямів дитячого фітнесу, великі можливості задовольнити потреби у руховій активності контингенту тих, хто займається в умовах загальноосвітнього закладу.

У наш час дитячий фітнес визначається як система заходів, направлених на підтримання і зміцнення здоров'я дитини, його нормальний фізичний та психічний розвиток, соціальну адаптацію й інтеграцію [5]. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних груп населення в фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності



та емоційності занять. Він сприяє підвищенню не тільки рухової, але й загальної культури тих, хто займається, розширенню їх кругозору [7,8]. Володіючи значними адаптаційними та інтеграційними можливостями, фітнес є феноменом сучасної фізичної культури, що має поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його інтеграції у всі види фізичної культури і, зокрема, у фізкультурну освіту дітей дошкільного і шкільного віку. Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало приділятися більше значення. Проте на сучасному етапі він не має розробленого теоретико-методологічного обґрунтування, його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер.

Вченими (Сайкина Е.Г., Фирілева Ж.Е. та іншими) показано, що заняття дитячими фітнесом задовольняють потребу підростаючого покоління у фізичній активності; підвищують інтерес до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів; залучають до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності й емоційності [7].

На сьогоднішній день в дитячому фітнесі виділяють декілька основних напрямків (рис.1).

«ЗВЕРОРОБІКА» – це аеробіка імітаційного характеру, весела і цікава для маленьких дітей, розвиває уяву і фантазію. Головне, що відрізняє програму «Звероробіка» від інших фітнес-програм, це те, що діти разом з педагогом повторюють рухи, властиві тваринам. У цій програмі особлива увага приділяється розвитку координації рухів, гнучкості, зміцненню м'язів спини і стопи.

ЛОГО-АЕРОБІКА – це комплекс фізичних вправ з одночасним приговорюванням звуків і віршів, що розвиває координацію рухів і мову дитини.

СТЕП-BY-СТЕП – фітнес-програма, що направлена на засвоєння різних вправ, які супроводжують ходьбу. При цьому розвивається координація рухів, відбувається навчання правильній ходьбі, розвиток дрібної моторики.

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА – виконання вправ на великих різнокольорових м'ячах. Перевагами вправ фітбол-гімнастики полягає в глобальному включенні м'язів при виконанні рухів.

ВАНТ ЖЕМС – рухливі ігри, всілякі конкурси, естафети і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики.

ДИТЯЧА YOGA – заняття, що сприяють розвитку концентрації і емоційної зрівноваженості дітей. У ігровій формі діти знайомляться з системою йоги, що дозволяє направити їх природну енергію на зміцнення здоров'я. Вправи допомагають розвивати гнучкість, здібність до концентрації, правильну поставу і координацію рухів, благотворно впливають на психоемоційний стан. Якщо дитина непосидюча, гіперактивна, то йога допоможе навчитися стриманості.

First STEP – заняття разом з батьками для засвоєння навиків рівноваги, розвитку пам'яті, мови, дрібної моторики.

ДИТЯЧА ХОРЕОГРАФІЯ – вправи для формування правильної постави. Головна увага приділяється граціозності, гнучкості, пластичності.

ДИТЯЧА АКВА-АЕРОБІКА – комплекс вправ у воді для придбання навиків різних видів плавання. Заняття підвищують імунітет, сприяють поліпшенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, укріплюють опорно-руховий апарат.

Дитячий фітнес підпорядковується загальним і методичним принципам фізичної культури, але має ряд свої специфічних особливостей.

Заняття дитячими фітнесом базуються на принципах:

- «навантаження заради здоров'я»;
- комплексної дії на біопсихофізичний стан тих, що займаються;
- адекватності вибору навантаження;
- естетичній доцільності;
- психологічній регуляції;
- адаптивності до контингенту тих, що займаються;
- гедонізму і стимулюванні інтересу;
- контролю і моніторингу фізичного стану тих, що займаються [7].

У ході занять дитячим фітнесом вирішуються основні завдання фізичного виховання: оздоровчі, освітні і виховні. До оздоровчих завдань відноситься підвищення опірності організму несприятливим умовам, тобто загартовування, розвиток фізичних якостей, а також навиків особистої та суспільної гігієни. До освітніх завдань відноситься формування рухових навичок, правильної постави, навичок гігієни, засвоєння знань про фізичне виховання. При вирішенні виховних завдання у дітей формуються позитивні риси характеру й моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товариськості), а також прояв вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість та ін.).

У структурі занять дитячим фітнесом, так само як і в будь-якому іншому виді фізичної культури, виділяють традиційно підготовчу, основну і заключну частини, що дає можливість використовувати основні напрями дитячого фітнесу в системі дошкільного фізичного виховання. В підготовчій частині вирішують-



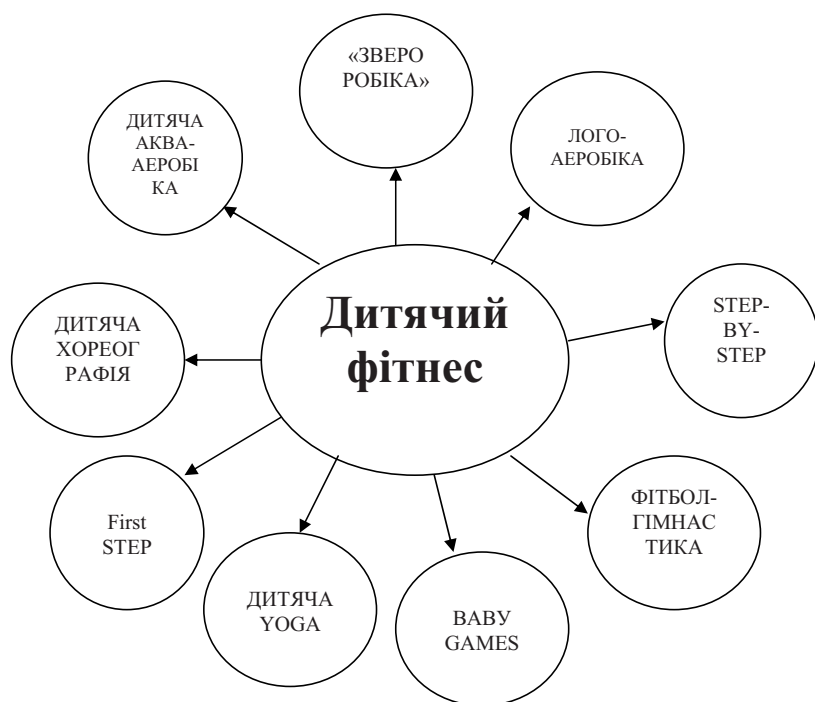


Рис.1. Основні напрямки дитячого фітнесу

ся завдання з підвищення емоційного тону дитини, активізації її уваги, підготовки до фізичного навантаження в основній частині. Безпосередньо в основній частині вирішуються такі завдання: тренування різних м'язових груп, формування правильної постави, навчання новим рухам, повторення і закріплення пройденого матеріалу, вдосконалення всіх фізіологічних функцій організму дитини. У заключній частині відбувається зниження емоційного і фізичного навантаження, тобто поступовий перехід від збудженого стану до спокійнішого. Основну увагу у заключній частині приділяють дихальним вправам та вправам на розслаблення.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що одним зі шляхів оптимізації процесу фізичного виховання в дошкільних закла-

дах може бути використання інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою з дітьми, які були б направлені на підвищення рівня їх фізичного стану, а саме – використання різних напрямів дитячого фітнесу у всіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / М-во освіти і науки України, Акад. пед. наук України; наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко. – К.: Світич, 2008. – 430с.
2. Долина О. Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі / Ольга Долина, Олена Низковська // Дошкільне виховання. – 2010. – №10. – С.7-15.

3. Дошкільне фізичне виховання дітей: [навч. посібник для студ. ВНЗ фіз. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасєва, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 143с.
4. Колбасова И.В. Детский фитнес / И.В. Колбасова / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Гецена, 2008. – С. 157-161.
5. Левченкова Т. Перспективы развития детского фитнеса/ Татьяна Левченкова// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С.70-71.
6. Пангелова Н. Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку / Наталія Пангелова, Оксана Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я.- 2010. – №2. – С.21-23.
7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки)» / Елена Гавриловна Сайкина. – СПб., 2009. – 50с.
8. Фирилева Ж.Е. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Ж.Е. Фирилева / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Гецена, 2008. – С. 144-152.



ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ВНЗ

Микола Євтух

Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука



Анотація

В исследовании приняло участие 152 студента второго года обучения Международного экономико-гуманитарного университета имени академика Степана Демьянчука. Показатели функционального состояния органов дыхания по результатам проб Штанге и Генча у них находятся на уровне ниже среднего; по индексу Скибински уровень функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем соответствует удовлетворительному, что обуславливает необходимость внедрения специальной программы физического воспитания для улучшения функционального состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, тестирование, функциональное состояние.

Annotation

The study involved 152 second year students studying International Economics and Humanities University named after Stepan Demyanchuk. Indicators of functional respiratory tests after the Stange's test and Genchy they are at levels below average, according to an index of Skibinski level functional state of the respiratory and cardiovascular systems meet satisfactory, which necessitates the introduction of a specific program of physical education to improve the functional status of students.

Keywords: students, testing, functional state.

Постановка проблеми. Науковою основою класифікації праці, в тому числі, фізичної, спортивної діяльності, за важкістю є сучасна фізіологічна теорія функціональних систем. Стосовно трудової, фізичної діяльності функціональна система організму є інтегральним комплексом фізіологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне виконання професійної роботи при певному рівні фізіологічних затрат. Рівень фізіологічних затрат для досягнення мети праці може бути достатнім або вимагати залучення резервів організму, що виявляється у формуванні певних функціональних станів організму: нормального, граничного і патологічного. Кожний стан має свої ознаки, які можуть бути визначені на основі медико-фізіологічних і виробничих показників. Функціональні стани організму формуються при всіх видах діяльності, тому використовуються як інтегральний критерій для об'єктивної і досить точної оцінки важкості праці, фізичного навантаження та спортивної діяльності [3, 6, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури показав, що нині розглянуто проблему вдосконалення методики викладання дисципліни "Лижний спорт" з урахуванням антропометричних, функціональних показників і роз-

витку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій [8]; досліджено питання індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем фізичного здоров'я, встановлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів; підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів [7]; розроблено методіку корекції фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ [1]; виявлено кількісні показники функціонального стану опорно-рухового апарату (динамічної витривалості м'язів черевної мускулатури, гнучкості поперекового відділу хребта) та біогеометричного профілю постави (кута нахилу голови, кута зору, кута асиметрії акроміонів) студентів [5]; на підставі вивчення фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму, а також якісних параметрів рухової діяльності студентів встановлено, що заняття за існуючою "Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання" є неефективними щодо підвищення рівня фізичного здоров'я молоді чоловічої статі віком 17-19 років [4]; досліджено, що під час навчання у студентів медичних училищ знижуються ро-



Результати проведення проби Штанге та проби Генча (сек)

Контингент досліджуваних	Проба Штанге	Проба Генча
Юнаки, n=77	41,71±1,00 сек.	19,73±0,45 сек.
Дівчата, n=75	35,85±0,62 сек.	16,99±0,29 сек.

зумова та фізична працездатність, функціональний стан центральної нервової та серцево-судинної систем, фізичний розвиток і здоров'я [10]; досліджено проблему вдосконалення процесу фізичного виховання студентів основної медичної групи з урахуванням клініко-фізіологічної характеристики рівнів фізичного здоров'я шляхом індивідуалізації фізичного навантаження залежно від рівня здоров'я, виявлено взаємозв'язок між рівнем фізичного здоров'я, захворюваностю та результатами рухових тестів у студентів [2]. Водночас вивченню функціонального стану студентів гуманітарних вузів і їх оздоровленню в процесі занять з фізичного виховання не приділено належної уваги, що аргументує актуальність даного дослідження.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати функціональний стан студентів ВНЗ другого року навчання.

Методи дослідження. В процесі проведеного дослідження були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, моделювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування функціонального стану (проби Штанге, Генча; Індекс Скібінські).

Результати дослідження та їх обговорення.

Педагогічний експеримент був здійснений з урахуванням сучасних вимог і рекомендацій, на базі кафедри фізичного виховання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. У дослідженні взяло участь 152 студента другого року навчання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Функціональний стан – це інтегральний комплекс фізіологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне ви-

конання професійної роботи при певному рівні фізіологічних затрат організму.

Поняття “функціональний стан” було введено для характеристики стану людини, пов'язаного з виконанням певної діяльності. Таким чином, це поняття було відокремлене від різних станів, які до виконання діяльності відношення не мають. Поняття функціонального стану широко використовується у фізіології, нейрофізіології, психології, ергономії та інших науках. Це зумовлено тим, що в різних сферах життєдіяльності людини успішність праці, навчання, творчості, фізичне і психічне здоров'я залежать від її функціонального стану. Функціональний стан є неодмінною складовою будь-якої діяльності, а ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану.

Функціональний стан є результатом динамічної взаємодії організму із зовнішнім середовищем, який характеризується проявами якостей і властивостей організму людини, які прямо або опосередковано визначають її діяльність, залежить від багатьох факторів:

мотивації, змісту праці, рівня сенсорного навантаження, вихідного рівня активності нервової системи, індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності. Так, люди із сильною нервовою системою менш стійкі до монотонної праці і в них раніше за слабких знижується рівень активності нервових процесів. На формування функціонального стану людини значно впливає адекватність виконуваної діяльності. Існує декілька підходів до визначення функціонального стану.

Функціональний стан визначають як:

- фізіологічний стан організму і його систем (будь-який стан є функціональним, тобто відбиває рівень функціонування організму в цілому чи окремих його систем, а також виконує функції адаптації до даних умов існування);
- фонову активність центральної нервової системи, що супроводжує ту чи іншу діяльність; при цьому зміни функціонального стану залежать не тільки від збудливості головного мозку, а й від його реактивності, лабільності та інших властивостей.

Таблиця 2

Функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем студентів

Контингент досліджуваних	Індекс Скібінські	Оцінка функціонального стану
Юнаки, n=77	23,00±0,64	задовільно
Дівчата, n=75	14,17±0,38	задовільно



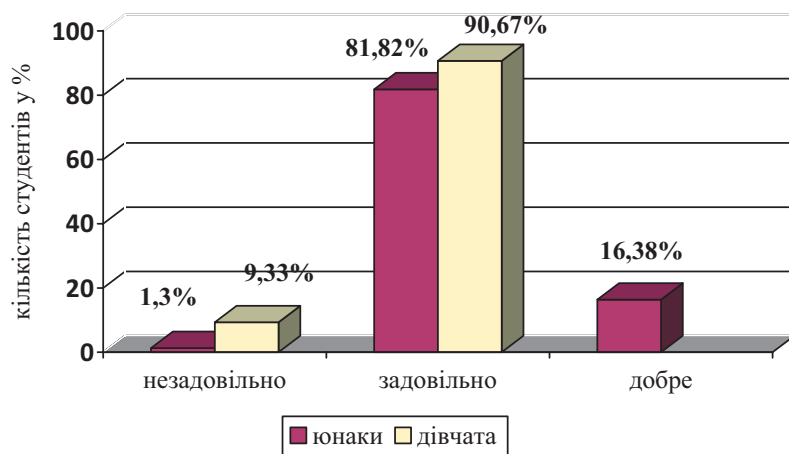


Рис. 1. Показники Індексу Скібінські у студентів

Останнє визначення можна конкретизувати за допомогою двох підходів:

1) функціональний стан визначається як комплекс взаємопов'язаних фізіологічних реакцій;

2) функціональний стан оцінюється за результатами трудової діяльності людини і розглядається як цілісна багатоконпонентна характеристика зовнішніх поведінкових та внутрішніх функцій організму людини, за допомогою яких можна оцінити властивий їй у даний момент рівень активності вищих психічних функцій та фізіологічних систем, що зумовлюють виконання трудової діяльності.

Дихальна система тісно пов'язана з діяльністю інших органів і систем. Розлади функції серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, захворювання крові, інтоксикації часто супроводжуються розладами функції дихання; з другого боку, хвороби органів дихання можуть призводити до розладів функції інших органів. Більшість форм патологічного дихання пов'язана з розладом нервових процесів у корі головного мозку. Порушення зв'язку дихального центру з різними відділами кори великих півкуль і периферією призводить до розладу механізму дихання.

Визначення функціонального

стану дихальної системи студентів почали з найпростіших проб на затримку дихання під час вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча) (табл. 1). У здорових осіб тривалість затримки дихання на вдиху складає в середньому 60 секунд, на видиху – 1/2 від розміру попередньої проби.

За результатами проведення проб Штанге і Генча бачимо, що показники функціонального стану органів дихання у студентів відповідають рівню нижче середнього. При проведенні проби Штанге були отримані такі результати: у юнаків – $41,71 \pm 1,00$ сек; у дівчат – $35,85 \pm 0,62$ сек. Середні дані проби Генчі у юнаків – $19,73 \pm 0,45$ сек.; у дівчат – $16,99 \pm 0,29$ сек.

Як ми бачимо, у студентів показники функціонального стану органів дихання знаходяться на рівні нижче середнього, що зумовлює необхідність упровадження спеціальної програми фізичного виховання для покращення функціонального стану та оздоровлення студентів.

За допомогою індексу Скібінські була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної систем (табл. 2).

За результатами, наведеними в табл. 2, бачимо, що функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем у студентів: як

юнаків так і дівчат, – знаходиться на задовільному рівні:

- у юнаків Індекс Скібінські дорівнює $23,00 \pm 0,64$, що відповідає задовільному рівню;

- у дівчат Індекс Скібінські дорівнює $14,17 \pm 0,38$, що також відповідає задовільному рівню.

На рис. 1. подана оцінка функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем студентів ВНЗ.

Аналізуючи отримані дані результатів визначення Індексу Скібінські, ми бачимо, що:

- 1 (1,30%) юнак та 7 (9,33%) дівчат мали незадовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем;

- 63 (81,82%) юнаки та 68 (90,67%) дівчат мали задовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем;

- 13 (16,88%) юнаків мали добру оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем.

Тобто, за загальною оцінкою функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем студенти знаходяться на задовільному рівні, що аргументує необхідність його вдосконалення до доброго та дуже доброго. За умови доброго функціонального стану слід очікувати й оздоровлення студентів.

Висновки. У студентів другого курсу гуманітарного ВНЗ показники функціонального стану органів дихання за результатами проб Штанге та Генча знаходяться на рівні нижче середнього; за індексом Скібінські рівень функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем відповідає задовільному, що зумовлює необхідність впровадження спеціальної програми фізичного виховання для покращення функціонального стану та оздоровлення студентів. Знання викладачами фізичного виховання особливостей впливу на організм різних



видів вправ дозволять правильно вибрати оздоровчі програми в залежності від функціонального стану основних життєво-важливих систем організму студентів.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних засобів фізичного виховання студентів щодо покращення функціонального стану їх організму та фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.
2. Бушув Ю. В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 – Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Ю.В. Бушув. – Д., 2007. – 20 с.
3. Григус И. М. Улучшение физической работоспособности студентов 16–17 лет / И.М. Григус // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 51–55.
4. Драчук С.П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин / С.П. Драчук. – К., 2006. – 20 с.
5. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М.А. Колос. – Д., 2010. – 19 с.
6. Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н.А. Красноперова. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 216 с.
7. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – Теорія і методика навчання / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
8. Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т.В. Сидорова. – Х, 2010. – 20 с.
9. Стерлигова О.П. Основы физиологии и гигиены труда. Методы оценки функциональных состояний человека: методические указания / О.П. Стерлигова. – М.: Издательство МИИТ, 2000. – 18 с.
10. Швидкий О.В. Гігієнічна оптимізація навчання і заходи щодо охорони здоров'я студентів медичних училищ в умовах реформованої освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.01 – Гігієна / О.В. Швидкий. – Донецьк, 2003. – 18 с.



СТРАТЕГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Віталій Сазонець

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті проаналізовано сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту, представлена стратегія розвитку сфери фізичної культури і спорту та методи її реалізації. Метою статті є формування системи збалансованих показників для оцінки ефективності стратегії розвитку фізичної культури і спорту.

Ключеві слова: стратегія, розвиток, система збалансованих показників, фізична культура, спорт.

Annotation

In the article the modern is analysed development of physical culture and sport statuses, strategy of development of sphere of physical culture and sport and methods of its realization is presented. The purpose of the article is forming of the system of sbalansirovanykh indexes for the estimation of efficiency strategists of development of physical culture and sport.

Keywords: strategy, development, Balanced Scorecard, physical culture, sport.

Постановка проблеми. Державне регулювання економіки потребує нового погляду на соціальні послуги – взагалі та на фізичну культуру і спорт – зокрема. Фізична культура та спорт являє собою соціальний інститут і одночасно є специфічним видом підприємницької діяльності, який направлений, з одного боку, на відтворення основної продуктивної сили суспільства – людини, її фізичного стану та здоров'я, з іншого – на імідж держави, зокрема спортсменів, спроможних гідно відстоювати інтереси на різному рівні змаганнях. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Але питання державного регулювання цього процесу потребує вдосконалення в напрямку залучення інвестицій та подальшого інноваційного розвитку. Одним з варіантів вирішення означених проблем є застосування засад стратегічного менеджменту та системи збалансованих показників для вирішення цього питання.

Вихідним пунктом реформування професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту є нинішній стан функціонування самої галузі, який експертами оці-

нюється як критичний: лише 13 % населення, як свідчать статистичні дані, залучено до занять фізичною культурою і спортом; рівень забезпечення населення фізкультурно-спортивними залами у 2-3 рази нижчий, ніж у розвинених державах, плавальними басейнами – у 30 разів; понад 80% спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам та ін. [1].

Соціальна цінність спорту виражається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. Тому держава повинна фінансувати, стимулювати і всебічно приділяти значну увагу розвитку фізичної культури і спорту серед населення. Цей вид діяльності зазнає глибокі якісні і структурні перетворення, стикається з безліччю проблем в сфері фінансування та організації. Тому актуальним є дослідження можливостей та напрямків застосування економічних механізмів розвитку та становлення соціально вагомої сфери фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням державного регулювання та соціальної підтримки спорту приділили увагу ряд вчених [2-4], в той же час в цих роботах не розкрита сфера фізичної культури та спорту, як діяльності з розвитку людського капіталу та розробки стратегії менеджменту в сфері фізичної культури та спорту. Питанням розвитку фізич-



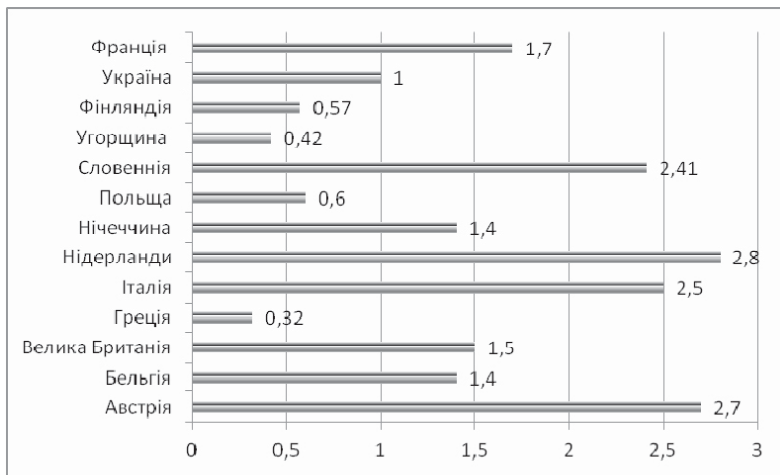


Рис.1. Питома вага економіки фізичної культури і спорту у ВВП країн Європейського Союзу [25]

ної культури та спорту присвячена незначна кількість досліджень; це роботи В. Галкіна, М. Дутчака, З. Завадської, С. Зозулі [5-8]. В сучасних дослідженнях спортивної тематики відсутні розробки з питань створення дієвих економічних механізмів розвитку сфери фізичної культури та спорту.

Метою статті є дослідження та обґрунтування стадій процесу формування стратегічного менеджменту в галузі фізичної культури та спорту з урахуванням останніх досягнень іноземних науковців у сфері менеджменту.

Результати досліджень. Ринок спортивних послуг потребує негайного розвитку, який можливо здійснити за допомогою розробки відповідних економічних механізмів регулювання. Основне завдання фізичної культури і спорту прописано в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [8] це: «постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві». Це може стати головною місією стратегічного планування в галузі фізичної культури та спорту.

Аналізуючи наведені на рис.

1 дані, варто зробити висновок, що в структурі економіки країн Європейського Союзу галузь фізичної культури і спорту має питому вагу: близько 1–2,5 % ВВП. Україна ж значно відстає за даним показником. Однак, з огляду на деякі зрушення у сфері інфраструктури фізичної культури і спорту, що спостерігаються останнім часом (відкриття нового льодового палацу спорту у Донецьку, будівництво і реконструкція стадіонів, підготовка до “Євро – 2012” тощо), можна спрогнозувати в найближчому майбутньому відчутне збільшення ролі сфери фізичної культури і спорту в національній економіці.

За офіційними статистичними матеріалами можна дослідити тенденцію зростання кількості спортсменів, які проходять підготовку в спортивних закладах різних видів (табл.1).

Але на жаль, можна констатувати факт зниження кількості осіб, які займаються спортом у 2009 році по відношенню до попередніх років. Крім того зменшилась кількість осіб, що займаються будь-якими видами спорту та фізкультурно-оздоровчої роботи. Такі факти приводять до висновку, що є нагальна необхідність у розробці та активізації нових напрямів управління

спортом. При цьому слід зазначити той факт, що підготовка фахівців здійснюється не у відповідності до таких складових стратегічного планування як фінанси та клієнти.

Відповідно до реалізації основних положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр., а також загальної концепції розвитку українського суспільства, місія фізичної культури та спорту передбачає створення умов для забезпечення гармонійного розвитку особистості, оптимальної рухової активності кожної людини як потенціал розвинутого в соціальному та економічному плані суспільства.

Враховуючи той факт, що сфера фізичної культури і спорту торкається соціально-економічного аспекту життєдіяльності людини та функціонує в умовах ринкової економіки, доцільним, на наш погляд, є застосування системного підходу до розробки стратегічних заходів організаційно-економічного механізму управління фізичною культурою та спортом в Україні. Часовий простір 2010–2050 рр. передбачає участь українських спортсменів у 10 зимових та 10 літніх олімпійських та параолімпійських іграх, що вимагає створення певних умов. Відповідно до державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. в Україні щодо стану сфери фізичної культури і спорту склалася критична ситуація: до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 13 % населення. За цим показником Україна значно поступається таким державам, як Фінляндія, Швеція, Великобританія, Чехія і Німеччина; за інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з



Діяльність закладів фізичної культури і спорту

	2000	2003	2004	2005	2006	2008	2009
Кількість осіб, що займаються спортом	1014911	1196882	1243973	1265956	1300647	1317750	1186727
у тому числі – у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності	633980	699690	729627	723727	726435	727604	629529
Кількість осіб, що займаються всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи	4105054	4643804	4878838	5030943	5080287	5223118	4920428
у тому числі – у загальноосвітніх навчальних закладах	1914177	1977234	2034553	2037429	2006644	1719508	1533656
у професійно-технічних навчальних закладах ³ у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації	129489	158813	164586	167580	164262	141626	133860
	156214	173890	196574	210021	207620	215577	204494
III-IV рівнів акредитації	174581	233403	266077	299993	313985	426556	407987
на підприємствах, в установах, організаціях – в режимі робочого дня та у вільний від роботи час	1390181	1623251	1695569	1760229	1809439	1620243	1461799
в організаціях за місцем проживання	233551	340967	371610	390547	409007	677682	797450
Кількість дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання	1251	1497	1544	1585	1652	1109	1028
Кількість осіб, що займаються у дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубах проживання	143306	161605	175315	185971	195407	115076	118646
Кількість учнів і студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	454863	408567	403087	377924	364451	402293	439876

останніх місць в Європі; потребує також нагального розв'язання проблема розвитку спорту вищих досягнень та підготовки резерву для національних збірних команд.

Ситуація, що склалася у сфері фізичної культури і спорту, зумовлена такими факторами: невідповідність нормативно-правової бази у сфері фізичної культури і спорту сучасним вимогам;

невідповідність потребам громадян інфраструктури фізкультурно-оздоровчої діяльності у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері; недосконалість системи централізованої підготовки національних збірних команд, низький рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького і резервного спорту;

низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень (менш як 0,5 % видатків державного бюджету на сферу фізичної культури і спорту); недостатній рівень пропаганди здорового способу життя та ін.

Проблема здоров'я нації й фізичного виховання нових поколінь



протягом найближчих років згідно із прогнозами може вирости в Україні до масштабів стратегічного характеру, пов'язаних з перспективами національної безпеки й самостійності держави. Враховуючи що «Держава стимулює розвиток фізкультури і спорту шляхом розширення матеріально-технічної бази, надання пільг щодо оподаткування та кредитування, а також морального та матеріального заохочення спортсменів, фахівців цієї галузі, інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності» [8]. Однак ця регламентація Закону України не реалізується на практиці достатньою мірою. Видатки зведеного бюджету на фізичну культуру і спорт (у % до загальної суми видатків Зведеного бюджету) складає: 2005р. – 0,6; 2006р. – 0,6; 2007р. – 0,7; 2008р. – 0,7; 2009 – 0,9 [9].

Управління в галузі фізичної культури і спорту має на увазі три складові ефективності: соціальну, економічну, іміджеву.

Під соціальною ефективністю фізичної культури мається на увазі ефективність у вигляді впливу на здоров'я людей та зайнятість молоді, що сприятиме відродженню нації та зниженню злочинності. Це, по – перше – альтернатива шкідливим звичкам (наркоманії, табакокурінню, алкоголізму), а також альтернативний фактор збільшення тривалості життя. Подруге – фізкультура та спорт є одним з основних факторів підготовки якісних трудових ресурсів. По третє це діяльність, яка сприяє зниженню злочинності у суспільстві.

Під економічною ефективністю мається на увазі ефективність у вигляді отримання прибутку від отримання спортивних споруд і надання спортивних послуг. Надання спортивних послуг є сферою підприємницької діяльності, яка забезпечує зайнятість людей у цій сфері та поповнює бюджет держави за рахунок сплати податків. У підвищенні економічної ефек-

тивності спорт виступає як фактор впливу на продуктивність праці та якість робочої сили, яка залежить від життєвої позиції, творчої ініціативи, фізичних та інтелектуальних можливостей працівників. В результаті занять спортом, особливо в дитинстві, людина стає цілеспрямованою, дисциплінованою та досягає більших результатів у процесі праці. Також взагалі знижується загальна кількість невиходів на роботу, зниження кількості лікарняних листків, що має позитивний вплив на зріст прибутку підприємств та ВВП країни.

Під іміджевою ефективністю мається на увазі підвищення іміджу державі у світі. Даний напрямок інвестицій фінансується державою дуже слабо. Так, на програму створення позитивного іміджу України у світі Міністерству закордонних справ на 2009 рік виділено 40 тис. грн., повідомляє прес-служба Всеукраїнського центру сприяння підприємницькій діяльності. Тому для розробки стратегії розвитку галузі фізкультури та спорту необхідно враховувати три складові: економічну, іміджеву та соціальну. Для досягнення цієї цілі доцільно використовувати сучасний інструментарій. Одним з методів вирішення цього завдання є використання системи збалансованих показників та стратегічних карт Роберта Каплана. Перш за все, необхідно визначити принципи та термін стратегічного планування.

Стратегічне планування як управлінський процес спрямований на розробку та підтримання стратегічної відповідності між місією, цілями і завданнями організації та її потенційними можливостями. Метою запровадження стратегічного планування є дослідження перспективного стану організації, виявлення тенденцій і закономірностей її розвитку, а також ситуацій (факторів), які можуть позитивно чи негативно вплинути на кінцеві

показники її діяльності.

В загальному розумінні термін «процес» означає зв'язок стадій розвитку явища, що закономірно слідує одна за одною. Таким чином, процес планування слід розглядати як одне ціле: прогнозування майбутнього, визначення цілей, формулювання поточних задач, визначення програм дій, виконання планів і програм, контроль кінцевих та проміжних результатів, оцінка та рівень виконання передбачених планами заходів, забезпечення зворотного зв'язку з метою внесення коректив.

Стратегічне планування діяльності будь-якої організації має ґрунтуватися на визначених конкретних принципах, виконання та дотримання яких покликане забезпечити реалізацію його функцій і поставлених завдань. Принципи планування вперше виділив А. Файоль, ними були: єдність, точність, гнучкість та безперервність. Пізніше Р. Акофф виділив та обґрунтував ще один принцип планування, а саме – принцип участі. Треба наголосити, що на сучасному етапі становлення вітчизняної науки і практики стратегічного планування набули особливої популярності такі принципи, як збалансованості планів, оптимального використання ресурсів та ін.

О.О. Орлов виокремлює такі принципи планування: принцип єдності, координації, інтеграції, принцип безперервності, принцип гнучкості, участі, принцип оптимальності використання застосовуваних ресурсів, збалансованість планів [14, с. 20-22].

Б.М. Мізюк зазначає, що для стратегічного планування характерними принципами є: принцип участі, безперервності та принцип холізму. Принцип участі реалізується через схему партисипативного планування, за якого усі працівники задіяні не лише у реалізації обраних стратегічних планів, але й у їх формуванні.



Принцип безперервності має на меті забезпечити під час здійснення стратегічного планування постійного контролю, аналізування та модифікування сформованих стратегічних планів залежно від змін, що відбуваються у внутрішньому та зовнішньому середовищах функціонування організації. Холізм поєднує принципи інтеграції та координації. Координація передбачає здійснення планування структурних одиниць одного рівня – одночасно й у взаємозв'язку. Принцип інтеграції, своєю чергою, забезпечує планування у взаємозв'язку на всіх рівнях [15, с. 308-310]. Як видно з наведеного вище матеріалу, науковці розглядають винятково принципи стратегічного планування і зовсім не згадують принципи формування та реалізації технології його здійснення, яка, як відомо, забезпечує результативність перебігу процесу стратегічного планування. На принципи формування та реалізації технологій стратегічного планування варто звертати особливу увагу, адже саме вони забезпечують можливість реалізації основної мети стратегічного планування, – визначення та формування послідовності конкретних дій, спрямованих на забезпечення успішного ефективного функціонування та довготривалого розвитку організації.

В процесі стратегічного планування розробляється стратегія організації, визначаються шляхи її реалізації. Тому чітко сформована та аргументована стратегія розвитку організації дає можливість визначити стратегічні цілі для управлінців та способи їх досягнення, уникнути ризиків, раціонально розпоряджатися ресурсами тощо. Зазначимо, що А.В. Шегда [16, с. 208-209] достатньо обґрунтовано та комплексно визначає стадії процесу формування стратегії, серед яких:

- стадія розробки (створюєть-

ся загальна концепція стратегії та набір варіантів);

- стадія доведення (варіанти доопрацьовуються доти, доки не будуть найбільш адекватно відбивати поставлену мету у всій різноманітності її проявів);

- стадія стратегічного вибору (варіанти аналізуються й оцінюються, в результаті чого кращий із них приймається як базовий).

Послідовність вибраних кроків однією організацією, здійснюваних нею в процесі розробки та досягнення цілей і задач, визначених стратегічним планом, порівняно з іншою, може мати відмінності. До чинників, що визначають особливості стратегічного планування та послідовність його реалізації, належать: форма власності, умови функціонування організації, її галузева приналежність,

Т. Батеман, С. Снелл [17, с. 119] головними складовими процесу стратегічного планування вважають: встановлення місії та цілей; аналіз оточуючого середовища; внутрішня оцінка; формулювання стратегії; виконання стратегії; стратегічний контроль. Слід зазначити, що процеси є наближеними за змістом до запропонованої В.Д. Немцовим [18, с. 74] моделі процесу стратегічного планування, що включає наступні: визначення місії та цілей; аналіз зовнішнього середовища; аналіз сильних та слабких сторін організації; аналіз альтернатив та вибір стратегії; керівництво реалізацією стратегії; оцінка стратегії.

На початку 90-х років минулого століття Девідом Нортон (David Norton) та Робертом Капланом (Robert Kaplan) було запропоновано модель, яка за ідеєю мала передбачати як зв'язок стратегічних і тактичних планів, так і інтеграцію з підсистемами управління підприємством. Ця модель була названа авторами терміном *Balanced Scorecard* [19, с. 22 - 27].

Проте сутність, яку Д. Нортон і Р. Каплан заклали до своєї системи,

є дещо іншою і більш глобальною. Як відмітив професор П. Хорват [20], це інструмент стратегічного планування, який дозволяє повномасштабно пов'язувати стратегію підприємства з операційним рівнем діяльності; крім того, нова система дає можливість приймати сповна об'єктивні рішення в області розподілу ресурсів.

Щодо терміну, то назва *Balanced Scorecard* за інформацією Г. Морріса [21] означає наступне: “Balanced” вказує на «збалансованість»; “Scorecard” – дослівно це картка гравця в гольф. Іншими словами, це невеликий листок папірця, на якому в стислому, агрегованому вигляді представлена сама важлива для гравця інформація. Тобто цей термін для носіїв мови визначає саме те, що закладено в сутності даного методичного підходу: досягнення стратегічної мети за умови розуміння оптимального шляху його досягнення, найліпшого інструментарію та мінімальних витрат енергії. Не знайшовши адекватний зміст в перекладених варіантах даного терміну, надалі вважаємо доцільним, як пропонує це Г. Морріс, використовувати його в варіанті – *Balanced Scorecard (BSC)*.

Згідно з Р. Капланом і Д. Нортон, *Balanced Scorecard* розглядається в чотирьох взаємозв'язаних головних складових: фінансової, клієнтської, внутрішньої й складової навчання й розвитку [19, с. 32-34]:

Balanced Scorecard – це інструмент, який пов'язує розробку стратегії підприємства з тактикою, передбачає зв'язок стратегічних і тактичних планів та інтеграцію з підсистемами управління підприємством; стратегічна карта *BSC* – це наочна модель інтеграції причинно-наслідкових цілей організації в наявній кількості її складових.

Для розробки стратегічної карти *BSC* вважаємо доцільним застосування методики, яка складається із семи етапів: форму-



вання місії; розробка генеральної стратегічної цілі(ей); виявлення базових (необхідних) умов та ключових факторів успіху (КФУ) митного органу; ретельний вибір взаємопов'язаних головних складових; обґрунтування основних показників діяльності митниці; виявлення причинно-наслідкових зв'язків між показниками діяльності митного органу і його ключовими факторами успіху.

Висновки. Для розробки та вдосконалення стратегічного планування в галузі спорту доцільно здійснювати планування за чотирима напрямками: фінанси (поповнення бюджету, прибуток від наданих послуг: імідж (індикатор, який дасть позитивні результати в майбутньому); клієнти (рівень задоволення вболівальників, приватних організацій, держави); внутрішні процеси (підготовка, розвиток, підтримка, робота над іміджем та ін.); навчання (відповідних фахівців в сфері стратегічного планування спорту). Для цього доцільно використовувати розроблену П. Нивеном систему планування та оцінки стратегії. Задовольняючи запити клієнтів і держави та виконуючи свої фінансові завдання в галузі фізкультури та спорту доцільно діяти, за трьома стратегічними напрямками: лідерство в галузі спорту серед інших країн, ефективні інвестиції та організаційне вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. Затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main>
1. Новікова О.Ф. Соціальна орієнтація економіки: механізми державного регулювання: моногр. / О.Ф. Новікова, С.М. Грінєвська, Л.Л. Шамілева / НАН України, Ін-т економіки пром-
- сті. – Донецьк, 2009. – 220с.
2. Мартякова Е.В. Экономический механизм формирования социальных процессов: страхование, маркетинг, риск-менеджмент: Монография / НАН Украины. Ин-т экономики промышленности. – Донецк, 2003. – 590с.
3. Соціально-економічні парадигми сучасного гуманізму. – К.: «Видавничий дім «Корпорація», 2007. – 284с.
4. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие / В.В. Галкин. – М.: КНОРУС, 2006. – 320с.
5. Завадская З.Л. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие / З.Л. Завадская, С.Н. Зозуля., Золотов М.И., Кузин В.В.
6. Дутчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх [електронний ресурс]. – Режим доступу: (http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2008-09/08dumsau.pdf).
7. Дутчак М.В. Окремі технології управлінського контролю за фізичною активністю населення в європейських країнах // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 4. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 75–77.
8. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» від 24 грудня 1993 року N 3809-ХІІ
9. www.ukrstat.gov.ua
10. Статистичний щорічник України за 2009 рік / Держкомстат України; за ред. О.Г. Осауленка. - К.: Консультант, 2010. – 566с.
11. Приходько І.І., Мудрик В.І., Путятіна Г.М. Стратегічний менеджмент розвитку сфери фізичної культури та спорту [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_guam/SnsV/2-010_3/10prisiu.pdf
12. Осадча Н.В. Система збалан-
- сованих показників як напрям регулювання організації праці в митних органах, Вісник АМСУ. – 1(45). – С. 53-62
13. Сазонец В.И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью / В.И. Сазонец – Физическое воспитание студентов. – № 01/2012 – С. 100 – 105.
14. Орлов О.О. Планування діяльності промислового підприємства: підручник / О.О. Орлов. – К.: Вид-во “Скарби”, 2002. – 336 с.
15. Мізюк Б.М. Основи стратегічного управління: підручник / Б.М. Мізюк. – Львів: Вид-во “Магнолія-2006”, 2009. – 544 с.
16. Шегда А.В. Менеджмент: навч. посіб / А.В. Шегда. – К.: Товариство “Знання”, 2002. – 583 с.
17. Bateman Thomas S., Snell Scott A. Management / Bateman Thomas S., Snell Scott A. – Chicago: Irwin, 1996. – 588 p.
18. Немцов В.Д., Довгань Л.Є., Сініок Г.Ф. Менеджмент організацій: навч. посібник / В.Д. Немцов, Л.Є. Довгань, Г.Ф. Сініок. – К.: Тов. “УВПК “Екс-Об”, 2001. – 392 с.
19. Каплан Роберт С., Нортон Дэйвид П. Стратегические карты. Трансформация нематериальных активов в материальные результаты/ Каплан Роберт С., Нортон Дэйвид П. //Пер. с англ. — М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2005. — 512 с.
20. Хорват П. Сбалансированная система показателей как средство управления предприятием / П. Хорват // Стандарты и качество. – 2004, № 2. – С. 50–53.
21. Моррис Г. Balanced Scorecard [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.intalev.ru/index.php?id=4086>, вільний. – Заголовок з екрану.



**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ
ВНЕШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



Анастасия Фандеева
Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта

Анотація.

Представлені результати оцінки рівня розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років в системі позашкільної освіти. У дослідженні використані результати тестування 100 дітей, що займаються в позашкільній установі освіти. Встановлено, що розвиток фізичних якостей у 32% дітей відповідає низькому рівню, у 42% дітей – середньому і у 26% випробовуваних був відмічений високий рівень розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичні якості, рівень розвитку, позашкільна освіта, дошкільний вік

Annotation

Presents the results of the evaluation of the level of development of physical qualities children of 5-6 years in the system of out-of-school education. The study used the results of the testing of 100 children engaged in out-of-school educational establishment. It is established, that the development of physical qualities, 32% of the children has a low level, at 42% of the children - for the average and in 26% of the subjects was marked by a high level of development of physical qualities.

Key words: physical qualities, level of development, out-of-school education, preschool age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов, специалистов по физической культуре привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую не используемых психофизиологических резервов развития детей. По утверждению многих ученых [1, 2, 3] 5-6-ти летний возраст имеет огромное значение для всестороннего развития индивида, является сенситивным периодом для формирования человеческой личности, развития ее способностей [4, 5, 6]. Воспитание детей до 6-летнего возраста является одним из важнейших этапов в системе образования. Как утверждает Вильчковский Е.С. (2008), основная его цель – подготовить ребенка к последующему обучению. Вместе с тем, результатами исследований многих ученых неоднократно подтверждено, что упор на интеллектуальное развитие ребенка зачастую приводит к снижению уровня его двигательной активности и, как следствие, – к ухудшению состояния здоровья [7, 8].

По утверждению Амосова Н.М. (1987), Цехмистренко Т. А. (1990),

Малиновского С.В. (1991) заболеваемость среди детей этого возраста продолжает расти. У 15-20 % детей отмечены хронические заболевания, более 50 % детей имеют различные функциональные отклонения, у 30-40 % наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, у 35-42 % детей младшего и 20-30 % старшего дошкольного возрастов проявляются неврологические и аллергические реакции, а также нарушения сердечно-сосудистой системы.

Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организация этого процесса на практике свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культурой уделяется обучению основным движениям. В результате дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств (Закон Украины «Про дошкольное образование», 2001).

В то время как основной целью работы во внешкольных учреждениях является охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций его организма, полноценное физическое развитие, формирование интереса к различным, доступным, ви-



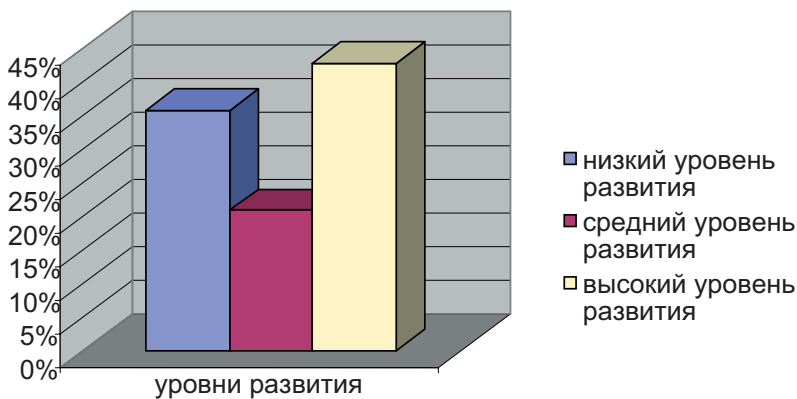


Рис. 1. Уровень развития скоростных качеств у детей 5-6 лет

дам двигательной деятельности. В процессе воспитания делается упор на последовательное формирование физической культуры личности детей (Программа развития внешкольных учебных заведений, 2002). Период 5-6 летнего возраста обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте более интенсивно развиваются все физические качества, именно поэтому наша работа направлена на исследование уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно "Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг". Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в пределах темы 3.1.3. "Организационно-педагогические условия оптимизации системы физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах", номер государственной регистрации 0106U011724, и "Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на

2010-2016 гг". Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в пределах темы 3.6. "Научно-теоретические основы инновационных технологий в физическом воспитании разных групп населения".

Цель работы: определить уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет в условиях внешкольного учреждения.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы педагогического тестирования и методы математической статистики.

Организация исследования: В исследовании приняли участие 100 детей в возрасте от 5 до 6 лет,

которые являются воспитанниками внешкольного учреждения образования детско-юношеского центра «Штурм». Для определения и оценки уровня развития физических качеств были предложены следующие тесты:

- бег на 30 м с низкого старта;
- подъем и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (максимальное число раз в течение 30 с);
- прыжок в длину с места;

Результаты исследования.

В ходе проведения тестирования нами были проанализированы полученные результаты, которые свидетельствуют, что:

- при исследовании скоростных качеств (бег на 30 м) у детей 5-6 лет средний показатель составил $8,6 \pm 0,1$ с. Исходя из полученных данных мы определили, что 43% испытуемых имеют высокий уровень развития скоростных качеств, что, безусловно, является хорошим показателем; 21% - средний уровень развития, а 36% детей показали низкий уровень - такое распределение результатов свидетельствует о том, что на занятиях не применяется в полном объеме принцип индивидуального подхода к каждому из занимающихся (рис. 1);
- во время тестирования силовых качеств (подъем и опускание

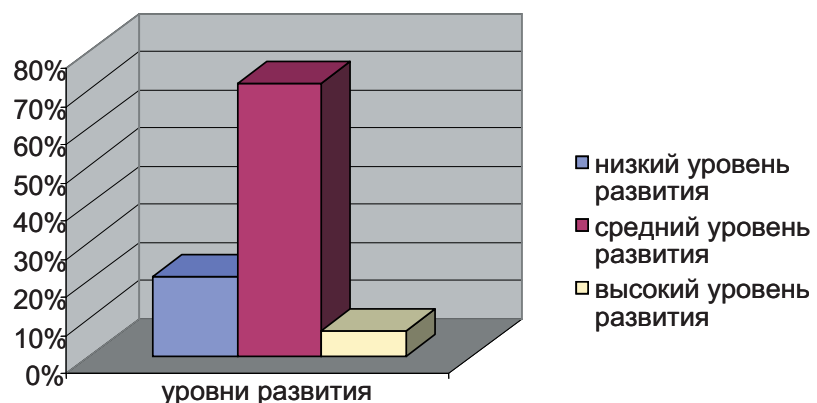


Рис. 2. Уровень развития силовых качеств у детей 5-6 лет



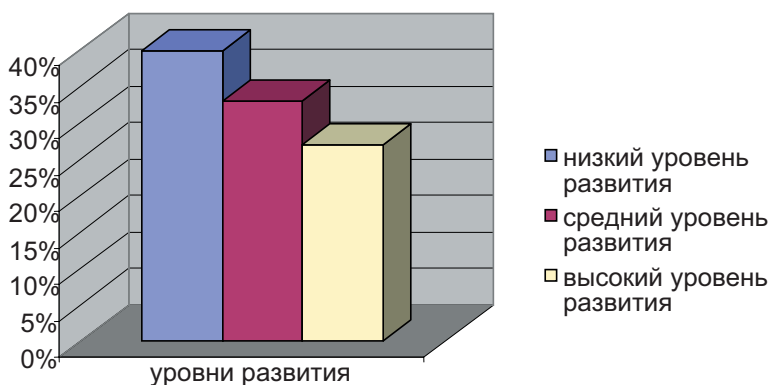


Рис. 3. Уровень развития скоростно-силовых качеств у детей 5-6 лет

туловища из положения лежа на спине) средний показатель составил $12 \pm 0,9$ раз. Из чего мы сделали вывод, что большинство испытуемых (72%) имеют средний уровень развития, 21% детей имеет низкий уровень и всего у 7% детей уровень развития силовых качеств оказался на высоком уровне. Это свидетельствует о том, что дети имеют огромный потенциал, выраженный в средних показателях, и при организованном методическом подходе к процессу воспитания смогут улучшить свои результаты. Что и предполагают дальнейшие исследования (рис. 2);

- во время тестирования скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) у детей 5-6 лет средний показатель составил $98 \pm 1,3$ см. Это свидетельствует о том, что 40% детей имеют низкий уровень развития, 33% - средний и 27% испытуемых имеют высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Такое процентное соотношение результатов указывает на необходимость использования инновационных методических подходов для улучшения этих показателей (рис. 3);

- в результате проведения исследования было установлено, что 32% испытуемых имеют низкий уровень развития физических

качеств, 42% имеют средний уровень и 26% детей показали высокий уровень развития физических качеств (рис. 4). Полученные данные во многом отражают возможности функциональных систем организма, поэтому дальнейшие исследования будут направлены на коррекцию уровня физического развития детей и их физической подготовленности.

Выводы

1. В процессе анализа специальной и научно-методической литературы установлено, что именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваиваются основы движения, из эле-

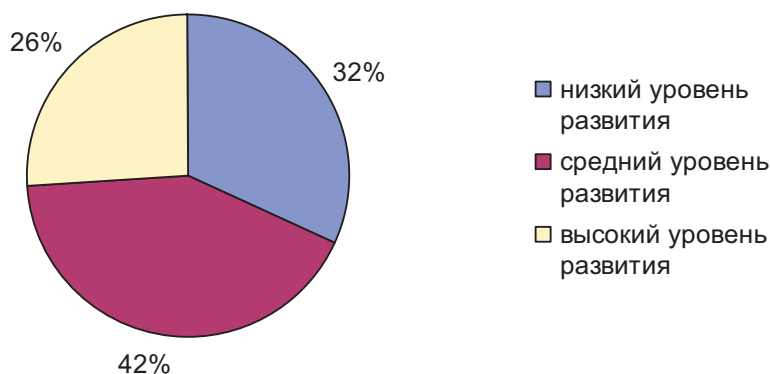


Рис. 4. Уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет

ментов которых впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

2. В ходе исследования было установлено, что на данном этапе 32% ($p < 0,05$) детей имеют низкий уровень развития физических качеств и это является критическим показателем для данного возраста. Недостаточный уровень развития физической подготовленности детей 5-6 лет позволяет сделать вывод об актуальности научного обоснования инновационных методических подходов для развития физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 194 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: Просвещение, 1992. – 122 с.
3. Синяков А.Ф. Энциклопедия здоровья / А.Ф. Синяков. – М.: КСП, 1995. – 288 с.
4. Сергиенко Л.П. Тестирование двигательных способностей школьников / Л.П. Сергиенко. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 440 с.
5. Аганянц Е.К. Возрастная дина-



- мика физических качеств при различных двигательных режимах / Е.К. Аганянц // Природа. Общество. Человек: Вестник южнороссийского отделения международной академии наук высшей школы. – Краснодар. – 1996. – № 1(4). – 22-24с.
6. Бондаревский Е. Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №1. – 23-25с.
7. Алиев М.Н. Педагогические основы физического воспитания ослабленных детей в санаторном детском саду / М.Н. Алиев. Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Ростов-на-Дону, 1995. – 46 с.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение, 1984. – 56 с.



**ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ
ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**



Ірина Лисак

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

В статті розглядаються особливості соматичного здоров'я школярів 7-8-х класів школи №16 г. Вінниці. Експрес-оцінка рівня здоров'я по Г.Л.Апанасенко і індекса Руф'є дозволяє говорити про те, що у більшості дітей виявлено нижче середнього і середнього рівня розвитку показників соматичного здоров'я. Інші показники, що характеризують функціональний стан дихальної системи, а саме, ЖЕЛ, результати в пробах Штанге і Генча є нижче норми.

Ключеві слова: соматичне здоров'я, школярів 7-8-х класів, методика Г.Л. Апанасенко, індекс Руф'є.

Annotation

This article discusses features of physical health of schoolchildren 7-8th grade school № 16 of Vinnitsa. Rapid Assessment of the level of health and G.L.Apanasenko and Rufe index suggests that the majority of children found below average and the average level of physical health indicators. Other indicators of the functional state of the respiratory system, namely, the VC, the results of the samples, Stange and Genci is below normal.

Keywords: somatic health, schoolboys of 7-8th classes, method of G.L. Apanasenko, index of Ruf'e.

Постановка проблеми. Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних процесів, ріст інформації висувають високі вимоги до організму дитини. Пластичність функціональних систем здорової дитини і підлітка сприяє порівняно швидкій їх адаптації до негативних впливів зовнішнього середовища. А незначні відхилення у стані здоров'я у період статевого дозрівання і гормональних змін призводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження [2,8].

Протягом останніх років прогресує негативна тенденція, яка характеризується погіршенням фізичного стану дітей шкільного віку. Результати наукових досліджень (Круцевич Т.Ю., 2007; Тях І.А., 2009; Семененко В.П., Давиденко О.В., 2001; Хрипко І.В., 2010), проведених у загальноосвітніх школах, переконливо свідчать, що малорухливий спосіб життя дітей, вимушено одноманітна поза при розумовій праці ведуть до послаблення обмінних процесів, застійних явищ в м'язах ніг, органах черевної порожнини та низька ефективність організації фізичного виховання у школі призводить до значного, навіть катастрофічного погіршення здоров'я школярів, до відхилень у фізичному розвитку.

Багато вчених при розробці методів оцінки функціонального стану наголошують на необхідності врахування фізіологічних реакцій дитячого організму, які відбуваються на тлі інтенсивного зростання, обумовленого морфологічними, біохімічними та іншими змінами [6]. Тому величезного значення набуває оцінка, контроль і прогнозування фізичного стану організму дітей з урахуванням індивідуальних особливостей, віку і статі. Проте, попри бурхливий розвиток сучасних інформаційних технологій, сучасна фізіологія має методологічні труднощі, обумовлені відсутністю експрес-методів і засобів виділення об'єктивної інформації про стан здоров'я [8].

Аналіз останніх публікацій. Проблеми вивчення фізичного розвитку дітей приділяється достатньо багато уваги, як в нашій країні, так і за кордоном. Показники фізичного розвитку відображають не тільки стан здоров'я дітей, а й соціально-гігієнічні і соціально-економічні умови їх життя, рівень і якість організації і методики викладання фізичної культури у школі [1].

Результати наукових досліджень свідчать, що тенденція погіршення стану здоров'я школярів мають стійкий характер. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для покращення здоров'я



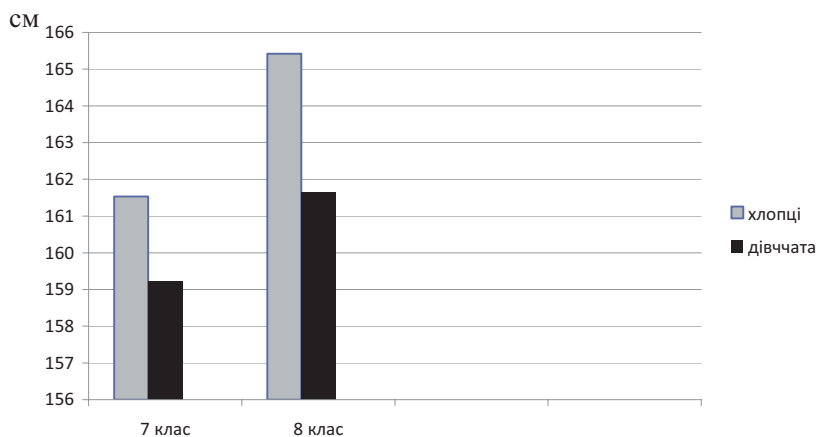


Рис. 1. Вікова динаміка довжини тіла учнів 7-8-х класів.

та фізичної підготовленості дітей за рахунок новітніх технологій у сфері фізичної культури [7].

Ареф'єв В.Г. стверджує, що фізичний розвиток дітей, будучи одним з істотних показників стану здоров'я дитини, відображає загальний рівень життя різних груп населення, і як індикатор – він чутливий до будь-яких змін навколишнього середовища [3].

Дубогай О.Д. вважає, що критерієм гармонійності фізичного розвитку для дітей може бути визначення відповідності належних і фактичних значень маси тіла, об'єму грудної клітини та зросту дитини. На думку автора, індекс фізичного розвитку відображає тип статури, максимальну фізичну роботоздатність, функціональні можливості серцево-судинної системи, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму дитини.[5]

Аналіз літературних джерел показав, що для оцінки соматичного здоров'я більшість дослідників використовують метод – індексів Круцевич Т.Ю., Апанасенко Г.Л., Коц С.М. та інших, де вказують, що серед простих і легкодоступних показників, що дають можливість визначити рівень фізичного здоров'я, найбільш інформативними і тісно-корельюючими є «подвійний добуток»

– індекс Робінсона, індекс Руф'є та індекс Кетле.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, розроблена Г.Л. Апанасенко дозволяє визначити «безпечний» рівень фізичного здоров'я. На думку автора, для характеристики органічного розвитку дитини у наш час не може бути однорідної групи показників, які б задовольнили вчителів і науковців, що займаються цією проблемою. Для цього використовують показники стану вегетативних функцій організму, антропометричні, біохімічні та інші. При цьому органічний розвиток дітей оцінюють шляхом порівняння показників їх індивідуального розвитку із середньостатистичними нормативами, які були отримані

при обстеженні груп дітей, однорідних за віком та статтю.

Сучасний стан інформаційного суспільства створює умови для перегляду наявних підходів до організації та методики здійснення педагогічного контролю з використанням сучасних інформаційних технологій. Це, перш за все, пов'язане з можливістю автоматизації обробки інформації і створення баз даних фізичного стану школярів [4].

Аналізуючи основні тенденції контролю фізичного стану дітей, слід зазначити, що основними показниками, які характеризують фізичний стан дітей, на думку дослідників, є показники морфологічного статусу, функціональний стан систем організму дітей, рівень фізичної підготовленості, наявність відхилень у здоров'ї.

Зв'язок роботи з науковими планами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР Міністерства у справах молоді та спорту на 2011-2015 рр. за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури» відповідно до теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

Мета: визначити показники фізичного розвитку школярів 7-х та 8-х класів ЗОШ №16 м. Вінни-

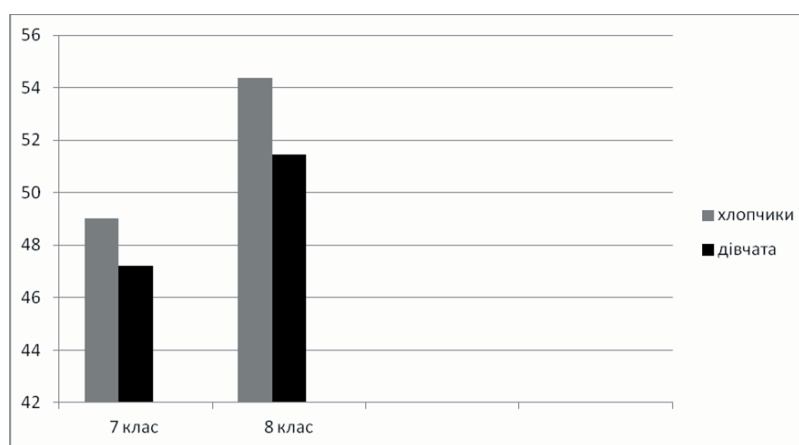


Рис. 2. Вікова динаміка маси тіла учнів 7-8 х класів.



Розподіл досліджуваних школярів 7-х та 8-х класів школи №16 м.
Вінниці за рівнями фізичного здоров'я (n=182), %

Клас	стать	N	Рівень фізичного здоров'я				
			низький	нижчий за середній	середній	вище за середній	високий
7	Х	58	29,31	27,60	32,75	5,17	5,17
	Д	43	11,63	27,91	41,86	13,95	4,65
8	Х	48	43,75	29,17	27,08	-	-
	Д	33	36,36	39,4	18,18	3,03	3,03

ці на початку навчального року.

Завдання: 1. Здійснити експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів.

2. Визначити показники фізичного розвитку школярів 7-х та 8-х класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічне, фізіологічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. На початку навчального року було проведено констатуюче дослідження, яке в себе включало вимірювання основних антропометричних та функціональних показників в ЗОШ №16 м. Вінниці. Всього в дослідженні взяло участь 182 учня, з них 106 хлопців і 76 дівчат.

Результати дослідження свідчать, що довжина тіла у хлопчиків становить 161-165 см, дівчат – 159-161 см.

Протягом наступного року на-

вчання довжина тіла учнів постійно прямолінійно зростає (рис. 1). За 1 рік довжина тіла хлопчиків зросла на 3,89 см, дівчат на 2,41 см. Такий стан загалом відповідає віковим нормам.

Маса тіла є відносно лабільним показником фізичного розвитку школярів, чутливим критерієм різних захворювань, змін режиму та характеру харчування. Результати тестування дають підстави констатувати, що в середньому маса тіла дітей 12-13 років становить 47,21 – 54,38 кг. Вікова динаміка маси тіла дітей 12-13 років подана на рис. 2.

Протягом одного року навчання в школі маса тіла дітей збільшується: у хлопчиків на 5,35 кг, у дівчат – на 4,24 кг. Потрібно зазначити, що найвищі темпи зростання маси тіла у дітей відзначаються саме в період статевого дозрівання.

З метою визначення стану фізичного здоров'я школярів 7-х та 8-х класів була використана

експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1985) – вона включає визначення таких показників, як життєва ємність легенів, частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск, маси тіла, довжини тіла, динамометрія кисті, а також тест Руф'є, життєвий індекс, індекс Робінсона. Методика передбачає розподіл на 5 рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий (табл. 1).

За результатами дослідження високий рівень здоров'я мають 5,17% хлопців 7-го класу та жодного учня 8-го класу; рівень вище середнього – 5,17% хлопців 7-го класу та у жодного учня 8-го класу; середній рівень мають 32,75% хлопців 7-го класу та 27,08% учня 8-го класу; нижчий за середній рівень мають 27,60% учнів 7-го класу і 29,17% учнів 8-го класу; низький рівень, відповідно, мають 29,31% та 43,75%.

У порівнянні з хлопцями, у дівчат зовсім інша ситуація. Найбільший відсоток дівчат мають нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я (8-х класів – 39,40%, дівчата 7-х класів – 41,86%). Низький рівень фізичного здоров'я виявлений у 11,63% семикласниць та у 36,36% восьмикласниць. Серед обстежуваних хлопців нами не було виявлено вищого за середній рівня фізичного здоров'я у восьмикласників, тоді як серед дівчат даний показник був зафіксований у 3,03% обстежуваного контингенту та

Таблиця 2

Значення результатів проб із затримкою
дихання у школярів 7-8 класу ЗОШ №16

Клас	стать	Проба Штанге, с			Проба Генча, с	
		n		S		S
7	Х	58	41,03	9,20	27,66	7,15
	Д	43	33,51	7,78	23,45	6,35
8	Х	48	42,14	8,06	28,99	5,30
	Д	33	34,18	6,71	24,77	5,90

Примітки: Х – хлопчики, Д – дівчата.



Таблиця 3

Значення ЖЄЛ (мл) школярів 7-8 класів ЗОШ №16

Школа	Клас	Стать	ЖЄЛ, мл		
			N		S
16	7	X	58	2144,83	284,80
		Д	43	2162,79	291,16
	8	X	48	2116,67	373,79
		Д	33	2078,79	332,38

Примітки: X – хлопчики, Д – дівчата.

13,95% семикласниць. Високий рівень у 4,65% семикласниць та 3,03% восьмикласниць.

Працездатність школярів певною мірою визначається параметрами функціонального стану їхнього організму. Від рівня працездатності організму залежить фізична підготовленість та успішність навчальної діяльності школярів. Серед найважливіших параметрів функціонального стану, які визначають працездатність організму: стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, здатність дітей керувати диханням можна визначати за допомогою проб із довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генча). Результати виконання проби Штанге та Генча представлені в таблиці 2 і є нижчими від показників, встановлених провідними фахівцями [9].

Показники життєвої ємності легень обстежуваного контингенту школярів є значно нижчими

від норм (табл. 3), представлених провідними спеціалістами галузі у спеціальній літературі [9]. Одним із об'єктивних показників, що характеризують функціональний стан організму, є дихання. Під час фізичних вправ частота дихання зростає, оскільки підвищуються потреби працюючих м'язів у кисні, потрібному для окислювальних процесів. Дихання частішає під час хвилювання, збудження, оскільки діяльністю дихальної (як і будь-якої іншої) системи організму керує ЦНС.

Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску хлопців та дівчат 7-х та 8-х класів (табл. 4) є дещо вищими від норми. Проте, як зазначають спеціалісти, підвищену ЧСС та артеріальний тиск можна спостерігати у підлітків, які не досягли статевої зрілості. Але спостерігається індивідуальні коливання ЧСС. Зіставивши показники ЧСС дитини у різні дні (у динаміці), можна судити про стан здоров'я і рівень працездатності.

На уроках фізичної культури, як правило, присутні діти з різним рівнем фізичної, теоретичної і психічної готовності до вирішення основних завдань уроку. Усереднений спосіб дозування навантаження не враховує індивідуальність дитини і робить її для одних надмірним, а для інших – недостатнім. Проведення занять на базі шкільного класу без урахування вродженої схильності до певного виду рухової активності підвищує ймовірність того, що не тільки за силою впливу, а й за своєю спрямованістю задане навантаження може викликати в учнів неоптимальні вегетативні реакції. Гіпотеза про «абсолютний» позитивний вплив фізичної культури вимагає всебічного підтвердження. Фізичні навантаження, не співвіднесені з індивідуальними і типологічними особливостями школярів, можуть провести до перенапруження, зниження адаптаційних можливостей і функціональних резервів механізмів вегетативної регуляції системи кровообігу.

Справа не в тому, низького чи високого зросту хлопчик чи дівчинка, а в тому чи гармонійний їхній фізичний розвиток, наскільки розвинуті їхні рухові здібності, в якому обсязі вони володіють руховими вміннями і навичками. Отже, на основі знань про закономірності фізичного розвитку організму дітей слід об'єктивно визначити індивідуальне в особистості й успішно впливати на підвищення розумових і фізичних

Таблиця 4

Значення показників стану серцево-судинної системи школярів 7-8 класів ЗОШ №16

Клас	стать	ЧССсп., уд./хв.		АТ сис., мм.рт.ст.		АТ діаст., мм.рт.ст.		
		N	S		S		S	
7	X	58	85,93	8,4	99,31	11,18	60,17	5,69
	Д	43	84,05	9,28	99,88	9,1	60,12	4,82
8	X	48	85,50	7,16	105,63	8,42	65,52	7,09
	Д	33	87,09	6,5	106,21	7,07	63,79	5,16

Примітки: X – хлопчики, Д – дівчата.



можливостей кожного школяра.

Проблема індивідуалізації вимагає перегляду критеріїв оцінки успішності. Вчителі не мають права підходити з єдиними вимогами до всіх дітей, оскільки результати рухових проявів залежать від психологічних, фізіологічних, антропометричних особливостей учнів. Адже діти, які недостатньо здібні до рухової діяльності від природи, швидко втрачають інтерес до знань. Великий виховний ефект дає оцінка можливостей кожного учня у засвоєнні тих чи інших вправ, індивідуальних зрушень у результатах. Тому вчителі повинні враховувати здібності кожної дитини.

Висновки. В результаті проведених досліджень високий рівень фізичного здоров'я не був виявлений серед обстежуваного нами контингенту. Більшість школярів мають низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я. Результати досліджень антропометричних показників свідчать про те, що всі вони знаходяться в межах статево-вікових норм. Показники, які характеризують функціональний стан дихальної системи, а саме, ЖЄЛ, результати у пробах Штанге та Генча є нижчими від норм.

За результатами досліджень фізичного стану школярів (фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, соматичного здоров'я) було встановлено, що їх

вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами. Однак у більшості показників морфо-функціонального стану школярів упродовж навчання у загальноосвітніх навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей.

Таким чином, результати досліджень свідчать про необхідність використання диференційованого підходу при плануванні фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я учнів.

Перспектива подальших досліджень спрямована на вивчення стану здоров'я та проведення порівняльної динаміки учнів середньої ланки протягом одного навчального року у двох школах, які суттєво відрізняються організацією навчальної роботи з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. / В.Г.Ареф'єв. – Київ: Вежа, 1999. – 256 с.
4. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей

младшего школьного возраста: дис.канд.наук по физ.воспитанию и спорту: 24.00.02 / Наталья Николаевна Гончарова, НУФ-ВИСУ. – Киев, 2009. – 196 с.

5. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Олександра Дубогай / – Київ: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.
6. Коваленко І.М. Оцінка соматичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів та визначення взаємозв'язку між цими показниками. / І.М. Коваленко. – «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Серія 15. Випуск 11 – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова 2011, 344 с.
7. Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми / В. Музика // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2009. – С. 320-322.
8. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. Посібник для учителів фіз.культури. – Л.: Українські технології, 2003. – 248 с.
9. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.





**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ
НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
І СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК ДРУГОГО
ЗРІЛОГО ВІКУ**

Вікторія Кучеренко

Національний університет фізичного виховання и спорту України

Аннотация

В статье определены показатели физического развития и состава тела женщин второго зрелого возраста, а также рассмотрено влияние курса занятий оздоровительным фитнесом на показатели физического развития и состава тела женщин зрелого возраста и вклад каждого из этих показателей при использовании этих занятий.

Ключевые слова: показатели физического развития, женщины второго зрелого возраста, оздоровительный фитнес.

Annotation

In this article the performance of physical development and body composition of women of age 36 – 55 years, and considers the influence of fitness and wellness fitness course on the parameters of physical development and body composition of women of mature age and the contribution of each of these indicators when using these classes.

Keywords: indexes of physical development, women of the second mature age, health fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості та інших фізичних якостей людини [2, 3].

Формування здорового стилю життя сучасної людини в останні роки визначається особливою увагою і вивченням особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла і свідомості [2, 4].

Аналіз даних наукової літератури свідчить про те, що у жінок другого зрілого віку домінують такі проблеми: неминучість інволюційного процесу, що негативно відбивається на морфологічний і функціональний стан їх організму і необхідність його ефективної оптимізації за допомогою фізичного навантаження [1, 3, 4, 7].

В даний час одним зі способів вирішення цих проблем є заняття оздоровчим фітнесом, який використовується не тільки як засіб, а й як одне з популярних напрямків оздоровчої фізичної культури з жінками другого зрілого віку.

Незважаючи на те, що в науковій літературі [2, 3, 7 та інші] є відомості про оптимальні параме-

три тренувального навантаження на заняттях оздоровчим фітнесом з людьми зрілого віку, самі критерії оптимізації недостатньо досліджені і не завжди обґрунтовані, оскільки найчастіше зводяться до обмеження навантаження, зменшення темпу, обсягу, інтенсивності виконуваних рухових дій і т.п.

При цьому слід враховувати, що після 30 років зазвичай відбувається відносно зменшення м'язового компонента, причому найбільш можливі два основні варіанти змін: в одному випадку це зниження відбувається за рахунок збільшення жирового компонента, а в іншому – за рахунок кісткового. Особливо яскраво ці зміни проявляються після 50 років, коли починає знижуватися і жировий компонент, навіть якщо раніше він був дуже розвинений [6, 7 та інші].

Таким чином, вивчення впливу занять оздоровчим фітнесом на морфологічні показники жінок другого зрілого віку залишається актуальною проблемою.

Мета роботи – вивчити вплив занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного розвитку та складу тіла жінок другого зрілого віку.

Методи і організація досліджень. Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи: аналіз даних



Таблиця 1

**Динаміка середньостатистичних значень показників
фізичного розвитку жінок другого зрілого віку, що
займаються оздоровчим фітнесом (n = 59)**

Показники фізичного розвитку		Початок курсу		Кінець курсу	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Довжина тіла, см		167,18	5,44	167,31	5,43
Маса тіла, кг		64,83	8,56	63,15	6,33
Індекс Кетле, г/см		387,85	50,77	377,50	36,93
Окружність грудної клітки, см		92,60	7,07	92,03	5,91
Обхват зап'ястя, см		17,37	1,19	17,37	1,19
Обхват шиї, см		31,94	3,92	31,07	3,64
Обхват живота, см		84,03	8,64	79,65	8,07
Обхват талії, см		76,04	8,51	73,08	7,74
Обхват тазу, см		100,20	6,82	97,32	4,94
Обхват передпліччя, см	правого	23,76	1,92	23,03	1,39
	лівого	23,41	1,96	22,97	1,34
Обхват біцепсу, см	правого	27,57	2,97	26,31	2,30
	лівого	26,82	2,42	26,03	2,56
Обхват стегна, см	правого	53,83	4,94	51,79	4,43
	лівого	53,50	4,91	51,70	4,39
Обхват гомілки, см	правої	34,40	3,08	34,37	3,09
	лівої	34,38	3,08	34,12	2,70

спеціальної літератури; антропометричні методи дослідження; метод тонітометрії; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики [3, 5].

У дослідженні брали участь 59 жінок другого зрілого віку (36 – 55 років), які відвідують заняття оздоровчим фітнесом у фітнес-клубі “Sport Life” м. Києва.

Результати досліджень та їх обговорення. Оцінюючи морфологічні показники жінок другого зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом було виявлено, що в антропометричних показниках відбувалися такі зміни:

– у значеннях показників довжини тіла у спостережуваних жінок не виявлено суттєвих відмінностей, проте слід зазначити, що, попри на початок інволюційних процесів, у другому зрілому віці, у двох жінок спостерігався незначний приріст показників довжини тіла (табл.1);

– у значеннях показника маси

тіла у 71,4% жінок другого зрілого віку спостерігалось зниження маси тіла в діапазоні від 0,5 кг до 6,3 кг, у всіх інших спостережуваних жінок другого зрілого віку спостерігалось збільшення маси тіла від 1 кг до 6,6 кг, що, швидше за все, було пов'язано із спрямованістю занять оздоровчим фітнесом (табл.1);

– у значеннях показника індексу Кетле було виявлено, що на початку курсу занять значення менше норми мали 5,07% спостережуваних жінок, значення в межах норми – 32,4% спостережуваних жінок, значення більше норми – 62,53% спостережуваних жінок. В кінці курсу занять значення менше норми мали 3,38% жінок, значення в межах норми – 56,06% жінок, значення більше норми – 40,56% жінок.

– у значеннях показника обхватних розмірів тіла спостережуваних жінок були виявлені достовірні зниження ($p < 0,05$)

у значеннях показників обхвату правого передпліччя, обхвату біцепса правого плеча, обхвату живота, обхвату таза і обхвату стегон, тенденція до достовірного зниження у значеннях показників обхвату біцепса лівого плеча і обхвату талії, в усіх інших обхватних вимірах спостерігалось також зниження обхватних розмірів, але вони були не достовірні, в значеннях показників обхвату зап'ястя не спостерігались зміни даного показника у спостережуваних жінок (табл.1).

В результаті проведених досліджень було виявлено, що заняття оздоровчим фітнесом з жінками другого зрілого віку мають певний вплив на жировий, водний, кістковий, м'язовий компоненти складу тіла.

З точки зору морфології будь-який організм можна представити як набір ряду компонентів тіла (жировий, кістковий, м'язовий і водний), що мають неоднакове значення для життєдіяльності в різних умовах середовища.

Жировий компонент має істотне значення для енергетичного забезпечення життєдіяльності. Шар підшкірного жиру прекрасно зберігає тепло і, крім того, є “акумулятором” енергії. У наближених до “природних” умовах життя жировий компонент зазвичай не дуже великий – жир витрачається на енергетичні потреби приблизно з тією ж швидкістю, що і накопичується. В “комфортних” умовах (наприклад, у жителів сучасних міст) цей баланс часто порушується, що призводить до надмірного, або навпаки, недостатнього накопичення жирового компоненту.

При оцінці жирового компонента складу тіла жінок другого зрілого віку на початку курсу занять спостерігався низький вміст жирового компонента у 3,38% спостережуваних жінок, нормальний – у 77,55% спостережуваних



Таблиця 2

Динаміка середньостатистичних значень показників складу тіла під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом у жінок другого зрілого віку (n = 59)

Показники складу тіла	Початок курсу		Кінець курсу	
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Жировий компонент,%	29,81	6,02	28,11	5,00
М'язовий компонент,%	42,54	3,12	44,47	3,11
Кістковий компонент,%	2,26	0,15	2,41	0,17
Водний компонент,%	47,18	5,49	48,72	4,83

жінок, підвищений – 15,69% спостережуваних жінок, ожиріння – у 3,38% спостережуваних жінок. Під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом спостерігалися такі результати: низький вміст жирового компонента спостерігався у 3,38% жінок, що й на початку курсу занять, нормальний вміст жирового компонента спостерігався у 79,72% жінок, підвищений – у 16,9% жінок.

Так, в значеннях показника жирового компонента складу тіла у спостережуваних жінок було виявлено, що у більшості з них спостерігалася зниження процентного його вмісту, при цьому чим більший відсоток жирового компонента був на початку курсу занять, тим більший відсоток зниження спостерігався і знаходився в діапазоні від 0,3% до 4,5%. І тільки в однієї жінки другого зрілого віку не спостерігалася змін, що було, швидше за все, обумовлено тим, що він у неї на початку складав 14,3%, тобто був нижче норми. Аналізуючи загальну вибірку обстеженого контингенту, можна визначити, що спостерігалася тенденція до достовірних змін жирового компонента складу тіла у спостережуваних жінок під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом (табл.2).

М'язовий компонент також має енергетичне значення, оскільки м'язова маса є непоганим показником рухової активності людини, визначає запас фізичних сил і дає пряму перевагу для виживання в

умовах навколишнього (природного) середовища. В умовах же сучасної цивілізації підвищений, або знижений розвиток м'язового компонента також часто відіграє і очевидну психологічну роль – впливає на самооцінку індивіда і оцінку його оточуючими.

Так, в значеннях показника м'язового компонента у спостережуваних жінок було виявлено, що у більшості з них спостерігалася збільшення процентного його вмісту, який знаходився в діапазоні від 0,2% до 5,2%. І тільки в однієї жінки другого зрілого віку спостерігалася зниження в межах 0,1% м'язового компонента, який спочатку становив 43,4%. Аналізуючи загальну вибірку обстеженого контингенту, спостерігався достовірний приріст м'язового компонента складу тіла під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом (табл.2).

Кістковий компонент є основним показником розвитку опорно-рухового апарату. Його розвиток пов'язаний з величиною, тривалістю і регулярністю фізичних навантажень, які долаються індивідом. В конституціології кістковий компонент залучається частіше як додатковий критерій: кісткова тканина є набагато більш інертною, порівняно з м'язовою і жировою, і вона не настільки очевидно відображає здоров'я людини.

Так, в значеннях показника кісткового компонента у спостережуваних жінок було виявлено, що у 88,1% жінок спостерігалося

збільшення процентного його вмісту, який знаходився в діапазоні від 0,1% до 0,6%. І у 11,9% жінок другого зрілого віку не спостерігалася змін процентного вмісту кісткового компонента. Аналізуючи загальну вибірку обстеженого контингенту, можна визначити, що достовірний приріст кісткового компонента складу тіла під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом (табл.2).

Визначаючи вплив курсу занять оздоровчим фітнесом на водний компонент складу тіла слід зазначити, що в значеннях даного показника у спостережуваних жінок було виявлено, що у 84,73% жінок спостерігалася збільшення процентного його вмісту, який знаходився в діапазоні від 0,1% до 9,3%. У той же час, у 10,17% жінок спостерігалася зниження водного компонента складу тіла в діапазоні від 0,3% до 8,5%. І у 5,1% жінок другого зрілого віку не спостерігалася змін процентного вмісту водного компоненту. Аналізуючи загальну вибірку обстеженого контингенту, можна визначити, що спостерігалася тенденція до достовірних змін водного компонента складу тіла жінок другого зрілого віку під впливом курсу занять оздоровчим фітнесом (табл.2).

Таким чином, під впливом занять оздоровчим фітнесом істотні зміни відбуваються не тільки в м'язової і жирової, але і в кістковій тканині. Кісткова система чутливо реагує на зміну зовнішніх впливів, перебудовуючи свої внутрішні архітектури, що, можливо, є основою виділення кісткової системи в самостійний параметр конституціональної оцінки організму. Зростання кістки визначає пропорції тіла і в цілому соматотип людини.

Висновки:

1. За результатами констатуючого експерименту було визначено, що за даними індексу Кетле (індексу фізичного розвитку) від-



хилення фактичної маси тіла від норми мають 67,6% жінок другого зрілого віку, які приступили до занять оздоровчим фітнесом, при цьому: 62,53% з них мають ці значення більше норми.

2. В наших дослідженнях було визначено, що під впливом занять оздоровчим фітнесом з жінками другого зрілого віку відбуваються позитивні зміни в показниках фізичного розвитку та складу тіла, при цьому достовірні зміни відбуваються в значеннях показників обхватних розмірах правого передпліччя та біцепсу, обхвату живота, тазу та стегон та приріст кісткового та м'язового компоненту складу їхнього тіла.

3. Таким чином, заняття оздоровчим фітнесом роблять позитивний вплив на показники фізичного розвитку і складу тіла жінок другого зрілого віку, облік яких дозволить найбільш оптимально підібрати відповідні параметри занять.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці параметрів занять оздоровчим фітнесом з жінками другого зрілого віку з урахування типу статури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адамова И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Илона Владимировна Адамова; РГАФК. – Москва, 2000. – 216 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпій-

4. Лисицкая Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №9. – С. 71-77.
5. Мартиросов Э.Г. Состав тела человека: основные понятия, модели и методы / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 63-69.
6. Савин С.В. Система занятий фитнесом с женщинами 35-45 лет с избыточной массой тела / С.В. Савин // Аспирантские тетради. Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2007. – № 22. – С. 377-382.
7. Теория та методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 424 с.



**ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ**

Анастасія Сутула

Харківська державна академія фізичної культури



Аннотация

В статье представлены результаты исследования, проведенного среди учащихся специализированной школы, в которой учатся дети, больные сколиозом, и учащихся общеобразовательных школ г. Харькова. Они свидетельствуют о том, что динамика возрастных изменений физического развития, если его оценивать по росту-весовым показателям, у детей, у которых диагностировали сколиоз, практически не отличаются от темпов физического развития здоровых детей.

Ключевые слова: исследование, здоровье, физическое развитие, сколиоз.

Annotation

The article presents the results of surveys conducted among students in special schools which taught children with scoliosis and students of secondary schools in Kharkiv. They suggest that the dynamics of age-related changes in physical development, if it is assessed by height-weight indices in children who diagnosed scoliosis practically not differ on the pace of physical development of healthy children.

Key words. Research, health, physical development, scoliosis.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У структурі захворюваності дітей і молоді шкільного віку одне з перших місць займає порушення їх опорно-рухового апарату, а саме порушення постави та сколіоз. На даний час кількість дітей з порушеннями постави досягла критичного значення і становить 80%-90% від загальної чисельності учнів, а за період навчання в школі частота його проявів зростає в 1,5-2 рази [2, 5, 7]. Як свідчать результати спеціальних досліджень, різні види порушень постави та сколіозу, призводять до зміни взаємного розташування внутрішніх органів, що супроводжується порушенням їх нормальної діяльності (особливо легень і серця), що несприятливо впливає на функціонування усіх органів та робить організм дитини в цілому схильним до різних захворювань [6].

Мета дослідження. Порівняти динаміку вікових змін фізичного розвитку дітей, які хворіють на сколіоз, з динамікою вікових змін фізичного розвитку здорових дітей.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети було обстежено 160 учнів спеціалізованої школи, в якій навчаються діти, хворі на сколіоз, та 820 учнів загальноосвітніх шкіл м. Харкова. В ході дослідження у дітей вимірювались маса та довжина тіла, тобто

показники, які характеризують їх фізичний розвиток [1, 3, 4]. В процесі аналізу отриманих матеріалів вивчалась динаміка вікових змін зросто-вагових показників дітей середнього та старшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування динаміки вікових змін фізичного розвитку дітей на основі одержаних даних були побудовані спеціальні графіки (рис. 1, 2). Як видно з рисунку 1, загальна тенденція вікових змін довжини тіла в учнів спеціалізованої школи, у яких діагностували сколіоз, та в учнів звичайних шкіл практично не відрізняється. Відмічена закономірність характерна як для дівчат, так і для хлопців. Слід відмітити, що у віці 11-14 років темпи приросту довжини тіла у хлопців і дівчат практично співпадають, змінюючись в середньому від 147 см до 164 см. Після, приблизно, з 14 – річного віку темпи приросту довжини тіла у хлопців дещо вищі, ніж у дівчат. Відмічена особливість характерна як для учнів спеціалізованої школи (хворих на сколіоз), так і для учнів звичайних загальноосвітніх шкіл.

Другим важливим показником, який характеризує фізичний розвиток дітей, є довжина їх тіла. Динаміка вікових змін цього показника в учнів спеціалізованої школи, у яких діагностували сколіоз, а також в учнів звичайних



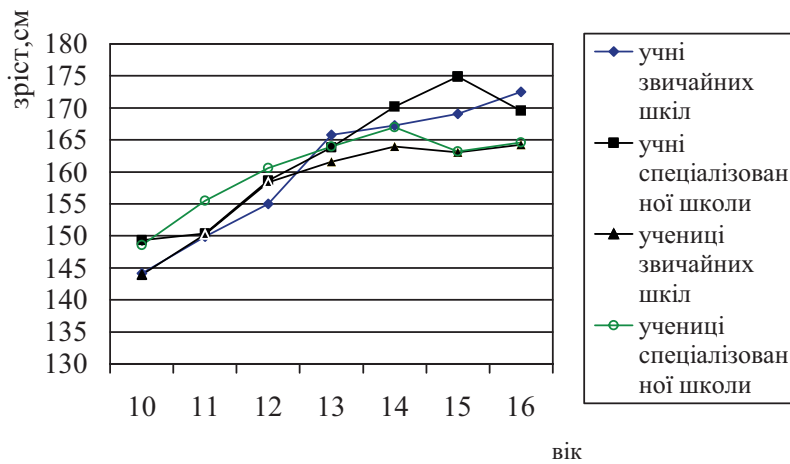


Рис. 1. Динаміка вікових змін довжини тіла в учнів звичайних шкіл та учнів спеціалізованої школи (хлопці та дівчата)

шкіл представлена на рисунку 2. З нього видно, що загальна тенденція змін цього показника у вибраних для аналізу вибірках практично співпадає. Існуючі відмінності знаходяться в межах статистичної похибки. Звертає увагу на себе те, що починаючи приблизно з п'ятнадцятирічного віку темпи приросту маси тіла у хлопців в цілому вищі, ніж у дівчат, а також те, що в цей період спостерігається зниження приросту маси тіла у дівчат, хворих на сколіоз.

Описані вище тенденції підтверджуються результатами проведеного порівняльного аналізу величини індекса Кетле. Згідно з нашими розрахунками цей показник у хлопців середнього шкільного віку, які навчаються у звичайних школах, коливається в межах від 262,9 г/см до 336,1 г/см, а у хлопців у яких діагностували сколіоз, відповідно, від 259,6 г/см до 351,6 г/см.

У дівчат цей показник становить, відповідно, 257,9-338,3 г/см і 287,4-343,9 г/см. Ці результати свідчать про те, що по даному показнику рівень фізичного розвитку у хлопців і дівчат середнього шкільного віку знаходиться в межах норми, яка за даними Л. Сергієнко [4] для дітей цього віку складає 220-360 г/см. Анало-

гічна закономірність характерна і для дітей старшого шкільного віку. Так, за даними проведеного дослідження, у хлопців першої групи (вони навчаються у звичайних школах) індекс Кетле змінюється в інтервалі 330,4-353,2 г/см (у дівчат – від 355,4 г/см до 370,6 г/см), а в другій групі – в інтервалі 343,1-355,5 г/см (у дівчат – від 338,9 г/см до 330,5 г/см), що відповідає нормі для дітей цього віку (325-400 г/см) [4].

Висновки.

1. Динаміка вікових змін фізичного розвитку, якщо його оцінювати за зросто-ваговими показникам, у дітей, у яких діа-

гностували сколіоз пратично не відрізняється від темпів фізичного розвитку здорових дітей. Деяке виключення складають зміни маси тіла у 14-16-річних дівчат, у яких діагностували сколіоз.

2. Результати проведеного аналізу свідчать про те, що у віці 13-14 років спостерігається зміна в темпах приросту маси і довжини тіла в учнів як звичайних шкіл, так і в учнів спеціалізованої школи, в якій навчаються діти хворі на сколіоз.

Перспективи подальших розвідок полягають у більш глибокому аналізі проблеми порушень постави та сколіоза у школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давиденко О.В. Фізична підготовленість та функціональний стан дівчат 8-10 років з рівнем фізичного розвитку / О.В. Давиденко, В.В. Білецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №1. – С. 88-92.
2. Микитчик О. Комплексна методика формування постави у дітей 10-12 років. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: Збірник наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конферен. кафедри соц.-гуман. дисциплін. Київ, 19-20 березня 2010 р.: / Уклад. Ю.О. Тимошенко. – Київ:

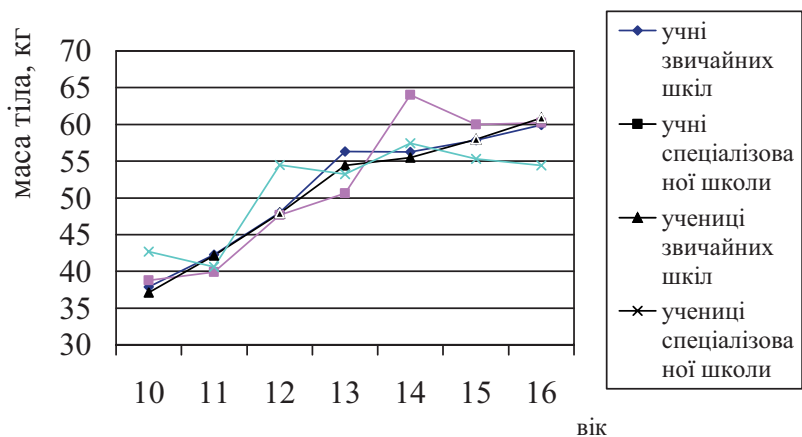


Рис. 2. Динаміка вікових змін маси тіла в учнів звичайних шкіл та учнів спеціалізованої школи (хлопці та дівчата)



- НУФВСУ, 2010. – С. 116-123.
3. Презлята Ганна. Заняття фізкультурою та здоров'я: Мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К.: Вид. дім „Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіци-на, 2006. – С. 5-22.
 4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література. – 2001. – С.409-429.
 5. Сутула А.В. Соціальні фактори, які обумовлюють порушення постави у школярів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. - №1. – С. 20-24.
 6. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, М.М. Кочуєва, Т.С. Бондар // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. - №17 (204). – С. 295-305.
 7. Українські школярі стали більше хворіти / <http://www.intv-inter.net/>.



**ЗВ'ЯЗОК РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І
ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**



*Валентина Ляшенко, Григорій Петров, Петро Мамотько,
Дар'я Недогонова, Петро Петровський*
Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотація

В работе дан анализ особенностей взаимосвязи между уровнем физического развития и умственной работоспособностью студентов разных специальностей на протяжении учебного года. Динамика учебного года характеризуется увеличением количества корреляционных связей между этими показателями в конце учебного года, что отображает привлечение новых элементов функциональной системы, ответственной за процесс обучения, вследствие процесса утомления.

Ключевые слова: антропометрические показатели, коэффициент физического развития, функциональный возраст, психофизиологические показатели, умственная работоспособность.

Annotation

In work the analysis of features of interrelation between level of physical development and intellectual efficiency of students of different specialties for academic year is given. Dynamics of academic year is characterized by increase in number of correlation communications between these indicators at the end of the academic year that displays attraction of new elements of the functional system responsible for process of training, owing to exhaustion process.

Keywords: anthropometric indexes, coefficient of physical development, functional age, psychophysiological indexes, mental capacity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ситуація, що склалась на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, які забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності у процесі навчання в вищій школі, на необхідність вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнем фізичного розвитку і характеристиками розумової діяльності студентів різних спеціальностей [2, 5]. Важливою особливістю інтелектуальної діяльності людини є наявність відповідної організації психофізіологічних функцій, що невід'ємно пов'язана з рівнем фізичного розвитку і вегетативним забезпеченням фізіологічних функцій [3]. Неадекватне навантаження в умовах навчання може призвести до зниження успішності виконуваної діяльності. Актуальність цього питання зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві: інтенсифікацією праці, професійною спрямованістю, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини [1, 5].

Дослідження таких взаємозв'язків дозволить оптимізувати організацію процесу професійної підготовки студентів



різних спеціальностей на основі диференційованого підходу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей майбутніх спеціалістів.

Метою роботи є виявлення особливостей зв'язків розумової працездатності та показників рівня фізичного розвитку у студентів різних спеціальностей протягом навчального року.

Організація та методи дослідження. Обстежено 175 студентів (91 дівчина і 84 юнаки), технічних, гуманітарних і природничих спеціальностей другого курсу Дніпропетровського національного університету, віком 18-19 років. Були проведені обстеження фізичного розвитку і розумової працездатності студентів: на початку (3 семестр), і наприкінці (4 семестр) навчального року.

Стан психофізіологічних функцій студентів оцінювався із використанням автоматизованої системи "Інтест", розробленої Козак Л.М. і Єлізаровим В.А. [4]. Основним завданням цієї системи є визначення характеристик психічних функцій: сприйняття, пам'яті і мислення. Функція сприйняття вивчалася за допомогою оцінки сприйняття часу, модифікованого тесту "індивідуальна хвилина" за F. Halberg [8] (помилка сприйняття часу). Крім того, вивчалася помилка сприйняття простору за результатом відтворення 10 см відрізка на екрані дисплею. Для вивчення функції пам'яті використовувалася методика визначення обсягу оперативної пам'яті (D. Wechsler [10]) за визначенням кількості цифр, які запам'ятав і правильно відтворив випробуваний після вербального одержання цифрової інформації в зворотному порядку. Характеристики функції мислення визначалися за допомогою батареї субтестів, що відображають абстрактний і асоціативний види мислення. Обсяг довільної уваги, коефіцієнт опе-

раційного мислення та розумова працездатність (продуктивність розумової діяльності) визначалися за даними символного тесту D. Wechsler [10].

Визначення фізичного розвитку та функціонального віку (ФВ) студентів здійснювалось за методом Коробейнікова Г.В. [6]. Рівень фізичного розвитку оцінювався за допомогою коефіцієнту фізичного розвитку (КФР), який розраховувався за відповідною формулою з використанням таблиці належних значень показників фізичного розвитку.

Матеріали досліджень оброблені методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. Динаміка навчального року за показниками психофізіологічних функцій та розумової працездатності студентів різних спеціальностей свідчить, що у студентів технічних спеціальностей на початку навчального року кращими показниками психофізіологічних функцій виявились: сприйняття часу, обсяг довільної уваги і розумова працездатність, у студентів природничих спеціальностей – сприйняття простору. Наприкінці навчального року у студентів технічних спеціальностей виявлено достовірно вищі значення параметру сприйняття простору і коефіцієнту операційного мислення. Достовірно вищі значення коефіцієнту асоціативного мислення виявлено у студентів природничих спеціальностей.

Кореляційний аналіз показав, що на початку навчального року (суцільна лінія) розумова працездатність у студентів технічних спеціальностей мала позитивний кореляційний зв'язок з обсягом довільної уваги, а наприкінці навчального року (штрих-лінія) – із обсягом довільної уваги та коефіцієнтом операційного мислення (рис. 1а).

У студентів-юнаків гумані-

тарних спеціальностей розумова працездатність на початку навчального року (суцільна лінія) мала кореляційний зв'язок з коефіцієнтом операційного мислення, а наприкінці навчального року (штрих-лінія) – із обсягом довільної уваги та коефіцієнтом асоціативного мислення (рис. 1б).

Найбільшу кількість достовірних кореляційних зв'язків на початку навчального року (суцільна лінія) розумова працездатність мала у студентів-юнаків природничих спеціальностей: спостерігалась позитивна кореляція цього показника з показниками обсягу довільної уваги, коефіцієнтами операційного і асоціативного мислення. Наприкінці навчального року (штрих-лінія) розумова працездатність мала кореляційні зв'язки з обсягом оперативної пам'яті та коефіцієнтом асоціативного мислення (рис. 1в).

Абсолютні показники розумової працездатності у студентів-юнаків досліджених спеціальностей наприкінці навчального року мали тенденцію до зниження. Нами було спостережено досить цікавий факт: чим вищий показник розумової працездатності мали студенти-юнаки на початку навчального року, тим на більшу величину він знижувався кінцю навчального року. До того ж, всі психофізіологічні показники, крім показника обсягу оперативної пам'яті, протягом навчального року мали тенденцію до погіршення, що може свідчити про формування процесу стомлення.

Найкращі значення психофізіологічних функцій на початку навчального року були зареєстровані у студенток технічних спеціальностей за показниками помилки сприйняття простору і обсягом оперативної пам'яті; у студенток природничих спеціальностей за показниками коефіцієнту операційного мислення; у студенток гуманітарних спеціальностей за



показниками помилки сприйняття часу. Значення розумової працездатності у студенток різних спеціальностей на початку навчального року були однаковими. Наприкінці навчального року у студенток технічних спеціальностей кращим показником є помилка сприйняття часу і коефіцієнт абстрактного мислення. Параметр помилки сприйняття простору і коефіцієнт асоціативного мислення має достовірно вищі значення у студенток гуманітарних спеціальностей. У студенток-дівчат, на відміну від юнаків, виявити якусь певну направленість у змінах показників психофізіологічних функцій не вдалось. Достовірної різниці між показником розумової працездатності наприкінці навчального року у студенток досліджених спеціальностей не спостерігалось, але слід зазначити, що цей показник протягом навчального року мав тенденцію до зменшення.

Розумова працездатність у студентів-дівчат технічних спеціальностей на початку навчального року (суцільна лінія) має достовірний кореляційний зв'язок із обсягом довільної уваги. Функціональна система переробки інформації у студенток-жінок технічних спеціальностей наприкінці навчального року (штрих-лінія) визначається наявністю більшої кількості достовірних внутрішньосистемних взаємозв'язків і існуванням достовірного кореляційного зв'язку розумової працездатності із коефіцієнтом операційного мислення (рис. 1г).

У студенток природничих спеціальностей як на початку навчального року (суцільна лінія), так і наприкінці (штрих-лінія) показник розумової працездатності має достовірні кореляційні зв'язки із обсягом довільної уваги і коефіцієнтом операційного мислення (рис. 1д).

У студенток гуманітарних спе-

ціальностей на початку навчального року (суцільна лінія) розумова працездатність залежить, в першу чергу, від коефіцієнта операційного мислення, а наприкінці навчального року (штрих-лінія) має достовірний зв'язок із обсягом довільної уваги, обсягом операційного мислення та коефіцієнтом операційного мислення (рис. 1е).

Таким чином, студенти технічних, природничих та гуманітарних спеціальностей мають відмінну психофізіологічну організацію із залучанням різної кількості елементів когнітивних функцій у формування функціональної системи переробки інформації. Це може бути пов'язано з тим, що в процесі професіоналізації навчання у студентів формуються різні елементи психофізіологічної організації, оскільки характеристикою навчального процесу є його професійна специфічність [4, 6, 9]. Саме специфічність навчання технічним спеціальностям призводить до формування відповідної психофізіологічної організації переробки інформації, де поряд із функціями сприйняття, уваги, операційного мислення складовими елементами також є розвиток асоціативного та абстрактного мислення. Навчання природничим спеціальностям призводить до розвитку, поряд із функціями пам'яті, уваги та мислення, також функції сприйняття часу. У студентів гуманітарних спеціальностей до формування відповідної психофізіологічної організації переробки інформації залучаються функції сприйняття, уваги, операційного мислення, асоціативного та абстрактного мислення.

Таким чином, особливістю розумової працездатності у студентів вищого навчального закладу є формування психофізіологічної організації системи сприйняття та переробки інформації в залеж-

ності від спрямованості спеціальної підготовки. Системоутворюючими факторами розумової працездатності у студентів різних спеціальностей виявилися функції уваги, операційного мислення та операційного мислення.

За результатами обстежень було виявлено, що у юнаків, порівняно із дівчатами, абсолютні показники фізичного розвитку та морфофункціонального дозрівання мають достовірно вищі значення. В той же час, показники коефіцієнту фізичного розвитку (КФР) та функціонального віку (ФВ) достовірно вищі у дівчат (табл. 1). Отриманий результат може бути пов'язаним з гендерними особливостями процесу біологічного дозрівання і обумовлено, в першу чергу, випередженням темпів розвитку у дівчат в період статевого дозрівання [6, 7]. Хоча за абсолютними значеннями параметрів фізичного розвитку юнаки мають більший рівень функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової системи.

Кореляційний аналіз показав, що процес фізичного розвитку у дівчат технічних спеціальностей характеризується формуванням внутрішньосистемних взаємозв'язків між елементами функціональної системи. У юнаків спостерігається достовірний кореляційний зв'язок між показниками довжини і маси тіла та життєвою ємністю легень.

Крім того, кореляційний зв'язок між показником частоти серцевих скорочень у стані спокою та масою тіла вказує на вплив зайвої маси тіла на стан серцево-судинної системи.

Достовірні кореляційні зв'язки у студентів гуманітарних спеціальностей спостерігаються, з одного боку, між антропометричними показниками, кардіореспіраторними, а з другого боку, – між показниками функціональних можливостей. Таким чином, функціональ-



на система фізичного розвитку у юнаків гуманітарних спеціальностей характеризується наявністю більших зв'язків між елементами. При цьому, системоутворюючим фактором є маса тіла. У студенток гуманітарних спеціальностей функціональна система фізичного розвитку характеризується послабленими зв'язками між елементами системи. Кореляційний аналіз між показниками фізичного розвитку у студентів природничих спеціальностей свідчить про те, що у дівчат кількість достовірних зв'язків обмежена. Тобто функціональна система, відповідальна за фізичний розвиток, характеризується автономізацією і наявністю в якості системоутворюючого фактору антропометричних параметрів.

У юнаків виявлена більша кількість вірогідних кореляційних зв'язків між показниками фізичного розвитку. Системоутворюючим фактором у формуванні функціональної системи, яка відповідна за фізичний розвиток студентів природничих спеціальностей є антропометричні характеристики, розвиток яких визначає стан серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму.

Таким чином, за абсолютними значеннями показників фізичного розвитку у студентів різних спеціальностей спостерігається наявність гетерохронності у динаміці морфофункціонального дозрівання. Аналіз досліджених показників в динаміці навчального року встановив відсутність достовірних змін. Крім того, згідно класифікації, всі студенти відносилися до середнього рівня фізичного розвитку.

Проведений аналіз між показниками розумової працездатності та антропометричними показниками серед студентів різних спеціальностей протягом навчального року свідчить про зміни

структури міжсистемних зв'язків. Так, наприкінці навчального року спостерігається більша кількість зв'язків, що свідчить про більшу напруженість механізмів регуляції внаслідок процесу стомлення. Крім того, у студентів з'являються негативні достовірні кореляційні зв'язки між антропометричними показниками, зокрема масою тіла і з розумовою працездатністю. Цей висновок узгоджується із ствердженням про погіршення розумової працездатності при збільшенні зайвої маси тіла [3, 5]. До того ж, проведений кореляційний аналіз на початку та наприкінці навчального року засвідчив наявність зв'язку між фізичним розвитком та формуванням психофізіологічних функцій, які забезпечують розумову працездатність. Отриманий висновок узгоджується з даними про зв'язок функціонування соматичних систем організму із психофізіологічними функціями. Отримані дані вказують на те, що розвиток процесу стомлення характеризується включенням компенсаторних механізмів запобігання втрати розумової працездатності.

Висновки.

Особливостями розумової працездатності у студентів вищого навчального закладу є формування психофізіологічної організації системи сприйняття та переробки інформації, в залежності від спрямованості навчального процесу. У студентів технічних спеціальностей виявилися кращі значення показників сприйняття простору та абстрактно-операційного мислення, у студентів природничих спеціальностей – показники сприйняття простору та асоціативного мислення, у студентів гуманітарних спеціальностей – параметрів абстрактного та асоціативного мислення. Найбільш вагомими психофізіологічними функціями, які визначають рівень розумової працездатності у студентів різних

спеціальностей є обсяг довільної уваги, обсяг оперативної пам'яті та коефіцієнт операційного мислення.

Статеві особливості фізичного розвитку у студентів різних спеціальностей характеризуються прискореним темпом біологічного дозрівання у дівчат, порівняно із юнаками. За абсолютними значеннями параметрів фізичного розвитку юнаки мають більший рівень функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Динаміка навчального року у студентів різних спеціальностей характеризується зростанням кількості кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та розумової працездатності наприкінці навчального року, що відображає залучання нових елементів функціональної системи, відповідної за процес навчання, внаслідок розвитку процесу стомлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барабанщиков В.А. Системная организация и развитие психики / В.А. Барабанщиков // Психологический журнал. – 2003. – Т.24, №2. – С.29-46.
2. Гнинюк О. Зміст контролю за професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі / О. Гнинюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – №2. – С. 31-37.
3. Горго Ю.П., Чайченко Г.М. Основи психофізіології / Ю.П. Горго, Г.М. Чайченко // Навч. посібник.- Херсон: Персей, 2002. – 248 с.
4. Козак Л.М., Елизаров В.А. Автоматизированная система определения характеристик



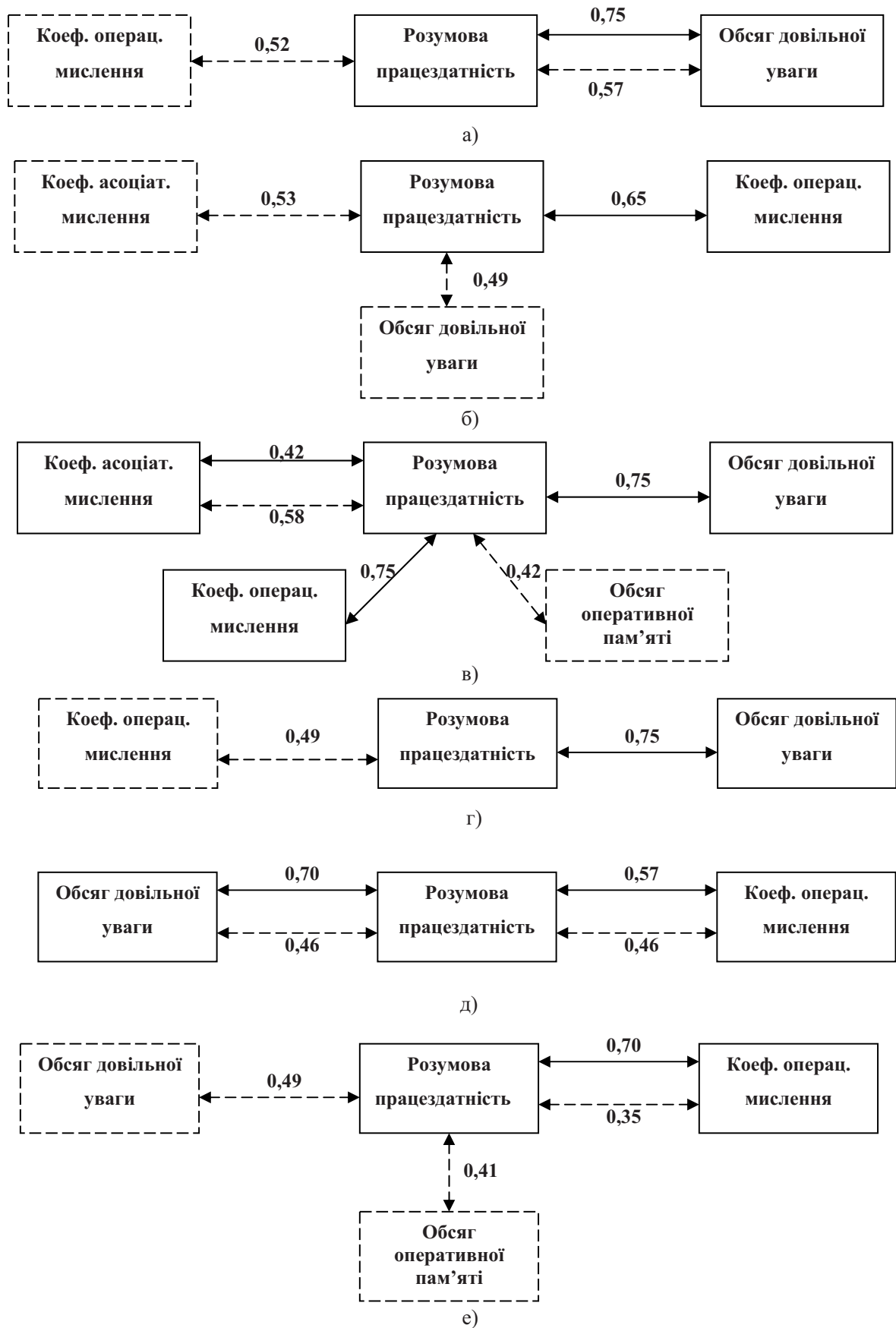


Рис. 1. Кореляційний зв'язок розумової працездатності з показниками психофізіологічних функцій студентів на початку і на прикінці навчального року.



**Значення коефіцієнту фізичного розвитку та функціонального віку у студентів
різної статі та спеціальностей (Медіана, верхній і нижній квартиль)**

Студенти	Медіана	Квартилі	Медіана	Квартилі
	Коефіцієнт фізичного розвитку (КФР)		Функціональний вік (ФВ)	
Технічні спеціальності				
Дівчата (n = 35)	1,24	1,20; 1,49	22,16	19,37; 24,22
Юнаки (n = 27)	1,11	1,02; 1,19	19,98	18,36; 21,42
Достовірність	P<0,01		P<0,001	
Гуманітарні спеціальності				
Дівчата (n = 26)	1,22	1,14; 1,29	23,25	21,36; 25,11
Юнаки (n = 25)	1,08	1,06; 1,28	20,52	19,76; 23,94
Достовірність	P<0,001		P<0,001	
Природничі спеціальності				
Дівчата (n = 30)	1,16	1,07; 1,24	22,23	19,23; 23,50
Юнаки (n = 32)	1,03	0,99; 1,1	19,54	17,82; 19,9
Достовірність	P<0,001		P<0,001	

- интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека / Л.М. Козак, В.А. Елизаров // Укр. журн. мед. техніки і технології, 1995. –№ 3. –С. 59-66.
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О.М. Кокун // Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
6. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г.В. Коробейников // Український фітосоціологічний центр. - К.: 2002. – 123 с.
7. Литовченко Г.О. Основи здорового способу життя / Г.О. Литовченко // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Чернігів, Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. – 195 с.
8. Halberg F., Lee J.K., Nelson W.L. Time-qualified reference intervals – chronodesms / F. Halber, J.K. Lee, W.L. Nelson // *Experientia* (Basel), 34,1978. – P. 713-716.
9. Haug Guy The Follow-ua Process to the Bilogna Declaration / Guy Haug // “From Bologna to Prague” – Reform of Study Programmes and Structures in Germany.- Bonn, HRK, 2000. – 63 . – P.47-56.
10. Wechsler D. Adult Intelligence Scale / D. Wechsler // Psychological Corporation. – New York: 1955. - 132 p.



**АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ТЕХНІЧНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗНТУ**



Наталія Корж

Запорізький національний технічний університет

Аннотація

Современные условия жизни выдвигают более высокие требования к физическому развитию, работоспособности, функциональному состоянию студенческой молодежи и для будущих инженеров. В представленной статье показано, что внедрение предложенной нами методики «Современные виды оздоровительной гимнастики и оздоровительный бег» в программу «Физическое воспитание» повышает уровень физической подготовленности, а также дает положительный результат в развитии двигательных и физических качеств.

Исследование проводилось на базе Запорожского национального технического университета. В эксперименте приняло участие 260 студентов 1 курса технических специальностей ЗНТУ (82 дев., 178 юн.).

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, физическая культура, спорт.

Annotation

Modern living conditions put forward higher requirements for physical development, functional health status of student's youth and future engineers. The article shows that the introduction of the methodology of 'Recreational gymnastics and fitness program runs' physical training 'gives a positive result in the development of motor and physical attributes, as well as increased interest in independent studies in physical culture and sport. The study was conducted at the facilities of the Zaporizhzhya National Technical University (ZNTU). The experiment attracted 260 first-year students of technical specialties of ZNTU (82 girls, 178 boys).

Keywords: student's physical attributes, physical culture, sport.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, що на думку більшості фахівців, є наслідком не лише несприятливих екологічних і соціально-економічних умов життя, а передусім пов'язано з істотним зниженням або відсутністю ціннісного ставлення, мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та недостатньою ефективністю системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1].

На сьогодні в Україні майже відсутня система громадського здоров'я на державному та місцевому рівнях, майже не створюються умови для забезпечення здорового способу життя серед широких верств населення. Майже 50 відсотків студентів – першкурсників мають проблеми зі станом здоров'я, де більша частина захворювань припадає на гострі респіраторні вірусні інфекції та простудні захворювання. Однією з основних причин незадовільного стану здоров'я сучасної молоді є обмежений руховий режим.

У сучасній літературі фізична підготовленість розглядається у різних аспектах. Так, А. Драчук розглядає проблему оптимізації фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів гуманітарного профілю [2], у своїй на-



уковій роботі Є. Котов приділяє увагу підготовці студентів вищих навчальних закладів до самостійних занять фізичними вправами [3], С Сичов розглядає проблему формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів [4], Г. Матукова робить акцент на формуванні фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позаурочний час [5].

Національна система фізичного виховання повинна базуватися на перевіреному досвіді спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої, інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток фізичних можливостей особистості, які реалізуються на всіх етапах довічної фізкультурної освіти особистості. Використання в процесі фізичного виховання нових засобів, методів і форм створює сприятливі умови для інтелектуального, морального, естетичного та інших напрямків самовдосконалення особистості, формуванню вмінь “цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров’я, задоволення потреб у підготовці до активної та творчої життєдіяльності” [6].

Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив зробити висновки, що фізичне виховання як спеціалізований педагогічно-виховний процес має бути спрямований на позитивний вплив фізичних вправ та гігієнічних факторів у цілях удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров’я та поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навичок та пов’язаних з ними знань, забезпечення готовності особистості до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно

зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 р.р. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою № 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» номер державної реєстрації № 0111U001169.

Мета. Зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів 1 курсу Запорізького національного технічного університету.

Методи дослідження: для вирішення поставленої мети були використані методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вивчення досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і спорту, бесіди зі студентами 1 курсу ЗНТУ. Методи математичної статистики із застосуванням програми Excel, Statistica – 6; SPSS-20.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблема дефіциту рухової активності починається ще у шкільні роки, у зв’язку з чим спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів 1 курсу з низьким рівнем здоров’я, що безпосередньо вказує на значні недоліки в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання середньої та вищої школи.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності, що негативно позначається на показниках фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів [7].

Важливою умовою підготовки випускника вищого технічного навчального закладу до майбутньої професійної діяльності має бути формування його соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров’я.

Тому, на нашу думку, однією із важливих умов підвищення ефективності системи фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах є включення до програми з «Фізичного виховання» таких видів занять, як виконання вправ сучасних різновидів оздоровчої гімнастики (сучасні різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, гімнастичні вправи «Пілатес», стретчинг, гантельна гімнастика) та застосування занять з оздоровчого бігу, які б відповідали інтересам студентів, та сприяли поліпшенню фізичної підготовленості, роботоздатності та формуванню ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

На сьогоднішній день розроблено і практично випробувано багато авторських комплексів і програм фізичних вправ для масового використання. Основні їхні переваги – доступність, простота реалізації та ефективність.

Для проведення нашого дослідження ми обрали:

- 1) контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- 2) “біг заради життя” (система Лідьярда).

До обраних нами методик з оздоровчого бігу ми приєднали «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики» до якої були включені такі заняття із: сучасні різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, гімнастичні вправи «Пілатес», стретчинг, гантельна гімнастика. Кожен комплекс оздоровчої гімнастики є окреме заняття урочної або самостійної форми.

В основу формування нашої експериментальної методики «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчий біг», яка може бути впроваджена як на заняттях з «Фізичного виховання» так і під час самостійних занять фізичною культурою та спортом, ми враховували такі педагогічні положення:



Показники фізичної підготовленості студенток 1 курсу технічних спеціальностей до та після експерименту

Показники фізичної підготовленості	Групи	N	До експерименту	Після експерименту	P
			$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
Витривалість (Біг на 2000м)	ЕГ	50	10,36±0,084	0,48±2,70**	<0,01
	КГ	32	10,40±0,11	10,34±0,38*	> 0,05
Швидкісно-силові якості (Стрибок у довжину (см))	ЕГ	50	187,98±1,85	190,48±1,03*	> 0,05
	КГ	32	187,96±1,92	188,84±0,32*	> 0,05
Силова витривалість м'язів живота (Піднімання тулуба (кіл-ть разів за 1хв))	ЕГ	50	38,74±0,71	43,84±5,61***	<0,001
	КГ	32	38,56±0,73	39,25±0,70*	> 0,05
Спритність (біг 4х9м (сек.))	ЕГ	50	10,71±0,06	10,47±3,02**	<0,01
	КГ	32	10,71±0,06	10,62±0,96*	> 0,05
Гнучкість (нахил у перед (см))	ЕГ	50	15,18±0,43	18,06±4,91***	<0,001
	КГ	32	15,18±0,46	15,88±0,97*	> 0,05
Силова витривалість м'язів рук (Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів))	ЕГ	50	16,3±0,52	21,68±7,72***	<0,001
	КГ	32	16,31±0,66	17,12±0,93*	> 0,05

Примітка. Достовірність показників: * - P>0,05; ** - P<0,01; *** - P<0,001.

1. Комплексний підхід до вивчення техніки виконання усіх фізичних вправ та розвитку фізичних якостей на кожному занятті;

2. Систематичність проведення занять, чітке дозування фізичного навантаження та відпочинку;

3. Побудова тематичних блоків занять, які дозволяли послідовно засвоювати певні рухові дії та систематичне повторювання вивчених раніше фізичних вправ;

4. Можливість самостійного проведення однієї із частин занять, широке використання змагального методу;

5. Самостійне виконання усіх вивчених фізичних вправ у позанавчальний час.

В експерименті для визначення рівня фізичної підготовленості взяли участь студенти (за власним бажанням) у кількості 260 осіб (82 дів., 178 юн.), які обрали заняття загальною фізичною культурою.

Студенти були розподілені на дві групи. Контрольна група – 110 (32 дів; 78 юн.) та експериментальна група 150 (50 дів; 100 юн.)

Контрольна група займалася

за стандартною програмою згідно навчального плану з предмету «Фізичне виховання».

В експериментальній групі до програми «Фізичного виховання» були включені заняття за запропонованою нами методикою в рамках змісту робочої програми з фізичного виховання та проводилися протягом навчального року. Обрана нами методика – «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчий біг» була впроваджена та враховувала основні положення програми з фізичного виховання для ВНТЗ, на базі якого проводився експеримент, щодо вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань.

Заняття в експериментальній та контрольній групах з предмету «Фізичне виховання» проводилися згідно навчального плану в обсязі 4 години на тиждень.

За результатами констатованого експерименту оцінки показників фізичної підготовленості, незалежно від статі, дозволили виявити, що серед студентів 1 курсу технічних спеціальностей відзначається низький і нижчий

за середній рівні розвитку фізичних якостей: швидкість у 47,95% – серед юнаків і 67,77% – серед дівчат; спритність – у 68,53% і 52,43%; силових – у 61,72% і 64,55%; швидкісно-силові здібності – у (89,63% і 53,47%); витривалість – у 71,35% і 53,42%.

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості серед дівчат до та після експерименту представлені у табл. 1.

Показники первинного тестування фізичної підготовленості серед студентів контрольної та експериментальної груп, яке проводилося у вересні 2011р. вказують на те, що студенти обох груп мали однакові показники фізичної підготовленості.

Зміни показників фізичної підготовленості студенток 1 курсу експериментальної групи після проведення експерименту вказують на те, що запропонована нами методика у процес фізичного виховання мають позитивний вплив і достовірно вплинуло на підвищення показників фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей.



Показники фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей до та після експерименту (юнаки)

Показники фізичної підготовленості	Групи	N	До експерименту	Після експерименту	p
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Витривалість (Біг на 2000м)	ЕГ	100	13,14±0,097	12,76±2,98**	<0,01
	КГ	78	13,14±0,077	13,11±0,25*	>0,05
Швидкісно-силові якості (Стрибок у довжину (см))	ЕГ	100	236,06±1,89	238,86±1,05*	>0,05
	КГ	78	236,06±1,04	236,88±0,56*	>0,05
Силова витривалість м'язів живота (Піднімання тулуба (кіл-ть разів за 1хв))	ЕГ	100	44,12±0,78	49,4±5,71***	<0,001
	КГ	78	44,12±0,61	45,20±1,33*	>0,05
Спритність (біг 4х9м (сек.))	ЕГ	100	9,31±0,039	9,152±3,29***	<0,001
	КГ	78	9,31±0,03	9,26±0,96*	>0,05
Гнучкість (нахил у перед (см))	ЕГ	100	14,66±0,34	16,74±4,33***	<0,001
	КГ	78	14,67±0,29	14,98±0,76*	>0,05
Силова витривалість м'язів рук (Підтягування(кіль-ть раз))	ЕГ	100	12,52±0,32	16,04±7,19***	<0,001
	КГ	78	12,52±0,24	12,83±0,97*	>0,05

Примітка. Достовірність показників: * - $p > 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

Результати показників експериментальної групи у виконанні тесту на загальну витривалість достовірно покращилися після експерименту – $p < 0,01$; виявлено достовірну динаміку поліпшення результатів на гнучкість на 18,97%, ($p < 0,001$); силова витривалість і м'язів рук – 33%, ($p < 0,001$); силова витривалість м'язів живота – 13,34%, ($p < 0,001$). Достовірність поліпшення показників ми можемо відзначити у тестуванні спритності – 4,6% ($p < 0,01$).

Тільки результат виконання тесту – стрибок у довжину з місця свідчить про загальне поліпшення але не є показником достовірних відмінностей.

Показники фізичної підготовленості у дівчат контрольної групи, одержані по закінченні експерименту, показало, що вони також свідчать про деякі поліпшення у розвитку фізичних якостей, проте ці зміни не засвідчили достовірних відмінностей ($p > 0,05$.)

Під час проведення експерименту юнаки експериментальної групи суттєво поліпшили фізич-

ну підготовленість. Ми одержали результати, які мають достовірні відмінності майже за усіма показниками тестування ($p < 0,001$).

У показниках фізичної підготовленості (після експерименту показав) юнаків контрольної групи також є позитивні зміни у розвитку фізичних якостей, але достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Результати аналізу показників фізичної підготовленості юнаків представлені у табл. 2.

Результати дослідження свідчать про те, що застосування запропонованої нами експериментальної методики – «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчій біг» дозволило досягнути помітних позитвних зрушень у фізичній підготовленості студентів експериментальної групи.

Висновки

1. Результати первинного тестування свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей експериментальної та контрольної груп на початку

експерименту не мав вірогідних відмінностей і відповідає рівню – нижче за середній.

2. За результатами тестування в кінці проведення експерименту показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи достовірно відрізняються від аналогічних показників студентів контрольної групи ($p < 0,05 - 0,001$).

3. Проведене нами дослідження у визначенні розвитку фізичних якостей дає можливість зробити висновки, що впровадження запропонованої нами методики «Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчій біг» в навчальний процес з предмету «Фізичне виховання», позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, підвищення фізичної підготовленості.

4. Використання засобів оздоровчих видів гімнастики та оздоровчого бігу при мотивованому ставленні студентів до занять з фізичного виховання, які проводяться на високому емоційному рівні підвищує ефективність занять.

5. Вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості



студентів технічних спеціальностей можливе лише при комплексному підході та раціональному підборі фізичних вправ з оздоровчих видів гімнастики у оздоровчого бігу як на заняттях з «Фізичного виховання», так і на заняттях у позанавчальний час під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Соколова Ольга Валентинівна. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ 2011. – 20с.
2. Драчук Андрій Іванович. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2001.
3. Котов Є.О. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 13. – С.46-54.
4. Сичов Сергій Олександрович. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Національний технічний ун-т України; Київський політехнічний ін.-т; - К., 2002.
5. Матукова Ганна Іллівна Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у поза аудиторний час 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти., Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук Кіровоград – 2005.
6. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти. – Київ, 1997. – 50 с.
7. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 18с.



На 1-й сторінці обкладинки:

Ігнатенко Дмитро – студент ДДІФКіС, Майстер спорту України з фігурного катання на ковзанах, Чемпіон України з фігурного катання на ковзанах, учасник Всесвітньої Універсіади.

На останній сторінці обкладинки:

Шаповал Кирило – студент ДДІФКіС, Майстер спорту України зі спортивної гімнастики, багаторазовий призер Чемпіонатів України.

Мальований Дмитро – студент ДДІФКіС, кандидат в майстри спорту зі спортивного фітнесу, срібний призер Чемпіонату України з фітнесу.

Усі права захищені.

Це видання, а також частина його не можуть бути відтворені в жодній формі без письмового дозволу видавця. Посилання на журнал при цьому обов'язкове. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв та інших відомостей несуть автори публікацій.

Комп'ютерна верстка – Ю. Мурзіна
Коректор – Н.П. Тубальцева

Здано на складання 06.08.2012 р.
Підписано до друку 03.09.2012 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура журнальна. Друк ризографічний.
Умовн. друк. арк. 19,04. Облік.-вид. арк. 14,28. Наклад 300.
Замовлення № 903. Замовлене. Ціна договірна.
49006, Україна, м. Дніпропетровськ, вул. Свердлова, 70.
ТОВ «Інновація» Т/ф: (067) 6333531
Свідоцтво про внесення до Державного Реєстру ДК № 1761 від 22.04.2004 р.

