СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

«СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» –
науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР
В.Г. Савченко

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА
Москаленко Н.В.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
Абрамов В.В.
Бугуйчук 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 переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук (Додаток до постанови Президії ВАКу України від 10 грудня 2003 р. №1–05/10)

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)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Любов Єракова, Юлія Томіліна
Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі 5
Олена Смоляр
Розвиток фізичних якостей у молоді в процесі занять сучасними танцями 8
Наталія Москаленко
Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах 12
Юлія Коваленко, Вікторія Горбуля, Олександр Горбуля
Оцінка знань, умінь і навичок з баскетболу у студентів факультету фізичного виховання 17
Тетяна Бала, Ірина Масляк
Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідинга 21
Сергій Лазоренко
Динаміка показників захворюваності студентів під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності 24
Лариса Сарафинюк, Олена Лежньова, Юрій Кириченко
Антропометричні та соматотипологічні особливості волейболістів 28
Зоя Резніченко
Сприяння формуванню здорового способу життя в громадсько-активній школі 31
Сергій Трачук
Узагальнення даних світової практики з рухової активності на користь здоров'я 34
Світлана Чернігівська
Модель будівничого власного здоров'я для інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від "Фізичного виховання" 38
Лілія Войчишин
Суб'єктивний аналіз стану здоров'я учнів старших класів Карпатського регіону з порушеннями постави 41
Дмитро Батечко
Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів різних гірничих спеціальностей 44
Наталія Пангелова, Гульфіра Захаренко
Особливості мотивів і потреб студентів у заняттях різновидами ігрових видів спорту 48

№2/2011

№2/2011

Ірина Горбачова
Сучасні підходи щодо оцінки і контролю за фізичним станом студентської молоді у процесі фізичного виховання 51
Степан Пангелов
Фактори впливу на рекреаційну активність населення 55
Тетяна Сичова
Рухова активність та здоров'я студенток 58
Наталя Чухланцева
Дослідження впливу системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості на психофізичні якості студентів транспортних спеціальностей.....62
Юлія Беляк
Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку 66
Наталія Опришко
Розробка профілактично-оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції.....69
Любов Микитин
Вплив авторської програми на показники фізичного розвитку учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону 72
Андрей Федоров
Инновационные воспитательные технологии как средство формирования индивидуальной "Я"-концепции здоровья у студентов университета экономики и торговли.....75
Зеновій Калуський
Ставлення студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту до вживання алкогольних напоїв.....79
Ангеліна Галіздра
Фізична культура та спорт у житті студентів вищих навчальних закладів.....82
Олександр Юрченко
Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з вадами зору 85
Тетяна Троценко, Валерій Троценко
Організаційно-методичні аспекти виховання молодших школярів засобами туристсько-краєзнавчої роботи.....89
Ірина Бикова
Ефективність розвитку та оцінки координаційних здібностей хлопчиків на прикладі мікромоделей ігрової діяльності учнів початкових класів 95
Володимир Сергієнко
Особливості вікового взаємозв'язку розвитку витривалості студентів.....98
Ольга Рєпіна
Психологічні характеристики взаємозв'язку сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості у спортсменів 101
Олег Повар
Розвиток швидкісно-силових здібностей і силової витривалості студентів у процесі занять атлетичною гімнастикою 106
Оксана Москаленко
Аналіз фізичного стану дітей шести років, як критерія готовності до навчання у загальноосвітній школі.....109

Юрій Остапенко
Індивідуальна оцінка фізичної підготовленості як один із основних засобів побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовленості 112
Світлана Король, Тетяна Лоза
Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичний аспект проблеми....116
Алла Ковтун
Визначення готовності викладача кафедри фізичного виховання до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями....119
Тетяна Бойчук, Марія Голубєва
Методичні принципи підготовки і проведення лекцій у системі навчання майбутніх фахівців спеціальності "Здоров'я людини" 125
Володимир Приходько, Ольга Рєпіна, Олена Турмачевська, Олена Зайцева
Гендерні аспекти сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій психомоторно обдарованих підлітків....128
Ірина Кузьменко
Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан тактильного аналізатора школярів 10-15 років....134
Алла Шукаева
Профессиональное образование специалистов в сфере физической культуры и спорта при заочной форме обучения 138
Ірина Бондаренко
Визначення фізичної та розумової працездатності студентів.....141
Ганна Презлята, Інна Ткачівська, Зіновій Остап'як, Галина Ковальчук
Співпраця школи та сім'ї в контексті формування здорового способу життя 145
Микола Макаренко, Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко
Комплексне оцінювання фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій....148
Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк
Аспекти організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань....151
Тетяна Круцевич, Наталія Пангелова
Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном....156
Олександр Томенко, Тетяна Круцевич
Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді....164
Ольга Афтимичук
Средства выразительности дидактической речи учителя физической культуры....168
Мирослав Дутчак
Визначення компетентностей бакалавра зі здоров'я людини 172
Анастасія Самошкіна
Аналіз функціонального стану дихальної системи студентів 177

Наталія Корж
Критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою 181
Володимир Хахуля, Олександр Бурла
Особливості фізичного виховання школярів у сільській місцевості 187
Наталья Петрукович, Людмила Врублевская, Евгений Врублевский
Табакокурение среди студентов и молодежи как актуальная социальная психолого-педагогическая проблема 190
Вікторія Романова
Вплив різних режимів фізичного навантаження на рівень розвитку фізичних якостей студенток старших курсів ВНЗ 193
Наталія Петренко
Фізична та розумова працездатність як головні аспекти підготовленості майбутніх фахівців різних спеціальностей 199
Ірина Хоменко, Іван Глазирін
Стан сформованості фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури 204
Тетяна Глухенька
Оцінка швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку 207
Вікторія Кучеренко
Вплив групових занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку 210
Олег Кравченко
Олімпійська освіта в системі фізичного виховання студентської молоді 213
Татьяна Багрий
Организационные основы массового спорта за рубежом 216

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Любов Єракова, Юлія Томіліна
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье изучены история возникновения и современное состояние оздоровительной системы Пилатес, предложена классификация его видов, обобщены особенности пилатеса как направления оздоровления.

Annotation

In the article the history and modern state of the health system Pilates, proposed the classification of its species, summarizes the features of pilates as areas of improvement.

Постановка проблеми Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії свідчить про підвищення вимог клієнтів до рівня впровадження різноманітних видів рухової активності. Основним засобом вирішення потреб у русі осіб, що займаються фітнесом залишаються фізичні вправи, при цьому факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я людини не викликає сумнівів [2], унаслідок чого щороку з'являється багато нових оздоровчих систем, що не завжди мають наукове підґрунтя. Сучасною наукою і практикою обґрунтована значна кількість фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші [7]. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ. Пілатес – вид рухової активності, що набув популярності серед інструкторів з оздоровчого фітнесу та споживачів оздоровчих послуг, які відносяться до різних груп населення. Однак, не дивлячись на безперечний позитивний ефект, що супроводжує заняття пілатесом, серед доступної вітчизняної науково-методичної літератури нам не вдалося віднайти такі, що досліджують методику Пілатесу, опираючись на наукове підґрунтя: здебільшого публікації стосовно пілатесу мають науково-популярний або рекламний характер. Таким чином, систематизація знань щодо системи Пілатесу, виділення головних характеристик цієї методики, а також класифікація видів, з нашої точки зору, видається доречною і своєчасною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що фахівці зосереджують свої пошуки ефективних програм підтримання та зміцнення здоров'я населення серед систем, що не пропонують надвеликих навантажень на серцево-судинну систему людини і тим самим можуть використовуватися при заняттях з індивідуумами різного рівня [8].

В останній час пильний погляд дослідники звертають на методики, що поряд з оздоровленням тіла людини, мають на меті і оздоровлення її духу. Як зазначає О.В. Буркова, в результаті розвитку оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву "ментальний фітнес" [2], до якого відносять і систему вправ Пілатесу.

Систему заснував німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес близько ста років тому на основі 34 базових вправ. Натепер від-

роджена і модернізована система нараховує вже близько 500 вправ. Філософія Пілатесу була заснована на езотеричній точці зору, згідно з якою міцне здоров'я полягає у триєдності здоров'я фізичного, психічного і духовного [3], що співзвучна з поглядами сучасних науковців.

Фахівці стверджують, що пілатес являється таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної частини тіла, вчить дослуховуватися до нього та розвиває рівновагу між тілом і розумом [4]. З-поміж інших досягнень, С.В. Савін повідомляє, що пілатес сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів [7]. У свою чергу О. Дан свідчить, що профілактика болі у спині передбачає необхідність приділяти достатню увагу вправам, які спрямовані на досягнення розвитку рухливості хребта [2, 5].

Детальний аналіз новітніх джерел науково-методичної літератури показав, що на даному етапі недостатньо серйозних і глибоких досліджень, пов'язаних з вивченням особливостей пілатесу. Так, О.В. Буркова вивчила особливості впливу цієї методики та розробила методи проведення занять пілатесом з урахуванням індивідуальної підготовленості жінок середнього віку. У своєму дослідженні Р.В. Бібік згадує про пілатес у контексті проведеного аналізу сучасних оздоровчих технологій, що використовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку [1]. Однак, на нашу думку, серед останніх публікацій немає таких, що систематизують накопичений досвід та всебічно висвітлюють систему пілатес з точки зору можливості оздоровчого впливу на різні групи населення, що і спонукало нас до вибору теми дослідження.

Метою дослідження стало вивчення особливостей оздоровчого потенціалу вправ системи Пілатесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Пілатес – напрям всебічного оздоровлення широких верств населення шляхом використання комплексів вправ, які внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм людини.

Суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні. Філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізи-чних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу являються вправи на розтягування і зміцнення м'язів різного рівня складності.

Головними завданнями пілатесу є корекція постави та зменшення болі у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація ваги, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо.

Історичний екскурс показав, що система Пілатесу виникла на основі методу Александера (1869 – 1955), який дозволяє зняти м'язову напругу та допомагає успішно боротися зі стресом і відновлювати здоров'я, а також методу М. Фельденкрайза, який призначений для відновлення природної грації і свободи рухів [3]. Також система пілатес увібрала практику йогів, бойових мистецтв, танців, гімнастики тощо.

При встановленні очікуваного впливу від занять за методом Пілатесу, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно якої стан здоров`я людини як цілісного складного феномена у сучасному розумінні визначає інтегрований вплив таких складових як соціальна, духовна, фізична і психічна [6].

У результаті вивчення науково-методичної і спеціальної літератури, було встановлено, що система Пілатесу має оздоровчий вплив на усі складові здоров'я.

У ході систематизації та узагальнення матеріалів, пов'язаних з пілатесом, ми розробили класифікацію видів пілатесу. Отже, за рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості.

У залежності від спрямування, комплекси вправ можна розподілити на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть пропонуватися як для проведення групових так і індивідуальних занять. За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і навпаки. Пілатес без обладнання називають matwork (робота на маті).

Пілатес з обладнанням у свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери.

Усі сучасні тренажери, що застосовують при заняттях пілатесом, були розроблені на основі тренажерів, що у свій час розробив автор методики. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність утримання рівноваги за відсутністю жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато м'язів, які залишаються в стані спокою у звичайних тренуваннях.

Серед тренажерів найбільш поширеним являється Реформер (Reformer), який дозволяє завча-

сно задати безпечну та найбільш ефективну траєкторію рухів з урахуванням анатомічних особливостей людини.

Заняття на комбінованому тренажері Каділак (Cadillac), так знаному Реформер-трапеції, передбачає використання внутрішньої енергії задля підняття та переміщення ваги свого тіла разом із рухомою платформою, пропонуючи додатковий супротив і опір завдяки пружинам з різними тягарцями, рухомій основі та упорі для голови і плечей.

До великого обладнання, яке застосовують при заняттях пілатесом, відносяться стілець без спинки (Wunda Chair) та сходинки (Ladder Barrel), що використовують разом з Реформером або з Реформером-трапецією.

Висновки. Проведене дослідження дозволило системат изувати накопичений матеріал стосовно пілатесу, уточнити поняття "пілатес", виділити його мету, завдання та основні переваги, а також виявити очікуваний вплив від тренувань за системою пілатес на здоров'я людини. У результаті дослідження було запропоновано класифікацію видів пілатесу, а також вивчено основні тренажерні пристрої, що пропонуються при заняттях пілатесом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2008. – № 4. – С. 17 – 26.
2. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: авто-реф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной трени-ровки, оздоровительной и адап-тивной физической культуры" / О.В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.
3. Буркова О. "Пилатес" – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая – Москва: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 208 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я / Синтия Вейдер. – Феникс, 2007.– 320 с. – (Серия "Домашний тренер").
5. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд / Ольга Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. – (Серия "Красивое тело").
6. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
7. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. … канд. пед. наук. : 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович. – Москва, 2008. – 206 с.
8. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры"/В.А. Чубакова. – Москва, 2006. – 24 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ

Олена Смоляр
Слов'янський державний педагогічний університет

Аннотация

Проблемы формирования личности молодежи и оптимизация физического воспитания школьников всегда была одной из наиболее важных проблем в педагогике. Поэтому поиск новых форм, методов и способов повышения двигательной активности школьников, достижение ими гармоничного развития и высокой физической подготовленности является актуаленой проблемой.

Annotation

Problems of identity formation of youth and optimization of physical education in schools has always been one of the most important problems in pedagogy. The search for new forms, methods and ways to increase physical activity of schoolchildren, the achievement of their harmonious development and high physical fitness is very relevant.

Постановка проблеми. Внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному та психоемоційному напруженню, впровадження комп'ютернихь технологій у повсякденний побут, несприятливих економічних умовах, впливу негативних звичок руйнується здоров'я нашої молоді. На даний час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дитячого та юнацького населення. Тому пошук новітніх форм, методів і засобів, які б сприяли активізації рухової активності школярів, досягнення ними гармонійного розвитку і високої фізичної підготовленості є актуальним.

При сучасних умовах навчання фізична культура у школі не завжди дає очікуваний результат. Тому діти, підлітки та їх батьки шукають альтернативу для підвищення рухової активності.

В останні роки сучасні танці користуються великою популярністю в Україні і розвиваються швидкими темпами. Тисячі дітей, підлітків і молоді займаються сучасними танцями завдяки створенню танцювальних шкіл та клубів. У 1995 році створена Асоціації Сучасного та Естрадного Танцю України (АСЕТУ), яку зараз очолює Олександр Гладиш.

В Україні понад 35 тис. спортсменів-танцюристів є членами Асоціації Сучасного та Естрадного Танцю України (АСЕТУ), які беруть участь у змаганнях різного рангу.

Сьогодні найпопулярнішим стилем є хіп-хоп, який є не тільки танцем, але й відповідною молодіжною субкультурою. Змагання з цього стилю збирають величезну кількість учасників різних вікових категорій.

У процесі занять сучасними танцями поступово танцюристи стають пластичними, розкутими, але не тільки у танцювальних рухах, а й у повсякденному житті та спілкуванні. Неможливо переоцінити значення занять сучасним танцем для формування культури тіла, красивої постави, волі і природності руху. Не кожна молода людина вийде на сцену перед великою кількістю аудиторії. Участь у концертах та змаганнях дає молоді впевненість у собі та своїх силах.

Є багато робіт, де досліджується вплив ритмічної гімнастики, аеробіки, фітнесу на стан здоров'я та фізичний розвиток молоді, але мало публікацій про вплив сучасних танців на розвиток фізичних якостей дітей та молоді.

Мета дослідження: виявити вплив сучасного танцю на розвиток фізичних якостей молоді.

Завдання:

1. Вивчити мотивацію молоді до занять сучасними танцями.

2. Вивчити вплив сучасного танцю на розвиток фізичних якостей молоді.

Результати дослідження.Дослідження проводились на базі колективу Лабораторії екстремального танцю “Єкшн” (тренер Олена Волкова), який входить до Центру Танцювального мистецтва «Грація». Цей колектив виховав учасницю третього проекту “Танцюють всі“ Турчину Ганну, яка увійшла у 100 найсильніших танцівників України.

Центр Танцювального мистецтва «Грація» працює у місті Слов’янську і створений у 1983 році Галиною Овчинниковою. Він є одним з найбільших в області. Близько 490 учасників у різних танцювальних напрямах об’єднує учасників у віці від 4 до 50 років. Нині керівником центру є Олексій Овчинніков.

У дослідженні брали участь 102 дівчини:

- школярки віком 10-11 років, які займаються танцями 3 роки;
- школярки віком 10-11 років, які займаються танцями перший рік;
- школярки віком 12-15 років, які займаються танцями 3 роки;
- дівчата віком 16-19 років, які займаються танцями 4 роки.

У Лабораторії екстремального танцю “Єкшн” молодь займається сучасними стилями танцю – хіп-хоп, хаус, крамп.

Хіп-хоп – це суміш енергії, завзяття, позитиву. Це не просто танець, а ціла культура зі своїм одягом, звичками, рухами. Молодіжна субкультура – невід’ємна складова розвитку підлітка. Тому неможливо просто навчитися танцювати хіп-хоп, потрібно жити цією культурою, носити цей одяг, любити цю музику.

Ще одна особливість стилю хіп-хоп у тому, що танцювати потрібно під біт, а не під мелодію. Навчитися чути біт, знаходити його на самому дні композиції, під тисячами звуків – це перший крок на шляху до розуміння стилю. Розвинути таке уміння допоможе простий засіб: потрібно частіше слухати різноманітну музику. Коли відчуття ритму розвинене, легко дається другий крок – базові рухи.

У танцювальному стилі хіп-хоп головне – качі і степи, рухи корпусу і ніг, високі підстрибування змінюються низьким ковзанням, чіткі і різкі рухи переходять у повільні і хвилеподібні. Низька посадка корпусу, розслаблені коліна, рухи, обернені в підлогу – це хіп-хоп. Здається, що у всій зовнішності виконавців, їх манерах і танцювальній техніці прослизає м’якість, розслаблення. Прикрашають танець елементи трюків, акробатики. Сьогодні хіп-хоп – на вершині популярності, танцювати в цьому стилі модно.

Танець хаус на початку свого розвитку був жорстким і різким, рухи виконувалися напруженими руками і чітко фіксувалися, корпус повинен був бути жорстким, а хода – твердою. Поступово рухи танцю ставали більш пластичними, вільнішими, розслабленими. З’явилися м’які, пружинисті рухи ніг, хода, що відштовхується від підлоги, різноманітні стрибки та підстрибування. Зберігся своєрідний кач і широкі амплітудні рухи корпусу і рук.

Навчання танцювальним рухам хаус ґрунтується на трьох базових елементах. Перше – це кач, тобто розгойдування тіла в ритмі музики. Рухи повинні бути плавними і швидкими, в них задіяні таз, спина, шия. Другий обов’язковий елемент стилю хаус – акробатична хвиля (House lofting). Третій елемент – робота ніг: кроки, поштовхи, «пружинки», обертання, які прийшли в хаус з африканських танців і джазу.

Крампінг – один з новітніх танців, що широко поширився серед молоді США і країнах Європи. У цьому стилі висока швидкість і ритмічні рухи, розгойдування і тремтіння корпусом, незвичайні згинання спини і потужні рухи грудного відділу – все це можна назвати крамп, або сильні, гойдаючі амплітудні удари.

Крамп – досить агресивна форма танцю. Він призначений, щоб виражати гнів, давати волю емоціям через сильні, важкі і драматичні кроки. Велика варіативність, індивідуальність і динамічні, потужні рухи – ось фундамент крампу. Крамп допомагає молоді виплеснути негативні емоції не на конкретну людину, а на розвиток танцювальної майстерності. Проаналізувавши розвиток та базові рухи сучасних танців, можна зробити висновок: танцюрист повинен мати певні фізичні якості для заняття сучасними танцями. Дослідження мотивації занять сучасними танцями проводились за допомогою анкетування і дали наступні результати. У групах, де молодь тільки почала заняття, перевагу мають мотиви безпосередні. Вони характеризуються:

- дифузністю інтересів до танців (обрали декілька різних напрямків);
- мотиви пов’язані з умовами сприятливими до занять (близьке місце проживання, доступна платня за заняття, займається подруга);
- мотиви пов’язані із спілкуванням (подобається займатися танцями у цьому колективі, подобається спілкуватися).

Подальші мотиви у тих, хто займається 3-4 рік, змінюються і стають опосередкованими (на рівні свідомості):

- прагнення стати кращим, брати участь у концертах;
- прагнення досягти високих результатів на змаганнях, конкурсах, проектах.

Мотиви переносяться з самої діяльності на результат, відображаються в прагненні до певного результату. Якщо брати результати мотивації в цілому, то маємо наступну динаміку:

- подобається займатися 16,18 %;

- подобається займатися та спілкуватися – 29,16 %;

- подобається займатися та досягти високих результатів – 54,66 %.

Вплив сучасних танців на рівень фізичної підготовленості молоді вивчався за допомогою тестів. Враховуючи особливості танцювальних стилів, танцюристи проходили випробування з гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей. Динаміка розвитку фізичних якостей наведена у таблицях 1, 2.

У таблиці 1 наведені результати танцюристок одного віку, тому можна порівняти не тільки результати отримані в ході дослідження кожної групи, але й результати в групах між собою. У танцюристок 1 року навчання силові якості за кількістю повторень збільшились на 1,4 рази, у танцюристок 3 року навчання результат покращився на 2,2 рази. Якщо порівняти отримані результати розвитку силових якостей, то бачимо, що у танцюристок 3 року навчання результати покращились майже в 2 рази.

У розвитку гнучкості відмічена позитивна динаміка. У дівчат 1-го року навчання гнучкість збільшились на 3,4 см, у дівчат 3-го року навчання результат покращився на 4,8 см за досліджуваний період.

У обох групах найбільш позитивно розвивалися швидкісно-силові якості. У танцюристок 1 року навчання результат у стрибках у довжину з місця покращився на 41,8 см, у танцюристок 3 року навчання результат покращився на 23,1 см. Вважаємо, що це пов'язано з розвитком силових якостей та за рахунок розвитку швидкості танцювальних рухів.

У другій таблиці представлені результати танцюристок, які беруть участь у змаганнях.

Перша група – дівчата 13-15 років навчаються 3-й рік і беруть участь у концертах та регіональних турнірах. Другу групу представляють танцюристки віком 16-19 років, які займаються 4-й рік і беруть участь у концертах, регіональних турнірах, проектах, Чемпіонатах та Кубках України, Кубку Європи. Проаналізуємо динаміку їх результатів.

Таблиця 1.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей танцюристок віком 10-12 років

Час дослідження	СИЛА – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть повторень)		ГНУЧКІСТЬ – нахил тулубу із положення сидячи (см)		ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ – стрибок у довжину з місця (см)	
	1 рік навч.	3 рік навч.	1 рік навч.	3 рік навч.	1 рік навч.	3 рік навч.
Початок дослідження	7,0	15,6	3,6	13,6	103,4	133,5
Кінець дослідження	8,4	17,8	6,0	18,4	145,2	156,6
Динаміка	+ 1,4	+ 2,2	+ 3,4	+ 4,8	+ 41,8	+ 23,1

Таблиця 2.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей танцюристок віком 13-15 років, що займаються 3 роки та 16-19 років, які займаються 4 роки

Час дослідження	СИЛА- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть повторень)		ГНУЧКІСТЬ – нахил тулубу із положення сидячи (см)		ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ – стрибок у довжину з місця (см)	
	13-15 років	16-19 років	13-15 років	16-19 років	13-15 років	16-19 років
Початок дослідження	18,8	19,4	16,5	21,3	159,1	189,1
Кінець дослідження	21,9	25,0	20,4	27,4	174,2	206,6
Динаміка	+3,1	+5,6	+ 4,1	+ 6,1	+ 15,1	+ 17,5

У першій групі результат згинання та розгинання рук в упорі лежачи збільшився на 3,1 разів, у другій – на 5,6 разів. Гнучкість у дівчат першої групи збільшилась на 4,1 см, у дівчат другої групи гнучкість покращилась на 6,1 см. Швидкісно-силові якості мають найбільший темп розвитку, так у першій групі результат у стрибках у довжину з місця збільшився на 15,1 см, а у другій групі – на 17,5 см.

Ці вікові групи порівнювати не можна. Але більш високий ранг змагань потребує кращої танцювальної підготовки. Дівчати другої групи (віком 16-19 років, які займаються 4-й рік) виступають на змаганнях не тільки в категорії соло, але й дуетами та командою. У дуетах та команді відпрацьовуються чіткість та синхронність рухів за допомогою багатократного повторення танцювальних рухів і танцю в цілому. Також для найбільш позитивного розвитку фізичних якостей має психологічний фактор – мотивація досягнення найвищого результату.

При анкетуванні визначили, що найбільше танцюристам подобається стилі хаус та хіп-хоп. Саме ці стилі розвивають швидкісно-силові якості та гнучкість, що підтверджено результатами досліджень.

Висновки

1. Сучасні танці позитивно впливають на фізичну підготовленість молоді, особливо на гнучкість та швидкісно-силові якості.

2. На початку занять перевагу мають безпосередні мотиви, які з часом змінюються і стають опосередкованими (на рівні свідомості).

3. У процесі занять молоді сучасними танцями розвиваються не тільки фізичні, але й моральні якості: колективізм, толерантність, комунікабельність, які проявляються й у повсякденному житті та спілкуванні.

Подальші дослідження передбачають виявлення впливу сучасних танців на розвиток фізичних якостей танцюристів-хлопців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции / Фомин А.С. М., 1990. – 32 с. Деп. в ОЦНИ «Школа и педагогика». – 1990. – № 05-90.
2. Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры / Фомин А.С. // Сибирский учитель. – 2003. – № 6(30). – с. 35-38.
3. Шариков Д.І. Сучасний танець в контексті масово-популярної субкультури дозвілля /Шариков Д.І.// Вісник, КНУКіМ: Зб. наук. пр. Серія Мистецтвознавство. – Вип. 10. – К., 2004. – С. 121 – 126.
4. Шариков Д.І. Класифікація сучасної хореографії: напрями, стилі, види /Шариков Д.І. – К.: Карпенко В.М., 2008. – 168 с.
5. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Шереметьевская Н. – М.: Искуство, 1985. – 412 с.

ПРОЕКТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Наталія Москаленко
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы внедрения инновационных технологий в общеобразовательные учебные заведения.

Автором раскрывается система проектирования концепции инновационных программ физкультурно-оздоровительной работы. Представлена структурная модель инновационной программы.

Annotation

The article researches the problem of innovative technologies implementation into comprehensive educational establishments.

The author discloses the system of development of innovative programs conception of physical and health improvement activities. The structural model of innovative program is presented in the paper.

Поставка проблеми. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується не зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Розв'язання проблеми збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має великий практичний інтерес. У зв'язку з цим перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей, висуваються нові завдання, які потребують розробки сучасних інноваційних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

Школа і шкільна освіта упродовж останніх років не залишається незмінною – вона розвивається, а її розвиток зумовлюється розвитком суспільства, яке пред'являє нові вимоги до освіти. Сьогодні все більш бззаперечним стає те, що традиційна школа, яка орієнтована на передачу знань, вмінь і навичок, застаріла, оскільки темп наростання знань стає таким, що школа за ним не встигає. Спеціалісти звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, впровадження інноваційних підходів у систему навчання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В умовах розбудови національної системи загальної середньої освіти важливого значення набуває інноваційна діяльність загальноосвітніх навчальних закладів, яка характеризується системним експериментуванням, апробацією та застосуванням інновацій (нововведень) в освітньому процесі.

З аналізу освітніх інновацій, що діють у сучасних загальноосвітніх навчальних закладах, ви значено, що особистісно-орієнтоване навчання становить 26 %,

розвиваюче – 16 %, диференційоване – 9,3 %, інтегроване навчання – 10 %, рання соціалізація учнів – 14 %, національне виховання – 11,3 %, духовне виховання – 12,6 %, управління – 8 % [2].

Місію нової школи України сьогодні реалізують гімназії, ліцеї, колегіуми, коледжі, школи-комплекси, авторські школи, кращі загальноосвітні школи, які перетворились у науково-дослідні центри апробації нового змісту навчання, педагогічних технологій.

Впровадження навчально-виховних закладів нового типу, викликане потребами сьогодення і спрямоване на відродження та зміцнення інтелектуального потенціалу України. Навчання передбачає здобуття освіти здібною та обдарованою учнівською молоддю на основі глибокої профільної та рівневої диференціації, створення умов для повного розкриття інтелектуальних можливостей учнів, розвитку їх творчих здібностей, духовного і фізичного удосконалення.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і насамперед системи освіти. Утім, здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, – значну роль у вирішенні цих питань відіграють педагоги і медики [6].

Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання, з урахуванням специфіки навчального закладу [4].

Створення нових освітніх технологій пов'язане зі змістом навчального процесу – послідовністю засвоєння базових знань, вмінь і навичок, раціональними засобами засвоєння навчальної інформації, дидактичним спілкуванням учнів і вчителя.

Нинішня система фізичного виховання практично на 50 % не реалізується з 2-х основних причин: слабка постановка навчально-педагогічного процесу й однобокість концепцій, закладених в основу навчальних програм [5].

У школі ефективною буде така система фізичного виховання, яка, на думку М.Л. Бокарєва, Ю.А. Копилова, Г.Б. Мейсона та ін. [5], створює максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів. Система фізичного виховання також повинна забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток її здібностей з одного боку, а з іншого боку, ця система повинна озброїти педагогів методиками особистісно зорієнтованого виховання.

Такий підхід враховує, перш за все, інтереси самої особистості, необхідність допомагати індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану, дозволяє кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною [3].

Одним з варіантів якісної зміни системи фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури, яка запропонована В.І. Ляхом, Ю.А. Копиловим [5] – унікальна можливість істотного впливу на проблему формування навичок ведення учнями здорового способу життя.

Цікавий підхід до організації фізичного виховання російських вчених, які розробили концепцію спортивно орієнтованого фізичного виховання, полягає в тому, щоб створити таку форму організації фізичного виховання учнів школи, при якій була б виключена можливість диференційованого підходу до освоєння учнями фізичної культури і, разом з тим, відкривалася реальна перспектива їхнього ефективного фізичного удосконалення з урахуванням індивідуальних потреб, здібностей і рівнем потреб кожного учня [1].

З огляду на сучасний стан здоров'я школярів, вчені, керівники навчальних закладів освіти дійшли висновку, що фізичну досконалість і здоров'я дітей можна забезпечити шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних питань.

Таким чином, найважливішим завданням основної шкільної освіти України є розробка нових підходів до організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я дітей, необхідність формування культури здоров'я учнів та їх переконання в доцільності ведення здорового способу життя.

Мета роботи:

- наукове обґрунтування проектування концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в школах.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожна школа пов'язана з оточуючим середовищем і тому зміни в зовнішніх умовах не можуть не вплинути на її життя. Одні зміни потребують швидкої реакції, а інші глибоких змін. Щоб не відставати від часу, не кажучи про таке, щоб випереджати його, школа повинна якісно змінюватися.

Школи, які орієнтовані на зміни, завдяки появі нововведень отримують можливості і стимули для свого розвитку. Тому створення інноваційних програм з різних напрямів роботи шкіл призведе до оновлення системи освіти.

Створена нами концепція інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах вирішує наступні завдання:

1. Визначити проблеми на вирішення яких вона орієнтована.

2. Визначити мету інноваційної програми.

3. Науковообґрунтувати нововведення за рахунок впровадження яких передбачається вирішити проблеми.

4. Розробити стратегію та проект майбутньої програми фізкультурно-оздоровчої роботи.

5. Визначити кадрове та ресурсне забезпечення.

6. Розробити план дій.

Концепція проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи спрямована на всебічний розвиток особистості шляхом навчання та виховання і ґрунтується на загальнолюдських цінностях та принципах:

- демократії;
- справедливості та рівності прозорості;
- гуманізму;
- інтеґративності;
- науковості;
- законності;
- системності.

Проектування інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає врахування загальних принципів теорії фізичного виховання:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи відбувається, якщо є такі ознаки реальних змін:

- нова освітня діяльність та новий зміст освіти;
- новизна укладу життя, організація освітнього процесу;
- нові завдання і засоби педагогічної діяльності;
- тенденція до збереження здоров'я і розвиток індивідуальності й унікальності зростаючої особистості;
- толерантне ставлення до носіїв потенційно критичної інформації, здатних ґенерувати нові ідеї, ламати стереотипи тощо.

Інноваційний розвиток не може відбуватися за принципом "все й одразу". Необхідно пройти принаймні п'ять сходинок (рівнів):

1) інновації на рівні окремих учителів (шляхом підвищення рівнів їхньої кваліфікації, стимулювання пошукової діяльності та ін.);

2) інновації на рівні наявних процедур (нові форми проведення фізкультурно-оздоровчих занять та контролю за якістю викладання), які зумовлюють зміни в груповій поведінці;

3) зміни у структурі організації, які спричиняють перерозподіл повноважень, відповідальності, зміни функцій тощо. Тобто змінюються і стосунки всередині організації, і поведінка окремих співробітників чи груп;

4) зміна стратегії розвитку організації, яка теж впливає на цінтивних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти.

Що стосується такого напрямку як створення системи навчання, яка спрямована на збереження здоров'я дитини, то, на жаль, інноваційних технологій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи розробляється недостатньо. Практично повністю відсутній системний підхід до вирішення даного питання.

При системному підході до керування фізкультурно-оздоровчою роботою в центрі уваги знаходиться процес прийняття рішень. Рішення приймаються на всіх рівнях організації, від директора школи до рядових учителів

Рис. 1. Складові здоров'я учнів.

нісні орієнтації педагогів;

5) зміна організаційної культури.

Інноваційна програма повинна використовувати наступні функції:

- визначити напрямок дії її учасників та їх цільові орієнтири, тобто бути засобом забезпечення цілеспрямованості;
- визначити зв'язки між окремими виконавцями та їх групами, тобто бути засобом координації;
- бути засобом передбачення можливих проблем досягнення поставлених цілей;
- бути засобом вирішення при відхиленні від запланованого.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи сьогодні в основному здійснюється в наступних напрямках:

- створення нової організаційної структури;
- вдосконалення системи управління;
- вибір стратегічних альтернафізкультури. Завдання полягає у тому, щоб на кожному рівні керування, приймалися рішення, що відповідають її інтересам і узгоджуванням між собою.

Центральним компонентом і інтеґруючим фактором системи звичайно визначають цілі, які формуються на підставі визначення проблем фізичного виховання і особливостей фізичного стану дітей. Від характеру їх залежать і технологія, і структура й інші компоненти.

При призначенні мети моделі фізкультурно-оздоровчої роботи треба виходити із мети і завдань загальної середньої освіти, де визначено, що школа повинна виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян, соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження, зміцнення здоров'я учнів.

Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи

полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів. Загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми може бути наступною:

- оцінка пріоритетності основних напрямків змін педагогічної системи школи;
- оцінка терміну реалізації кожного напрямку змін;
- планування графіку реалізації змін за напрямками;
- визначення терміну реалізації етапів програми і їх змісту.

Здійснення змін у педагогічній системі школи з метою покращення її результатів – це основна задача програми. У реалізації проекту інноваційної фізкультурно-оздоровчої програми вирішуються наступні завдання:

- формування культури здоров'я у школярів, батьків, вчителів;
- створення у закладах освіти структурних підрозділів з орієнтацією на здоровий спосіб життя (центрів, служб, рад, клубів та ін.);
- підвищення кваліфікації медпрацівників з питань здорового способу життя;
- дійснення комплексного психолого-педагогічного, фізичного та медичного контролю і супроводу школярів;
- оволодіння знаннями та вміннями щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- розвиток особистісних якостей та творчих здібностей школярів.

Основу розробки інноваційної програми складає покращення здоров'я учнів і створення умов для формування особистості дитини. Програма забезпечує покращення всіх складових здоров'я (рис. 1).

Всі складові здоров'я учнів забезпечені системою сучасних форм інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Психічне здоров'я пов'язане з психічною сферою людини, яка забезпечує адекватну поведінку особистості, формування свідомості та розвитку мислення.

Покращення психічного здоров'я здійснює "Психологічна служба школи", до складу якої входять психологи, лікарі, спеціалісти з лікувальної фізичної культури, педагоги.

Першочергову увагу необхідно приділяти питанням психопрофілактики, тобто попередженню нервово-психічного перевантаження та перевтоми, пов'язаної з навчанням, попередженню гострого та хронічного негативного стресового стану, підвищенню адаптаційних можливостей здорових школярів.

Фізичне здоров'я пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну роботоздатність.

Фізичне здоров'я забезпечується цілісною системою, яка передбачає втілення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять за основною програмою, а також додаткових занять "на вібір" (на яких діти згідно з інтересами і віковими особливостями займаються різними видами спорту), фізкультурних хвилинок різної

Рис. 2. Форми роботи школи з формування знань з основ здорового способу життя.

спрямованості, рухливих перерв, спортивного часу у групах подовженого дня, самостійних занять фізичними вправами, прогулянок на свіжому повітрі з використанням рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят, спортивних змагань, занять у спортивних секціях.

Система побудована таким чином, щоб всі діти мали можливість займатися фізичними вправами. Особлива увага приділяється дітям, які мають відхилення в стані здоров'я і відвідують заняття у спеціальних медичних групах. Слід відзначити, що втілення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять передбачає втілення нових підходів щодо їх проведення.

Система фізкультурно-оздоровчих занять повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, який складає 16-18 годин на тиждень для дітей молодшого шкільного віку.

Соціальне здоров'я визначається умовами соціального середовища, тому необхідно передбачити заходи, участь всіх структур в реалізації інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, акцентуючи увагу на проблемі покращення здоров'я і формування здорового способу життя. Формування соціального здоров'я пов'язане з вирішеннями завдань по підвищенню рівня знань батьків, керівників, вчителів з основ покращення здоров'я засобами ФК.

Провідну роль у формуванні соціального здоров'я має сім'я, оскільки соціальний статус сім'ї забезпечує формування мотивації до здорового способу життя і можливість занять фізичною культурою і спортом. Форми роботи з батьками представлені на рис. 2.

Висновки. Розроблена загальна послідовність стратегії втілення інноваційної програми включає: вдосконалення змісту початкової освіти з фізичного виховання, оновлення педагогічних технологій, удосконалення методів контролю й оцінки результатів діяльності, підвищення кадрового потенціалу, формування мотиваційного середовища. Представлений проект інноваційної програми, який передбачає втілення системи фізкультурно-оздоровчих занять і забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Даниленко Л.І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах / Л.І. Даниленко. – К.: Міленіум, 2004. – 358 с.
3. Дубогай О.Д. Інтеґрація пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай. – К.: Оріята, 2001. – 152 с.
4. Комков А.Г. Оздоровительная физическая подготовка учащихся общеобразовательных школ: метод. пособие / А.Г. Комков [и др.]. – СПб., 2006. – 96 с.
5. Лях В.І. Оцінка успішності з фізичної культури / В.І. Лях, М. Мейксон, Ю.А. Копилов // Фізична культура у школі.- 1999 – № 1. – С. 8
6. Максименко С. Психічне здоров'я дітей. Авторські програми з психології / С. Максименко – К: Шкільний Світ, 2002. – С. 4-9
7. Папуша В.Г. Методика фізичного виховання школярів: фор-ми, зміст, організація / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 192 с.

ОЦІНКА ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Юлія Коваленко, Вікторія Горбуля, Олександр Горбуля
Запорізький національний університет

Аннотация

Представлены результаты контроля студентов факультета физического воспитания. Проведена оценка теоретических знаний, умений и навыков по баскетболу у студентов 1 курса направлений подготовки «Физическое воспитание», «Здоровье человека» и «Спорт». Установлено, что уровень их сформированности у большинства студентов различных направлений подготовки недостаточный. Определено, что причиной такого положения, прежде всего, является недостаточная подготовка и игровая практика студентов во время обучения в общеобразовательной школе. Разработан дневник по баскетболу для учащихся общеобразовательных школ.

Annotation

The results of a control of students of faculty of physical education are presented. The estimation of theoretical knowledge's is conducted, abilities and skills on basket-ball for the students of a 1 course of directions of preparation «Physical education», «Health of man» and «Sport». It is set that the level of their formed at most students of different directions of preparation is insufficient. It is certain that by reason of such position, foremost, there is insufficient preparation and playing practice of students during teaching at general school. A diary is developed on basket-ball for student general schools.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці стверджують, що однією з найважливіших умов оновлення сучасного суспільства є підвищення якості підготовки вчительських кадрів, які б поєднували в собі високу загальну культуру та суспільну активність, глибоку професійну компетентність, зокрема високий рівень індивідуальної спортивної підготовленості [1, 2].

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів свідчить про неабияку увагу науковців до її дослідження. Зокрема це стосується таких аспектів: теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (Б.А. Ашмарин, М.Т. Данилко, А.П. Конох, Л.П. Сущенко); формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури (О.В. Петунін); організація та проведення педагогічної практики студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю (С.Ю. Балбенко, Б.М. Шиян) [3-8].

У системі сучасної освіти баскетбол входить до змісту фізичного виховання у дошкільній, середній і вищій ланках освіти. У зв'язку з цим, цілком логічним є наявність у навчальних планах підготовки бакалаврів з фізично-

го виховання і спорту дисципліни «Баскетбол».

Важливим фактором підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання є їхня індивідуальна спортивно-технічна підготовленість, адже вчитель фізичної культури у своїй діяльності повинен спиратися не тільки на знання, але й на відповідні професійні вміння і навички. Це, як мінімум, володіння технікою фізичних вправ за шкільною програмою.

У практиці навчання рухових дій на уроках фізичної культури в школі вирішальне значення має зразковий показ. Саме від якісного показу вчителем фізичної вправи в учнів виникають позитивні емоції, що сприяють засвоєнню ними навчального матеріалу і в них виникає бажання навчатися.

Аналіз сучасних наукових робіт вказує на те, що бракує досліджень щодо вивчення програмового матеріалу з баскетболу студентами факультетів фізичного виховання, засобів і методів їх навчання, а також недостатнім є рівень підготовки майбутніх фахівців до роботи в загальноосвітніх школах. Саме це стало підґрунтям для формування мети нашого дослідження.

Робота виконана згідно з планом Запорізького національного університету.

Мета роботи – дослідити рівень сформованості знань, умінь і навичок з баскетболу у студентів 1 курсу факультету фізичного виховання за результатами педагогічного контролю.

Завдання дослідження: оцінити рівень теоретичних знань з баскетболу у студентів 1 курсу; визначити рівень володіння уміннями і навичками з баскетболу у студентів 1 курсу; розробити щоденник з «Баскетболу» для учнів загальноосвітніх шкіл.

Дослідження, в якому брали участь студенти 1 курсу факультету фізичного виховання напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» у загальній кількості 96 осіб, а також викладачі факультету фізичного виховання було проведено на базі Запорізького національного університету.

Таблиця 1.

Результати опитування студентів 1 курсу (%)

Результати опитування студентів 1 курсу (%)

№	Питання	Фізичне виховання	Здоров'я людини	Спорт
1	Рівень спортивної майстерності			
	- не маю розряду	58,2	90,0	38,46
	- III розряд	5,88 -	-	
	- II розряд 5	,88	5,0 -	
	- I розряд	11,76 -		37,12
	- кандидат у майстри спорту	17,6 -		7,7
	- майстер спорту -		5,0	15,4
2	Чи займетесь Ви фізичною культурою не менш як два рази на тиждень?			
	- так	64,7	61,5	80,0
	- ні	35,3	38,5	20,0

У ході дослідження здійснювали: аналіз навчального плану підготовки бакалаврів з фізичного виховання і спорту; опитування студентів; оцінку рівня теоретичних знань з баскетболу у студентів 1 курсу за допомогою тестових завдань; опитування викладачів, які викладають дисципліну «Баскетбол»; оцінку рівня володіння студентами технікою вправ з баскетболу за допомогою експертної оцінки викладачів; визначали рівень технічної підготовленості за допомогою тестів: кількість передач за 30 с., ведення м'яча, штрафний кидок; обробку результатів за допомогою стандартних методів математичної статистики.

Результати дослідження. Згідно з даними таблиці 1 більша кількість студентів не мають спортивного розряду (90 %) і навчається за напрямом «Здоров'я людини», найменша – за напрямом «Спорт» (38,46 %). У середньому, майже 60 % студентів 1 курсу всіх напрямів підготовки не мають спортивного розряду (у минулі роки цей показник складав 42 %). Також в ході опитування з'ясовано, що в середньому більш ніж 30 % студентів не займаються регулярно фізичною культурою. Отже, ця тенденція негативно вплине на якість навчання студентів, зокрема під час вивчення дисципліни «Баскетбол».

У ході опитування виявлено, що більшість студентів (93 %), які навчаються за напрямом підготовки «Спорт» закінчили міські школи, майже всі в різні роки займалися спортом. Однак лише 5 % із них займалися в секції з баскетболу. Серед студентів, які навчаються за напрямом «Фізичне виховання» орієнтовно 50 % закінчили сільські школи і стільки ж школи міста. Проте баскетболом займалася лише одна студентка. Аналогічна ситуація виявлена при аналізі відповідей студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» і, не зважаючи на те, що майже 78 % з них проживали у місті, баскетболом жоден студент не займався. Слід підкреслити, що у студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» вивчення матеріалу з баскетболу

Таблиця 2.

Результати тестування рівня сформованості теоретичних знань у студентів 1 курсу (осіб, %)

Рівні	Спорт	Здоров'я людини	Фізичне виховання
Високий 5	(20)	6 (24)	7 (24)
Середній 1	7 (68)	16 (64)	15 (52)
Низький 3	(12)	3 (12)	7 (24)

на шкільних уроках фізичної культури носило формальний характер.

Прикрим, але передбачуваним нами є той факт, що 34,6 % студентів всіх спеціальностей вважають, що в них не сформовані навички з баскетболу.

Досить несподіваними були результати тестування рівня теоретичних знань з баскетболу. Їх аналіз засвідчив, що у більшості студентів всіх напрямів рівень знань з баскетболу відповідав середньому напряму підготовки «Фізичне виховання» – 51,8 % студентів, «Здоров'я людини» – 64 % і «Спорт» – 68 % (таблиця 2).

Так, найбільша кількість студентів з високим рівнем теоретичних знань з баскетболу навчається за напрямами підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання».

За результатами нульового контролю, більшість студентів-першокурсників не змогли виконати прості індивідуальні дії баскетболіста, що входять до змісту шкільного програмного матеріалу.

Так, зупинку кроком без м'яча виконали з дрібними помилками: юнаки – 4,5 %, дівчата – 2,1 % (напряму підготовки «Фізичне виховання»); юнаки – 3,1 %, дівчата – 1,2 % (напряму підготовки «Здоров'я людини»); юнаки – 7,3 %, дівчата – 3,2 % (напряму підготовки «Спорт»). Дещо краще першокурсники виконували зупинку стрибком.

Поєднання технічних прийомів студенти виконували значно гірше, а саме: кидок однією рукою після ведення і зупинки зблизька (1,5 м) з попаданням в корзину практично жоден студент не зміг виконати. Дещо кращими були результати виконання кидка однією рукою в русі (подвійний крок). Цей прийом виконали п'ять студентів.

Особливо низький рівень технічної підготовленості показали дівчата, які навчаються за напрямами підготовки «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини».

За результатами тестування технічної підготовленості студентів були отримані наступні результати, наведені в таблиці 3.

За кількістю передач за 30 с кращими були юнаки і дівчата напряму підготовки «Спорт».

Юнаки напряму підготовки «Фізичне виховання» відставали на 25 %, дівчата – на 30 % від студентів напряму підготовки «Спорт». Істотних відмінностей між показниками студентів напряму підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання» не виявлено.

У показниках ведення м'яча істотних відмінностей між показниками студентів напрямів підготовки «Здоров'я людини» і «Фізичне виховання», як серед дівчат, так і серед юнаків не було зафіксовано. Студенти напряму підготовки «Здоров'я людини» відставали в показниках ведення м'яча від студентів напряму підготовки «Спорт» – юнаки на 10 %, дівчата – на 9,3 %, аналогічне відставання в цьому тесті і у майбутніх вчителів.

За кількістю попадань штрафного кидка, як юнаки, так і дівчата напряму підготовки «Здоров'я людини» відставали, від своїх однолітків з інших напрямів підготовки.

Аналізуючи вміння студентів різних напрямів підготовки грати в баскетбол, можна стверджувати, що 90 % дівчат не мають уявлення про те, які індивідуальні дії в нападі можна виконувати, і як їх застосувати в певній ігровій обстановці, а про індивідуальну гру в захисті вони не мають уявлення взагалі. Захисна дія, яку дівчата використовують, – це «кидатися» на гравця з м'ячем. У юнаків значно більше (до 70 %) здатних грати в баскетбол.

На наш погляд, недостатній рівень володіння студентами вміннями і навичками з баскетболу можна пояснити недостатньою підготовкою та ігровою практикою студентів під час навчання у загальноосвітніх школах.

Зазначене вище дало змогу дійти висновку, що на сучасному етапі причинами зниження рівня технічної підготовленості студентів з баскетболу є: недостатня практична підготовка студентів під час навчання у загальноосвітній школі; зменшення кількості школярів, які відвідують спортивні секції, зокрема з баскетболу, не виконання змісту шкільної програми вчителями фізичної культури, порушення принципів поступовості і послідовності підвищення фізичного навантаження; зниження кількості студентів, які самостійно займаються фізичною культурою і спортом у позанавчальний час.

В ході аналізу навчального плану підготовки бакалаврів фізичного виховання і спорту було з'ясовано, що кількість годин, які відводяться на вивчення дисципліни «Баскетбол» на факультетах фізичного виховання з 2010 року скоротилася вдвічі – з 70 годин до 35, порівняно з минулими навчальними роками. Отже, студенти 1 курсу вивчають цю дисципліну тільки в першому

Таблиця 3.

Технічна підготовленість з баскетболу першокурсників факультету фізичного виховання

Напрям підготовки	Стать	Кількість передач за 30 с	Ведення м'яча 2х14м	Кількість попадань з 10 штрафних
Фізичне виховання	ю	20,1±1,19	7,4±0,33	3,20±0,35
	д	19,6±1,87	8,34±0,19	2,08±0,36
Здоров'я людини	ю	24,6±1,20	7,65±0,30	2,7±0,50
	д	19,8±1,45	8,70±0,20	1,7±0,31
Спорт	ю	27,0±0,50	6,95±0,12	3,1±0,41
	д	26,1±0,73	7,60±0,14	1,6±0,56

семестрі. Такий стан практично унеможливлює підготовку на високому професійному рівні майбутніх фахівців для роботи в дошкільних навчальних закладах, загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах.

На основі отриманих даних і з метою підвищення рівня технікотактичної підготовленості майбутніх студентів факультетів фізичного виховання було розроблено електронний щоденник з «Баскетболу». Він містить 21 сторінку і складається з таких розділів: загальні відомості про учня; таблиця відомостей про скарги учня під час занять фізичними вправами; зміст навчального матеріалу з модуля «Баскетбол» з відомостями про індивідуальні досягнення учнів згідно з цим модулем; програма виховання фізичних якостей юного баскетболіста; домашні завдання з баскетболу; антистресова гімнастика; комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики з елементами баскетболу; методика визначення інтенсивності тренувальних навантажень; відомості про заняття у спортивних секціях учня; участь у фізкультурно-спортивних секціях; таблиця перевірки щоденника вчителем фізичної культури і оцінка.

Висновки. Наведені результати досліджень свідчать про недостатній рівень теоретичних знань, умінь і навичок з баскетболу у студентів-першокурсників факультету фізичного виховання. Майже всі показники теоретичної і фізичної підготовленості студентів всіх напрямів підготовки відповідають середньому і низькому рівням. Викладачі пояснюють таке становище, перш за все, недостатньою підготовкою та ігровою практикою студентів під час навчання у загальноосвітніх школах.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних шляхів підвищення рівня професійної готовності студентів факультетів фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Котова Є.В. К вопросу о современном состоянии профессиональной подготовки учителя физической культуры. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ, 2007. – № 6. – С. 162.
2. Тимчишена Наталія Рівень сформованості професійних умінь і навичок студентів інститутів / Н. Тимчишена // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – № 3-4. – 2008. – С. 83-85.
3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.: ил..
4. Данилко М.П. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури: авторсф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки; М. П. Данилко. – Луцьк, 2000. – С. 5.
5. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України; Конох Анатолій Петрович. – К., 2007. – 42 с.
6. Петунин О.В. О профессиональном мастерстве учителя физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / О.В. Петунин. – Москва: Просвещение, 1980. – 112 с.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України; Запорізький держ. ун-т; Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.: іл.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 2. / Б.М. Шиян; гол. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 248 с.

ЗМІНА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-9-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧЕРЛІДИНГА

Тетяна Бала, Ірина Масляк
Харківська державна академія фізичної культури

Аннотация

В статье отражены показатели физического здоровья школьников 7-9-х классов общеобразовательной школ, а также их изменения под влиянием специально подобранных упражнений черлидинга.

Annotation

Physical health parameter of schoolchildren in 7-9th forms comprehensive secondary school are given in this article, and also their changes under the influence of specially matched cheerleading exercises.

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасної теорії та практики фізичної культури є вдосконалення процесу фізичного виховання школярів, оскільки діючи уроки з фізичної культури не забезпечують оптимальної рухової активності учнівської молоді. Унаслідок цього помітно знижується рівень фізичного здоров'я та підготовленості школярів. Таким чином виникає гостра необхідність у розробці нових підходів до організації шкільного фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2016 рр. Міністерства освіти науки, молоді та спорту України за напрямком 3. „Теоретико-методологічні та технологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх" з проблеми № 3.1 "Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що проблема зниження фізичного здоров'я школярів є важливою і актуальною на сьогоднішній день. Займаючись пошуком рішення цієї проблеми ряд авторів відзначають необхідність поліпшення процесу фізичного виховання у школі [1, 2, 5]. Вони відзначають, що недостатня рухова активність на шкільних уроках, низький інтерес учнів до занять фізичними вправами та недостатній вибір різних форм занять є головними чинниками недостатньо позитивного впливу уроків з фізичної культури на рівень фізичного здоров'я школярів.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, І.Х. Турчик, С.М. Дятленко, 2009) пропонують новітні технології та підходи у розв'язанні цієї проблеми, впроваджуючи зміни у зміст шкільної програми з фізичного виховання. Проте у наукових працях не вивчалось питання про вплив вправ черлідингу на рівень фізичного здоров'я школярів середніх класів.

Мета нашого дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідинга.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи для визначення рівня фізичного здоров'я, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 119 м. Харкова. У них брали участь 152 школярі 7-9-их класів, з яких були складені 3 експериментальні і 3 контрольні групи. Всі діти, які брали участь в експерименті

знаходилися під наглядом шкільного лікаря. У ході експерименту школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура, 5–9 класи», а в навчальний процес з фізичного виховання школярів експериментальних груп були включені спеціально підібрані вправи черлідинга.

Результати дослідження. Аналіз результатів первинного дослідження, що відображають ступінь гармонійності фізичного розвитку і будови тіла (індекс Кетле 2), у віковому аспекті показав не достовірне збільшення результатів у школярів обох досліджуваних груп ($p>0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті виявлено відсутність відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p>0,05$). При порівнянні показників ступеня гармонійності фізичного розвитку і будови тіла з оцінною шкалою, представленою С. Д. Поляковим і співавторами [2], виявлено в основному гармонійну будову з дефіцитом маси тіла.

Аналіз результатів, що відображають стан ССС (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що в усіх досліджуваних групах спостерігається незначне зниження показників АТ і ЧСС з віком, при цьому у хлопців за показниками АТ спостерігається достовірний характер відмінностей ($p<0,01–0,001$). Не виявлено істотних відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p>0,05$). Порівнюючи отримані результати з оціночною шкалою виявлено середній рівень регуляції ССС у школярів середніх класів.

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінського) у віковому аспекті виявлено не достовірне збільшення результатів з віком ($p>0,05$). Виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p<0,05 – 0,001$). При порівнянні результатів з оцінною шкалою встановлено, що показники дівчат 7-х, 9-х і хлопців 8-х класів відповідають середньому рівню функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ, а показники хлопців 7-х, 9-х і дівчат 8-х класів відповідають рівню вище за середній.

Аналізуючи отримані результати, що відображають ступінь прояву сили, швидкості, швидкісній витривалості м'язів спини і черевного преса (індекс Шаповалової) у віковому аспекті виявлено в основному достовірне збільшення результатів з віком ($p<0,05$). При вивченні цих показників у статевому аспекті, виявлено в основному достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p<0,001$). Порівнюючи отримані дані з оцінною шкалою встановлено високий рівень прояву досліджуваних якостей у хлопців 8-9-х класів; вище за середній рівень – у хлопців 7-х класів і середній рівень у дівчат 7-9-х. При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції ССС на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому та статевому аспектах виявлено відсутність достовірних відмінностей в результатах усіх досліджуваних груп ($p>0,05$). При порівнянні показників з оцінною шкалою встановлено середній рівень реакції ССС на стандартне фізичне навантаження у школярів 8-9-х класів і вище за середній рівень у досліджуваних 7-х класів.

Таким чином, за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скібінського, Кетле 2 і Шаповалової відповідно до норм, представлених С.Д. Поляковим, нами встановлений середній рівень фізичного здоров'я у дівчат 7-9-х класів та хлопців 9-х класів і вище середнього рівень у хлопців 7-8-х класів.

Аналізуючи результати дослідження рівня фізичного здоров'я, отриманих після застосування в процесі фізичного виховання вправ черлідинга виявлено, що у школярів експериментальних груп різного віку відбулися позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Так, достовірно покращилися показники довжини тіла у хлопців 8-9-х класів та дівчат 7-8-х класів, маси тіла у хлопців 8-го класу, ЖЄЛ у хлопців 9-го та дівчат 8-го класів, проби Штанге у хлопців 9-го та дівчат 7-х, 9-х класів; часу відновлення ССС після дозованого навантаження у хлопців 7-9-х класів, та у дівчат 8-9-х класів, ступені прояву сили, швидкості, швидкісній витривалості м'язів спини і черевного преса у школярів 7-8-х класів ($p<0,05 – 0,001$). Таким чином, найбільш істотне покращення результатів спостерігається у дівчат 7-го класу та у школярів 9-х класів. Слід зазначити, що внаслідок покращення результатів рівень фізичного здоров'я школярів експериментальних груп підвищився з середнього до вище середнього. Виняток становлять показники хлопців 7-8-х класів, де зафіксоване покращення результатів не вплинуло на зміну рівня. У віковому та статевому аспектах характер відмінностей істотно не змінився.

При аналізі даних школярів контрольних груп, отриманих в ході повторних досліджень виявлені не істотні зміни в показниках, які не відобразилися на рівні фізичного здоров'я.

Таким чином, застосування в процесі фізичного виховання вправ черлідинга позитивно вплинуло на фізичне здоров'я школярів експериментальних груп 7-9-х класів.

На підставі проведених нами досліджень можна зробити наступні **висовки:**

1. Дані первинних досліджень свідчать про середній рівень фі-

зичного здоров'я школярів 7-9-х класів, які у віковому і статевому аспектах істотно не розрізняються. Виняток складають показники хлопців 7-8-х класів, де зафіксовано рівень фізичного здоров'я вище за середній.

2. Включення в процес фізичного виховання школярів 7-9-х класів експериментальних груп вправ черлідингу позитивно вплинуло на рівень їх фізичного здоров'я, який став відповідати вище за середній рівень. Показники рівня фізичного здоров'я школярів контрольних груп після експерименту не зазнали істотних змін.

3. Аналіз результатів повторних досліджень у віковому і статевому аспектах не виявив істотних змін, в порівнянні з початковими даними.

4. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив вправ черлідинга на рівень фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати до навчального процесу з фізичного виховання учнів середніх класів розроблені нами вправи черлідинга.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу занять черлідингом на рухову підготовленість школярів середніх класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марченко С.І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С.І. Марченко – Харків, 2008. – 20 с.
2. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
3. Сутула В.О. Мотиваційні стимули, які визначають становлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 204-207.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергій Лазоренко
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме наших дней – улучшению здоровья студентов высших учебных заведений. В статье приведены результаты исследования показателей заболеваемости студентов второго курса Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренка, после реализации комплекса мероприятий по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Annotation

This article deals with the actual problem of nowadays-health-result system of the students of higher educational establishments. The article contains the investigation results data of student' illnesses among sophomores of Sumy Makarenko State Pedagogical University after optimized complex of health-improving activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Навчання студентів у вищому навчальному закладі у теперішній час протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення числа учнів, які відносяться на заняттях з фізичного виховання до спеціальних медичних груп.

Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров'я відслідковується і у студентів вищих навчальних закладів Сумської області [11]. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95 % юнаків і 99 % дівчат, що вимагає від викладачів фізичної культури постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді. Лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті суспільства. Низькі показники індивідуального здоров'я та велика кількість пропусків академічних занять студентами з причини захворювань спонукали до розробки концепції фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини.

Дослідження проведені згідно плану науково-дослідної роботи СумДПУ ім. А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2007–2011 рр. за темою «Оптимізація процесу навчання та виховання різних груп населення засобами фізичної культури», затверджену відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в місті Києві (номер державної реєстрації 0107U002255).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. 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. Здоров'я і здоровий спосіб життя студентства є головними якісними чинниками майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного трудового довголіття, здатності до створення сім'ї і продовження роду, суспільно-політичної та творчої діяльності [2].

Фізична рекреація (рекреація – відпочинок, розваги) – використання будь-яких видів рухової актив-

ності (фізичні вправи, ігри фізична праця) з метою фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. За визначенням Т.Ю. Круцевич загальною метою фізичної рекреації осіб зрілого віку є зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової та фізичної праці [5]. Фізкультурно-оздоровча діяльність набуває для студентства статусу об'єктивної необхідності на фоні загального погіршення умов життя, гіподинамії, надлишкової ваги, зловживання алкогольними напоями та тютюновими виробами тощо. Підтвердженням цих слів є результати досліджень Т. Ю. Круцевич, Е. Е. Павленко та Т. В. Павленко [7, 8].

Підвищенню ефективності впливу фізичного виховання на особистість студента, збільшенню зацікавленості і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробці фізкультурно-оздоровчих програм присвячене дослідження Є.А. Захаріної [4]. Про індивідуалізацію фізичної підготовки студентів писала В.П. Гладенкова [3]. Фізичній культурі як фактору соціалізації особистості молодої людини присвячені дослідження С.А. Алєксєєва [1]. Фактори, які зміцнюють здоров'я студентів вивчала у своїх дослідженнях Я.В. Ушакова [12].

Мета нашого дослідження полягала в експериментальній перевірці впливу комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на показники захворюваності студентів.

Завдання дослідження.

1. Дослідити вплив комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування на здоров'я студенток другого курсу педагогічного університету.

2. Дослідити вплив комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування на здоров'я студентів другого курсу педагогічного університету.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання у вищому навчальному закладі в умовах сьогодення вимагає від студентів великого психологічного, інтелектуального, емоційного і фізичного навантаження. Збільшення інтелектуального навантаження на студентів призводить до зменшення рухової активності, що в свою чергу викликає негативні зміни індивідуальних показників здоров'я молодих людей. Більшість хвороб у молодому віці є наслідком умов студентського життя, які включають рівень життя, його якість, режим роботи, навчання, наявність і частоту занять фізичною культурою, шкідливі звички тощо. Саме зміни індивідуальних показників здоров'я та байдуже ставлення учнівської молоді до здорового способу життя викликають різноманітні захворювання серцево-судинної, нервової, ендокринної, дихальної систем, розлади діяльності опорно-рухового апарату.

Здоров'я – найбільша цінність не тільки окремо взятої людини, це потенційний генофонд всієї нації. За даними МОЗ України серед молоді 17-18 років спостерігаються: патологія опорно-рухового апарату у 41 %, функціональні відхилення в серцево-судинній системі – 26 %, захворювання органів травлення у 17 %, захворювання ендокринної системи у 10 %, кількість молодих людей, що звертались за допомогою до лікаря з приводу хвороби нервової системи становить 6 %. Загалом понад 50 % молоді має проблеми зі здоров'ям. Через хвороби студенти пропускають велику кількість академічних занять, що негативно впливає на якість і кількість одержання фахових знань, навичок і вмінь, а ще знаходить відбиток на подальшій трудовій діяльності майбутніх фахівців. Тому виховання у молоді потреби збереження та зміцнення здоров'я повинно стати обов'язковим у системі освіти. Практика доводить, що студенти які займаються фізичною культурою і спортом краще і якісніше засвоюють навчальний матеріал, успішніше складають екзаменаційні сесії. Тому хибними є уявлення студентів, що віддають перевагу навчанню і не піклуються про своє фізичне здоров'я.

Розроблений нами комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності для студентів з урахуванням особливостей Сумського регіону передбачав підвищення рухової активності молоді, збереження соматичного здоров'я, пропаганду занять фізичною культурою та масовим спортом як головного фактора зміцнення фізичного здоров'я. Для фізкультурно-оздоровчої роботи у експериментальних групах ми запропонували концепцію, метою якої була оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону, що містила три модулі заходів:

1 модуль – «Теоретичний»,

2 модуль – «Контрольний»,

3 модуль – «Практичний».

«Теоретичний» представлений лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіа підтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (постійно діюча рубрика в газеті «Суми і сумчани») та тренінгами. «Практичний» модуль складався з практичних занять фізичного виховання, самостійних занять студентів фізичною культурою і спортом, секційних занять з видів спорту пріоритетних для Сумської області (легка атлетика, лижні гонки, вільна боротьба), майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят. І останній блок – електронний щоденник соматичного здоров'я студентів.

Для вивчення динаміки захворюваності у контрольних

та експериментальних групах (Е Ю і К Ю кількістю по 27 осіб кожна, Е Д кількістю 45 осіб і К Д кількістю 40 осіб) Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка під впливом комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування було досліджено журнали обліку роботи академічних груп студентів другого курсу природничого і фізико-математичного факультетів, особові медичні картки, довідки лікарів, що звільняли студентів від занять фізичним вихованням упродовж 2010-2011 навчального року. Результати дослідження засвідчили, що найбільш розповсюдженими хворобами є патологія опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту, інфекційні захворювання та інші. Найпоширенішою патологією у студентів була патологія опорно-рухового апарату – 42,3 % від загальної кількості захворювань зафіксованих у медичних картках студентів, на другому місці хвороби органів дихання – 15,2 %, третє місце займають захворювання органів зору – 13,6 %. На частку інфекційних хвороб приходилося 8,3 %, частка хвороб шлунково-кишкового тракту – 5,2 %. Хвороби сечостатевої, серцево-судинної і нервової систем, захворювання органів слуху та шкіри склали 15,4 % загалом (рис. 1).

Результати аналізу журналів обліку роботи академічних груп відображені у таблиці 1. Як бачимо з даних таблиці, студенти експериментальних (юнаки і дівчата) та контрольних груп (юнаки і дівчата) за навчальний рік з причини захворювань пропустили 2684 навчальні дні, 1499 – у першому півріччі і 1185 – у другому. Після реалізації основних завдань комплексу, ми констатуємо вірогідне зменшення кількості пропущених днів під впливом заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування в експериментальній групі студентів (103 дні, $p<0,001$) та експериментальній групі студенток (183 днів $p<0,001$) у кінці другого півріччя навчального року, і випадкове зменшення кількості пропущених днів у контрольній групі студентів і студенток – 15 та 13 днів відповідно ($p>0,05$). Фізкультурно-оздоровча робота зводилася лише до відвідування занять з фізичного виховання.

Таблиця 1.

Кількість днів пропущених студентами експериментальної і контрольної груп з причини захворювань протягом навчального року

Група	І півріччя	ІІ півріччя	Різниця (	%) p	
Е Ю (n=27)	287	184	103	35,89	<0,001
К Ю (n=27)	285	270	15 5	,26	>0,05
Е Д (n=45)	499	316	183	36,67	<0,001
К Д (n=40)	428	415	13 3	,04	>0,05
Всього за рік	**2684**				

Стосовно пропусків студентами експериментальних і контрольних груп, академічних занять з причини хвороби окремо у кожному місяці, ми спостерігали поступове збільшення кількості пропущених днів у вересні, жовтні та листопаді з 277 до 353 днів. Максимальна кількість пропусків від хвороб припадає на зимовий період року. У грудні – 457 пропущених днів (на 104 більше у порівнянні з листопадом). Такі різкі зміни пояснюються першою хвилею загострення інфекційних захворювань у Сумській області. У січні студенти навчалися лише два тижні (майже пів місяця зимові канікули) тому і невелика кількість пропущених ними навчальних днів – 158. У лютому та березні показники захворюваності знову були високими 483 і 397 відповідно. На цей період припадає друга хвиля епідемії на гострі респіраторні та вірусні інфекції. Підвищення температурних показників відбувалося у другій половині квітня та у травні, що пропорційно відобразилося на кількості пропущених студентами навчальних днів у ці місяці: 212 у квітні та 93 у травні.

Позитивні зрушення можна констатувати і в середніх показниках пропусків навчальних днів з причини захворювань студентами і студентками експериментальних груп після реалізації основних завдань комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування. З результатів дослідження відзначаємо вірогідне зменшення кількості захворювань одного студента групи ЕЮ на 35,89 % ($p<0,001$) протягом навчального року та зменшення пропусків однієї студентки групи ЕД на 36,57 % ($p<0,001$). Позитивні зміни випадкового характеру ($p>0,05$) відзначаємо і у контрольних групах, які відвідували секційні і академічні заняття з фізичного виховання у відповідності до вимог програми дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ІІ курсу Сумського державного педагогічного університету, але ці зміни не перевершують шести відсотків – 5,28 % у контрольній групі студентів і 3,04 % у контрольній групі студенток.

Висновки.

1. Отже, в результаті реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону, відзначаємо вірогідне зменшення ($p<0,001$) показників захворюваності експериментальних груп у порівнянні з контрольними у кінці 2010-2011 навчального року. Результати дослідження де-

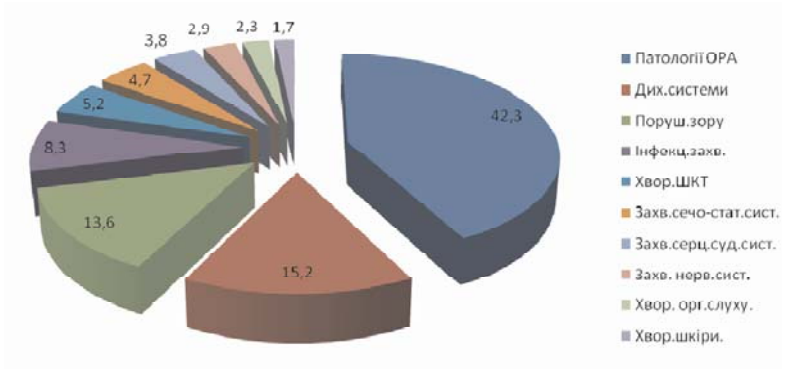

Рис.1. Захворюваність студентів ІІ курсу експериментальної і контрольної груп (n=139) у 2010-2011 навчальному році (за класами захворювань).

монструють загальне зменшення кількості пропущених днів з причини захворювань на 103 дні у студентів експериментальної і на 183 дні у студенток експериментальної груп.

2. Результати, одержані під час експерименту, ще раз підтверджують доцільність використання комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для покращення їхнього індивідуального здоров'я.

Перспективою подальшого дослідження мають стати розробки нових концепцій для покращення індивідуального здоров'я студентів вищих навчальних закладів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: автореф. дис. на соискание уч. степени док. соц. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / С. А. Алексеев. – Казань, 2006. – 40 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 246 с.
3. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Гладенкова Виктория Павловна. – Астрахань, 2009. – 218 с.
4. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 258 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с. – (т. 2).
7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
8. Павленко Е.Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов / Е.Е. Павленко, Т.В. Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2008. – №4 – С. 28-31.
9. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: дис. к.п.н.: 13.00.04 / Светлана Алексеевна Романченко. – С-Пб., 2006. – 177 с.
10. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Р. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
11. Томенко О. А., Лазоренко С.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, 2010. – № 2 – С.17-20.
12. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007.

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ТА СОМАТОТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Лариса Сарафинюк, Олена Лежньова, Юрій Кириченко
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Аннотация

Установлено, что длина, масса и площадь поверхности тела, все продольные размеры тела, ширина дистальных эпифизов, отдельные размеры тела и среднегрудной диаметр у волейболистов высокого уровня спортивной квалификации статистически значимо больший, чем у юношей, не занимающихся спортом.

Annotation

It is established that it is long, weight and the area of a surface of the body, all longitudinal sizes of a body, width distal epiphysis, the separate sizes of a body and medium chest diameter at volleyball players of high level of sports qualification it is statistically significant больший, than at the young men who are not going in for sports.

Постановка проблеми. **Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В жорстких умовах ринкової економіки придатність індивіда до будь-якої, в тому числі спортивної, діяльності набуває особливого значення. Тренер не має можливості продивлятися сотні і тисячі дітей та підлітків з метою пошуку талантів. Існуюча в даний момент методологія спортивного відбору та орієнтації юних волейболістів, яка базується на спортивно-педагогічних концепціях, вимагає використання в якості прогностичних критеріїв параметри соматотипу, показники рухової і технічної підготовленості, морфо-функціональні особливості кваліфікованих волейболістів, біологічні задатки рухових здібностей і визначене їх співвідношення, що створює потенціал для досягнення індивідом високого спортивного результату [2, 5]. При всій численності і неоднозначності цих показників, їх генетична складова, ступінь „жорсткості" або „мінливості" функцій під впливом фенотипічних впливів, залишається поза рамками досліджень. Відбір у спорті – це система багатоетапних заходів по виявленню спортсменів, у яких морфофункціональні, психологічні та техніко-тактичні можливості в найбільшій мірі відповідають специфіці даної спортивної спеціалізації [3]. Вирішення задач відбору передбачає створення моделі спортсмена даної спеціалізації, тобто певного складу ознак, які визначають спортивну результативність. Для побудови моделі спортсмена необхідно кількісно оцінити значення кожної ознаки. На сьогодні відзначається збільшення інтересу до антропометричних та соматотипологічних досліджень, оскільки вони дозволяють пов'язати внутрішні особливості будови, функції, метаболізму з зовнішніми параметрами людини в нормі та при патології. У спортивній морфології антропометрія використовується для розробки модельних характеристик в інтересах спортивного відбору. До теперішнього часу не встановлена прогностична цінність та ієрархія показників тотальних (маси, довжини, площі поверхні тіла) та парціальних розмірів тіла в передбаченні перспективності волейболістів для досягнення високих показників у спорті.

Ціль нашого дослідження полягала у вивченні антропометричних особливостей волейболістів юнацького віку.

Дослідження проводилося на базі науково-дослідного центру Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова. У дослідженні взяли участь 108 осіб віком від 17 до 21 року, з них: 35 волейболісів (із спортивною кваліфікацією від першого дорослого до майстрів спорту) та 73 особи, які не займаються спор-

Таблиця 1.

Особливості тотальних, поздовжніх і обхватних розмірів тіла у волейболістів і осіб, які не займаються спортом

Показники	Не спортсмени (M±m)	Волейболісти (M±m)	p
Маса тіла (кг)	68,67±8,58	80,29±11,7	<0,001
Довжина тіла (см)	178,3±5,9	185,9±8,0	<0,001
Площа поверхні тіла ($м^2$)	1,858±0,13	2,045±0,17	<0,001
Висота надгрудної точки (см)	144,8±4,9	152,6±8,0	<0,001
Висота лобкової точки (см)	91,72±3,96	97,26±4,84	<0,001
Висота плечової точки (см)	147,8±6,2	155,6±8,0	<0,001
Висота пальцевої точки (см)	66,44±5,06	69,76±5,79	<0,01
Висота вертлюгової точки (см)	95,23±4,63	98,81±5,37	<0,001
Обхват напруженого плеча (см)	31,25±2,63	33,24±3,15	>0,05
Обхват передпліч. у верхн. третині (см)	26,29±1,77	27,83±1,86	>0,05
Обхват передпліч. у нижн. третині (см)	17,22±1,16	18,14±1,07	>0,05
Обхват стегна (см)	51,77±3,99	54,67±4,95	>0,05
Обхват гомілки у верхній третині (см)	35,28± 2,53	37,59±2,97	>0,05
Обхват гомілки у нижній третині (см)	22,85±1,37	24,64±1,57	<0,01
Обхват талії (см)	74,33±4,79	80,27±6,55	>0,05
Обхват кисті (см)	21,34±1,25	22,10±1,14	<0,01
Обхват стопи (см)	24,76±1,55	26,07±1,53	<0,01
Обхват грудної клітки (см)	95,53±6,01	101,7±6,3	>0,05

том. Антропометрія виконана за методикою В.В. Бунака [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Нами встановлено, що тотальні розміри тіла, які були визначені за рахунок антропометричного та розрахункового методу, у волейболістів високого рівня майстерності достовірно більші ($p<0,001$), ніж у практично здорових юнаків, які не займаються спортом (табл. 1). Нами встановлено, що всі поздовжні розміри тіла, про величину яких ми можемо судити, визначивши висоту окремих антропометричних точок, у волейболістів юнацького віку статистично значуще більші ($p<0,01$-$0,001$), ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом (табл. 1). Найсуттєвіші відмінності нами встановлені для висоти надгрудної та плечової точок, які опосередковано свідчать про збільшення довжини тулуба у волейболістів. Крім того нами встановлено, що і довжина нижньої кінцівки, уявлення про яку нам дає висота лобкової та вертлюгової точок), у волейболістів достовірно більша, ніж у юнаків, які не займаються спортом ($p<0,001$). Поздовжні розміри тіла на 90 % генетично детерміновані або передвизначені [4], тому збільшення довжини ніг та тулуба може розцінюватися, як антропометричні задатки спортивної майстерності у волейболі.

З'ясовано, що заняття волейболом вибірково впливає на збільшення окремих обхватних розмірів тіла. Ми при порівнянні величини окружностей у волейболістів та не спортсменів не виявили достовірних відмінностей у величині обхвату плеча, передпліччя та гомілки у верхній третині, стегна та грудної клітки, хоча більшість даних розмірів має більші середньостатистичні значення у спортсменів. У той же час нами виявлено, що обхвати передпліччя ($p<0,05$) та гомілки ($p<0,01$) у нижній третині, талії ($p<0,05$), стопи ($p<0,01$) у волейболістів юнацького віку статистично значуще більші, ніж у юнаків, які не займаються спортом (табл. 1).

Таблиця 2.

Особливості поперечних і передньо-задніх розмірів тіла (см) тіла у волейболістів і осіб, які не займаються спортом

Показники	Не спортсмени (M±m)	Волейболісти (M±m)	p
Ширина дистального епіфізу плеча	6,962±0,39	7,302±0,38	<0,001
Ширина дистального епіфізу передпліччя	5,753±0,32	5,929±0,34	<0,05
Ширина дистального епіфізу стегна	8,896±0,37	9,731±0,89	<0,001
Ширина дистального епіфізу гомілки	7,267±0,42	7,546±0,67	<0,05
Поперечний середньогрудний діаметр	26,63±2,14	28,96±3,14	<0,05
Поперечний нижньогрудний діаметр	23,90±1,87	25,40±3,36	>0,05
Передньозадній середньогрудний діаметр	19,27±1,55	20,21±2,97	>0,05
Ширина плечей	41,66±2,57	40,99±2,44	>0,05

Нами встановлено, що заняття волейболом значно впливають на поперечні розміри кінцівок, зокрема нами встановлено, що ширина дистальних епіфізів: плеча ($p<0,01$), передпліччя ($p<0,05$), стегна ($p<0,001$), гомілки ($p<0,05$) у спортсменів даного виду спорту статистично значуще більша, ніж у не спортсменів (табл. 2). Збільшення поперечних діаметрів кісток верхньої та нижньої кінцівок забезпечує більшу функціональну надійність опорно-рухового апарату і може розглядатися, як раціональна форма адаптації організму спортсменів до даного виду спорту.

Виявлено, що поперечний середньогрудний діаметр у спортсменів статистично значуще більший, ніж у юнаків, які не займаються спортом (табл. 2). Поперечний нижньогрудний діаметр і передньозадній середньогрудний діаметр мають тенденцію до більших значень.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Виявлено, що довжина, маса та площа поверхні тіла, всі поздовжні розміри тіла, ширина дистальних епіфізів, окремі обхватні розміри тіла і середньогрудний діаметр у волейболістів високого рівня спортивної кваліфікації статистично значуще більший, ніж у юнаків, які не займаються спортом.

Результати даного дослідження можуть бути основою для створення номограм тотальних та парціальних (поздовжніх та поперечних) розмірів тіла у волейболістів різної майстерності. Визначені нами найбільш суттєві відмінності у розмірах тіла волейболістів можуть бути основою для створення морфологічного портрету волейболістів і використовуватися при проведенні спортивного відбору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бунак В.В. Антропометрия. Практический курс / В.В. Бунак. – М.: Уч-педгиз, 1941. – 368 с.
2. Виноградський Б.А. Теоретико-методологічні проблеми комплексного контролю, пошуку інформації і прийняття рішення в спорті / Б.А. Виноградський // Зб. наук. праць "Молода спортивна наука України". – Львів, 2002. – Вип. 6, Т. 2. – С. 58-66.
3. Волков В.М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. Н. Филин. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
4. Никитюк Б.А. Анатомоантропологические предпосылки становления и роста спортивного мастерства / Б.А. Никитюк, Б.И. Коган // Новости антропологии и антропоэкологии. – Винница. – 1992. – 118 с.
5. Судаков К.В. Теория функциональных систем / К.В. Судаков. – М.: РАН, 1996. – 235 с.

СПРИЯННЯ ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ГРОМАДСЬКО-АКТИВНІЙ ШКОЛІ

Зоя Резніченко
Полтавський національний педагогічний університет
ім. В.Г. Короленка

Аннотация

В статье рассмотрены факторы, которые способствуют формированию здорового образа жизни в общественно-активной школе. Уделяется внимание рассмотрению вопроса социального проектирования, а также разработаны предложения организационного характера.

Annotation

The article considers factors that contribute to healthy lifestyles in the community schools. Attention is paid to the consideration of social engineering, developed proposals organizational character.

Постановка проблеми. Курс України на демократизацію суспільного життя закономірно веде до розвитку економічних, політичних, соціальних інститутів. Це вимагає від освіти мобільності та адекватної відповіді на завдання нового історичного етапу. Наразі одним із провідних принципів реформування шкільної освіти визнано гуманітаризацію її змісту, що передбачає перехід від поінформованості школярів про способи збереження здоров'я до формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Особливої актуальності цей процес набуває в умовах громадсько-активної школи (ГАШ), яка сприяє розвитку в школі й громаді традицій і практики громадянської активності. Так, у 2003 році Всеукраїнський фонд "Крок за кроком" за фінансової підтримки Фонду Чарльза Стюарта Мотта та Міжнародного фонду "Відродження" розпочав втілення програми "Школа як осередок розвитку громади" [2, 9-17].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Останніми роками у вітчизняних наукових джерелах значна увага приділена різним аспектам формування ЗСЖ учнів загальноосвітніх навчальних закладів (знз) [3, 4, 5]. Теорія і практика становлення й розвитку ГАШ як осередку розвитку громади в Україні розробляються Г.В. Єльниковою, Л.І. Даниленко, Т.М. Сорочан [4].

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є визначення чинників, які сприяють формуванню ЗСЖ у ГАШ для розробки пропозицій щодо їх покращення.

Результати дослідження та їх обговорення. Прийняття низки нормативно-правових документів суттєво змінило місце і роль школи в системі інститутів громадянського суспільства, зумовило позитивні зміни в напрямку налагодження взаємодії соціальних інститутів у формуванні ЗСЖ учнів знз. Так, у Конституції України, Законі України "Основи законодавства України про охорону здоров'я", Міжгалузевій комплексній програмі "Здоров'я нації" на 2002-2011 рр., матеріалах других Парламентських слухань про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 року) за темою "Молодь за здоровий спосіб життя" [2] та інших документах, підкреслюється необхідність вироблення новітніх стратегічних підходів до формування ЗСЖ. У Концепції формування позитивної мотивації на ЗСЖ у дітей та молоді (2004 рік) підкреслюється, що школа, трудові колективи і сім'я є тими найефективнішими інституціями формування ЗСЖ та культури здоров'я дітей і молоді, які недостатньо використовують свої можливості через недостат-

ність практичного досвіду та не розробленість відповідних виховних технологій.

Це підтверджує теза С.О. Омельченко про те, що загальноосвітній заклад залишається основним соціальним інститутом, який надає дітям базову освіту, вирішує завдання розвитку та виховання школярів, але школа не в змозі створити всі умови для ефективного формування ЗСЖ, оскільки цей процес має низку специфічних відмінностей порівняно з навчально-виховним процесом [3, 6-7].

У школі, яка працює за моделлю ГАШ, значна увага приділяється освітнім, соціальним, оздоровчим послугам; розвитку волонтерства тощо. Громадсько-активна школа також сприяє розбудові громадянського суспільства й формуванню у молодої генерації мотивації на ЗСЖ, що є вкрай важливим завданням на тлі суттєвого погіршення стану здоров'я сучасних школярів.

У цьому переконують результати наукових досліджень, проведених у Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзеєва АМН України. Вони свідчать про те, що на початку 70-х років виникла тенденція до погіршення стану здоров'я школярів, яка останніми роками набула стійкого характеру, а її темпи значно зросли. Так, упродовж останніх десяти років захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8 % [5].

Продовжуючи визначення чинників, які сприяють ЗСЖ у ГАШ, важливо розглянути зміст поняття "громадське здоров'я". Воно виступає найважливішою галуззю охорони здоров'я, відбиває стан здоров'я членів громади, несе соціально-економічне навантаження. Підкреслимо, що оптимальним критерієм для характеристики стану громадського здоров'я виступає дефініція "здоровий спосіб життя". Загальноприйнятим є розуміння ЗСЖ як активної діяльності людей, спрямованої на збереження і поліпшення здоров'я як умови й передумови здійснення і розвитку інших аспектів способу життя, на подолання факторів ризику виникнення і розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах охорони і поліпшення здоров'я соціальних і природних чинників способу життя – праці, відпочинку, побуту.

Таким чином, формування ЗСЖ – це система громадських та індивідуальних видів, форм діяльності, активності, спрямованих на подолання чинників ризику виникнення та розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах охорони і поліпшення здоров'я соціальних, психологічних та природних умов та факторів способу життя. З цього випливає необхідність інтеграції різних напрямів сприяння формуванню ЗСЖ школярів. Вакуленко О.В. пропонує п'ять напрямів формування ЗСЖ, які тісно взаємопов'язані: формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого природного і соціального середовища, підвищення активності громад, розвиток індивідуальних навичок членів громад, переорієнтація служб охорони здоров'я [6, 477].

Важливо також зупинитися на детальному переліку суб'єктів соціального середовища, які сприяють ФЗСЖ: учні, педагоги, батьки, громадськість; позашкільні навчальні заклади, у т.ч. заклади фізичної культури та спорту, оздоровчі та медичні установи, серед них Центри здоров'я, Клініки, дружні до молоді; центри соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді; громадські організації, засоби масової інформації тощо.

У контексті нашого дослідження важливо звернутися до аналізу організаційних засад забезпечення здоров'я зберігаючого середовища в знз, який працює за моделлю ГАШ і підвищенню активності громад. Як бачимо, проблеми збереження здоров'я школярів підштовхують науковців до пошуку шляхів забезпечення здоров'я зберігаючого середовища навчального закладу. Саме воно здійснює непомітний, але тривалий і вагомий вплив на особистість людини в цілому, та її здоров'я зокрема. Безсумнівно, варто вивчити й проаналізувати наявний досвід роботи шкіл, які забезпечують умови, за яких покращується здоров'я підлітків і учнівської молоді.

Такий досвід мають загально-освітні навчальні заклади, які входять до міжнародного проекту "Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю" (ЄМШСЗ). У ньому беруть участь біля 4000 навчальних закладів, на Полтавщині представлено 6 шкіл європейського і 42 обласного рівнів. За даними щорічних поглиблених медичних оглядів школярів мережі шкіл сприяння здоров'ю Полтавської області, захворюваність у них значно нижча, ніж у тих навчальних закладах, які не входять до даної мережі, на 15-20 %. Спільною позитивною особливістю функціонування ГАШ і школи сприяння здоров'ю є підвищенню активності громад шляхом налагодження соціального партнерства та вставлення взаємодії з місцевою владою, бізнес-структурами та громадськими організаціями при розв'язанні проблем зміцнення здоров'я школярів і врахуванні всіх аспектів шкільного життя. У т.ч. стимулювання громадянської активності суб'єктів освітнього середовища: розвиток учнівського самоврядування, проведення соціально-значущих акцій волонтерськими загонами, втілення спільних соціальних проектів. Наразі в Україні склалася ситуація, за якої втілення проектів на кшталт "Формування свідомого

ставлення громади до ЗСЖ", "Виховний простір освітнього округа – соціальна інфраструктура дитинства" не лише необхідно, але й цілком реально. Метою таких соціальних проектів є підвищення ефективності профілактичної роботи в зв'язку з її адаптованістю до специфічних умов знз, зростання громадянської активності місцевої, в т. ч. батьківської громади щодо сприяння формуванню ЗСЖ підлітків і молоді, розвиток системи волонтерського руху, робота за програмою "рівний-рівному", підвищення соціального статусу волонтера тощо.

Загальноосвітні навчальні заклади, які входять до ЄМШСЗ, можуть одночасно розвиватися за моделлю громадсько-активної школи, скоординувавши зусилля фахівців різних галузей: медичної, педагогічної, психологічної й управлінської. Для цього необхідно внести відповідні зміни до статуту навчального закладу та розробити програмні документи, шкільні соціальні проекти. Наприклад, на базі гімназії № 34 "Либідь" м. Києва успішно проводиться дослідно-експериментальна робота за темою "Школа як осередок здорового способу життя у громаді" [1].

Висновки. Таким чином, сьогодення вимагає консолідації зусиль школи, медичних установ і місцевої громади з метою сприяння формуванню ЗСЖ, а також розробки й втілення соціальних проектів, спрямованих на здійснення реальних суспільних змін із метою найповнішого задоволення потреб школи і громади. Із метою оптимізації сприяння формуванню ЗСЖ в ГАШ, можна зробити такі пропозиції організаційного характеру: по-перше організовувати й проводити семінари, круглі столи, тренінги для вчителів щодо узгодження позицій соціального партнерства руху ГАШ в аспекті формування ЗСЖ; по-друге: забезпечувати спеціальне навчання майбутніх учителів і підвищувати кваліфікацію педагогічних працівників з метою узагальнення позитивного досвіду; по-третє, підтримувати тісні зв'язки з науково-дослідними установами системи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту, Міністерства охорони здоров'я з метою поліпшення навчально-методичного забезпечення практики формування ЗСЖ; матеріально-технічної бази закладів фізкультурно-спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерами, що розширить спектр фізкультурно-оздоровчих послуг. У перспективі слід продовжити роботу щодо поступового становлення в школі традицій і практики формування ЗСЖ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ МОН від 10.08.2009 №732 "Про завершення організаційно-підготовчого етапу дослідно-експериментальної роботи експериментального навчального закладу всеукраїнського рівня – гімназії № 34 "Либідь" м. Києва" [електронний ресурс] – Режим доступу до наказу: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/4631.
2. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 року) / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Державний інститут розвитку сім'ї та молоді; [ред. кол.: Н.Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.: ТОВ "Основа", 2010. – 156 с.
3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія / Світлана Олександрівна Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.
4. Організація та розбудова ГАШ як осередку розвитку громади / [Єльникова Г., Даниленко Л., Сорочан Т., Клокар Н., Софій Н., Ворон М.]; за заг. ред. Г. Єльникової. – К.: СПД-ФО Парашин К.С., 2007. – 172 с.
5. Полька Н. Про стан здоров'я сучасних школярів [електронний ресурс] / Надія Полька – режим доступу до матеріалу: h
6. Соціальна педагогіка: Підручник/ За ред. А.Й. Капської. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.

УЗАГАЛЬНЕННЯ ДАНИХ СВІТОВОЇ ПРАКТИКИ З РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА КОРИСТЬ ЗДОРОВ'Я

Сергій Трачук
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Обобщены данные передовой мировой практики по вопросам двигательной активности, направленной на укрепление и сохранение здоровья, профилактику неинфекционных заболеваний.

Annotation

The given world best practice on motor activity of enhancing and maintaining health and prevention of noncommunicable diseases.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухова активність – це одна із основних функцій людини [5]. У XXI столітті в силу науково-технічного прогресу, автоматизації трудової діяльності, щоденна рухова активність знизилась до такого рівня, що люди стали забувати, наскільки важлива вона для їх здоров'я і благополуччя.

За даними досліджень [7, 9], щонайменше, 60 % населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм, для позитивної дії на здоров'я. Відсутність рухової активності є четвертим за значимістю фактором ризику смерті в світі. В глобальних масштабах 6 % випадків смертей пов'язані з відсутністю рухової активності. За значимістю цей фактор поступається лише високому артеріальному тиску (13 % випадків смертей) і тютюнопалінню (9 %) та рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6 %) [4]. За фактичними даними ВООЗ [3] гіпокінезія є незалежним чинником ризику розвитку хронічних хвороб і за оцінкою експертів, приводить до 1,9 млн. випадків смертей у всьому світі.

Дефіцит рухової активності населення завдає збитків економіці країн Європи і вони становлять 150-300 євро на кожну людину на рік [7]. Правильне здорове харчування і оптимальна рухова активність на регулярній основі є основними чинниками зміцнення і підтримки високого рівня здоров'я упродовж всього життя. ВООЗ усвідомлюючи виняткову можливість для розробки і проведення ефективної стратегії для зменшення числа випадків смертей і долі захворювань у всьому світі шляхом поліпшення живлення і стимулювання фізичної активності, прийняла в травні 2004 р. "Глобальную стратегию по питанию, физической активности и здоровью" [3].

Мета роботи – проаналізувати і узагальнити в світовому контексті рекомендації з рухової активності що мають позитивний вплив на здоров'я.

У даному досліджені використовувався метод аналізу науково-методичної літератури з метою вивчення основних напрямів реалізації рухової активності для зміцнення здоров'я. Проаналізовано інформаційний ресурс сайту ВООЗ (www.who.int), ЄРБ ВООЗ (www.euro.who.int).

Виклад основного матеріалу

В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя

Таблиця 1.

Спеціально організована рухова активність в різних країнах світу (за узагальненими даними літератури)

Рухова активність помірної інтенсивності кожний день в комбінації з високою інтенсивністю 2-3 рази на тиждень. (National Board of Health and Welfare stated* Швеція, 1971)	3-5 разів за тиждень, 15-60 хв., аеробні вправи 60-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень. (ACSM**, США,1978)	Як мінімум 2 рази на тиждень, активність, яка викликає підвищення частоти серцевих скорочень і частоти дихання. (Silvennoinen, Фінляндія, 1984)
Мінімум 3 рази на тиждень, тривалістю по 20 хв., інтенсивність в 60 % від максимальної частоти серцевих скорочень, з залученням великих м'язових груп. (Ross і Gilber,t США, 1985)	Як мінімум 30 хв. рухової активності на день, кожний день, з використанням вправ, де задіяні великі групи м'язів. (Haskel і інші, США, 1985)	3-5 раз на тиждень, 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості 60-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. (ACSM, США, 1991)
Рухова активність помірної і високої інтенсивності 30 хв. і більше в більшість днів тижня (150 калорій на день), можливо невеликими порціями, але не меншими ніж 10 хв. (CDC, США, 1996)	3-5 разів за тиждень, по 15-60 хв., вправи аеробної направленості 55-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи і вправи на гнучкість. (ACSM**, США, 1998)	Рухова активність як мінімум помірної інтенсивності 60 хв. в день, 2 рази на тиждень і більше для підтримки м'язової сили, гнучкості. (Biddle S, Sallis JF, Cavill N, Англія, 1999)
Рухова активність 30 хв. і більше помірної інтенсивності щоденно, або 3 рази на тиждень по 20 хв. рухова активність високої інтенсивності і як доповнення 2 рази на тиждень силовий обсяг роботи. (ACSM, США, 2007)	Всі діти і підлітки повинні брати участь у руховій активності 60 хв. і більше на день помірної і високої інтенсивності. (ACSM, США, 2008)	Щоденна рухова активність 90 хв., з яких 60 середньої і 30 хв. високої інтенсивності, можна займатися 5-10-хвилинними блоками. Досягнення ефекту можливе при оптимальному співвідношенні вправ на витривалість, гнучкість і силу. (ВООЗ, 2010)

населення [6, 8]. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і запорукою продовження життя [2, 9].

Відомості про рекомендації з рухової активності в різних країнах Європейського регіону, що можна використовувати для порівняння, стали з'являтися лише в останні роки, в результаті активних в світі процесів глобалізації і інтеґрації. Тому є лише обмежене число достовірних кількісних даних, що характеризують стан рухової активності в різних країнах (табл.1).

Сучасна система фізичного виховання повинна орієнтуватися на світову тенденцію в даній сфері, потреби суспільства, а на сьогодні нам особливо потрібна якісна складова вирішення таких оздоровчих завдань у шкільному віці, як зміцнення серцево-судинної і дихальної систем (аеробна робота), м'язової системи, розвиток гнучкості (силовий обсяг роботи), зміцнення кісткової системи, раціональної постави. Наш науковий пошук знаходить своє підтвердження і в науковій літературі: відповідно до рекомендацій Американського коледжу спортивної медицини [9] необхідно забезпечувати збалансованість програм оздоровчої рухової активності, що включають тренування серцево-судинної і дихальної систем, м'язової сили, гнучкості. Американський коледж спортивної медицини [9] пропонує свої рекомендації – це три-п'ять занять на тиждень по 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90 % максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади [6] у 2002 р. рекомендувала накопичувати за день 30-60 хв. помірної і високої рухової активності, можливо невеликими дозами, наприклад, по

10 хв. Національне управління з питань охорони здоров'я і добробуту Швеції [9], ще у 1971 р. рекомендувало рухову активність помірної інтенсивності кожний день у комбінації з високою інтенсивністю два-три рази на тиждень. Затрати енергії на рухову активність повинні становити мінімум 3 ккал•кг$^{-1}$•день$^{-1}$ [2].

Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту США [9] у 2004 р. внесла рекомендації для дітей і підлітків, де планувалося накопичити 60 хв. і більше рухової активності кожний день: виконання як мінімум 20 хв. високої інтенсивності три дні на тиждень і 30 хв. помірної інтенсивності п'ять днів на тиждень.

Загальний аналіз наукових даних [4] передбачає, що для забезпечення здорового гармонійного розвитку дітям шкільного віку необхідна щоденна рухова активність помірної і високої інтенсивності, в цілому, не менше 60 хв. Види рухової активності для дітей і молодих людей повинні включати ігри, змагання, заняття спортом, поїздки, домашні справи, дозвілля, фізичну культуру або планові заняття в рамках сім'ї, школи та інших фізкультурно-оздоровчих організацій (табл. 2).

Таблиця 2.

Енергетичні затрати різних видів рухової активності для дітей та підлітків з різною вагою (О. Бар-Ор, 2009) [2]

Рухова діяльність	Витрати енергії, ккал•0,3ч$^{-1}$									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Гра в баскетбол	35	43	51	60	68	78	85	94	102	110
Гімнастика	13	14	20	23	26	30	33	36	40	43
Катання на лижах	48	60	72	84	96	54	60	66	72	78
Їзда на велосипеді:10 км•ч-1	15	17	20	23	26	30	33	36	39	42
15 км•ч-1	22	27	32	36	41	46	50	55	60	65
Хокей на траві	27	34	40	47	54	60	67	74	80	87
Фігурне катання	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
Верхова їзда: легкий галоп	8	11	13	15	17	19	21	23	25	27
рись	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72
галоп	28	35	41	48	50	62	69	76	83	90
Хокей	52	65	78	91	104	117	130	143	156	168
Дзюдо	39	49	59	69	78	88	98	108	118	127
Біг 8 км•год-1	37	45	52	60	66	72	78	84	90	95
10 км•год-1	48	55	64	73	79	85	92	100	107	113
12 км•год-1	--	--	76	83	91	99	107	115	123	130
14 км•год-1	--	--	--	--	--	113	121	130	140	148
Перебування в положенні сидячи										
Стан повного спокою	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
Спокійні ігри	11	12	14	15	15	16	17	18	19	20
Гра в футбол	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117
Сквош	--	--	64	74	85	95	106	117	127	138
Плавання 30 м•хв-1брасом	19	24	29	34	38	43	48	53	58	62
вільним стилем	25	31	37	43	49	56	62	68	74	80
на спині	17	21	25	30	34	38	42	47	51	55
Настільний теніс	14	17	20	24	28	31	34	37	41	44
Теніс	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72
Гра в волейбол	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Ходьба 4 км•год-1	17	19	21	23	26	28	30	32	34	36
6 км•год-1	24	26	28	30	32	34	37	40	43	48

Врахування енергетичних затрат при різних видах рухової активності для дітей та підлітків дозволить раціоналізувати її на шляху досягнення оптимальних величин.

Дорослі люди повинні займатися руховою активністю середньої інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або виконувати вправ з аеробного характеру високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень.

Дані Американського коледжу спортивної медицини [8], що характеризують показники енерговитрат різних видів діяльності у дорослого населення приведені в таблиці 3.

Науково обґрунтовані рекомендації з рухової активності у світовому масштабі про форми організації занять, частоту, інтенсивність, тривалость і загальний обсяг рухової активності для здоров'я є основною інформацією для спеціалістів з фізичного виховання і здоров'я людини.

Висновки. Таким чином, представлений системний аналіз світової практики, передового досвіду зарубіжних країн стосовно частоти, тривалості, інтенсивності, характеру і загального обсягу рухової активності для різних груп населення, може стати основою в справі розробки національних керівних принципів з рухової активності для здоров'я населення нашої держави. У суспільній свідомості має міцно утвердитися і домінувати переконання, згідно з яким систематична і оптимальна рухова активність є найефективнішим засобом зміцнення і збереження здоров'я населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е.В. Программирова-

ние физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: Дис.…канд. наук по физ. восп.: (24.00.02)/ Е.В. Андреева. – КУФВСУ. – К., 2002. – 190 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004. – Режим доступу: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf
4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, Женева, 2010. – Режим доступу: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/index.htm
5. Кобяков Ю. Концепция норм двигательной активности человека/ Ю. Кобяков// Теория и практика физической культуры. – 2003. – №11. – С. 20-23.
6. Содействие физической активности в целях укрепления здоровья – основа для действий в Европейском регионе ВОЗ // Европейская министерская конференция ВОЗ по борьбе с ожирением, – (Стамбул), – Турция. – 15-17 ноября, 2006. – 45 с.
7. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий/[Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi]. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 56 с.

Таблиця 3.

Енерговитрати при різних видах рухової активності, ккал•год-1 [8]

Вид діяльності	ккал•кг-1•хв-1	Енерговитрати ккал•год-1		
		50 кг	70 кг	90 кг
Стрільба з лука	0,050-0,066	120-200	210-280	270-360
Бадмінтон	0,066-0,150	200-450	280-630	360-810
Більярд	0,042	125	175	225
Кеглі	0,033-0,066	100-200	140-280	180-360
Бокс	0,133-0,216	400-650	560-910	225
Веслування на байдарках	0,050-0,133	150-400	210-560	180-360
Крикет	0,066-0,117	200-350	280-490	360-630
Крокет	0,058	175	245	315
Велоспорт	0,050-0,133	150-400	210-560	270-720
Танці	0,050-0,117	150-350	210-490	270-630
Аеробіка	0,066-0,167	200-500	280-700	360-900
Фехтування	0,100-0,167	300-500	420-700	540-900
Гандбол	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Хокей на траві	0,133	400	560	720
Прогулянки пішки	0,050-0,117	150-350	210-490	270-630
Рибалка з берега	0,033-0,066	100-200	140-280	180-360
Рибалка з води	0,083-0,100	250-300	350-420	450-540
Біг підтюпцем	0,083-0,167	250-500	350-700	450-900
Стрибки через скакалку	0,150-0,20	450-600	630-840	810-1080
Біг на лижах	0,100-0,200	300-600	420-840	540-1080
Спуск на лижах	0,830-0,133	250-400	350-560	450-720
Ракетбол	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Сквош	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Футбол	0,083-0200	250-600	350-840	450-1080
Теніс	0,066-0,150	200-450	280-630	360-810
Настільний теніс	0,050-0,083	150-250	210-350	270-450
Волейбол	0,050-0,100	150-300	210-420	270-540
Баскетбол	0,050-0,200	150-600	210-840	270-1080

8. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнесса/ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олімп. л–ра, 2004. – 375 с.
9. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. – Режим доступу: http://www.health.gov/PAGuidelines.

МОДЕЛЬ БУДІВНИЧОГО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД „ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

Світлана Чернігівська
Національний гірничий університет

Аннотация

В статье раскрываются требования и суть образа студента здравостроителя. Данный образ здравостроителя является конечной целью занятий непрофессиональным физкультурным образованием для студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию».

Annotation

The article describes the requirements and nature of the image of the student zdravostroitelya. This image zdravostroitelya is the ultimate goal of physical training education classes unprofessional for students, freed from the excited-workshops on "Physical Education".

Постановка проблеми. Існуючі експериментальні дані свідчать про ефективність раніше розробленої технології непрофесійної фізкультурної освіти (3). Але ця технологія випробовувалась при роботі зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Натомість у нашому дослідженні обґрунтовується використання педагогічної технології в навчальній роботі зі студентами, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з „Фізичного виховання". Очевидно, що індивідуальний підхід до опанування НФО в роботі з особами, які мають різні захворювання, і заохочення їх до самостійних занять під контролем кафедри фізичного виховання, потребує внесення суттєвих коректівів до існуючої технології, розробки і впровадження таких методів та засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти, які дозволять зробити її адекватною цьому континґенту. Головна особливість полягає в тому, що усі нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патологій, тож проведення з ними групових занять за одною методикою є неможливим. Індивідуальний підхід, застосування якого випливає з самої суті діяльності педагога в цих умовах, слід вважати магістральним шляхом впливу на студентів, як потенційних будівничих власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш перспективними для створення навчальної технології занять студентів, звільнених від „Фізичного виховання", ми вважаємо основні положення концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів [3], концепції фізкультурного виховання студентів [2], напрацьованих у свій час для основної медичної групи. Може бути використана, також, реферативна форма роботи із хворими студентами.

Ціль статті полягає в тому, аби науково обґрунтувати модель будівничого власного здоров'я для педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з „Фізичного виховання".

Результати дослідження та їх обговорення. Основна ідея інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від „Фізичного виховання" полягає в тому, що зміст взаємодії викладача і студентів, а також зміст самостійних оздоровчих занять цих студентів є взаємопов'язаними і

визначаються специфічною спрямованістю НФО, яка повинна враховувати особливості навчальної роботи з даним контингентом.

Самостійним оздоровчим заняттям передує ретельна підготовка студентів (актуалізуються цінності і мотиви бути здоровим, формуються необхідні для таких занять знання, уміння і навички, включаючи самоконтроль за станом здоров'я). Студенти залучаються до різних видів творчих робіт (тестування свого психофізичного стану, вивчення літератури методичного характеру, консультацій у викладача, доопрацювання рекомендованої ним стандартної програми індивідуальних занять, повторного тестування тощо), при цьому викладач індивідуально працює з кожним із них.

Запропонована нами модель інноваційної технології має ряд переваг:

1. Вона не тільки у повній мірі враховує раніше виконані науковцями розробки відносно вдосконалення фізичного виховання студентів, але й адаптована до особливостей психофізичної сфери хворих студентів та існуючої в Україні нормативної бази щодо специфіки змісту й направленості занять з ними, яка визначає, що ці заняття мають освітню спрямованість.

2. Модель включає оптимальну кількість потрібних для розв'язання проблеми прилучення даної категорії студентів елементів, застосування яких надійно забезпечує: актуалізацію цінностей та індивідуально значущих мотивів бути здоровим; формування потрібних знань та умінь; набування першого досвіду розробки та застосування програм власних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; самоконтролю за станом здоров'я тощо.

3. Технологією передбачається високий ступінь самостійності і творчості студентів у ході їх фізичного виховання, що сприяє розгортанню у них фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я.

4. Використання рейтингової системи оцінювання успішності цих студентів, разом з іншими елементами технології, теоретично, надає її використанню більш високу ефективність у порівнянні з реферативною формою навчання, але це ще має бути підтверджено у нашому дослідженні під час першого та другого етапів формуючого педагогічного експерименту.

Вимоги до моделі будівничого власного здоров'я. Розпочинаючи створення інноваційної педагогічної технології, приділили увагу розробці моделі особи будівничого власного здоров'я (МОБ). Модель є обов'язковою умовою, адже інноваційна технологія має сприяти становленню вмотивованої та само визначеної, знаючої що і як потрібно робити при наявному захворюванні та діяльної особи студента, яка і виступає кінцевою метою НФО. Ми беремо до уваги, що загальною вимогою наукової організації діяльності людини виступають: „... чіткі уявлення про її вихідний (початковий) і кінцевий продукт" [1, 6].

Починаючи розробку МОБ, котра є як результатом узагальнення опрацьованої літератури, так і творчої діяльності авторам статті, ми обрали в якості орієнтирів наступні вимоги до особи будівничого власного здоров'я.

1. Установки, ціннісні орієнтації, світогляд. Саме вони, у першу чергу, відрізняють особу з актуалізованою цінністю „прагнення бути здоровим" від тієї, у якої тема здоров'я знаходиться поки що на пасивно-декларативному рівні.

2. Проблеми (задачі). Мається на увазі набір тих найбільш суттєвих проблем і задач, які має розв'язувати будівничий власного здоров'я.

3. Типи діяльності. Це засоби і прийоми, за допомогою яких розв'язуються поставлені до порядку денного завдання і здійснюється потрібна діяльність.

4. Функції. Це узагальнена характеристика усіх основних обов'язкових дій, які має в комплексі виконувати будівничий власного здоров'я.

5. Шляхи розв'язання. Це можливі підходи (приміром, фізичні вправи, психотренінг, загартування), які має застосовувати будівничий власного здоров'я, розв'язуючи ту або іншу проблему подолання наявної хвороби.

6. Знання. Це відомості теоретичні і практичні, за допомогою яких досягаються бажані результати у покращенні і підтриманні свого здоров'я.

7. Уміння та навички. Конкретні прийоми та засоби, за допомогою яких досягають запланованих результатів.

8. Якості. Індивідуально-типові параметри особистості студента, які забезпечують його успіх в діяльності будівництва власного здоров'я.

Очевидно, що усі перераховані вище основні риси характеризують діяльність будівничого власного здоров'я з достатньою повнотою. Саме ці положення й були вихідними при створені моделі, адже вони надають найбільш повну та адекватну інформацію про сутність будівництва здоров'я. Зміст моделі будівничого власного здоров'я. Вона являє собою ті сумарні вимоги і властивості, які ми визначаємо як модельні для цієї особи.

Соціальні риси будівничого здоров'я. Висока моральність, яка проявляється у прийнятті загальнолюдських цінностей. У тому числі чуйність до інших, вимогливість до себе, прагнення до самовдосконалення, почуття громадянської відповідальності за психофізичний стан, висока соціальна активність.

Професійні риси будівничого власного здоров'я. Вони торкаю-

ться захоплення обраною професією, чому сприяє відчуття своєї готовності до напруженої праці за фахом. У тому числі готовність підтримувати високу роботоздатність. Це також цілеспрямованість, відкритість до спілкування і комунікабельність, почуття справедливості, настирливість, врівноваженість, витримка, які усі разом і виступають умовою професійної працездатності. Пізнавальна спрямованість. Це „оздоровчі" пізнавальні інтереси, інтелектуальна активність, прагнення до нового, готовність до самоосвіти.

Культурно-історичний компонент. Фізкультурно-освічена людина мусить в загальних рисах знати основні віхи історії розвитку фізичної культури, у тому числі в різні періоди людської цивілізації, у різних націй, в різних культурах і етносах, але особливо докладно в тих, до яких вона належить. Розуміти суть, призначення та устрій простору культури фізичної. Мати уявлення про норми, зразки й еталони культури фізичної. Знати структуру і призначення авторських фізкультурно-оздоровчих систем.

Інформаційно-понятійний-компонент. Це засвоєння понять „фізична культура", „непрофесійна фізкультурна освіта", „фізкультурна діяльність", „будівництво власного здоров'я", „будівничий здоров'я" і „рекреація". Це також природничо-наукові знання про устрій та функціонування людського організму, феномен дії вправ та тренування. Знання про об'єктивні і суб'єктивні методи контролю за станом здоров'я. Про комплексування засобів фізичної культури і загартування, раціонального харчування і самомасажу, аутотренінгу і психологічного розвантаження, а також інші необхідні конкретній людині знання відповідно до її хвороби. **Світоглядний компонент.** Наявність уявлень про картини світу, про призначення і роль природнича наукової та діяльнісної картин світу. Прийняття непрофесійної фізкультурної освіти, фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я як цінностей завдань. Така людина на запитання про причини своїх тренувань відповідає: „Займаюся фізичною культурою не тому, що нездоровий, але тому, що не можу інакше жити!"

Методологічний компонент. Техніки рефлексії і розуміння, уявлення про роль екстремальності у життєдіяльності й способах виходу з них, про середовище мешкання діяльної людини – все в контексті фізкультурної діяльності і практики будівництва власного здоров'я. Це також розвинені здатності до проектування і програмування індивідуальних занять.

Перший особистий досвід самостійних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, розпочатих під керівництвом викладача, який, бажано, сам є будівничим власного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, що була створена для основної медичної групи, являє собою педагогічне явище, яке всебічно охоплює основні складові механізму відповідної взаємодії у системі „викладач – студент". За рахунок цього технологія НФО забезпечує виникнення, розгортання і збереження у цієї категорії студентів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

2. У той же час, врахування психофізичних особливостей студентів з послабленим здоров'ям, а також основних положень існуючої технології НФО студентів основної групи, створили достатні передумови для проектування нової інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з „Фізичного виховання".

3. Зосереджуючись на створенні інноваційної педагогічної технології. Описана у статті модель виступає тут обов'язковою умовою, адже створена інноваційна технологія має сприяти формуванню вмотивованої та самовизначеної, знаючої, що і як потрібно робити при наявному захворюванні та діяльної особи студента, яка і виступає кінцевою метою занять з НФО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьев В. В. Формирование модели выпускника института физической культуры (на примере плавания). Метод. Разработка для преподавателей и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. – М., 1981. – 17 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 119 с.
3. Приходько В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: Учеб. поцсобие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В.В. Приходько. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 85 с.

СУБ'ЄКТИВНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Лілія Войчишин
Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

Аннотация

В статье приведён анализ научно-методической литературы по проблеме нарушений осанки у учеников старших классов. Приведены результаты анкетирования учеников горных школ с целью определения их уровня здоровья и стиля жизни с помощью субъективных ощущений.

Annotation

In the article the analysis of scientifically methodical literature is resulted from the problems of progress of violations of posture for the pupils of higher forms. The results of questionnaire of pupils from mountain's schools with the purpose of determination of their health and lifestyle level by the subjective feelings were presented.

Постановка проблеми. За останні роки в Україні спостерігається тенденція до погіршання основних показників здоров'я населення, особливо дітей і молоді. За статистичними даними, на сьогоднішній день 80 % школярів мають суттєві відхилення у фізичному розвитку, а у 90 % школярів відзначаються порушення постави, які є однією з найактуальніших проблем формування дитячого здоров'я. Це явище пов'язане з прогресом цивілізації, яка обумовлює негативні зміни стилю життя школярів [1, 3].

За останні 10 років показник захворюваності школярів збільшився у 1,8 рази. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні 50 років змінилася і питома вага дітей старшого шкільного віку, які мають хронічні захворювання: на 72 % збільшилася кількість хронічно хворих дітей і в 16 разів знизилась кількість здорових.

Сьогодні в 27 районах Закарпатської, Івано-Франківської, Львівської і Чернівецької областей у школах зі статусом гірських навчається близько 130 тисяч учнів. А в Івано-Франківській області близько 600 шкіл більше третини функціонують у районах, що мають статус гірських. Карпатський регіон України відноситься до ендемічної зони України, а проблема йодного дефіциту є глобальною для його населення, зокрема, для дітей і підлітків. За статистичними даними, до 99 % дітей до 6 років, 80-95 % дітей 7-14 років і підлітків 15-17 років та 50-60 % дорослих мають захворювання щитоподібної залози, що призводить до погіршення функціонального стану організму, зокрема ОРА [6, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи результати наукових досліджень морфофункціональних відхилень та хронічних захворювань, ми виявили, що у дітей, які проживають і навчаються у сільських школах гірської місцевості перше місце займають відхилення кістково-м`язової системи – 28,6 %; друге місце – органів травлення (16 %), ока та його додаткового апарату (16,4 %); третє – хвороби системи кровообігу (12,8 %).

За результатами дослідження Колісника П.Ф. [4], зміни форми хребта у вигляді патологічних викривлень (гіперкіфози, гіперлордози, гіпокіфози, гіполордози, сколіози, кривошия або їх комбінації) призводять до порушень синтопії внутрішніх органів, які через деформації судин, вивідних протоків і самих органів реалізуються в патанатомічні зміни, які проявляються порушеннями функцій. За даними цього ж автора, у хворих з порушеннями постави у 61,5 % випадків діагностуються захворювання серцево-судинної системи, у 70,4 %

випадків – захворювання дихальної системи, у 76,4 % – патологія органів травлення [4].

В останнє десятиліття з'явилися регіональні, вікові, етнічні особливості досягнення піку кісткової маси і подальшої втрати мінеральної щільності кісткової тканини, а також відмінностей розповсюдженні остеопорозу і деформацій хребта на його фоні. Основними факторами ризику остеопорозу в дитячому, підлітковому і юнацькому віці є зміни росто-вагових показників у порівнянні зі статево-віковою нормою, наявність обтяжуючого спадкового анамнезу, проживання на несприятливій території, зменшене споживання кальцію з їжею, пізній чи ранній початок менструацій у дівчат, захворювання хребта і порушення постави. У дівчаток у препубертатному, а у хлопчиків – у пубертатному періоді починається другий ростовий скачок, який триває 2-4 роки. Досліджено, що у цьому періоді у дітей та підлітків знижується мінеральна щільність кісткової тканини, що відбувається на фоні змін кальцій-фосфорного обміну і концентрації кальцій-регулюючих гормонів. При зниженні мінеральної щільності кісткової тканини проходять зміни вмісту не тільки макро- і мікроелементів у кістковій тканині, але і протеогліканів органічного матриксу кісткової тканини [6, 7].

Мета дослідження. Оцінити рівень здоров'я та стилю життя учнів старших класів з порушеннями постави у сагітальній площині, які проживають і навчаються у Карпатському регіоні за допомогою анкетування.

Методи й організація дослідження. Для вивчення суб'єктивних ознак здоров'я та наявність у учнів шкідливих звичок нами були запропоновані дві анкети. Перша анкета складається із п'яти розділів запитань. Перший розділ включає паспортні дані: прізвище, ім'я, по-батькові, назву школи, стать та вік учнів. Другий розділ характеризує суб'єктивний стан здоров'я учнів: скарги на болі, задишку, запаморочення, непритомні стани, набряки ніг, безсоння, висипання на шкірі, закрепи, діарею, кашель, нежить, підвищене серцебиття, підвищення АТ та інші неприємні відчуття, почуття напруги або стресу, наявність хронічних захворювань.

Третій розділ присвячений якості харчування учнів: кількості та періодичності вживання їжі та аналізу продуктів харчування, які переважають у раціоні. Четвертий розділ запитань аналізує проведення вільного часу учнів та їх рухову активність: активне та пасивне проведення вільного часу, заняття у спортивних секціях, заняття фізичними вправами під час вихідних та святкових днів, відвідування уроків фізичної культури проведення канікулів та інше. У п'ятому розділі характеризує рухові навики учнів: положення під час сну, стояння, сидіння, розташування кінцівок під час сидіння за партою, спосіб носіння портфеля.

Друга анкета включала запитання про наявність шкідливих звичок у учнів старших класів: вживання алкогольних напоїв, легких наркотиків, паління.

Результати дослідження та їх обговорення. Внаслідок проведеного анкетування було встановлено, що 78 % учнів старших класів з порушеннями постави у сагітальній площині, які проживають у гірському регіоні Українських Карпат виникає значна задишка під час фізичних навантажень, 32 % – відчувають біль у попереку, 21 % – біль у суглобах, 29 % – біль у плечах та шиї. На біль голови скаржаться 52 % учнів, 88 % – на прискорене серцебиття, 29 % – на запаморочення під час виконання фізичних вправ, 14 % на закрепи, 8 % на діарею, 91 % на часті простудні захворювання, які супроводжуються тривалим кашлем, 21 % на підвищення АТ що свідчить про низький рівень тренованості або патологію внутрішніх органів. За результатами самооцінки стану здоров'я 41 % учнів старшого шкільного віку оцінює свій стан здоров'я як поганий, 3 % – як досить поганий, 12 % – як середній, 8 % – досить добрий і 36 % – як добрий (рис.1).

У раціоні харчування учнів гірських шкіл переважають тваринні жири, значно обмежене вживання свіжих овочів та фруктів, особливо у зимово-весняний період.

68 % учнів свій вільний час проводять пасивно за переглядом телепередач, роботою за комп'ютером, виконанні домашніх завдань, систематично займаються фізичними вправами тільки 7 %

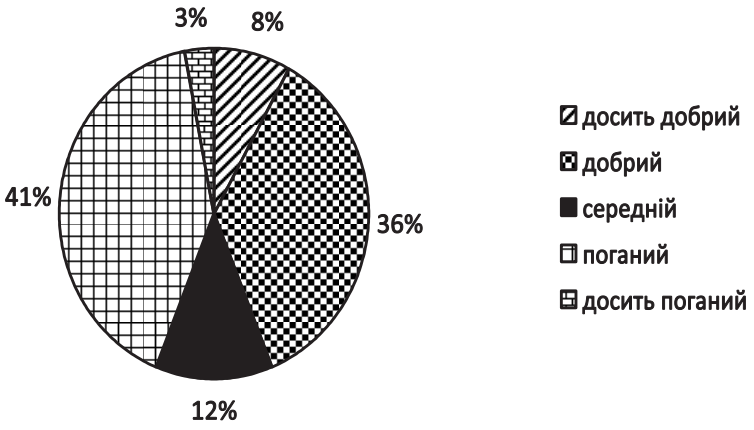

Рис. 1. Результати самооцінки стану здоров'я учнів гірських шкіл Карпатського регіону.

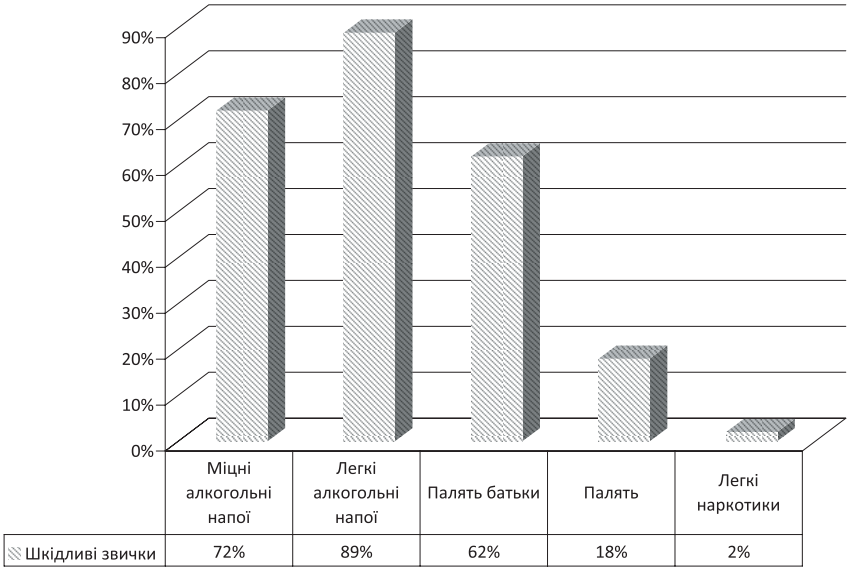

Рис. 2. Результати наявності шкідливих звичок у учнів гірських шкіл Карпатського регіону.

учнів старших класів, які мають порушення постави у сагітальній площині і проживають у Карпатському регіоні. Ці дані свідчать про гіподинамію учнів, яка негативно впливає на роботу всіх органів і систем, і може привести до хронічних захворювань.

Характеризуючи рухові навички у учнів старших класів з порушеннями постави у сагітальній площині, ми відзначили, що у більшості учнів вони характеризуються як неправильні, це є однією з причин виникнення і прогресування порушень постави. Найпоширеніші з них наступні: сплять на боці із зігнутими ногами 69 % учнів, стоять, розподіливши вагу тіла на одну ногу 81 % учнів, сидять за партою підтримуючи голову однією рукою 39 %, закладають ногу на ногу 52 %, носять портфель на одному плечі 53 %.

Аналізуючи результати отримані з другої анкети, ми відмітили, що 72 % учнів вживають міцні алкогольні напої, 89 % систематично вживають легкі алкогольні напитки, у 62 % учнів систематично дома палять батьки, 18 % учнів старших класів також палять і 2 % учнів приймають легкі наркотики (рис. 2).

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що порушення постави є актуальним захворюванням, відсоток якого збільшується щорічно і вимагає інноваційних підходів вирішення.

2. Аналіз отриманих результатів анкетування свідчить про наявність відхилень у стані здоров'я за результатами суб'єктивних відчуттів учнів, про нераціональність їхнього харчування, розвиток гіподинамії і формування неправильних рухових навичок, що сприяє прогресуванню порушень постави.

3. Проблеми, які ми виявили у процесі анкетування можуть служити обґрунтуванням для розробки комплексної програми фізичної реабілітації для учнів старших класів, які проживають у гірській місцевості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / Епифанов В.А. Епифанов А.В. – М.: МЕД-пресс-информ, 2008. – 384 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / Кашуба В.А. – К.: Научный мир. – 2002. – 278 с.
3. Котешева И.А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика. – М.: Издательствово Эксмо. – 2004. – 208 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К., 2005. – 195 с.
5. Колісник П.Ф. Алгоритм лікування вертеброгенних захворювань внутрішніх органів та систем / Колісник П.Ф. // Галицький лікарський вісник. – 2002. – № 1. – с. 52-54.
6. Ульрих Э.В. Вертебрология в терминах,цифрах, рисунках./ Ульрих Э.В., Мушкин А.Ю. – СПб.: ЭЛБИ-СПб. – 2004. – 187 с.
7. Фаламеева О.В., Садовой М.А., Храпова Ю.В. и др. Влияние техногенных факторов на возникновение и прогрессирование остеопороза // Хирургия позвоночника. – 2008. – № 2. – С. 70-76.
8. Челноков В.А. Семенов А.Н. Оздоровительная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки и сколиоза у детей младшего школьного возраста, проживающих в экологически неблагоприятных условиях // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации: научно-практический журнал. – 2-5. – № 3(12). – С. 14–23.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГІРНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Дмитро Батечко
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
Державний вищий навчальний заклад
«Національний гірничий університет»

Аннотация

В данной статье проведен анализ уровня физической подготовленности по государственным тестам студентов разных горных специальностей Государственного высшего учебного заведения «Национальный горный университет» города Днепропетровска. Установлено, что наибольший процент юношей сдали контрольные нормативы на 3 балла.

Annotation

In this article the analysis of level of physical preparedness is conducted on the state tests of students of different mountain specialitys of State higher educational establishment the «National mountain university» of city of Dnepropetrovsk, that is set the most percent of youths was handed over by control norms on 3 mark.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний процесс навчання у ВНЗ пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді [5]. Існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Проте, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів [2].

Заняття фізичною культурою у ВНЗ не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції. Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету і спрямованість на різних етапах становлення та розвитку особистості й рішуче впливає на її фізичну підготовленість і здоров'я.

Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді. Вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів [3, 8].

Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та викладачів фізичного виховання. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості молоді [7].

Фізична підготовленість займає важливе місце у підготовці майбутніх гірників. Це можна пояснити тим, що сучасний стан робочих місць на гірничих підприємствах в країні вимагає від майбутніх гірничих майстрів мати необхідний рівень спеціальної фізичної підготовленності для швидкого та якісного виконання своїх службових обов'язків у різних умовах, у тому числі

і в екстремальних. Доведено, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною тілобудовою, а також ознаками здорового способу життя [4]. Тому потрібно і доцільно постійно вивчати динаміку показників фізичної підготовленості у студентів гірничих спеціальностей для вдосконалення системи фізичного виховання ВНЗ. У методичній та науковій літературі не знайдено результатів досліджень, які присвячені вивченню даного питання і це свідчить про актуальність даної теми.

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу гірничих спеціальностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі Дніпропетровського державного вищого навчального закладу «НГУ», в якому брали участь студенти І курсу різних гірничих спеціальностей (у кількості 249 чоловік): ГЛгр–геологія, гідрогеологія, геофізика (34 чоловіка); ГРкк-розробка родовищ та видобування корисних копалин (35); ГБ-шахтне і підземне будівництво (35); ГР-буріння свердловин (35); ГГ-маркшейдерська справа (35); ГМ-гірничі машини та комплекси (35); ЕЕ-електромеханічні системи автоматизації та електропривод (35); ЕС-електромеханічні системи геотехнічних виробництв (35). Слід зазначити, що заняття у цих групах проходять двічі на тиждень, крім цього є два факультативні заняття в абонементній групі з футболу.

Для встановлення рівня фізичної підготовленості використовувались державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (осінній семестр): біг 100 м, біг 3000 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, «човниковий» біг (4Х9 м), піднімання в сід, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані дані були внесені в протокол і опрацьовані статистично.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці, основною метою якої є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я [3].

Ми отримали наступні результати, які показали, що при складанні тесту на швидкість (біг на 100 м), максимальна кількість студентів груп ЕС (у порівнянні з іншими спеціальностями) 30 чоловік (85,7 %) мають – 1 бал, 2 бали отримали 9 юнаків груп ЕЕ, що складає 25,7 % від загальної кількості студентів у групах ЕЕ; на 3 бали (14,7 %) пробігли 5 юнаків групп ГРкк, на 4 бали максимальний результат показали 13 осіб спеціальності ГЛгр (37,1 %) і 11 студентів ГРкк (32,4 %) отримали 5 балів. При визначенні результату тестів на витривалість (біг 3000 м), 19 осіб груп ЕЕ (54,3 %), це найбільша кількість студентів серед інших спеціальностей, отримали 1 бал; 16 юнаків груп ГГ и ЕС, що становить 45,7 %, мають – 2 бали; а студенти ГЛгр та ГБ також по 16 чоловік отримали по 3 бали, на 4 бали показали результат 9 осіб спеціальності ГРкк, що становить 26,5 % і 5 балів не отримав жоден хлопець. На нашу думку, даний факт пояснюється тим, що абітурієнти на початку навчального року мають низький рівень фізичної підготовленості. Нам відомо, що влітку перед вступом до ВНЗ, учні складають іспити і мінімально приділяють уваги фізичному вихованню (табл.1).

При визначенні рівня розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), найбільша кількість студентів отримали аналогічний бал в наступних групах і розподіл балів відбувся наступним чином: 1 бал – 12 осіб груп ГРкк, що складає 35,3 %; 2 бали отримали також 12 юнаків спеціальності ГР (34,3 %); по 3 бали максимально отримало 11 осіб ГМ (31,4 %); на 4 бали виконали вправу 20 хлопців ЕС (57,1 %) та на найвищий бал склали 3 особи груп ГРкк (8,8 %). При складанні тесту на силу (підтягування на перекладині), ми отримали наступні результати: 10 студентів ГРкк мають 1 бал (29,4 %); 10 юнаків ЕЕ (28,6 %) отримали 2 бали; на 3 бали виконали дану контрольну вправу 16 осіб ГМ (45,7 %); на 4 бали підтягнулись 11 першокурсників груп ГЛгр (31,4 %) та на найкращий бал склали 5 осіб ГРкк (14,7 %).

При визначенні спритності («човниковий» біг (4Х9м)) 3 студента спеціальності ГР, що становить 8,6 %, отримали найнижчий бал; 11 хлопців груп ГРкк (32,4 %) – 2 бали; на 3 бали пробігли 25 студентів спеціальностей ЕЕ та ЕС (71,4 %); на 4 бали – 14 осіб з ГРкк (41,2 %) і найвищий бал отримали по 4 студента ГЛгр та ГГ. Тести на силу (піднімання в сід) дали наступні результати: 1 бал отримали (2,8 %) по 1 чоловіку відразу 4-х спеціальностей: ГГ, ГМ, ЕЕ, ЕС; 2 бали – по одному студенту груп ГМ, ЕЕ, ЕС, що також складає 2,8 %; 13 майбутніх гірничих механіків (37,1 %) – по 3 бали, на 4 бали зробили вправу відразу по 18 студентів груп ГБ, ГР, ГГ (51,4 %) та на 5 балів

– 24 студента ГРкк (70,6 %). При складанні тесту на гнучкість, ми отримали наступні результати: 4 студента (11,4 %) спеціальностей ГМ, ЕЕ, ЕС отримали 1 бал, 20 юнаків ЕС, що становить 57,1 % мають 2 бали, на 3 бали склали тест 14 студентів (40 %), на 4 бали виконали вправу 10 майбутніх будівельників, що становить 28,6 % і на відмінно впоралися 13 студентів-геологів, що складає 55,9 %.

Результати досліджень показали, що при складанні державного тесту на швидкість (біг на 100 м), низький рівень фізичної підготовленості з цієї вправи (тобто 1 бал) мають 30 студентів ЕС, а це

Таблиця 1.

Результати тестування студентів гірничих спеціальностей ДВНЗ «НГУ» за 2010-2011 навчальний рік (м. Дніпропетровськ)

Тести		Спеціальність	Швидкість: біг 100 м (осінній період)	Витривалість: біг 3000 м (осінній період)	Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця	Сила: підтягування на перекладині	Спритність: «човниковий» біг (4х9)	Сила: піднімання в сід	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи
Кількість студентів, %	1 бал	ГРкк	35,3	20,6	20,6	29,4	-	-	-
		ГЛгр	17,1	22,9	22,9	25,7	5,7	5,7	5,7
		ГБ	40	25,7	25,7	14,3	5,7	5,7	5,7
		ГР	65,7	28,6	28,6	20	8,6	8,6	8,6
		ГГ	65,7	28,6	28,6	17,1	2,8	2,8	2,8
		ГМ	71,4	45,7	45,7	11,4	2,8	2,8	2,8
		ЕЕ	68,6	54,3	54,3	14,3	2,8	2,8	2,8
		ЕС	85,7	48,6	48,6	11,4	-	-	-
	2 бали	ГРкк	-	23,5	23,5	8,8	32,4	-	5,9
		ГЛгр	22,9	22,9	22,9	8,6	28,6	-	20
		ГБ	22,9	28,6	28,6	20	22,9	-	25,7
		ГР	11,4	28,6	28,6	22,9	20	-	31,4
		ГГ	17,1	45,7	45,7	17,1	20	-	42,9
		ГМ	11,4	34,3	34,3	25,7	22,9	2,8	42,9
		ЕЕ	25,7	34,3	34,3	28,6	8,6	2,8	37,1
		ЕС	2,8	45,7	45,7	20	17,1	2,8	57,1
	3 бали	ГРкк	14,7	29,4	14,7	20,6	23,5	8,8	17,6
		ГЛгр	8,6	45,7	11,4	28,6	28,6	11,4	28,6
		ГБ	14,3	45,7	14,3	34,3	31,4	22,9	28,6
		ГР	11,4	42,9	22,9	34,3	34,3	34,3	40
		ГГ	5,7	25,7	28,6	37,1	42,9	25,7	40
		ГМ	8,6	20	31,4	45,7	57,1	37,1	22,9
		ЕЕ	5,7	5,7	20	37,1	71,4	25,7	28,6
		ЕС	8,6	5,7	22,9	25,7	71,4	17,1	22,9
	4 бали	ГРкк	20,6	26,5	35,3	26,5	41,2	20,6	20,6
		ГЛгр	37,1	8,6	40	31,4	25,7	45,7	25,7
		ГБ	17,1	-	34,3	28,6	34,3	51,4	28,6
		ГР	11,4	-	28,6	14,3	31,4	51,4	20
		ГГ	5,7	-	48,6	20	22,9	51,4	5,7
		ГМ	2,8	-	42,9	8,6	14,3	34,3	14,3
		ЕЕ	-	5,7	48,6	11,4	14,3	40	14,3
		ЕС	2,8	-	57,1	28,6	5,7	48,6	5,7
	5 балів	ГРкк	32,4	-	8,8	14,7	2,9	70,6	70,6
		ГЛгр	14,3	-	8,6	5,7	11,4	42,9	42,9
		ГБ	5,7	-	8,6	2,8	5,7	25,7	25,7
		ГР	-	-	-	8,6	5,7	14,3	14,3
		ГГ	5,7	-	2,8	8,6	11,4	20	20
		ГМ	5,7	-	2,8	8,6	2,8	22,9	22,9
		ЕЕ	-	-	-	8,5	2,8	28,6	28,6
		ЕС	-	-	-	14,3	5,7	28,6	28,6

найбільший відсоток серед інших спеціальностей (85,7 %). При складанні тесту на витривалість (біг 3000 м) найгірший результат мають 54,3 % юнаків спеціальності ЕЕ (19 чоловік). При визначенні рівня розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), найнижчу оцінку 1 бал отримали 12 гірників спеціальності ГРкк, що складає 35,3 %. При складанні тесту на силу, 10 хлопців ГРкк (29,4 %) підтягнулись на перекладені не більше 8 раз і отримали мінімальну оцінку. При визначенні спритності («човниковий» біг) найнижчий бал отримали 3 геолога ГР (8,6 %). Не більше 28 раз за 1 хвилину підняли тулуб в сід по 1 студенту відразу 4-х спеціальностей (ГГ, ГМ, ЕЕ, ЕС), що складає 2,8 % і отримали 1 бал. При складанні тесту на гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), ми визначили, що по 4 студента (11,4 %) 3-х спеціальностей (ГМ, ЕЕ, ЕС) виконали вправу на 1 бал.

Висновки. Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів Дніпропетровського державного ВНЗ «НГУ» дозволили встановити, що найбільший відсоток майбутніх гірничих спеціалістів склали державні тести на 3 бали. Низький рівень фізичної підготовленості було визначено за допомогою вправи на швидкість, тобто з бігу на 100 метрів. Було визначено, що одразу 30 (з 35) майбутніх електриків отримали найнижчу оцінку, а це складає приблизно 86 %. З вище наведених даних можна стверджувати, що за умов двох обов'язкових та двох факультативних занять, сучасна студентська молодь мало уваги приділяє власне самостійним заняттям з фізичної культури. Базова фізична підготовленість студентів не сприяє необхідному ступеню розвитку професійно важливих для інженерів-гірників якостей, що ставить питання про необхідність організації для студентів, які готуються стати спеціалістами в галузі гірництва спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку з визначення рівня фізичної підготовленості студентів Дніпропетровського ДВНЗ «Національний гірничий університет» у наступні роки навчання та порівняння отриманих результатів з попередніми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Моя система здоров'я / Н.М. Амосов. – К.: Здоров'я. – 1989. – 114 с.
2. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 231 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.
4. Довбуш В. Фізична підготовленість учнів старших класів спеціалізованої середньої школи № 15, з поглибленим вивченням англійської та французької мов / Довбуш В., Лесько О. – Львів, ЛНУ. – 2007. – 26 с.
5. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в ВУЗе / Д.В. Козлов // Стратегическое направление развития физической культуры и спорта: сб. матер. всерос. науч. практ. Интернет-конференции. – Красноярск, 2009. – С. 33.
6. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький// Львівський державний ін-т фізичної культури. – Львів, 2006. – 23 с.
7. Тулайдан В. Значення занять фізичною культурою у житті студентської молоді / В. Тулайдан // Спортивний Вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 1 – С. 41.
8. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папута, Є.Н. Приступа. – Л.: ЛОНМІД. 1996. – 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВІВ І ПОТРЕБ СТУДЕНТІВ У ЗАНЯТТЯХ РІЗНОВИДАМИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Наталія Пангелова
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
Гульфіра Захаренко
Київський університет права Національної академії наук України

Аннотация

В статье представлены данные социологического исследования в высшем учебном заведении относительно выявления особенностей мотивов и потребностей студентов в занятиях разновидностями игровых видов спорта.

Annotation

In the article information of sociological research is presented in higher educational establishment in relation to the exposure of features of reasons and necessities of students in employments by the varieties of playing types of sport.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-економічні перетворення в Україні останнього десятиріччя, які визначають зміну освітніх і наукових парадигм, закономірно призвели до необхідності поєднувати турботу про освіту із піклуванням про здоров'я індивіда, основи якого закладаються у шкільному віці, а вдосконалюються у студентському, перш за все засобами фізичної культури і спорту [1, 2, 6].

Ряд авторів [1, 5] відзначають, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання в вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичного стану студентів. У практичній діяльності акцент надається виконанню нормативно-базової частини навчальної програми без врахування мотивів і потреб студентів у різних видах рухової активності.

Результати досліджень [2] свідчать про збільшення кількості студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Ситуація ускладнюється і у зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти у вищих навчальних закладах, що призвело до скорочення кількості навчальних годин на фізичне виховання (дві третини годин припадає на самостійні і факультативні заняття).

Ця ситуація вказує на необхідність врахування інтересів і формування мотивації до самостійного фізичного самовдосконалення студенток засобами нових форм рухової активності.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей мотивів і потреб студентів у заняттях різновидами ігрових видів спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. У системі фізичного виховання особливе місце належить рухливим і спортивним іграм. Серед сучасних видів спорту, які з'явились в останньому десятилітті (так званих «не олімпійських видів спорту») можна виділити жіноче регбі, яке інтенсивно розвивається останнім часом (не тільки «велике» регбі, але і його різновиди: «7х7», пляжне регбі). Враховуючи той факт, що останнім часом з'явилася тенденція до занять жінками суто «чоловічими» і екстремальними видами спорту, активне впровадження гри в регбі в практику фізичного виховання студенток дозволяє розраховувати на масову зацікавленість нею.

Найважливішим компонентом

Таблиця 1.

Мотиви студентів у заняттях фізичною культурою і спортом (n (юнаки) = 1132; n (дівчата) = 926)

Питання	Відповіді	n	%
Що заважає Вам активно займатись фізичною культурою і спортом?	-відсутність вільного часу; -недостатньо знань для організації самостійних занять; -немає секції з улюбленого виду спорту у ВНЗ; -незадовільна організаційна робота, ніхто не залучає до спортивної діяльності.	1235 103 350 370	60,0 5,0 17,0 18,0
Що може підвищити Вашу зацікавленість до фізкультурно-спортивної діяльності?	-підвищення якості занять; -можливість обрання виду спорту; -застосування сучасного обладнання та інвентарю; -стимулювання матеріальної мотивації.	906 350 775 27	44,0 17,0 37,7 1,3
Яким видам спортивних ігор Ви надаєте перевагу?	-класичним; -пляжним; -класичним і пляжним	1029 350 679	50,0 17,0 33,0
Чи маєте Ви бажання оволодіти основами гри пляжного регбі?	-так; -ні.	1384 674	67,2 32,8
Який вид спорту, на Вашу думку, найбільш видовищний?	-спортивні ігри; -не можу відповісти; -гімнастика; -плавання; -бокс; -фігурне катання; -легка атлетика; -одноборства.	1112 247 165 144 144 82 81 83	54,0 12,0 8,0 7,0 7,0 4,0 4,0 4,1

формування фізичної культури студента є потребово-мотиваційна сфера особистості, глибина знань у галузі фізичної культури [3].

Багатоманітність емоцій студентів свідчить про велику різноманітність їх потреб. Потреби студентів і похідні від них трансформації – мотиви, інтереси, намагання, бажання, ціннісні орієнтації – являють основу і рушійну силу їх поведінки [3, 5].

Мотив відноситься до потреби, яка змушує індивіда до діяльності. Пріоритетними компонентами формування потреб і мотивів у фізичній культурі студентів є інтелектуальний аспект у цій галузі діяльності [3, 5].

Необхідно відзначити, що мотиви повністю не регулюють поведінку і не виступають у суворо виражений ієрархії, тому у регуляції фізичної активності структура мотивів досить варіативна [3, 5].

З метою виявлення значущості ігрових видів спорту у фізкультурно-спортивній діяльності було проведене анкетування студентів Київського університету права Національної академії наук України. Студентам були пояснені цілі і практичне значення анкетування, можливість анонімних відповідей. Окрім коротких відповідей була можливість надавати додаткові дані і відомості. Результати анкетування наведені у табл. 1.

В анкетуванні брали участь 2058 студентів I-IV курсів, з них – 45 % дівчата і 55 % юнаки. Вік опитуваних – 17-18 років (48,6 %), 19-20 років (51,4 %).

У результаті анкетування були встановлені причини, що заважають заняттям фізкультурно-спортивною діяльністю.

Про відсутність вільного часу говорять 60 % опитуваних; про недоліки в організації роботи і незалученні до спортивної діяльності – 18 %; 17 % студентів відзначають відсутність секцій з улюбленого виду спорту у ВНЗ; про відсутність знань щодо організації самостійних занять фізичними вправами заявили 5 % студентів.

На думку респондентів, інтерес до занять можна підвищити, якщо покращити якість занять

– 44 %; використовувати сучасне обладнання – 37,7 %; дати можливість обирати вид спорту – 17 %; запропонувати матеріальну мотивацію – 1,3 %.

Одним із засобів фізичного виховання є спортивні ігри, причому класичним іграм віддають перевагу 79 % опитуваних, пляжним – 15 %, тим або іншим – 6 %. На питання «Які пляжні спортивні ігри Вам відомі?», пляжний волейбол назвали 93 % респондентів, пляжний футбол – 61 %, пляжне регбі – 3,9 %, ніякі – 5,3 %.

На питання «Чи є пляжне регбі олімпійським видом спорту?» правильно відповіли 17 %, підтвердили 50 %, не змогли відповісти 33 %. Після знайомства з правилами гри и перегляду відеофільмів, оволодіти основами гри у пляжне регбі виявили бажання 67,2 % студентів, 32,8 % – не виявили зацікавленості.

В той же час, 54 % студентів вважають спортивні ігри найбільш видовищним видом спорту, 12 % – не змогли визначитись. Також 8 % студентів назвали гімнастику, по 7% – плавання і бокс, по 4% – фігурне катання, легку атлетику, одноборства.

Під час навчання у вищому навчальному закладі у 67 % опитуваних інтерес до фізичної культури і спорту не змінився, у 28 % – підвищився, у 5 % – зменшився.

Висновки. Таким чином, у результаті соціологічних досліджень встановлено, що про пляжне регбі має уявлення тільки 3,9 % респондентів. Разом з тим, не дивлячись на переважну зацікавленість класичними спортивними іграми (79,0 %), значна кількість студентів (67,2 %) мають бажання оволодіти основами даної гри. У зв'язку з цим, враховуючи мотиви і потреби студентів, ми пропонуємо упровадити інноваційні технології фізичного виховання, що ґрунтуються на застосуванні засобів регбі у процесі проведення факультативних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков, молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2-7.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 508 с.
4. Костюков В.В. Теория и методика спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста: диск. …д-ра пед. наук / В.В. Костюков. – Краснодар, 1993. – 395 с.
5. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи / Л.И. Лубышева // Здоровье и физические упражнения. – Тюмень: ТГУ, 2000. – С. 113-119.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОЦІНКИ І КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ СТАНОМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Горбачова
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы, которые касаются эффективности использования информационных технологий для оценки и контроля компонентов физического состояния в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Описаны проблемы современного высшего образо-вания связаные с информационной насыщенности учебно-воспитательного процесса студентов.

Annotation

This article deals with the questions concerning the efficiency of using the information technologies for the physical state's estimation and control the student young people in the process of physical education. The problems of modern higher education and high informative saturation of the scientific educational work have bin described.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною пробле-мою нашої країни.

Ряд авторів відзначають, що теперішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, здоров'я студентів, рухової активності та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом.

В останні роки на фоні збільшення інтенсивності навчального процесу, поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи (І.В. Поташнюк, 1997; О.В. Дрозд, 1998; Г.Є. Іванова, 2000.) спостерігається тенденція до зниження фізичного здоров'я студентів, що в свою чергу негативно відображається на їхньому фізичному стані (Бекас О.О., 2003; Ю.М. Фурман, 2003; О.Ю. Фанигіна, 2005; Н.Я. Бондарчук, 2006 та ін.). Щорічно у вищі навчальні заклади вступають юнаки та дівчата, 70 % з яких мають різні захворювання (І.П. Смірнова, 1999; П.О. Ким, 2001; А.Г. Комков, 2002). Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %. Серед студентів спостерігається низька працездатність, фізичний розвиток та підготовленість, а також психологічна неадекватність і неврівноваженість внаслідок великого психоемоційного навантаження, порушення гігієнічно обумовленого режиму дня, харчування тощо (Б.М. Ворник, 2007; Б.М. Жербковський, 2007). На думку багатьох авторів (С. Канішевський, Ю. Човник, О. Іванова, Е. Іванов, 2005), у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. У зв'язку з цим особливої уваги набувають питання, які стосуються формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, а також підвищення рівня компонентів фізичного стану.

Фізичне виховання в системі вищої освіти здійснюється вищими навчальними закладами I-IV рівнів акредитації відповідно до законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", а також "Національною доктриною розви-

тку фізичної культури і спорту в Україні" (2004) та міжгалузевою комплексною програмою "Здоров'я нації" (2002), і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у неї фізичного, морального та психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Основу системи фізичного виховання студентської молоді складає комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах здійснюється в формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну та являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Це: навчальні заняття, тренувальні заняття в спортивних секціях, спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

Різні дослідники трактують поняття «фізичний стан», вкладаючи в нього різноманітний зміст. Деякі автори (Л.А. Агапова, А.Г. Ільїн, 2000) під цим поняттям розуміють стан людини, який характеризується ступенем розвитку вегетативних функцій, рухових якостей і форм. Дехто з дослідників прирівнюють поняття „фізичний стан" та „функціональні можливості". О.В. Зеленюк стверджує, що фізичний стан людини характеризується величиною розвитку фізичних якостей [3].

За визначенням П.В. Зайцева (1991), фізичний стан людини включає такі показники:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норму та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;

- будова тіла;

- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Окремими авторами виділяється залежність фізичного стану від спадкових факторів, а також від зовнішніх умов життєдіяльності – професії, характеру рухової активності, соціально-психологічних факторів, здорового способу життя [5].

Т.Ю. Круцевич [5] виділяє таких 5 критеріїв для оцінки фізичного стану дітей та підлітків:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, співвідношення біологічного віку календарному;

- рівень функціонування основних систем організму;

- рівень фізичної підготовленості;

- ступінь опірності організму негативним чинникам;

- наявність або відсутність хронічних хвороб.

Фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. Одним із внутрішніх факторів є відповідальне ставлення молоді до свого фізичного стану.

Факторами підвищення рівня фізичного стану є:

- систематичні заняття фізичними вправами;

- профілактика захворювань;

- загартування організму;

- раціональне харчування;

- активний відпочинок;

- боротьба зі шкідливими звичками.

Лише від свідомості студента залежить, якою мірою він реалізуватиме названі фактори для покращення свого фізичного стану, наскільки відповідально поставиться до нього.

Як показують наукові дослідження здоров'ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення у першу чергу 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.

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також готовності до навантажень різного характеру, а загалом, може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Визначення фізичного стану студента дає змогу планувати вибір засобів та методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення фізичних кондицій.

Для визначення компонентів фізичного стану вченими пропонуються тести, які мають високу надійність, об'єктивність та валідність. Існує багато тестів, за допомогою яких можна оцінити фізичний стан людини. Найбільш розповсюдженими є метод визначення аеробної працездатності, як провідного чинника фізичного стану, який відображає стан функціональних резервів і рівень фізичного здоров'я.

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно за рахунок самостійних занять фізичними вправами та підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами в урочні години.

Метою нашого дослідження було проаналізувати сучасний стан проблеми здоров'я студентської молоді та новітні підходи щодо оцінки та контролю за рівнем фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду, аналіз джерел світової мережі Інтернет.

Результати власних досліджень.

На сучасному етапі розвитку суспільства інформаційні та комунікаційні технології набули великого значення та широкої актуальності у сфері фізичного виховання.

На сьогодні в практиці фізичного виховання існує декілька напрямів комп'ютерних технологій, які розробленні в нашій країні, а також в країнах СНД. Це навчальні, діагностичні, програми управління та контролю, програми оздоровчого спрямування та інші. У теорії та методиці фізичного виховання існує значна кількість наукових досліджень, які присвячені розробці та впровадженню нових підходів, програм та інформаційних технологій корекції компонентів фізичного стану студентської молоді у процесі фізичного виховання [1].

Аналіз літературних джерел щодо застосування інформаційних технологій у сфері фізичного виховання показав, що за допомогою комп'ютерних програм можливо контролювати фізичний розвиток студентів, підвищувати рівень фізичної підготовленості, рухову активність та функціональні можливості організму.

Деякими авторами запропоновані програми, для комплексної оцінки фізичного стану, так комп'ютерна програма «Фітнес», створена Ю. Волковим дозволяє на базі знань експертів отримувати об'єктивні дані стану здоров'я, фізичний розвиток, підготовленості та функціонування основних систем життєдіяльності людини [1].

Автоматизована система управління параметрами фізичного стану студенток розроблена та впроваджена у практику Е.В. Токарем [8], включала в собі комплекс спеціальних показників для комп'ютерного аналізу, нормативні регіональні моделі та індивідуальні тренувальні програми, які направлені на корекцію морфофункціональних показників і рухових якостей студенток. Ця інноваційна технологія дозволила індивідуалізувати процес фізичного виховання у вузі, покращити фізичний стан студенток, а також підвищити їх інтерес до занять фізичними вправами.

Багато дослідників розглядають лише деякі компоненти фізичного стану. Наприклад, для інтегральної оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються по програмі спортивні танці О.В. Жбанковим розроблена комп'ютерна програма "Sportdanc" [2].

Для оцінки особливостей тілобудови і фізичної підготовленості В.Ю. Волковим [1] також розроблена програма «Міні-шейпінг», яка дозволяє тестувати тих, хто займається і одночасно навчати їх технології корекції та вдосконаленню індивідуального фізичного розвитку, функціональних та рухових можливостей та формувати мотиваційно-ціннісне відношення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Деякі автори у своїх роботах розглядають проблему підвищення фізичної підготовленості за допомогою інформаційних технологій. З метою оптимізації обліку результатів фізичної підготовки та фізичного стану здоров'я студенток аграрних вузів у процесі фізичного виховання, обробки даних соціологічного опитування Л.В. Хрипко розроблена комп'ютерна програма «ПФРС» [11].

У роботі Н.І. Турчиної [9], розроблені та апробовані моделі фізичного виховання студентів вузів на I-IV курсах навчання, які основані на диференціації цілей і завдань структурних підрозділів кафедри фізичного виховання, раціонального підбору фізичних вправ і видів спорту.

Структура і зміст комп'ютерної програми «Aquastudent+» О.Ю. Фанигіної дозволяють моделювати заняття аквааеробікою таким чином, щоб враховувати інтереси та рівень фізичної підготовленості студенток. Програма складається з трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» та «Функції забезпечення» [10].

С.А. Романченко розроблена програма корекції тілобудови студенток, яка включає засоби і методи тренувань з урахуванням соматотипу на основі використання комп'ютерних технологій [7].

Для корекції порушень постави студентів М.А. Колосом розроблена комп'ютерна інформаційно-методична система «Гармонія тіла», яка формує позитивну мотивацію до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиває здатність до самоаналізу та самооцінки [4].

Аналіз та теоретичне обґрунтування спеціальної літератури, анкетування студентів дозволили А.І. Подлесному, розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів як чинника підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення [6].

Незважаючи на численні дослідження, що присвяченні вдосконаленню фізичної, функціональної підготовленості та працездатності студентської молоді, які навчаються за різними спеціальностями, вирішення проблеми комплексної оцінки фізичного стану студенток не знайшло належного висвітлення у науковій літературі. Тому ця проблематика залишається і надалі відкритою, й актуальність в її значені не зменшується.

Висновки.

1. Проаналізовані дані свід-

чать, що сучасна система вищої освіти характеризується високою інтенсивністю навчального процесу та великою інформаційною насиченістю. Щорічно у вищі навчальні заклади та професійно-технічні навчальні заклади вступають юнаки та дівчата, 70 % з яких мають різні захворювання. Студенти багато часу проводять в приміщеннях (аудиторіях, бібліотеках, комп'ютерних класах), адже підготовка до навчальних занять займає більшу частину їхнього вільного часу. Все це негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

2. Інформаційні технології протягом останніх років набули широкої популярності та великого значення. Сучасні комп'ютерні програми дозволяють оцінювати фізичний стан студентської молоді та контролювати його в процесі фізичного виховання. Однак впроваджені технології використовуються в основному у вищих навчальних закладах IV рівня акредитації, а не для студентів технікумів, коледжів, ліцеїв. Тому розробка нових технологій дозволить вдосконалювати процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах II-III рівня акредитації та допоможе студентам підвищувати свій рівень фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості та рухової активності, а також контролювати свій фізичний стан.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теор. и практ. физ. культ. – Киев, 2001. – № 5. – С. 56.
2. Жбанков О.В. Информационно-методическая система – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания / О.В. Жбанков // Теория и методика физической культуры. – 1995. – №6. – С. 14 – 19.
3. Зеленюк О.В. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студентів як шлях його гуманізації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /Під ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХГП, 2001. – №25. – С.29-33.
4. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання: автореф. Дис.на здобуття наук. Ступеня канд.. наук. З фіз. Вих.. і спорту: спец. 24.00.02 / М.А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 21 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, Н.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 13 с.
6. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.
7. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спортру: спец. 24.00.02 / С.А. Романченко. – К., 2006. – 20 с.
8. Токарь Е.В. Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенток / Е.В. Токарь, С.С. Добровольский // Теория и практика физ. культуры. – К., 2008. – № 6. – С. 28-31.
9. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. спец. 24.00.02 – „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Наталія Ігорівна Турчина. – К., 2009. – 24 с.
10. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / О.Ю. Фаныгина. – Киев, 2004. – 282 с.
11. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання і спорту в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп.технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Л.В. Хрипко. – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ

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

Аннотация

В статье приведены классификация и характерные черты факторов, которые влияют на отношение населения Украины к активной рекреационной деятельности.

Annotation

Classification and personal touches of factors which influence on attitude of population of Ukraine toward active рекреационной activity is resulted in the article.

Постановка проблеми. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил після професійної діяльності; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини [1, 4, 7]. Вчені визначають наступні специфічні риси фізичної рекреації [4, 7]:

• домінування комфортних психофізіологічних відчуттів у процесі здійснення рекреаційної діяльності;

• відсутність жорсткої регламентації з використанням засобів, видів навантажень, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять;

• невисокий рівень обмежень щодо вікових, статевих і функціональних характеристик тих, хто займається;

• висока варіативність у регуляції рекреаційної діяльності протягом року.

Відомо, що головною функцією занять фізичною рекреацією є адаптивна, котра реалізується у формуванні благополуччя у фізичній, особистісній і соціальних сферах. У цьому зв'язку необхідним є дослідження факторів, які впливають на відношення населення сучасної України до активної рекреаційної діяльності.

Метою дослідження є виявлення і характеристика факторів, які впливають на рекреаційну активність населення України.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження дозволило виявити, що основними факторами активності населення у сфері фізичної рекреації є:

- економічні (матеріальний стан людини);
- демографічні (вік, стать);
- соціальні (рівень освіти, професійна діяльність, сімейний стан та ін.);
- психологічні (риси особистості).

У сучасних умовах розвитку України змінилось відношення населення до фізичної культури, спорту і, зокрема, до фізичної рекреації. Одним із головних об'єктивних чинників дослідники вважають розпад СРСР і зміни соціально-економічної ситуації в Україні і країнах СНД [2, 5, 8].

За даними результатів дослідження, яке було проведене Ю.П. Галкіним [2], серед різних вікових груп дорослих людей найбільшу активність у заняттях фізичною культурою і спортом виявляє молодь до 25 років, хоча у порівнянні з активністю молодих робітників підприємств у період існування СРСР коефіцієнт їхньої активності також знизився, а у

молоді до 18 років він зменшився у 9,1 рази. Особливо помітно (у 6-7 разів) коефіцієнт активності знизився в організованих формах занять. Це говорить про те, що соціально-економічний лад є найбільш значущим фактором фізичної активності. Однак дані радянського періоду необхідно сприймати критично, з урахуванням того, що СРСР функціонував адміністративно-командний важіль впливу на всі сфери життя людей, у тому числі і на сферу занять фізичною культурою і спортом.

За даними, які були опубліковані у роботі В.А.Панкова [6], у зарубіжних країнах загальна кількість людей, які займаються фізичною культурою і спортом складає біля 30 % від загальної кількості населення. В Україні це лише 8-10 %, причому жінки з цієї кількості складають тільки 1-3 %. Було встановлено, що чоловіки і жінки використовують практично однакові засоби фізичної рекреаційної діяльності. У чоловіків засобами фізичної рекреації є піші прогулянки, ранкова гімнастика, оздоровчий біг, оздоровче плавання, лижні прогулянки, спортивні ігри, плавання, риболовля. У жінок – оздоровча ходьба, біг і плавання, лижні прогулянки, аеробіка, шейпінг, фітнес, масаж. Більша зацікавленість дорослого населення в оздоровчій ходьбі та ранковій гімнастиці обумовлена, скоріш за все, доступністю цих засобів та їх життєвою необхідністю. Таким чином, порівняльний аналіз свідчить, що інтереси чоловіків і жінок у сфері фізичної рекреації багато у чому співпадають.

Окрім статевого, можна виділити віковий фактор, який впливає на ступінь фізичної рекреаційної активності населення. Так, Ю.Є. Рижкін [7], вивчаючи ступінь фізичної рекреативної активності школярів, дійшов висновку, що даний вид діяльності займає 38 % вільного часу у молодших школярів і тільки 10% – у старшокласників. Зниження фізичної активності з віком підкреслює А.В. Лотоненко [5] в результаті вивчення вільного часу студентів. Ю.П. Галкін [3] відзначає різке зниження фізичної рекреаційної активності у групі робітників похилого віку (50-60 років). Таким чином, можна говорити про віковий фактор, який впливає на ступінь активності у заняттях – існує тенденція до зниження ступеня фізичної активності з віком.

У результаті порівняння фізичної рекреаційної активності трьох основних соціальних груп – робітників, інженерно-технічних робітників і службовців вчені дійшли висновку, що активність в самостійних заняттях різними видами рухової активності у працівників, які мають вищу або незакінчену вищу освіту, у 1,5-2 рази вища, у порівнянні з працівниками, у яких рівень освіти нижчий [7, 8]. Було встановлено, що потреби у фізичній культурі у молоді суттєво відрізняються в залежності від рівня освіти. Отже, можна говорити про такий фактор фізичної активності, як рівень освіти. Можливо, рівень загальних знань, зокрема, у сфері фізичної культури та її впливу на здоров'я, яким опановують в процесі здобуття вищої освіти, сприяє формуванню мотивації до занять фізичною рекреацією.

Результати дослідження Н.Н. Філіпова [8] свідчать про те, що існує залежність між наявністю-відсутністю у родині дітей і ступенем рекреаційної активності досліджуваних на прикладі робітників підприємств. Активність у заняттях фізичними вправами у бездітних робітників у два рази вище у порівнянні з тими, хто має одного, двох або трьох дітей. Ця закономірність може пояснюватись наявністю більшої кількості вільного часу у людей, які не мають дітей. Таким чином, наявність-відсутність дітей – це фактор фізичної рекреації. Однак зв'язок між сімейним станом і активністю робітників автором не був виявлений.

Необхідно відзначити, що досить мала кількість досліджень присвячена вивченню психологічних факторів фізичної рекреаційної активності та відношення до неї. Однак Ю.Є. Рижкін у своїй роботі [7] вважає, що інтерес до занять фізичною рекреацією обумовлюється особистісними рисами, такими, як ініціативність, самостійність, намаганням активно «включатись» у рекреаційну діяльність. Наявність у людини протилежних якостей – інертності, пасивності, ліні створюють передумови для низької фізичної активності. Фактором низької фізичної активності також може бути занижена самооцінка зовнішності і фізичних якостей особистості.

Таким чином, можна говорити про такі фактори фізичної рекреаційної активності, як вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, психологічні особливості особистості.

Необхідно також розглянути фактори, які заважають активній фізичній рекреації (або, так звані, «негативні мотиви» занять). Наведемо деякі з них:

- нестача вільного часу;
- відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності;
- стомлення на роботі або під час навчання;
- недостатній рівень знань у галузі фізичної культури;
- незручне місце знаходження спортивної бази;
- негативний попередній досвід занять фізичними вправами;
- незадовільний стан здоров'я;
- низький рівень організації рекреаційної роботи у навчальних закладах і за місцем проживання.

Нестача вільного часу. Даний чинник як провідний вважає Ю.А. Джаубаєв [3] у ході дослідження «негативних мотивів» занять фізичною рекреаційною діяльністю старшокласників (26,3 %). Також даний фактор виявлений при вивченні мотивацій робітників підприємств, військовослужбовців.

Відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності пов'язана з високою вартістю занять, відсутністю доступною за ціною та якістю спортивного одягу та взуття, поганою матеріальною базою для занять фізичними вправами.

За даними А.В. Лотоненко [5] фактор стомлення на роботі, під час навчання знаходиться на першому місці при аналізі факторів низької фізичної активності серед робітників.

Ю.Є. Рижков [7], Ю.А. Джаубаєв [3] при аналізі негативної мотивації школярів підкреслюють такий фактор, як недостатній рівень знань у сфері фізичної культури.

Негативний попередній досвід занять фізичними вправами, як фактор негативного відношення до рекреаційних занять є більш характерними для жінок. Так, за результатами досліджень, 15-20 % жінок на питання, чому вони не займаються фізичними вправами, відповіли: «Зникло бажання займатися у школі» [8].

Фактором низької фізичної рекреаційної активності є незручне розташування спортивної бази: відсутність неподалік від дому або роботи спортивних споруд, що заважає здійсненню рекреаційної діяльності.

Стан здоров'я, який не дозволяє займатись активною руховою діяльністю, також є негативним фактором.

Низький рівень організації рекреаційної роботи в навчальних закладах і за місцем проживання як один з провідних чинників низької фізичної активності школярів, а саме 64,1 % старшокласників, які брали участь в обстеженні Ю.А. Джаубаєва [3]. Окрім цього, респонденти виділяють такий фактор, як відсутність умов для занять улюбленим видом спорту – 58,6 % і нестача фахівців – так відповіли 39,9 %.

Для жінок особливо актуальними є такі фактори, як материнство, піклування про дітей; небезпека на вулиці у вечірній час; відсутність цікавих спортивно-оздоровчих програм [8].

Наявність або відсутність бажання займатись рекреаційною діяльністю може бути пов'язано з особистісними якостями людини [5, 7]. Велике значення при низькій мотивації відіграють такі фактори, як відсутність розуміння цілей занять, звички регулярно займатись будь-яким видом рухової активності, нераціональна організація вільного часу.

Висновки. Отже, до факторів активності населення у сфері фізичної рекреації можна віднести: соціально-економічні, демографічні, соціальні, сімейний стан, психологічні.

До факторів, які є перепоною до занять фізичною рекреацією і сприяють зниженню мотивації слід відносити нестачу вільного часу; відсутність матеріальних і фінансових умов для рекреаційної діяльності; стомлення на роботі або під час навчання; недостатній рівень знань у сфері фізичної культури; незручне розташування фізкультурно-спортивної бази; стан здоров'я; низький рівень рекреаційної роботи у навчальних закладах і за місцем проживання; наявність негативного попереднього досвіду занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Галкин Ю.П. Коэффициент активности / Ю.П. Галкин. – Смоленск: «Товарищ», 1990. – 160 с.
3. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: Автореф. дис. …канд. пед. наук / Ю.А. Джаубаев. – Л., 1990. – 23 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олім. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Лотоненко А.В. Физическая активность студентов на стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 39-42.
6. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6. – С. 20-22.
7. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17-19.
8. Филиппов Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой / Н.Н.Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 44-45.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ`Я СТУДЕНТОК

Тетяна Сичова
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье проанализированы уровень физического здоровья студенток I курса и особенности их двигательной активности. Переход студенток экспериментальных групп к более высокому функциональному классу, а также повышение уровня двигательной активности связаны с эффективным внедрением педагогических технологий укрепления здоровья студенток в учебный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

Annotation

In the article analyzed the level of physical health of the first course students and features of their motor activity. Moving average indicators of the health of experimental groups to higher functional class, and also increase the level of motor activity associated with the efficient and effective implementation of pedagogical technologies strengthening of students' health in the educational process of the physical education in a higher educational institution.

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. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я, в першу чергу найдіяльнішої молодої частини населення України, завжди були і залишаються в центрі уваги науки і практики фізичної культури і спорту.

Здоров'я по суті своїй має бути найпершою потребою студента, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату має складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди призводить до необхідного результату. Ця ситуація обумовлена рядом обставин, і, перш за все, тим, що в нашій державі ще не виражена в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я та здоров'я в суспільстві, і, в першу чергу, через низьку культуру, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб студента [4].

Процес навчання у вищому навчальному закладі вимагає від молодих людей високої напруги розумової та фізичної праці. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної науки стає пошук нових форм і технологій зміцнення і підтримки здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ. Збереження та зміцнення здоров'я молоді, повноцінний розвиток особистості, підготовка компетентних фахівців є складовою частиною сучасного освітнього процесу у вищій школі. У той же час у сучасних студентів спостерігаються негативні тенденції в стані здоров'я, всього 2-3 % молоді мають високий рівень соматичного здоров'я, більшість студентів відчувають психоемоційну напругу, не дотримуються елементарних основ здорового способу життя.

Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю, наркотиків і т. д.). Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи по збереженню і зміцненню здоров'я молоді. У зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання у ВНЗ повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності [1].

Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена у природній потребі рухатися, то її природні розумові та фізичні здібності не матимуть належного

поступального розвитку. Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової і фізичної працездатності людини [2]. Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молодої людини в період отримання вищої освіти, коли пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, а й до фізичної працездатності. Таким чином, виникають суперечності між незадовільним фізичним станом сучасної молоді і недостатньою руховою активністю студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також між підвищенням рухової активності студентів у процесі фізичного виховання в ВНЗ і недостатнім його програмно-методичним забезпеченням.

В останні роки рухова активність студентів кардинально змінилася: практично всі види діяльності студента (навчання, робота, розваги, хобі, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом. У даний час рухову активність необхідно спеціально організовувати і коригувати [3, 5].

Мета дослідження: визначити зміни рівня соматичного здоров'я та рухової активності студенток упродовж навчального семестру.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставленої мети використовувались такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Фремінгемська методика хронометрування рухової активності людини протягом доби, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі Придніпровської державної академії будівництва та архітектури протягом другого семестру 2010-2011 навчального року. У дослідженнях взяли участь 84 студентки І курсу різних спеціальностей. В процесі дослідження студентки були розподілені на три групи по 28 осіб, дві експериментальні та одна контрольна.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність є невід'ємною складовою частиною способу життя та поведінки студентів, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від рівня організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, наявності вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку студентів.

Чималу роль в формуванні рухової активності відіграють існуюча у країні система освіти, місце та роль фізичного виховання і спорту в цій системі, спортивні традиції, наявність сучасних програм фізичного виховання та їхнє виконання кваліфікованими фахівцями.

З огляду на це нами було запропоноване впровадження у навчальний процес з фізичного виховання педагогічних технологій зміцнення здоров'я студенток. Програма формуючого експерименту полягала у використанні видів фізкультурно-оздоровчих занять за вибором студенток, а також надання необхідних теоретичних знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять фізичними вправами, теорії фізичної культури. Дівчата, які увійшли до експериментальної групи (ЕГ1) обрали заняття танцювальною аеробікою, до програми якої увійшло вивчення різних танцювальних стилів – від народних до сучасних. Теоретична частина використовувалась на кожному занятті. Надання та перевірка теоретичних знань здійснювалась за допомогою навчально-педагогічних ігор та інтерактивних технологій. Студентки експериментальної групи (ЕГ2) обрали заняття шейпінгом. Теоретична частина також використовувалась на кожному занятті, але знання надавались за традиційною системою навчання. Контрольна група (КГ) займалася за програмою фізичного виховання, розробленою кафедрою фізичного виховання ПДАБА.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність запропонованої програми, оскільки аналізуючи анкети студенток за Фремінгемською методикою після експерименту з'ясувалося, що дівчата експериментальних груп впровадили у свій добовий режим ранкову гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, самостійні та спеціально організовані заняття фізичними вправами.

На рисунках 1, 2, 3 представлені зміни добового режиму рухової активності студенток до та після експерименту.

У ЕГ1 після експерименту зменшилися базовий, малий та сидячий рівні рухової активності. До експерименту вони складали 8 годин, 6 годин 45 хвилин та 5 годин 50 хвилин відповідно, а після експерименту – 7 годин 30 хвилин, 6 годин 10 хвилин та 5 годин відповідно. Разом з тим збільшилися витрати часу на середній та високий рівні рухової активності. Високий рівень рухової активності, який включає спеціально організовану рухову активність до експерименту складав 25 хвилин, а після – 1 годину 20 хвилин на добу. Середній рівень рухової активності, який складається з прогулянок на свіжому повітрі, ранкової гімнастики, домашньої роботи по господарству до експерименту складав 3 години, після експерименту – 4 години.

У КГ значних змін після експерименту не відбулося. Малий рівень рухової активності після експерименту збільшився на 30 хвилин і тепер складає 7 годин.

Найбільші зміни відбулися на середньому рівні. До експерименту середній рівень займав 1 годину 15 хвилин, а після – 2 години 20 хвилин добового бюджету.

Якщо порівняти міжгрупові показники, то можна зробити висновок, що найбільші середні показники високого рівня рухової активності після експерименту спостерігаються у ЕГ1, у цій же групі відбувся найбільший приріст цього показника. Найбільший показник середнього рівня рухової активності також у ЕГ1, але найбільший приріст цього показника спостерігається в ЕГ2. Найменший показник сидячого рівня рухової активності у ЕГ1, найзначніші зміни відбулися у цій же групі.

Тобто фізкультурно-оздоровчі заняття, які викликають інтерес у студенток разом з наданням спеціальних знань є основою формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами.

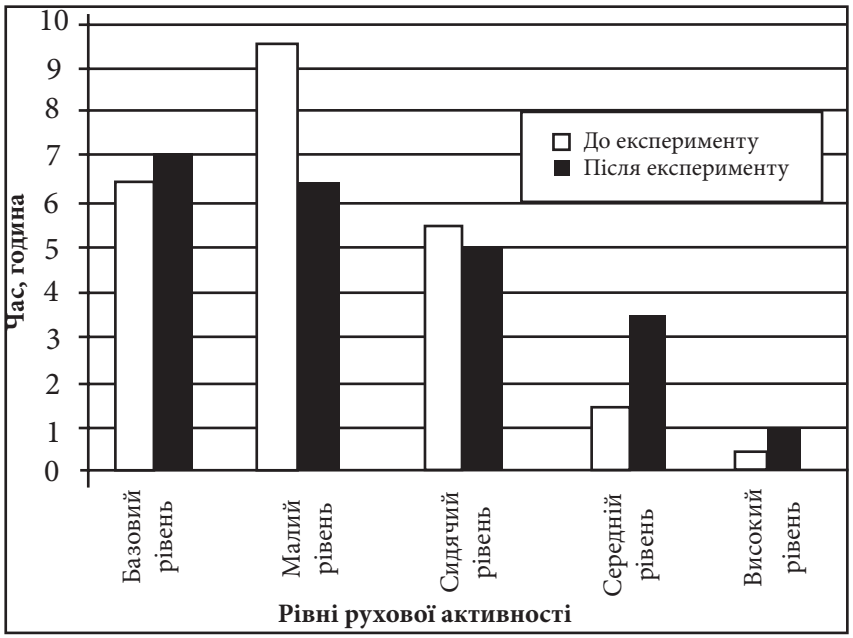

Рис. 2. Динаміка рухової активності студенток експериментальної групи 2

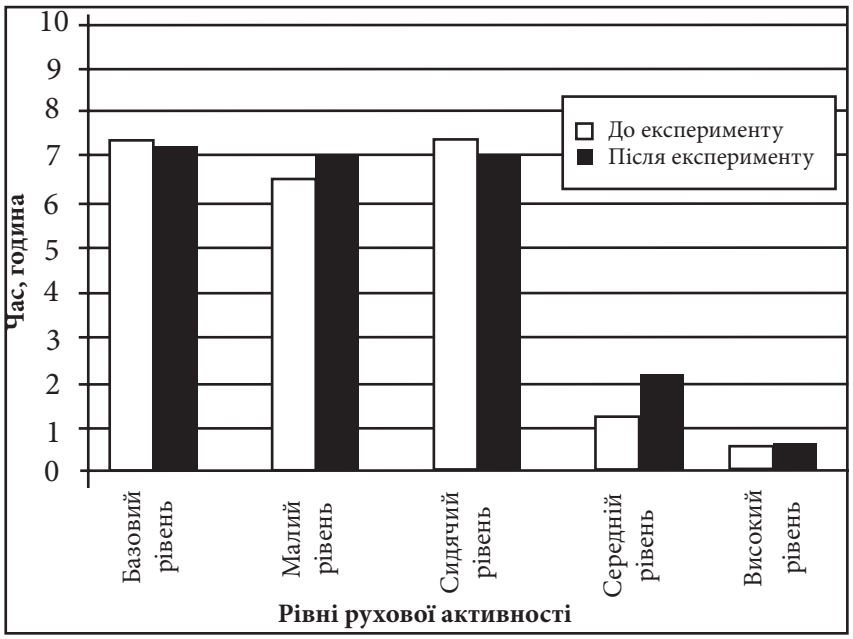

Рис. 3. Динаміка рухової активності студенток контрольної групи.

Результати експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток до та після експерименту свідчать про підвищення показників соматичного здоров'я дівчат. До початку педагогічного експерименту більшість дівчат (69 %) мали рівень здоров'я нижче за середній. Наприкінці експерименту середні показники здоров'я у студенток ЕГ1 і ЕГ2 підвищилися і дівчата перейшли у більш високий функціональний клас – середній рівень соматичного здоров'я, який вважається безпечним рівнем (табл. 1). Математична обробка результатів досліджень показує, що в експериментальних групах відбулися достовірні зміни показників соматичного здоров'я. У групі ЕГ1 відбулося найбільше підвищення середнього показника соматичного здоров'я. До експерименту середня кількість балів складала 7, а після експерименту – 11. А це, в свою чергу, пов'язано зі значними змінами у руховій активності даної експериментальної групи. У ЕГ2 середній показник до експерименту – 8 балів, після – 11 балів. У контрольній групі достовірних змін не відбулося.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що педагогічні технології зміцнення здоров'я студенток, які впроваджені у навчальний процес з фізичного виховання ПДАБА, позитивно впливають на рівень соматичного здоров'я та рухової активності студенток.

Висновки.

1. Результати констатуючого експерименту свідчать про те, що студентки мають рівень здоров'я нижче за середній та недостатній рівень рухової активності. Дівчата приділяють мало уваги спеціально організованій руховій активності. Найбільше часу студентки проводять на базовому рівні, який

Таблиця 1.

Показники рівня фізичного здоров'я студенток 17 - 18 років (за методикою Г.Л. Апанасенка)

Показники	Експериментальна група №1 (n=28)		Експериментальна група №2 (n=28)		Контрольна група (n=28)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
x	7	11	8	11	8	8
σ	3,8	3	2,28	2,34	2,75	2,2
V	54,3	28,5	29,39	22,26	34,4	26,57
m	0,73	0,58	0,44	0,45	0,53	0,42
ρ	>0,05		>0,05		<0,05	

включає сон та відпочинок лежачи. Окрім цього значна частина добового часу приділена виконанню домашніх завдань, перегляду телевізора, комп'ютерним іграм.

2. Впровадження педагогічних технологій зміцнення здоров'я студенток, які полягали у проведенні занять за обраною студентками системою фізкультурно-оздоровчих занять та набутті необхідних теоретичних знань щодо організації здорового способу життя у навчальний процес з фізичного виховання дає підстави стверджувати, що дана методика є ефективною. Про це свідчить підвищення середніх показників соматичного здоров'я, їх перехід від меншого до більш високого функціонального класу.

3. Позитивні зміни відбулись також і в показниках рухової активності. Збільшилася кількість часу, яку дівчата приділяють високому рівню рухової активності, тобто самостійним та спеціально організованим формам занять фізичними вправами. Окрім цього, студентки впровадили у власний режим дня ранкову гімнастику та прогулянки на свіжому повітрі. Кількість часу, яка відведена на сидячий рівень рухової активності, зменшилася у кожній групі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. … к. пед. н.: спец. 13. 00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К.Д. Викторович. – Томский государственный педагогический университет. – Красноярск, 2009. – 26 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Поліграф – Експрес, 2005. – 196 с.
3. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Мачлеваный, В.Н. Максимова и др.; Под редакцией: В.А. Маслякова, В.С. Матяжева. М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Меліков О. Проблеми здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / Меліков О., Афонін А., Шумлянський Л., Кравченко В., Лукаш Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35- 37.
5. Силаева Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: автореф. дис. … к. пед.. н.: спец. 13. 00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Силаева Надежда Александровна. – Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Малаховка, 2009. – 25 с.
6. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-19.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Наталя Чухланцева
Запорізький національний технічний університет

Аннотация

В статье исследованы профессионально важные психомоторные и психофизиологические качества инженеров транспортников, приводяться данные об уровне их развития у студентов транспортних специальностей, изложены экспериментальные данные влияния системы профессионально-прикладных упражнений на уровень психофизической и сенсомоторной подготовленности студентов транспортного факультета Запорожского национального технического университета.

Annotation

In this article the professionally important psychomotor and physiological quality of transport engineers, resulting in data on the level of development of the students in the agriculture specialtiespresents experimental data the influence of the vocational and applied exercises for the level of psychophysical and sensory-motor vehicle department preparedness of students of Zaporizhzhya National Technical University.

Постановка проблеми. Освіта, професійні знання та вміння, загальні та спеціальні здатності, соціально значущі і професійно важливі якості складають професійний потенціал розвитку майбутнього фахівця [4]. Рівень психофізичної підготовленості визначається фізичними можливостями індивіда та вмінням раціонально реалізовувати наявний руховий потенціал при вирішенні сенсомоторних завдань.

Наукові дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців різних галузей виробництва проводили вітчизняні і закордонні дослідники [2, 3]. Але психофізичні особливості професійної підготовленості фахівців транспортної галузі мало досліджувані: відсутній узагальнюючий перелік основних професійно важливих якостей, недостатньо розроблена методика їх виховання. Зрозуміло, що достатній рівень розвитку професійно важливих психофізичних якостей повинен визначатися параметрами моделі фахівця та рівнем їх значущості для забезпечення професійної готовності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сукупність наукових проблем, яка об'єднує поняття «професійна психофізична готовність» висуває ряд принципово нових завдань методологічного характеру для забезпечення методів і визначення критеріїв оцінки фізичного, фізіологічного, психологічного станів організму людини, стійкості до емоційних, професійних, побутових та інших навантажень [3, 5, 7]. Фізична культура виступає як засіб зменшення негативних емоційних впливів та розумової втоми, як фактор стимуляції інтелектуальної діяльності людини. У результаті занять фізичними вправами покращується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, що забезпечують сприйняття, переробку і відтворення інформації, збільшується обсяг та оперативність пам'яті і мислення, підвищується якість функцій уваги, прискорюються зорово-рухові реакції [1, 6, 7].

Різноманітність конкретних умов, в яких працює людина, вимагає розробки особливих методик спеціальної психофізичної підготовки працівників до майбутньої трудової діяльності, які передбачатимуть формування відповідних знань, вмінь, навичок необхідних у практичній діяльності [3, 5]. Разом із тим, певні вимоги висуваються до надійності виконання професійної діяльності спеціаліста, в свою чергу вирішення завдань підвищення надійності, працездатності і професійного довголіття фахівців тісно пов'язані з проблемою виховання і корекції професійно

важливих якостей, що потребує індивідуального підходу до кожного фахівця. Процес психомоторного навчання, оволодіння руховими діями, залежить від рухового сприйняття, пам'яті, розвитку функцій уваги, тобто від ступеню вдосконалення сенсорної організації особистості. У трудовому процесі рухові дії пов'язані зі сприйняттями, у відповідь на які вони здійснюються і якими уточнюються [2, 4, 7].

Мета дослідження. Визначити рівень розвитку професійно-важливих психомоторних здібностей, психофізіологічних якостей студентів транспортних спеціальностей та дослідити їх зміни під впливом системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, психофізіологічні методи дослідження, а саме: тестування функцій уваги, швидкості простої та складної реакції, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Анкетування проводилося задля вивчення особливостей характеру і умов праці, специфіки прояву в ході трудової діяльності рухових якостей і навичок. Опитано було 88 інженерно-технічних працівників Запорізького автомобілебудівного заводу АвтоЗАЗ-ДЕУ, автотранспортних підприємств м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 67 студентів (33 експериментальної і 34 контрольної груп) І курсу транспортного факультету ЗНТУ. Педагогічний експеримент проводився упродовж навчального року.

Аналіз особливостей професійної діяльності інженерів з транспорту виявив, що під час виконання трудових операцій у спеціалістів цієї сфери діяльності основні трудові процеси забезпечуються за рахунок малих та середніх локальних дій руками. Фахівці відзначають як найважливіші когнітивні якості – пам'ять (43,3 %), розподіл та обсяг уваги (51,9 %), також важливий високий рівень розвитку простих і складних реакцій, що зазначають 73,4 % респондентів.

Результати аналізу літературних джерел і власні дослідження відносно умов, специфіки, робочих дій, характеру фізичних і психічних навантажень, а також вимог до виробничої діяльності досліджуваної групи професій, склали основу змісту експериментальної системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості студентів транспортних спеціальностей. Під час дослідження в експериментальній групі нами була застосована авторська програма, яка містила засоби професійно-прикладної фізичної підготовки (вправи для розвитку швидкості, точності і координації рухів), вправи для розвитку уваги, допоміжні засоби – психом'язове тренування і психосаморегуляція, дихальні вправи. Контрольна група займалася за традиційною програмою. Перше тестування відбувалося на початку навчального року, друге тестування – наприкінці того ж року.

Результати дослідження. Аналізуючи стан професійно важливих психофізичних якостей, слід зауважити позитивну динаміку їх зміни в експериментальній групі, хоча за результатами первинного тестування групи не мали вірогідних відмінностей (табл. 1).

Результати повторного тестування свідчать про ймовірне покращення показників всіх досліджуваних психофізичних якостей у студентів експериментальної групи ($p<0,05$-$0,001$). Приріст

Таблиця 1.

Показники професійно важливих психофізичних якостей студентів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до і після експерименту

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	ЕГ (n=33)	КГ (n=34)	Оцінка імовірності		ЕГ (n=33)	КГ (n=34)	Оцінка імовірності	
	$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p	$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p
Концентрація уваги, у.о.	346,18±42,88	342,97±15,77	0.07 >	0,05	538,57±47,88	310,41±16,69	4.49 <	0,001
Стійкість уваги, у.о.	225.82±6.21	253.15±7.12	0.27 >	0,05	274.54±5.52	255.65±6.64	2.18 <	0,05
Довільна увага, у.о.	22.3±0.48	21.56±0.48	1.10 >	0,05	24.45±0.15	22.05±0.42	5.27 <	0,001
Розподіл і переключення уваги, у.о.	2.91±0.12	2.88±0.12	0.17 >	0,05	2.16±0.08	2.96±0.11	5.89 <	0,001
Вибіркованість уваги, у.о.	18.93±0.67	19.44±0.54	0.58 >	0,05	23.21±0.33	20.79±0.49	4.05 <	0,001

Таблиця 2.

Показники сенсомоторних реакцій студентів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до і після експерименту

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	ЕГ (n=33)	КГ (n=34)	Оцінка імовірності		ЕГ (n=33)	КГ (n=34)	Оцінка імовірності	
	$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p	$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$	t	p
Час пр. реакції на світло, мс	293,88±2,28	286,06±6,82	1,08	> 0,05	260,82±2,87	282,47±6,74	2,96	< 0,001
Час пр. реакції на звук, мс	413,76±9,87	417,06±9,89	0,24	> 0,05	376,76±8,76	420,44±9,81	3,32	< 0,001
Час скл. реакції на розрізнення ознаки (середн. час реакції на наявність ознаки), мс	877,09±30,95	837,44±25,73	0,98	> 0,05	750,76±25,20	833,76±26,54	2,27	< 0,05
Час скл. реакції на розрізнення ознаки (середн. час реакції на відсутність ознаки), мс	731,21±24,17	740,47±29,42	0,24	> 0,05	653,06±22,99	741,94±27,80	2,46	< 0,05

показників концентрації уваги (проба Бурдона) у студентів експериментальної групи склав 55,58 %, у студентів контрольної – результати знизилися на 9,49 %. За час тривалості експерименту у студентів експериментальної групи стійкість уваги збільшилася на 21,58 %, у студентів контрольної – на 0,99 %; довільна увага – на 9,65 % та 2,28 % відповідно; показники тесту Мюнстерберга – на 6,16 % та 1,8 % відповідно. Розподіл і переключення уваги при збільшенні на 10,4 % у студентів експериментальної групи, у студентів контрольної групи знизився на 2,08 %.

Аналіз результатів тестування сенсомоторних реакцій на початку експерименту свідчить, що між групами вірогідних відмінностей не спостерігалося ($p>0,05$). Після проведеного експерименту в експериментальній групі на 11,25 % зменшився час простої реакції на світло, час простої реакції на звук покращився на 8,93 %, в контрольній групі вищезазначені показники майже не змінилися – приріст склав 1,25 % та 0,81 % відповідно (табл. 2). Час складної реакції на наявність та відсутність ознаки у студентів експериментальної групи зменшився на 14,40 % і 10,68 % відповідно, аналогічні показники студентів контрольної групи змінилися на 0,44 % та – 0,20 % відповідно.

Висновки.

1. Система фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості повинна містити засоби з усіх розділів навчальної програми з фізичного виховання. Підбір засобів і методів професійної психофізичної підготовки доцільно проводити з урахуванням професіограми фахівця обраного профілю.

2. Первинним дослідженням виявлено, що час простих реакції на світло і звук та складних зорово-моторних реакцій розрізнення ознаки відповідає середнім показникам осіб, які не займаються спортом.

3. Застосування спеціально підібраних вправ забезпечує покращення професійно важли-вих психофізичних якостей. У студентів експериментальної групи відбулися позитивні зміни всіх досліджуваних якостей уваги та показники сенсомоторних реакцій ($p<0,05$). Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш конкретної системи вправ ППФП для окремих фахівців транспортної галузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боуш Р.Л. Психолого-педагогический прогноз эффективности овладения профессионально значимыми навыками / Р. Л. Боуш // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 7. – С. 70–72.
2. Гнинюк О. Зміст контролю за професійно-прикладною фізичною підготовленістю майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі / О. Гнинюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 31–34.
3. Егорычев А.О. Основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности / А.О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2 – С. 184-189.

4. Зеер Е.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов / Е.Ф. Зеер – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2005. – 336 с.
5. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2004. – 21 с.
6. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровье, – 1986. – 152 с.
7. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Туревский Илья Мордухович; Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. – М., 1998. – 48 с.

ЗАВДАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Юлія Беляк
Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника

Аннотация

Фитнес является одним из наиболее действенных средств укрепления здоровья женщин. На основании исследований, представленных в данной статье, сформулированы приоритетные задачи фитнес-тренировок с учетом особенностей динамики морфофункционального статуса женщин в различные периоды зрелого возраста.

Annotation

Fitness is one of the most effective means of enhancing women's health. Based on the research presented in this article are stated priorities of the fitness training, taking into account features of the dynamics of the morphofunctional status, women in different periods of adulthood.

Постановка проблеми. З кінця 60-х років в Україні неухильно підвищується смертність від різних захворювань, і особливо від серцево-судинних. За минуле десятиріччя вона зросла майже на 40 %, і в структурі загальної смертності жінок складає 72 %. [2, 5]. На жаль, наша країна посідає одне із перших місць у світі за рівнем смертності від серцево-судинної патології. Це зумовлює пошук шляхів для попередження факторів ризику їх виникнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з прогресивних шляхів боротьби із захворюваннями вважається своєчасне визначення їх донозологічних форм, коли стан організму знаходиться на межі між нормою і патологією, і характеризується напруженням адаптаційних механізмів [6]. Критеріями для оцінки адаптаційних можливостей організму служать показники морфо-функціонального статусу. Їх своєчасна оцінка дозволяє добирати оптимальні засоби профілактики та корекції негативних змін. Популярною формою профілактичних заходів для жінок вважається участь у різноманітних фітнес-програмах, методичному обґрунтуванню яких присвячено численну кількість публікацій [1, 3, 4]. Разом з цим, розуміння особливостей морфофункціональних змін які є характерними для жінок у різні періоди зрілого віку дозволить оптимізувати процес використання фітнес-технологій.

Мета. Визначення пріоритетних завдань фітнес-тренувань для жінок зрілого віку на підставі врахування особливостей вікової динаміки морфофункціонального статусу їх організму.

Організація і методи дослідження. Для реалізацій поставленої мети були проаналізовані показники морфофункціонального статусу 280 жінок у віці 21-55 років. Функціональний статус передбачав визначення ЧСС та АТ у стані спокою, визначення подвійного добутку (ПД), а також адаптаційного потенціалу (АП) за методом Р.М. Баєвського. Аналіз морфологічного статусу включав оцінку індексу маси тіла (ІМТ), визначення процентного співвідношення жирового (ЖК) та м'язового (МК) компонентів методом імпедансометрії.

Результати досліджень та їх обговорення. Динаміка показників серцево-судинної системи протягом усього періоду зрілого віку свідчить про достатньо стабільний їх рівень у період від 21 до 45 років, і наявну тенденцію до погіршення після 45 років. Вікові зміни виявляються у збільшені показників АТ, ПД і ведуть до напруження і зриву АП. Відповідна тенденція прослідковується і при аналізі кількості порушень показників серцево-судинної системи. Дані представлені в табл.1 демон-

струють частоту зареєстрованих випадків порушення показників серцево-судинної системи в кожному п'ятирічному періоді зрілого віку життя у жінок. Аналіз ЧСС не виявив будь-якої закономірної динаміки з віком. В усіх вікових групах було зафіксовано достатньо високий відсоток підвищених значень цього показника. Разом з тим, відзначається вікове збільшення кількості випадків підвищення величини АТ. Якщо до 45 років вона коливається в межах 6-10 %, то після 45-річного віку збільшується до 37 %, після 50 років – до 50 %. Ефективність міокардіального кровотоку також значно обмежується віковими змінами. І хоча висока кількість підвищених значень ПД спостерігаються в молодому віці – до 46,1 %, по досягненні 50 років їх кількість збільшується майже вдвічі – 81,8 %. Слід підкреслити, що в усіх вікових групах були виявлені жінки з високою економічністю роботи серцевого м'язу. Цей факт свідчить про ефективність тренувань спрямованих на розвиток серцевого м'язу у будь-якому віці.

Оцінка адаптаційних процесів серцево-судинної системи за показником АП виявила доволі високий відсоток його підвищення в усіх вікових діапазонах. Вже з 26-річного віку випадки напруженої роботи серцево-судинної системи спостерігаються у більшості жінок. Серед жінок після 40 років реєструються випадки зриву адаптації, кількість яких до 55 років збільшується з 11 % до 27 %.

Аналіз вікової динаміки морфологічних показників виявив тенденцію до поступового збільшення загальної маси тіла в середньому на 2-5 кг кожні 5 років життя. У жінок до 25 років середній показник маси тіла відповідав 59,5 ± 1,3 кг; у віці від 25 до 30 років він дорівнював 64,6 ± 2,1 кг, від 30 до 35 років – 65,4 ± 1,8 кг, від 35 до 40 років – 70,8 ± 3,2 кг, від 40 до 45

Таблиця 1.

Кількість зареєстрованих випадків порушення показників ССС (у %) за періодами зрілого віку

Показник		Віковий діапазон, роки						
		21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55
ЧСС		41	55	31	21	41	25	36
АТ		6	7,5	6	8,3	9,7	38	50
ПД		46,1	55	38	47	47	62,5	81,8
АП	НА*	41	75	69	78	76	75	72,2
	ЗА**	-	-	-	-	11	12,5	27

Примітка: * НА – напруження адаптації; ** ЗА – зрив адаптації.

Таблиця 2.

Частота випадків (у %) порушення показників маси тіла у жінок зрілого віку

Характер порушення	Віковий діапазон, роки						
	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55
Дефіцит МТ	25,6	10,0	3,8	5,2	-	-	-
Підвищена МТ	10,2	30,0	26,9	36,8	29,4	87,5	72,0
Збільшений вміст ЖК	38,4	45,0	34,0	42,1	76,4	37,5	36,4
Надмірний вміст ЖК	5,1	30,0	38,0	26,3	29,4	50,0	54,5

років – 65,2 ± 1,6 кг, і в жінок старших за 45 і за 50 років 71,6 ± 3,4 кг та 76,45 ±5,32 кг. Відповідно підвищується і значення ІМТ. Якщо у віці до 25 років цей показник у середньому дорівнює 21,7 ± 0,66 кг м-2, що відповідає оптимальному рівню, то після 45 років – 25,8 ± 1,18 кг м-2і свідчить про наявність надмірної маси тіла. Найбільший приріст відносного показника маси тіла спостерігається у віці від 36 до 40 років. Надалі процес набору маси тіла сповільнюється, але не припиняється.

Показник вмісту ЖК також виявив тенденцію до збільшення з віком. Вже у жінок молодшого віку 21-25 років він наближується до верхньої границі норми, дорівнюючи 25,2 ± 1,13 %. У жінок старших за 45 років він перевищує 30 % і наближується до оціночного діапазону, який свідчить про початкову стадію ожиріння. У табл. 2 представлено частоту випадків, пов'язаних з порушеннями маси та складу тіла, що зустрічаються у жінок різного віку. З неї видно, що великий відсоток дефіциту маси тіла, який спостерігається в молодому віці – до 30 років, в більш старшому періоді відсутній. І навпаки, при незначній кількості осіб з підвищеною масою тіла в першому зрілому віці, відзначається значне їх підвищення в другій половині зрілого віку. Після 45 років належну масу тіла мали лише 15-20 % жінок. Відносно частоти випадків, пов'язаних з підвищеним вмістом жиру в організмі, слід відзначити, що загалом їх виявилось більше ніж підвищення ІМТ. Вже в молодому віці надлишок жиру є характерним майже для половини осіб. Проте кількість осіб з наявністю ожиріння не перевищує 30 %. Після 35 років поряд із тенденцією до збільшення загальної кількості випадків порушення складу тіла в бік збільшення жирового компоненту відзначається значне зростання частоти випадків ожиріння. Після 40 років ознаки ожиріння

є характерними більше ніж для половини жінок. Така ситуація, на наш погляд, обумовлена низьким рівнем рухової активності жінок, що призводить до зниження м'язового компоненту. Це позначається на співвідношенні чистої і жирової маси тіла, проте не сприяє значному підвищенню загальної маси тіла. Саме тому спостерігається невідповідність між оцінкою ІМТ і вмісту жиру.

Отже, аналіз результатів досліджень свідчить, що критичним періодом в динаміці показників морфофункціонального статусу жінок виявляється вік 35-40 років, коли спостерігається найбільш значуще їх погіршення, яке в подальших вікових періодах веде до появи хронічних захворювань. Підвищення рухової активності жінок дозволяє в значній мірі знизити негативну динаміку цих показників. У практиці оздоровчої роботи цей процес найчастіше реалізується через систему оздоровчого фітнесу. Виявлені особливості вікової динаміки морфофункціонального статусу жінок дозволяють окреслити пріоритетне коло завдань, на вирішення яких повинен бути спрямований процес фітнес-тренувань.

У першому періоді зрілого віку (20-35 років), який характеризується відносно стабільним рівнем морфофункціонального статусу, він повинен бути спрямованим на максимальний розвиток функціональних резервів організму, що стане підґрунтям високого рівня здоров'я на подальші періоди зрілого віку. Формування оптимального складу тіла, з достатнім рівнем розвитку м'язового компоненту буде сприяти інтенсифікації метаболічних процесів і попереджувати надмірне депонування жирових відкладень.

Другий період зрілого віку доцільно розділити ще на два діапазони.

У віці 36-45 років коли спостерігаються ознаки напруження адаптаційних механізмів функціональних систем, що виражається у погіршенні основних показників, що їх характеризують, провідним завданням фітнес-тренувань повинно бути попередження та усунення цих змін. Значна кількість порушень морфологічних показників серед осіб даного віку вимагає застосування засобів спрямованих на усунення негативної тенденції до збільшення жирового і відповідного зменшення м'язового компонентів.

Вік 46-55 років характеризується значними гормональними перебудовами в організмі, які на фоні зниження загального морфофункціонального статусу нерідко призводять до зриву адаптаційних процесів та стійкого погіршення здоров'я. У зв'язку з цим, пріоритетними завданнями фітнес-тренувань вважається протидія та сповільнення інволюційних процесів та розвиток компенсаторних пристосувальних реакцій організму на заміну тим функціям, погіршення яких спричинено природними безповоротними процесами старіння. Щодо морфологічного статусу, то відповідні тренування повинні бути спрямовані на протидію процесам депонування жиру, а також попереджувати гіпотрофію м'язової маси, які в даний період обумовлюють значне сповільнення обмінних процесів і появу «метаболічного синдрому».

Висновки. Результати дослідження морфофункціонального статусу жінок протягом зрілого віку виявили низький рівень функціональних резервів у більшості обстежуваних вже в першій половині зрілого віку, що в віці після 35-40 років обумовлює негативну динаміку усіх показників і прогресуюче погіршення здоров'я в клімактеричному і постклімактеричному періодах. Використання спеціально-організованих фітнес-тренувань спрямованих на попередження цих змін сприяє підвищенню якості та збільшенню тривалості здорового життя жінок. Формулювання пріоритетних завдань цих тренувань з урахуванням особливостей динаміки морфофункціонального статусу в окремі періоди зрілого віку дозволить оптимізувати підбір засобів оздоровчого впливу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, В. Ремсден; ред. С. Левицкий. – К., 2004. – 201 с.
2. Гайдаєв Ю.О. Стан здоров'я населення України та забезпечення надання медичної допомоги. Аналітично-статистичнй посібник / За ред. Ю.О. Гайдаєва, В.М. Коваленка, В.М. Корнацького. – К.: ВІПОЛ, 2007. – 96 с.
3. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнессом с женщинами первого зрелого возраста: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Н.О. Гоглюватая; Национальный ун-т физ. воспита-ния и спорта Украины. – К., 2007. – 225 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наукова думка, 2008. – 199 с.
5. Малацківська О.В. Динаміка профілю ризику серцево-судинних захворювань у жіночій популяції: дис... канд. мед. наук: 14.01.11 / О.В. Малацківська. – К., 2008. – 177 с.
6. Московченко О.Н. Интегральная оценка адаптивного состояния индивида / О.Н. Московченко // ТиП ФК. – 2004. – С. 32-38.

РОЗРОБКА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ

Наталія Опришко
Тернопільський національний економічний університет

Аннотація

В статье представлена технология программирования профилактическо-оздоровительных занятий для женщин второго периода зрелого возраста с целью повышения уровня их двигательной функції.

Annotation

The model of motive function are presented in the article, which is the base of the programing technology of the healthy trainnings for the women of the second period of mature age with the purpose of rise the level of their motive function.

Постановка проблеми. Рухова функція є основою якості життя, оскільки дає людині можливість самостійно обслуговувати себе, займатись трудовими обов'язками, брати участь у рекреаційній, спортивній та інших видах діяльності [1]. З початком інволюційних змін і відсутністю достатнього рівня рухової активності здатність жінок другого зрілого віку виконувати рухи якісно і впевнено поступово знижується. Регресивні зміни рухової функції у поєднанні з низьким рівнем здоров'я призводять до погіршення якості життя жінок [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє відзначити, що інволюція рухової функції у жінок відзначається вже після 35 років та найбільші її зміни відбуваються після 45 років, що проявляється у регресі координаційних здібностей – зменшується точність, рухливість руху, сповільнюється темп руху, знижується швидкість засвоєння рухових навичок, порушується взаємодія координаційних механізмів [2, 4]. Процеси інволюції рухових функцій проходять гетерохронно і, в першу чергу, зачіпають нейромоторні механізми, що пов'язані з проявом швидкості рухів. Деструктивні зміни опорно-рухової системи призводять до зниження гнучкості, зменшення активної маси тіла та зростання жирової тканини, втрата еластичності м'язової тканини знижують здатність нервової системи реагувати на стимули та обробляти інформацію для наступного м'язового скорочення, що обумовлює зниження сили. Інволюційні зміни механізмів киснево-транспортної системи погіршують рівень енергозабезпечення організму та обумовлюють зниження витривалості [4].

Використання систематичних фізичних навантажень сприяє значному сповільненню інволюційних процесів і розвитку фізичних здатностей жінок у будь-якому віці [5]. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять з жінками другого зрілого віку, які б враховували зміни рухової функції.

Мета. Розробити профілактично-оздоровчі програми для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції.

Організація та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 78 жінок другого періоду зрілого віку 36-55 років (середній вік дорівнював 44 ± 1,61 років). Жінкам було запропоновано виконати батарею рухових тестів, які визначали інтеґральну оцінку рухової функції. Спосіб інтеґральної оцінки рухової функції був розроблений автором на основі перцентильного та факторного

аналізу і описаний у попередніх дослідженнях [3].

Головними завданнями для жінок з низьким рівнем РФ є підвищення загального рівня здоров'я, зниження надлишкової маси тіла, усунення факторів ризику супутніх захворювань. Удосконалення рухової підготовленості полягає у розвитку силових можливостей і гнучкості, а також у засвоєнні коректної техніки виконання базових рухів, які забезпечують створення необхідного рухового стереотипу для виконання буденних та побутових рухових операцій.

У зв'язку з тим, що жінки з низьким рівнем РФ вирізнялись низьким рівнем соматичного здоров'я та підвищеними ознаками ризику серцево-судинних захворювань, інтенсивність навантаження на даному етапі складає 40-50 % від МСК, темп виконання вправ повільний. У якості засобів рекомендовано вправи циклічного характеру: ходьба, чергування ходьби і бігу (у тому числі на біговій доріжці в тренажерному залі). Для розвитку силових можливостей рекомендовано вправи локального характеру, в якості обтяження використовують вагу власного тіла. Найбільш сприятлива кратність тренувань 5 разів на тиждень тривалістю до 30-45 хв. (Іващенко Л. Я, 1984).

Основні завдання програми для жінок з рівнем РФ нижчим від середнього полягають у досягненні оптимальних параметрів сили та амплітуди рухів із збереженням динамічної рівноваги. Завдання попереднього етапу щодо зміцнення загального рівня здоров'я та підвищення працездатності залишаються актуальними. Аеробні програми доповнюються комплексами танцювальної аеробіки, які покращують вміння виконувати комбінації рухів різними частинами тіла. Інтенсивність аеробних навантажень знаходиться на рівні 50-60 % від МСК. Силові навантаження збільшують завдяки використанню вільних обтяжень (гантелей невеликої ваги 1-2 кг), з поступовим збільшенням кількості вправ та кількості повторень. Арсенал вправ розширюється і доповнюється вправами за системою Пілатеса та йоги. Кратність тренувань другого етапу зменшується до 3-х разів на тиждень, з одночасним збільшенням тривалості одного заняття до 45-60 хв.

Мета програми для жінок з середнім рівнем РФ полягає в удосконаленні рівня розвитку сили, гнучкості, статичної, динамічної рівноваги, та виконанні попередньо засвоєних рухів з достатнім рівнем інтенсивності на рівні не менше, ніж 60 % від МСК. У якості засобів рекомендовано вправи аеробно-силового характеру. В аеробних видах збільшується інтенсивність, амплітуда, темп виконання, застосовуються більш складні комбінації. Заняття силової спрямованості виконуються в режимі нон-стоп з використанням вільних обтяжень – бодібарів, аеробічних штанг, медицинболів. На даному етапі заняття проводять 3 рази на тиждень тривалістю 60-90 хв.

Завдання програми для жінок з вище від середнього рівня РФ полягають у розвитку психомоторних якостей, вмінні диференціювати просторові та динамічні параметри рухів, що передбачає виконання вправ раніше засвоєних рухів у різних напрямках, які вимагають диференціації м'язових зусиль, темпу і ритму виконання, а також із зміною умов виконання. Відсутність факторів ризику здоров'я дозволяє рекомендувати їм виконання значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень аеробної, силової, аеробно-силової спрямованості. Отже, інтенсивність навантажень знаходиться на рівні 60-75 % від МСК при кратності занять 3 рази на тиждень тривалістю 60-90 хв. Для жінок з високим рівнем РФ вирішальним є удосконалення раніше засвоєних рухових навичок, фізичних здатностей та формування вміння використання їх у змінних умовах зовнішнього середовища. Відсутність факторів ризику здоров'я у жінок дозволяє рекомендувати їм виконання значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, які мають, на відміну від попередніх програм тренувальне спрямування.

Висновки. Апробація запропонованої технології виявила її позитивний ефект, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у практичну роботу фітнес-центрів, спортивно-оздоровчих установ, а також для організації самостійних занять з метою корекції рухової функції жінок 36-55 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутин А. Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А.Н. Лапутин // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт: сборник. Вип. 54. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту: наукова конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна / Чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – 2007. – С. 9-13.
2. Мерзликин А. С. Особенности влияния физических упражнений различной направленности на двигательно-координационные способности женщин второго периода зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мерзликин Алексей Сергеевич. – М., 2001. – 236 с.
3. Опришко Н. Оцінка рухової функції жінок другого зрілого віку. / Наталія Опришко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної куль-

тури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Випуск 13.– С. 444-447.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 291 с.
5. Paterson H. Donald. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines [Електронний ресурс] / Donald H. Paterson, Darren ER Warburton, 2010. – Режим доступу :http://www.ijbnpa.org/content/7/1/38

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ З НЕДОСТАТНЬОЮ МАСОЮ ТІЛА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГІРСЬКИХ ШКІЛ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

Любов Микитин
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

В статье рассматривается влияние авторской программы на показатели физического развития учеников старшего школьного возраста с недостаточной массой тела. Показаны изменения отдельных показателей физического развития учеников, которые занимались по авторской программе. Проведенные исследования доказывают, что занятия, которые проводились по авторской программе, положительно влияют на показатели физического развития учеников старшего школьного возраста с недостаточной массой тела.

Annotation

The article Influence of the authorial program is examined on the indexes of physical development of insufficient senior pupils. The changes of separate indexes of physical development of insufficient senior pupils that occupied on the authorial program are shown. The conducted researches prove that an employment that was conducted on the authorial program positively influence on the indexes of physical development of insufficient senior pupils.

Постановка проблеми і аналіз останніх публікацій.

За останні роки внаслідок несприятливих економічних обставин та екологічних умов спостерігається негативна тенденція щодо стану здоров'я населення України. За даними багатьох авторів, на сьогодні це серйозна проблема, притаманна для учнів різного шкільного віку. З року в рік серед цього континґенту збільшується кількість різних захворювань. Це негативно відображається на функціональній готовності учнів до навчання у вищих навчальних закладах [1, 3].

Предметом дослідження багатьох авторів є вивчення фізичного розвитку школярів та його взаємозв'язок із станом здоров'я. Недостатньо інформації є стосовно фізичного здоров'я дітей, що проживають у гірській місцевості [2, 4].

Згідно публікації в журналі "Гірська школа Українських Карпат" у учнів гірських шкіл Карпатського регіону виявлені відставання у фізичному розвитку у порівнянні з учнями рівнинної місцевості. Насамперед, це відставання у зрості, невідповідна маса тіла відносно зросту, при недостатній масі тіла слабша сила м'язів правої і лівої кистей, сила м'язів спини та відповідно при надмірній масі тіла збільшені показники обхватів талії, грудної клітки, стегон і сідниць [2].

Питання корекції показників фізичного розвитку висвітлені у небагатьох роботах, а наявні дані носять здебільшого загальний характер.

На формування фізичного розвитку і стану здоров'я людини впливають як соціально-економічні, так і біологічні чинники, зокрема особливості довкілля. Специфічністю Карпатського регіону є гірська місцевість, яка характеризується особливими параметрами клімату, висоти місцевості, атмосферного тиску, інтенсивності сонячного випромінювання, а також дефіцитом йоду в навколишньому середовищі [2].

Як свідчать результати наших попередніх досліджень, подані у попередніх статтях, потребують корекції наступні показники фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону з недостатньою масою тіла: маса тіла, ІМТ, сила м'язів правої кисті, сила м'язів лівої кисті, сила м'язів спини, обхват стегон, обхват талії.

У зв'язку з цим, пошук та впровадження шляхів для їх корекції є надзвичайно актуальним.

Мета даного дослідження: вивчити вплив авторської програми на рівень фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла гірських шкіл Карпатського регіону.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-мето-

дичну літературу щодо проблематики дослідження.

2. Визначити зміни антропометричних показників учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла гірських шкіл Карпатського регіону, які займалися за авторською програмою.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилося у школах з гірським статусом у Карпатському регіоні. Всього обстежено 67 учнів з надмірною масою тіла. З них 35 дівчат віком 14-16 років та 32 хлопця віком 14-17 років. Учнів поділили на дві групи: експериментальну групу (ЕГ1), яка займалася за авторською програмою та контрольну групу (КГ1).

Вимірювали: масу тіла, обхвати талії і стегон, силу м'язів правої та лівої кистей, силу м'язів спини, а також визначали індекс маси тіла (ІМТ), який обчислювали за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{Маса тіла, кг}}{\text{Зріст}^2\text{, м}^2} \qquad [4]$$

Результати дослідження та їх обговорення.

Програма корекції показників фізичного розвитку учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону складалася з трьох етапів. Кожний етап програми тривав 8 тижнів та мав свою мету і відповідно поставлені завдання. Упродовж одного тижня проводилося три заняття. Відповідно до завдань, поставлених на кожному етапі програми, рекомендували режими рухової активності у такій послідовності: на першому етапі – рекреаційний, на другому етапі – тренувальний, на третьому етапі – підтримуючий. Програма базувалася на використанні різних засобів, зокрема: ходи з переходом у біг підтюпцем, вправ стретчингу, вправ з гантелями, атлетичних вправ та вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

Таблиця 1.

Аналіз показників фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла гірських шкіл (M±m)

Показники	ЕГ1		КГ1	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
	Хлопці			
	(n = 17)	(n = 17)	(n = 15)	(n = 15)
Маса тіла, кг	50,88± 0,44	55,82± 0,45*	51,13± 0,42	52,40± 0,36
ІМТ, кг/м^2	17,75± 0,17	18,77± 0,12*	17,77 ± 0,18	17,61 ± 0,17
Обхват талії, см	54,12 ± 0,78	57,76 ± 0,92*	54,53± 0,82	55,33± 0,78
Обхват стегон см	43,18 ± 0,56	45,88 ± 0,66*	43,20 ± 0,56	44,40 ± 0,62
Сила м'язів правої кисті, кг	33,24 ± 1,06	38,00 ± 1,15*	32,93± 1,07	35,33 ± 0,93
Сила м'язів лівої кисті, кг	28,06 ± 0,88	31,76 ± 0,82*	28,47 ± 0,89	30,80 ± 0,93
Сила м'язів тулуба, кг	92,12± 1,64	110,82±2,59*	91,73± 1,67	95,74± 2,07
	(n = 17)	(n = 17)	(n = 18)	(n = 18)
Маса тіла, кг	47,24 ± 0,48	52,35 ± 0,51*	66,42 ± 3,69	67,07 ± 2,94
ІМТ, кг/м^2	18,11± 0,33	19,62± 0,31*	26,85 ± 0,88	27,12 ± 1,01
Обхват талії, см	53,88 ± 0,64	56,41 ± 0,69*	53,39 ± 0,61	55,06 ± 0,80
Обхват стегон см	44,06 ± 0,51	46,35 ± 0,61*	43,39 ± 0,51	44,67 ± 0,62
Сила м'язів правої кисті, кг	19,88± 0,90	24,18 ± 1,14*	20,11 ± 0,90	21,28 ± 0,79
Сила м'язів лівої кисті, кг	19,12 ± 0,66	21,76 ± 0,68*	18,06 ± 0,76	19,33± 0,74
Сила м'язів тулуба, кг	60,06 ± 0,89	65,24± 0,94*	60,17 ± 0,89	62,17 ± 0,85

Примітки:

* - різниця показників до і після експерименту достовірна ($p<0,05$).

Окрім того, було запропоновано програму самостійних занять для підвищення загальної працездатності організму та зміцнення стану здоров'я учнів.

Зміни показників фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла, після проведення дослідження, наведені в таблиці 1.

У хлопців експериментальної групи (які навчалися за авторською програмою) показник маси тіла збільшився на 9,71 %, а у дівчат ЕГ1 – на 10,83 %. Отримані результати показали достовірну відмінність ($p<0,05$). У хлопців та у дівчат КГ1 (які займалися за традиційною програмою) при порівнянні аналогічних показників достовірних змін не виявлено ($p>0,05$).

Щодо показника ІМТ, то в експериментальній групі він збільшився у хлопців на 5,74 %, а у дівчат – на 8,35 %. Отримані результати показали достовірну відмінність ($p<0,05$). У контрольній групі достовірних змін ІМТ до і

після експерименту не виявлено (p>0,05).

У хлопців ЕГ1 показник обхвату талії збільшився на 6,74 %, а показник обхвату стегон – на 6,27 % (p<0,05). У хлопців контрольної групи вірогідних змін середніх показників ОТ і ОС не встановлено (p>0,05). У дівчат ЕГ1 показник обхвату талії збільшився на 4,69 % (p<0,05), а показник обхвату стегон – на 5,21 % (p<0,05). У дівчат контрольної групи вірогідних змін середніх показників ОТ і ОС не встановлено (p>0,05).

За результатами аналізу показників сили м'язів правої кисті у хлопців ЕГ1 виявлено достовірну відмінність до і після експерименту, показник збільшився на 13,34 % (p<0,05). Аналізуючи у хлопців експериментальної групи показники сили м'язів лівої кисті також виявлено достовірну відмінність до і після експерименту, показник збільшився на 12,21 % (p<0,05). При порівнянні показників сили м'язів тулуба до і після експерименту у хлопців експериментальної групи виявлено достовірний приріст, показник збільшився на19,31 % (p<0,05). У хлопців контрольної групи аналіз аналогічних показників достовірних змін не показав (p>0,05).

У дівчат експериментальної групи показник сили м'язів правої кисті у дівчат ЕГ1 збільшився на 24,63 %, а показник сили м'язів лівої кисті – на 13,85 %. Отримані результати показали достовірну відмінність (p<0,05). За результатами аналізу показників сили м'язів тулуба у дівчат експериментальної групи виявлено достовірну відмінність до і після експерименту, показник збільшився на 8,62 % (p<0,05). У дівчат контрольної групи аналіз аналогічних показників достовірних змін не показав (p>0,05).

Висновки.

Розроблена та реалізована авторська програма виявилася ефективною та позитивно вплинула на зміни показників фізичного розвитку учнів з недостатньою масою тіла.

Перспективним напрямком дослідження є визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону, які займалися за авторською програмою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
2. Миколайський М. Особливості фізичного розвитку сільських учнів гірської школи Українських Карпат / М. Миколайський // Гірська школа Українських Карпат. – 2006. – № 1. – С. 110-114.
3. Мирская Н. Б. Состояние здоровья детей школьного возраста в современных условиях обучения / Н. Мирская, Н. Брускова, В. Полеский // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2000. – Т. 2. – № 4. – С. 30 – 32.
4. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навчальний посібник для вищих навчальних закладів] / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л.: ЗУКЦ, 2010. – С. 8-15.

ИННОВАЦИОННЫЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «Я»-КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ЭКОНОМИКИ И ТОРГОВЛИ

Андрей Федоров
Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского

Аннотация

В статье обоснованы научно-практические подходы к разработке образовательно-воспитательных здоровьеразвивающих технологий как инновационных педагогических систем. Представлены технологические аспекты их практического использования в условиях профессионального образования студентов университета экономики и торговли.

Annotation

The article substantiates the theoretical and practical approaches to the development of education and educational technology as healthdeveloping innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students of the University of Economy and Trade.

Постановка проблемы. Реальное состояние существующей в Украине социокультурной ситуации относительно ценности здоровья человека свидетельствует, что научный поиск решения этой проблемы находится в плоскости проективной разработки моделей инновационных технологий личностно-ориентированного формирования у ученической молодежи и студентов культуры здоровья как гносеологических заместителей эффективных педагогических систем разоблаченного типа. Следовательно, есть возможность исследования, а также потребность, в разработке интерактивных педагогических систем отмеченного направления, их внедрения в учебно-воспитательный процесс профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений (ВУЗ).

Инновационные процессы являются признаком развития национальной системы образования и воспитания. По мнению ученых (И. Бех, В. Горащук, В. Григоренко, В. Докучаева, К. Дубич, О. Кияшко, М. Носко, В. Пристинский, Г. Шевченко) эти процессы находятся в состоянии существенной модернизации, трансформации, оптимизации, реформирования, и составляют едва не единственный научный и общественно-социальный путь преодоления кризисных явлений современного общества [1-10].

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует, что педагогическое моделирование считается одним из основных гносеологических методов познания, а также инновационного развития, образовательно-воспитательного пространства (среды), которому присущи такие системные признаки и свойства, как планирование, организация, оценка, регуляция, коррекция, стимулирование, верификация параметров, которые составляют структуру проектирования [1, 2, 3].

Формулировка целей статьи. С помощью изучения, анализа и осмысления данных литературных источников, по данной проблеме целью исследования является проективная разработка инновационных воспитательных технологий формирования у студентов когнитивных, аксиологических, праксиологических, духовно-соматических, мотивационно-потребностных компонентов их культуры здоровья.

Изложение основного материала исследования. В ходе исследования понятие “моделирование“, мы рассматривали как метод отображения (познания), а также

последующего развития образовательно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной, духовно-социальной практики студентов [3, 4, 5, 6]. В связи с этим, дидактическая "модель" выполняла функцию гносеологического заместителя педагогических систем, которые изучались, проективно разрабатывались и практически внедрялись в учебно-воспитательной среде ВУЗА. Следовательно, она выполняла функцию педагогического фактора:

- отображает атрибуты, свойства, функциональные механизмы развития, модификации, управления, в зависимости от образовательно-воспитательных и физкультурно-оздоровительных ситуаций;
- предусматривает действенные свойства, организационные условия эффективного функционирования в учебно-воспитательной среде личностно-ориентированного формирования культуры здоровья.

Цель разработки и функционирования технологии, а также организационных условий гарантированного достижения запланированного результата, определяли ее атрибуты как педагогической системы открытого типа, которая обеспечивала студентам возможность проявить (развить) ценностные ориентации и духовно-моральные качества личности, а именно:

- сознательное стремление к конструктивной деятельности, самопознанию, самоутверждению;
- самостоятельность, ответственность, независимость, в определении жизненно-смысловых целей, принятии решений, относительно личностно ориентированной индивидуальной "Я"-концепции здоровья;
- любознательность, исследовательская активность, рефлексия, относительно своих психосоматических, профессиональных возможностей;
- креативность, активность, инициативность, трудолюбие, настойчивость, склонность, к взвешенному риску, сознательным ограничениям (аспекты здорового образа жизни), духовность, патриотизм, гражданственность.

Тематическая направленность воспитательной технологии, которую мы назвали "Здоров-Я", заключалась в определении основных праксиологических компонентов индивидуальной "Я"-концепции здоровья студентов, а также оптимальных путей ее развития как духовно-соматической и профессионально-социальной ценности личности.

Цель влияния технологии заключается в формировании способностей студентов к сознательному сочетанию ценностного отношения к психосоматическому здоровью, здорового образа жизни и развитии личностных духовно-моральных качеств. Реализация алгоритма технологии происходила в процессе выполнения студентами разработанного дидактического задания.

Упражнение-задание "Интенсификация деятельности в аспекте самооценки, самоактуализации, ценностного определения, самоконтроля, развития самосознания, профессиональной сущности, как конструктогенов индивидуальной "Я"-концепции здоровья личности".

Цель влияния – сформировать рефлексию студентов относительно личностно ориентированного воспитания их культуры здоровья как духовно-соматической и общественно-социальной ценности, конструктогеном которой есть индивидуальная "Я"-концепция здоровья личности.

Ход выполнения упражнения-задания. Полученные задания рассматриваются как проблемы, которые подлежат оперативному и качественному решению. Студенты концентрируют внимание на моделировании ситуации, в которой состояние их психосоматического здоровья, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью, ценностные ориентации, духовность, жизненный опыт, знание, навыки, умения, мотивы, потребности являются основными средствами решения этих проблем.

Студенты в форме "мозговой атаки, штурма" сформулированных проблем предлагают психосоматические, психомоторные, духовно-моральные, профессиональные идеи относительно их решения. Каждая идея предлагается как результат реальной, динамической, прогностической, идеальной самооценки, самоактуализации, самоорганизованности, саморазвития, самореализации личности. Каждый студент малой группы имеет право на выдвигание и выбор других идей (в количестве 2 концептов).

Преподаватель актуализирует самооценку, прогнозирование, ценностные ориентации, знания, навыки, умения, опыт, потребности студентов относительно индивидуальной "Я"-концепции здоровья как духовно-соматической основы профессиональной самореализации молодого специалиста в отрасли экономико-торговых отношений. Постоянно акцентируется внимание на профессионально ценностных и духовно-моральных аспектах культуры здоровья личности (конкурентоспособность, работоспособность, профессиональная выносливость, рациональность труда, психосоциальные отношения, сотрудничество, взаимное творчество).

Лидеры малых групп отчитываются, а студенты (что входят в их состав) отвечают на вопрос, объясняют природу идеи, средства, последствия решений отмеченных проблем.

Такой тип анализа, обсуждения, обобщения выдвинутых идей, подходов, средств, интерактивных форм сотрудничества, обеспечивал возможность оперативного восприятия, а также духовно-ценностного усвоения и практического использования, ими панорамно представленных идей, подходов, средств личностноориентированной культуры здоровья.

Качество и оригинальность отчетов оценивает экспертная группа и преподаватель. Формулируются рекомендации относительно последующего творческого формирования индивидуальной "Я"-концепции здоровья.

В процессе психолого-педагогического сопровождения деятельности реализуются междисциплинарные взаимосвязи из предметов профессиональной подготовки ("Физиология и психология труда", "Безопасность жизнедеятельности", "Социология", "Философия", "Управление служебным персоналом", "Демографическая статистика", "Физическая культура", "История украинской культуры" и тому подобное).

Междисциплинарная интеграция осуществляется путем актуализации знаний понятийно-категориальной системы дисциплин, которые оперируют такими понятиями как "экономическая сущность здоровья", "профессиональная работоспособность и здоровье", "здоровье и нормирование труда", "здоровье нации и прогнозирование трудовых ресурсов", "высокий уровень психосоматического здоровья работников как основа минимизации снижения трудовых ресурсов государства", "культура здоровья нации как основа стабильной демографической ситуации в стране".

Достижением гарантированного воспитательного влияния является оперативное формирование существенных признаков индивидуальной "Я"-концепции здоровья студентов.

Следовательно, постоянное осознание целесообразности использования упражнения-задания относительно личностно-ориентированного воспитания культуры здоровья обеспечивало студентам:

• необходимость действовать в высоком познавательно-эмоциональном темпе творческой самореализации;

• оперативно совершенствовать навыки творческого осмысления новых идей, взглядов, убеждений, ценностных ориентаций, поступков, опыта;

• формирование адекватной самооценки развития мотивационно-потребностной сферы;

• хранить в сознании усвоенные идеи, подходы, оригинальные средства, опыт, с целью последующего развития и профессионального становления.

Выводы из данного исследования и перспективы последующих разведок в данном направлении. Таким образом, практическое внедрение организационно-педагогических условий личностно-ориентированного воспитания у будущих специалистов здорового образа жизни осуществлялось на основе реализации интерактивных воспитательных технологий, которые эффективно функционировали в форме организационно-деятельной игры; моделирования; информационно-проблемной репродуктивно- исследовательской, проблемно-исследовательской деятельности; модульной учебы; самопознания, самовоспитания; информационно-компьютерных технологий; структурно-логических схем; оперативной аргументации; дискуссий; конкурсов; аудиовизуальных систем "субъект-субъектного"взаимодействия; интегрированного образовательно-воспитательного мониторинга; проблемных ситуаций; тестирование, прогнозирование.

Эффективность влияния технологий определялась атрибутами и уровнем подготовленности студентов и преподавателей к их использованию; познавательно-духовной активностью интегрированной образовательно- воспитательной средой ВУЗа; системой организационных условий ценностно-духовного отношения к здоровью у студентов и преподавателей университета.

Перспективы последующих разведок в данном направлении заключаются в разработке интерактивных воспитательных технологий формирования у будущих специалистов ценностных ориентаций к гражданской активности в аспекте создания в обществе социокультурной ситуации духовно-ценностного отношения личности к психосоматическому здоровью.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
2. Горащук В.П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В.П. Горащук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики: [збірник наук. праць]. – К., 2001. – Вип. № 5. – С. 177 – 182.
3. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / В.Г. Григоренко. – Одеса: видво ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 148 с.
4. Докучаєва В.В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі / В.В. Докучаєва. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 304 с.
5. Дубіч К.В. Особливості фор-

мування духовного потенціалу особистості студента вищого навчального закладу / К.В. Дубіч // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: [збірник наук. праць]; гол. ред. Г.П. Шевченко. – Вип. 1 (30). – Луганськ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. – С. 63 – 72.
6. Кіяшко О.О. Інноваційні технології в педагогічній діяльності в освітньому навчальному закладі / О.О. Кіяшко // Освіта на Луганщині. – 1999. – № 2 (11). – С. 114 – 119.
7. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді / М.О. Носко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка: [збірник наук. статей]. – Чернігів, 2009. – № 69. – С. 144-150.
8. Пристинский В.Н. Здоровый образ жизни, духовное и физическое здоровье, долголетие и работоспособность человека во всемирном кросскультурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий // Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми диференціації навантажень у фізичному вихованні та спорті: [збірник наук. статей] І міжн. електронної наук.-практ. конф. – Одеса: вид. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010. – С. 10 – 14.
9. Pristinsky V. Ukrainian charitable knowledge development foundation in promoting healthy lifestyle, spiritual and physical education of students / V. Pristinsky, K. Krasnolutsky, E. Drobkov // Теорія і практика фізичного виховання: [наук.-метод. журн.]. – 2010. – 615 с. – № 2. – С. 155 – 159.
10. Шевченко Г. П. Професійна освіта студентської молоді в контексті культурологічного та аксіологічного підходів / Г.П. Шевченко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: [збірник наук. праць]. – Луганськ: вид-во СНУ ім. Володимира Даля, 2007. – Вип. 3 (22) – С. 135- 144.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ

Зеновій Калуський
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

Рассмотрена проблема употребления алкогольных напитков 16-22-летними студентами первого курса факультета физического воспитания и спорта Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника. В результате анонимного анкетирования 287 студентов установлено, что 86,06 % респондентов, в том числе 86,00 % парней и 86,21 % девушек употребляют алкогольные напитки различной степени крепости.

Annotation

Considered problem of the use of alcohol drinks by the students of 16- to 24-year-olds of the first course of faculty of physical education and sport of the Prykarpattia national university of the name of Vasyl Stefanyk. It is set as a result of anonymous questionnaire of 287 students, that 86,06% respondents, in a that number 86,00% boys and 85,21% girls are used by the alcohol of different degree.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Кризові процеси в економіці та фінансах, екологічній ситуації, демографічній обстановці на теренах України призвели до зниження кількості населення із 52,2 млн. у 1992 році до 45,77 млн. чоловік на 01.01.20011 року [1,5].

На парламентських слуханнях 03.11.2010 року на тему "Молодь за здоровий спосіб життя" [7] відзначалось, що у нашій державі за останні десятиліття найбільше зросла смертність у віковій групі 30-44 роки, яка найбільше залежить від способу життя. На цих слуханнях неодноразово підкреслювалось, що Всесвітня організація охорони здоров'я визнає: "стан здоров'я людей лише на 10 % залежить від системи охорони здоров'я, а решта 90 % обумовлюються станом екології, спадковістю і найбільше способом життя – на 50 %".

Зловживання алкоголем є одним з основних чинників ризику передчасної смертності, якому можна запобігти. В цілому у світі щорічно з цієї причини помирає 2,3 млн. осіб. Алкоголь є головним чинником ризику для здоров'я і серед молоді [5, 9,10].

Найбільш високі рівні зловживання алкоголем реєструються в Європі та Америці. Європейський регіон ВООЗ характеризується найвищим у світі рівнем споживання алкогольних напоїв, що перевищує середньо-світові показники у перерахунку на душу населення у 2 рази. У семи із 26 країн Європи річне споживання чистого спирту на душу населення складає 10, а в Німеччині досягає 12 літрів. В інших 15 країнах це споживання складає вісім і більше літрів. Пальму першості в цьому списку займає Україна із 12-13, а за неофіційними даним, 20 літрів спирту на душу населення за рік [5, 8] .

Соціологічні дослідження свідчать, що алкогольні напої вживали вже навіть 10-річні діти, більшість дітей долучається до вживання алкогольних напоїв у віці 14-16 років [6, 8].

Проблема алкоголізації дітей і підлітків виникла у 50-60-х роках минулого століття у більшості розвинених країн і спричинила втрату фізичного і психічного здоров'я, десоціалізацію особистості, відмову від навчання та трудової діяльності, нервово-психічні розлади [8]. Ця проблема не обминула і Україну, що вимагає розробляти комплексні заходи щодо створення умов та заохочення населення України до здорового способу життя [3, 4, 7]. Тому вивчення проблеми алкоголізації молоді є актуальним і вкрай необхідним.

Мета. Вивчити стан споживання алкогольних напоїв різної міцності студентами першого

курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Методи та організація дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз, вивчення статистичних даних, анонімне анкетування 287 студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у віці від 16 до 22 років, у тому числі 200 (76,74 %) чоловічої і 87 (23,25 %) жіночої статі. Анкетування проводилось на початку навчальних 2008, 2009 та 2010 років.

Результати та аналіз дослідження. Серед обстежених було 7 (2,44 %) 16-річних, 160 (55,75 %) 17-річних, 101 (35,19 %) 18-річних, 13 (4,53 %) 19-річних і 6 (2,09 %) студентів віком до 22 років. Середній вік хлопців 17,49 +0,04, дівчат – 17,42+0,03 років.

Переважна більшість студентів 267 (93,03 %) вступили до університету одразу після закінчення загальноосвітньої школи і в цілому характеризує стан споживання алкогольних напоїв різної міцності випускниками шкіл.

Вживання студентами алкогольних напоїв різної міцності, виявлені під час анкетування, представлено на таблиці 1.

В результаті анонімного опитування студентів першого курсу встановлено, що 247 (86,06 %) із них, в тому числі 172 (86,00 %) хлопці і 75 (86,21 %) дівчат вживали алкогольні напої. Наше опитування свідчить, що різниці в споживанні алкоголю між хлопцями і дівчатами на час анкетування майже не було.

Результати опитування свідчать, що міцним напоям (горілка, коньяк, вино) віддавали перевагу 42,00 % хлопців і 47,13 % дівчат. Алкогольні коктейлі не користувались популярністю серед студентської молоді – їм віддали перевагу тільки 4,00 % хлопців і 6,90 % дівчат.

Перевагу слабоалкогольним напоям віддали 27,00 % хлопців і 28,74 % дівчат. Пиво серед дівчат не мало популярності, хоча зрідка (8,05 %) вони а вживали його, а серед хлопців цьому напою перевагу віддали 28,00 % студентів.

Якщо популярність тих чи інших напоїв серед студентської молоді розглянути в динаміці, то ми отримуємо наступну картину. У 2008 році першокурсники у 74,12 % віддавали перевагу міцним алкогольним напоям, а в 2010 році цей відсоток знизився майже у два рази і склав 38,94 %. У той же час споживання слабоалкогольних напоїв у 2008 році відзначено у 15,66 % студентів, а в 2010 цей відсоток зріс більше, як у два рази і склав 37,17 %. Ми далекі від ілюзії, що ці дані свідчать про переорієнтацію студентів щодо зміни уподобань ними міцних напоїв на користь слабоалкогольних. Скоріше всього це зумовлено посиленням вимог правоохоронців до продавців алкогольних напоїв щодо заборони продажу алкогольних напоїв особам молодшим 18-річного віку [3].

Міцні напої 30 (10,45 %) студентів вживали від одного до кількох разів на тиждень. Така ж кількість студентів вживала ці напої один – два рази на місяць. Найбільша кількість – 117 (40,11 %) студентів вживала міцні алкогольні напої на свята та при відзначенні днів народження, різноманітних вечірок – 51 (17,77 %).

Слабоалкогольні напої 66 (23,00 %) студентів вживали від одного до кількох разів на тиждень, 37 (12,89 %) – один-два рази на місяць, 44 (15,33 %) – переважно на свята і 60 (20,91 %) – на різноманітних вечірках.

Досить значна кількість студентів (88-30,66 %), переважно чоловічої статі (81 хлопець) вживали пиво декілька разів на тиждень, 24 (8,36 %) – один-два рази на місяць, 36 (12,54 %) – переважно на свята і 50 (17,42 %) – на вечірках, в компаніях.

Аналізуючи отримані результати, можна вважати, що вживання алкогольних напоїв від одного до кількох разів протягом тижня свідчать про формування у молодих людей певної алкогольної залежності. Найбільше вона стосується пива та слабоалкогольних напоїв, які законодавчо прирівнюються до алкогольних напоїв [3] і звикання до яких може перейти до алкогольної залежності. Залежність від слабоалкогольних напоїв майже у два рази вища у юнаків. ніж у дівчат. Прояви алкогольної залежності від міцних алкогольних напоїв та вина виявлена у 46 (22,67 %) студентів, у тому числі у 36 (25,00 %) хлопців та у 10 (15,00 %) дівчат.

Найбільш масове вживання алкогольних напоїв відзначалось у святкові дні та під час колективних святкувань (за компанію). У таких ситуаціях молоді люди віддавали перевагу міцним алкогольним напоям та вину, дещо менше вживалось пиво та слабоалкогольні напої.

Аналізуючи початок вживання алкогольних напоїв, нами виявлено, що чим слабші алкогольні напої, тим раніше їх починали вживати діти. При цьому один із хлопців і двоє дівчат зазначили, що пиво вони почали вживати із п'яти років. Це підтверджує дані літератури, що раннє вживання слабоалкогольних напоїв часто призводить до вживання більш міцних алкогольних напоїв та розвитку алкогольної залежності [2, 7]. Міцні алкогольні напої масово починали вживатись із 14-16 років.

Із всіх опитаних молодих людей негативно ставились до вживання алкоголю 93 особи (32,40 %), з них

Таблиця 1.

Вживання студентами алкогольних напоїв різної міцності*

№ з/п	Види алкогольних напоїв	Хлопці к-кість (%)	Дівчата к-кість (%)	Разом к-кість (%)
1	Міцні напої (горілка, коньяк)	23 (11,50%)	3 (3,45%) 2	6 (9,06%)
2	Горілка або вино в залежності від ситуації	43 (21,50%)	20 (22,99%)	63 (21,95%)
3	Переважно вино 1	8 (9,00%)	18 (20,69%)	36 (12,54%)
4	Переважно алкогольні коктейлі	8 (4,00%)	6 (9,90%) 1	4 (4,88%)
5	Переважно пиво 5	6 (28,00%)	7 (8,05) 6	3 (21,95%)
6	Переважно слабоалкогольні напої	54 (27,00%)	25 (28,74%)	79 (27,53%)

*Деякі студенти вказали не на один, а на два види напоїв.

майже третина всіх опитаних – дівчата. 19 студентів виявили байдужість у ставленні до вживання алкоголю. Звертає на себе увагу, що більшість студентів (175-60,98 %) позитивно ставились до вживання алкогольних напоїв, вважаючи, що іноді можна вжити такі напої і 15 осіб (5,23 %) вважали це нормальним явищем.

Майже половина респондентів (135-47,04 %), з них 98 (49,00 %) хлопців та 37 (42,53 %) дівчат вказали на вплив друзів у залученні їх до вживання алкогольних напоїв. Тривожним можна вважати причиною вживання алкоголю для отримання задоволення, на що вказали 80 (27,87 %) студентів, з них 58 (29,00 %) хлопців і 22 (25,29 %) дівчат.

Результати опитування свідчать, що студенти найкраще ознайомлені про шкідливий вплив алкоголю на печінку та головний мозок і недостатньо знають про шкідливий вплив на інші органи та системи організму людини.

Висновки. Проведене анонімне анкетування 287 студентів першого курсу факультету фізичного виховання, переважна більшість яких вступила до університету одразу після закінчення загальноосвітньої школи, виявило що 247 (86,06 %) респондентів, у тому числі 172 (86,00 %) хлопців і 75 (86,21 %) дівчат споживали алкогольні напої різного ступеня міцності.

Прояви алкогольної залежності від пива виявлені у хлопців. Залежність від слабоалкогольних напоїв майже у два рази вища у юнаків, ніж у дівчат, а від міцних алкогольних напоїв та вина виявлена у 33 (25,00 %) хлопців та у 6 (15,00 %) дівчат.

Найбільш масове вживання алкогольних напоїв відзначалось у святкові дні та під час колективних святкувань.

Із всіх опитаних молодих людей негативно ставились до вживання алкоголю 93 (32,40 %), з них майже третина всіх опитаних дівчат. 19 студентів виявили байдужість у ставленні до вживання алкоголю. Більшість студентів (175 – 60,98%) позитивно ставились до вживання алкогольних напоїв, вважаючи, що іноді можна випити і 15 (5,23 %) вважали це нормальним явищем.

Студенти добре ознайомлені про шкідливий вплив алкоголю на печінку та головний мозок і недостатньо знають про шкідливий вплив на інші органи та системи організму людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Демографічна ситуація в Україні, № 31. – 16.02.11. Експрес випуск. – 32 с. // www.ukrstat.gov.ua.
2. Бурлай В.Г. Слабоалкогольні напої виробництва “Оболонь” та їх негативний вплив на організм молодої людини / В.Г. Бурлай, А.Б. Корнієнко // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2007. – № 4. – С. 139-140.
3. Закон України № 1824-VI від 21.01.2010 “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв”.
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр., затверджена розпорядженням КМУ України від 21.05. 2008 р. № 731-р.
5. Москаленко В.Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення счасних проблем громадського здоров’я / В.Ф. Москаленко // Журнал Академії медичних наук України. – 2009. – Т. 15, № 3. – С. 516-542.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ангеліна Галіздра
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Аннотация

Представлены материалы исследований, определяющих отношение студентов к занятиям физической культурой: это систематичность занятий студентов физической культурой и спортом в свободное от учебы время; влияние субъективных причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности; отношение студентов к регулярности физкультурных и спортивных занятий. Доказано, что в целях повышения качества образования необходимо внедрение для самостоятельных занятий студентов мультимедийных пособий, видеокассет, лекций.

Постановка проблеми. Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано із стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа і зростанням захворюваності у процесі професіональної підготовки, оскільки унаслідок цього знижується працездатність. Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я [2].

Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує усі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої перед собою мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість є важливим фактором у процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підвищують фізичну і розумову працездатність [3].

Критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується ступенем участі студентів у сфері цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами і як активність в організаторській, пропагандистській та інструкторській роботі.

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента у відношенні його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [2].

Мета. Дослідити основні аспекти, що визначають ставлення студентів до занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Анкетне опитування серед 2000 студентів з першого по четвертий курс різних факультетів, теоретичний аналіз літературних і наукових даних, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На формування мотивації студентів до активних занять фізичної культури впливають:

- стан матеріальної спортивної бази;
- напрям навчального процесу і зміст самих занять;
- рівень вимог навчальної програми;
- частота проведення занять;
- стан здоров'я;
- тривалість занять (часова характеристика);
- особистість викладача;
- емоційна характеристика занять.

Дані про систематичність відвідування занять з фізичної культури та спорту студентів у вільний час представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час,%.

№ п/п	Систематичність занять	Всі студенти	Юнаки		Дівчата	
			регулярно займаються	нерегулярно займаються	регулярно займаються	нерегулярно займаються
1	3 і більше разів на тиждень	10,1	31,8	___	27,6	___
2	2-3 рази на тиждень	23,7	68,2	___	72,4	___
3	1 раз на місяць	3,1	___	17,3	___	9,6
4	2-3 рази на місяць	4,8	___	20,3	___	20,4
5	Від випадку до випадку	2,5	___	62,4	___	70,0
6	Взагалі не займаються	55,8	___	___	___	___

Показники свідчать про наявність незначного (31,8 %) контингенту студентів (із опитаних 2000), що регулярно займаються фізичною культурою і спотртом у вільний час. Більш як в 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відзначити особливу роль громадських організацій. Студенти, які є членами громад, об'єднань, більше уваги приділяють фізичній підготовці, ніж ті, що такими не являються. Цікаво також те, що серед факторів впливу виділяють суб'єктивні мотиви особистості. У фізкультурно-спортивній діяльності, де активність студентів проявляється в багатьох формах, вплив таких факторів, як задоволення, духовне збагачення, розвиток пізнавальних здібностей має величезне значення. Характерно також і те, що юнаки більше шукають причини обмеження занять фізкультурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата – в невмінні організувати свій вільний час. Суттєве значення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і зі значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю.

Розглянемо вплив причин на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. У результаті опитування ми побачили, що втомлюються після навчання на 1 курсі – 1 %, на 2 – 2 %, на 3-4 курсах – 3 %. Слабке здоров'я на 1-3 курсах – 5 %. На 2 курсі – 3 %, на 4 – 4 %. Не впевнені, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я: на 1-2 курсах – по 4 %, на 3 – 1 %, на 4 – 2 %. Не бачать переваг у стані здоров'я тих, хто займається фізичною культурою: на першому курсі – 3 %, на 2 – 5 %, на 3 – 2%, на 4 – 1 %. Відчувають себе здоровими, тому не бачать потреби у заняттях: на 1 курсі – 2 %, на 2 – 1 %, на 3 – 4 %, на 4 – 5 %. Для того, щоб уявити думку студентів про доцільність організованої та самостійної фізкультурно-спортивної діяльності на тиждень, був проведений аналіз зібраного матеріалу (таблиця 2).

Із таблиці 2 видно, що студенти більше часу відводять для самостійних занять, ніж організованих на страших курсах. При опитуванні малось на увазі, що до самостійних занять входить і ранкова гімнастика, як найбільш проста і доступна форма фізичних вправ. Коли ж необхідно було виявнити затрати часу на зарядку в практиці життєдіяльності студентів, вияснилося, що поступово від курсу до курсу час, відведений на гімнастику набагато зменшується. Виявлено більш як у 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

У процесі проведеної роботи можна виділити три рівні сформованості фізкультурно-спортивної активності студентів.

До них належить низький рівень, при якому переважають ситуативні і прагматичні мотиви участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. Підключеність до неї задовольняє мінімальні потреби особи. Інтерес не сформований. Фізкультурно-

спортивна діяльність згасає по мірі припинення впливу. В після вузівський період спеціалісти з таким рівнем активності не використовують засоби фізкультури в стилі життя або ж використовують при зовнішньому впливові.

До середнього рівня відносять тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий зайняти їх позиції, а також ті, хто час від часу налаштований на активну діяльність.

При високому рівні у студентів сформована впевненість у необхідності фізкультурно-спортивної діяльності в першу чергу для свого здоров'я, що проявляється у стилі життя. По закінченні ВУЗу такі спеціалісти ведуть активний спосіб життя, діяльність за місцем роботи. Їм притаманна висока громадська активність, продуктивність праці, інтелектуальний рівень. Це найкращий результат при широкому залученні молоді вищих навчальних закладів до занять фізкультурою.

Висновки. Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер і не пов'язана з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування, вони розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми. Таке протиріччя пов'язане з браком належної інфраструктури (віддаленістю спортивних залів, відсутністю належного їх обладнання тощо), що підтверджується результатами опитування.

Таблиця 2.

Показники відношення студентів до організованих та самостійних занять, (%)

№п/п	Кількість занять на тиждень	Організовані	Самостійні
1	1	57,9	13,5
2	2-3	27,5	18,1
3	4-5	10,3	19,7
4	5-6	4,3	49,7

У зв'язку з тим, на сучасному етапі вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм занятть. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популярних брошур, аудіо- та відеокасет, мультимедійних посібників, популярних лекцій тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции.– Минск, 1994. – С. 21-24.
2. Массовая физическая культура в вузе. / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 320 с.
3. Панченко И.П. Здоровье в наших руках. – М.: Физкультура и спорт,1994. – 154 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Олександр Юрченко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Представлен сравнительный анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения и практически здоровых одноле-ток. В процессе исследования выявлено и установлено отклонения в показателях физического развития разных возрастных групп (7-10 лет) у детей с нарушением зрения и практически здоровыми детьми.

Annotation

A comparative analysis of indicators somatometricheskih primary school age children with visual impairment and healthy coeval. The study found and identified variations in terms of physical development of different age groups (7-10 years) in children with visual impairment and in healthy children.

Постановка проблеми. За останні 7 – 10 років кількість людей з інвалідністю в Україні зросла від 2,1 до 2,5 мільйонів, що складає 5 % всього населення нашої держави. Особливо тривожними є дані щодо дітей з особливими потребами вік яких складає до 16 років, яких уже нині майже 123 тисячі. З них 10 – 15 % дітей з порушенням зору. Але спостерігаються значні відмінності в показниках захворюваності в минулому столітті та сьогоденні. Це стосується не тільки позитивних змін, які відбуваються за рахунок досягнення медицини, фармакології, технічного, технологічного прогресу, але й негативних, які має свої особливості адаптації в соціумі та пристосування до умов навколишнього середовища людей з особливими потребами [1].

Тенденція приросту інвалідності залежить від багатьох чинників, різних за походженням, складністю, ступенем і спрямованістю впливу на даний процес, що і, на жаль наша країна не є винятком.

Основними причинами, які впливають на рівень здоров'я людей та збільшення людей з відхиленням в стані здоров'я є: нові технології, комунікативні системи, транспорт, глобалізація, комп'ютеризація, інформаційний простір та інше [1]. Але головною причиною, яка впливає на стан здоров'я людини є недостатня або знижена рухова активність.

За наслідками недостатньої рухової активності практично здорової дитини скаржаться: на порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень, зниження працездатності, перевтому, біль у серці, біль у спині, що є наслідком слабкості м'язів, котрі підтримують хребет, порушення сну, послаблення концентрації уваги, пасивність, підвищення нервово-емоційної збудженості [5]. А у дітей з порушенням зору це особливо важливо для попередження виникнення супутніх захворювань, що в свою чергу приводить до погіршення в стані здоров'я школярів.

Робота виконана згідно теми НДР 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини». Представлені дані щодо зниження рухової активності дітей з відхиленням в стані здоров'я за О. Бар-Ором [2] є дуже багато, але автор основні причини виділяє такі:

1. На думку дітей з ослабленим здоров'ям одне й те саме навантаження може бути занадто велике за об'ємом та інтенсивністю для майже здорових дітей та дітей з відхиленням у стані здоров'я.

2. Страх перед тим, як фізіологічно вплине на організм навантаження у дітей з патологією, тобто стан перетренування може призвести до травмування організму дитини.

3. Різні соціальні фактори, дезадаптація, небажання проявити себе, свій рівень фізичної підготовленості перед практично здоровими однолітками, в яких рівень тренованості значно вищий [2].

Дана проблема особливо актуальна тому, що фізичний розвиток значною мірою впливає на загальний гармонійний розвиток особистості в цілому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для оптимального гармонійного розвитку особистості потрібно враховувати не тільки вихідний показник загальної культури, але й певний рівень фізичної культури. Компонентом фізичної культури є краса тіла, тобто оптимальні пропорційні співвідношення різних м'язових груп, а також краса рухів. У показниках фізичного розвитку людини входять не тільки як цілеспрямований процес розвитку та удосконалення рухових умінь знань та навичок, але важливим є те, що показник фізичного розвитку розглядають як вихідний стан організму в даний момент часу. Пропорційні співвідношення довжини, маси та охватних розмірів всіх кінцівок тіла показує соматотип людини і красу тіла. Ось чому показники соматометрії відіграють важливу роль в розвитку фізичних якостей, рухових задатків людини та загальної культури в цілому.

На думку Чеботарьова В.Д. та Майданник В.Т. [6], показниками закономірностей розвитку антропометричних даних у довжині тіла до кінця 4-го року становить 100 см. З 5-го року і до початку періоду статевого дозрівання довжина тіла збільшується в середньому на 6 см, а в пубертатний період – на 8-12 см за рік. У показниках маси тіла у віці 5 років маса тіла дитини становить 20 кг, у 10 років – 30 кг. У пубертатний період маса тіла збільшується на 4-6 кг щорічно. І в розмірах обхвату грудної клітини (ОГК) становить на час народження доношеної дитини обхват грудної клітки становить 32-34 см, протягом першого півріччя збільшується на 2 см щомісяця, другого півріччя – на 0,5 см щомісяця. У віці 2-10 років цей показник збільшується на 1,5 см щорічно, у пубертатний період – на 3 см за рік. Таким чином, обхват грудної клітки становить: у віці 6 міс. – 45 см, 1 року – 48 см, 5 років – 55 см, 10 років – 63 см [6].

Одним із компонентів фізичного розвитку є достатній рівень рухової активності. Важливу роль в гармонійному розвитку особистості відіграє оптимальна рухова активність.

Адже саме через рухи, новонароджена дитина пізнає світ, що і на далі впливає на розвиток інтелектуальних здібностей. Проблема в потребі рухової активності постійно загострюється. Даною проблемою щодо формування рухової активності займались такі науковці як: Т. Ю. Круцевич, Бао-Ор, Т. Роуланд та інші.

Представлені дані Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхня [5], щодо встановлення спроб орієнтовних норм рухової активності представляли неодноразово. У науково-дослідному інституті фізіології дітей та підлітків АПН в часи СРСР запропоновано та рекомендовано для дітей молодшого шкільного віку щоденний двохгодинний обсяг рухової активності, щоб повною мірою задовольнити потреби в русі. За такий проміжок часу можна досягти раціонального та оптимального і повною мірою достатнього фізіологічного навантаження. Це залежить від виду вправи, величини навантаження, моторної щільності уроків фізичної культури та у інших видах занять в позаурочний час [5].

Мета. Проаналізувати показники фізичного розвитку дітей з вадами зору та практично здорових дітей.

Завдання.

1. Представити аналіз та узагальнення спеціальної та науково-дослідної літератури проблеми фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з вадами зору.

2. Систематизувати дані соматометричних показників дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору за результатами власного дослідження.

3. Порівняти дані антропометричних показників молодших школярів з особливими потребами та показниками практично здорових дітей.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, антропометрія, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження. Дослідження передових авторів у галузі адаптивного фізичного виховання свідчить про те, що діти з відхиленням у стані здоров'я за антропометричними даним мають нижчі показники у порівнянні з відносно здоровими однолітками [3, 4].

Проведене нами дослідження дозволило виявити та оцінити стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору методом антропометрії і зпівставити власні результати досліджень з результатами інших авторів.

Дослідження проводилось на базі Самгородської загальноосвітньої школи-інтернату І-ІІІ ступенів Козятинського району, Вінницької області, де навчаються діти з послабленим зором. У дослідженні брало участь 30 дітей молодших класів з послабленим зором, вік яких складає 7-10 років.

Результати наших досліджень свідчать, що соматометричні показники дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору значно відрізняються від показників практично здорових дітей.

У таблиці 1 представлені дані фізичного розвитку за соматометричними показниками дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору, в кількості 30 респондентів, а також показники практично здорових дітей тих самих вікових груп за кількістю 60 респондентів.

Для оцінки загального фізичного розвитку проводився аналіз медичних карток, де представлені результати слабкозорих дітей молодшого шкільного віку. А показники практично здорових дітей, взято з літературних джерел інших авторів. Дані соматометрії практично здорових дітей представлені в роботі Дяченко А.А. [3], дослідження проводились на базі ЗОШ № 29, 32 міста Вінниці.Представлені результати середньовікових норм для даного показника визначено Г.Л. Апанасенко за системою індексів і представлено в роботі Л.А. Єракової [4].

Рівень фізичного розвитку за показниками довжини тіла молодших школярів та практично здорових дітей 7-річного віку складає різницю 1,61 сантиметр, в масі – 3,19 кілограм, в ОГК – 2,73 сантиметри. Різниця показників у дітей 8-річного віку складає: в довжині тіла – 7,19 см, в масі – 6,75 кг, в ОГК – 5,65 см. Також різниця між досліджуваними респондентами 9-річного віку складає в довжині тіла – 4,54 см, в масі – 7,86 кг та у показниках ОГК – 6,68 см. Показники дітей з порушеним зором та практично здорових дітей в 10-річному віці складають: зріст в см – 6,6 в масі – 6,11 кг і в ОГК – 2,9 сантиметри. Різниця між показниками статистично значуща на рівні $p<0,05$.

Порівняння соматометричних показників практично здорових дітей з середньовіковою нормою відповідного показника, що представлені у роботі Г.Л. Апанасенко, виявило, що для дітей всіх вікових

Таблиця 1.

Характеристика соматометричних показників дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору та практично здорових дітей, у кількості (n=90)

Вік років	Довжина тіла, см							
	Діти з послабленим зором			Практично здорові діти			Середньовікові норми	
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
7	5	123,2	3,8	14	124,81	3,47	122,40	4,90
8	7	125,6*	3,83	16	132,79	3,92	127,10	7,00
9	7	130,2**	2,56	17	134,77	2,91	132,70	7,60
10	11	133,4	2,49	13	140,00	2,38	138,80	7,40
Вік років	Маса тіла, кг							
	Діти з послабленим зором			Практично здорові діти			Нормальна величина для даного показника	
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
7	5	21,49	1,41	14	24,68	2,70	24,00	4,00
8	7	24,31	1,30	16	31,06	4,04	26,90	5,10
9	7	26,14	1,31	17	34,00	3,06	30,00	5,40
10	11	31,54	2,65	13	37,65	2,23	34,40	6,30
Вік років	Окружність грудної клітини (ОГК)							
	Діти з послабленим зором			Практично здорові діти			Нормальна величина для даного показника	
	n	$\bar{x}$	S	n	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
7	5	51,83	2,43	14	59,13	3,21	63,70	4,10
8	7	55,57**	2,87	16	63,22	4,1	65,70	4,50
9	7	59,14**	2,11	17	65,78	4,33	67,40	4,60
10	11	63,54**	3,01	13	66,44	3,15	67,50	6,60

груп в параметрі довжини тіла переважають показники досліджуваних практично здорових дітей. Також показники респондентів ЗОШ міста Вінниці переважають середьовікові показники і в масі тіла. А в показниках ОГК практично здорові діти відстають.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Дані спеціальної та науково-дослідної літератури та результати власних досліджень показали, що в наш час основну увагу приділяють інтелектуальному та розумовому розвитку дітей, а не фізичному вихованню. Виявлено, що показники зросту, маси тіла та окружності грудної клітки у дітей молодшого шкільного віку з порушенням зору значно менші, а ніж у їхніх практично здорових однолітків [3, 4]. Проаналізувавши динаміку приросту антропометричних показників, визначено, що з віком різниця між показниками спочатку збільшується, приблизно до 11 років, а потім діти з послабленим зором наздоганяють в соматометричних показниках своїх однолітків, про що свідчать й дані інших авторів в галузі адаптивного фізичного виховання [4]. Це зумовлено тим, що діти середніх та старших класів більш свідомо починають ставитись до фізкультурно-оздоровчих занять.

Подальші наші дослідження

будуть націлені на обробку результатів констатуючого експерименту. За допомогою методу біомеханічного відео комп'ютерного аналізу, визначимо рівень розвитку вестибулярного апарату та координаційних здібностей слабкозорих молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтеґративному освітньому середовищі тези десятої міжнарод. науково-практич. конференції (Київ 2010 р.) в 2 ч. Ч 1 / Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». – К. Фізична культура, 2010. – 400 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: С. 457-527.
3. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихованя і спорту: 24.0002 / Дяченко Анна Анатоліївна. – К., 2010. – 190 с.
4. Еракова Л. А. Дифференцированное физическое воспитание слепых и слабовидящих в условиях специализированного интерната: дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Любовь Анатольевна Еракова. – К., 2005. – 182 с.
5. Круцевич Т.Ю., Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: іл.. – Бібліогр.
6. Чеботарьов В.Д., Майданник В.Т. Пропедевтична педіатрія / В.Д. Чеботарьов, В.Т. Майданник. – К., 2001. – С. 50-90.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

Тетяна Троценко, Валерій Троценко
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

Статья раскрывает формы и методы организации туристско-краеведческой работы в школе, проанализирован комплексный подход к формированию личности младшего школьника.

Annotation

The article opens the form and methods of organizing tourist and land knowable activity, analyses and integrated approach to the formation of the personality of younger schoolchildren s.

Постановка проблеми. Пошук ефективних шляхів виховання морально й духовно досконалої особистості в наш час є доленосною справою, адже процес виховання особистості – явище багатомірне; воно визначається впливами різного ступеня широти: від найбільш загальних, соціальних чинників, до індивідуальних, вузько сформованих. Тому неможливо науково обґрунтовано організувати виховання підростаючої особистості без глибоких знань про сутність цих чинників, їхню специфіку на сучасному етапі суспільного розвитку. Соціальні чинники позитивно впливають на становлення особистості, значно полегшуючи виховний процес, але й можуть чинити суттєву негативну дію на нього. І тоді створюються додаткові ускладнюючі проблеми, які має розв'язати вчитель початкових класів [1].

У контексті зазначеного важливу роль щодо становлення особистості відіграє туристсько-краєзнавча діяльність, головні завдання якої полягають у тому, щоб допомогти школі відродити учнів духовність, моральність, національну самосвідомість, сформувати в них риси високої громадянськості; прищеплювати любов до праці; залучати їх до проведення в походах пошукової та суспільно-корисної роботи, поповнювати зібраними в походах і подорожах матеріалами краєзнавчі музеї, кабінети та куткі; 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. Розвитку шкільної туристсько-краєзнавчій роботи значну увагу надавали І. Верба, С. Голіцин [12], М. Кострица, В. Обозний [4], М. Крачило [5], О. Остапець [6], Є. Рут Зиґмунд [8], М. Соловей [10], О. Тімець [11] та інші стверджуючи, що природа є невичерпним джерелом думки, вона допомагає нагромаджувати в учнів життєві уявлення, необхідні для розвитку розумової активності, розвиває творчі задатки, етичне ставлення до навколишнього світу. Впливаючи на особистість і розвиваючи її окремі сторони, природа сприяє всебічному гармонійному розвитку школярів.

Позакласній туристсько-краєзнавчій діяльності як засобу морального виховання особистості особливого значення надавали Т. Грицишина [2], Г. Гуменюк [3], Г. Пустовіт [7], А. Сиротенко [9] та ін. Утвердивши себе як повноцінну ланку в ланцюгу безперервного виховного процесу, вона надає учням широкі нетрадиційні можливості для поліпшення пси-

хологічного здоров'я, зміцнюючи щоденні напруження заформалізованого шкільного життя.

Пильна увага суспільства до позашкільних навчальних закладів, як засобу виховання учнів, посилюється ще й тим, що в них інтенсивніше відбувається процес формування таких важливих характеристик повноцінної особистості, як позитивне ставлення до життя, завдяки реалізації себе в улюбленій діяльності, що відповідає природним даним; здатність до безпосереднього духовно-творчого самовдосконалення; соціальна відповідальність, що виявляється в турботі про людей; культура діяльності на дозвіллі та ін. Тобто система позашкільного виховання в ідеалі забезпечує кожній дитині можливість у вільний час всебічно розвивати власні здібності, цілеспрямовано й повноцінно організовує позашкільне життя учнів [7]. Саме тому роль і значення туристсько-краєзнавчої діяльності у всебічному розвитку особистості посилюється також тим, що вона сприяє вихованню не лише духовності і моральності, задоволенню різнобічних інтересів, а й стимулює розвиток творчої обдарованості й індивідуальності.

Мета дослідження. Визначити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів.

Завдання дослідження. 1. Теоретично обґрунтувати та визначити ефективність використання форм і методів організації туристсько-краєзнавчої діяльності у початковій школі.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна методика формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів передбачала такі форми і методи організації туристсько-краєзнавчої діяльності: спостереження у процесі туристських походів, екскурсій, прогулянок; зустрічі з видатними земляками, ветеранами війни і праці, вченими, діячами культури і мистецтва, відомими спортсменами і туристами; уявні подорожі картою України; бесіди, диспути, конкурси, виставки, вікторини; туристсько-краєзнавчі ранки; випуск краєзнавчої стіннівки; листування, обмін туристською і краєзнавчою літературою; прогулянки, різноманітні екскурсії, одноденні й дводенні туристські походи і подорожі рідним краєм; шкільні та міські туристські змагання-конкурси, свято юних туристів-краєзнавців та ін. (рис. 1).

Найбільш простою і доступною формою туристсько-краєзнавчої діяльності для учнів 3 – 4 класів стали прогулянки на природу. Вони не потребували особливих витрат і спеціального туристського спорядження й організовувалися нами здебільшого в парк, у ліс, в поле, на річку. Під час прогулянок учні молодших класів збирали листя для колекцій, мінерали, проводили спостереження за птахами, комахами, тваринами, рослинами, що уможливлювало здобувати нові знання безпосередньо з життя. Побачене й пережите під час прогулянок на природу сприяло вихованню в учнів любові до рідного краю, викликало почуття поваги до людей старшого віку. Свої враження учні відображали у віршах, мінітворах, розповідях, малюнках.

Невід'ємною складовою частиною процесу формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів було проведення тематичних екскурсій, що сприяли закріпленню знань, здобутих у процесі навчання. Зміст екскурсій спрямовувався на вирішення конкретно окреслених туристсько-краєзнавчих завдань, безпосередньо пов'язаних з рідним краєм. Наприклад, пошук і збір матеріалів про історію свого міста на теми: "Наш Переяслав-Хмельницький", "Найстаріший будинок рідного краю", "Новобудови міста", "Вулиці розповідають"; ознайомлення з історією здійснення героїчних подвигів за рідний край; збір відомостей і документів про своїх земляків (давніх часів, недалекого минулого, сучасного періоду) на тему "За те, що у мирі ми можем зростати, уклін Вам, герої – наші солдати"; описи місцевих звичаїв і народних традицій на теми "Наш край у давнину", "До глибини віків"; вивчення місцевих джерел, водойм, малих річок, насаджень, їх стану на теми "Блакитні водойми", "Понад озером широким", "У гості до зеленого друга"; описи давніх і сучасних рухливих ігор та забав для дітей – "Козацькі розваги" та ін.

Найдоступнішою для учнів молодшого шкільного віку формою туристсько-краєзнавчої роботи були походи вихідного дня, участь в яких позитивно впливала на розвиток організму учнів і їхній емоційний стан. Головною у підготовці до походів вихідного дня була мета, для досягнення якої розроблялися різноманітні маршрути. Під час розробки маршруту походу бралися до уваги вік, фізична підготовленість та зацікавленість молодших школярів. На перших етапах ми не захоплювалися подоланням великих відстаней, оскільки учні молодших класів швидко втомлювалися і це могло відштовхнути їх від участі в наступних туристських походах вихідного дня. Для того, щоб підвищити зацікавленість молодших школярів, покращити їхній емоційний стан, зробити відпочинок більш ефективним до програми походів вихідного дня були включені масові заходи: конкурси художньої самодіяльності, приготування їжі, рухливі ігри на місцевості, змагання з туризму та ін.

Однією з ефективних форм виховання моральних якостей учнів експериментальних класів було

Рис. 1. Організаційно-функціональна структура процесу формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

проведення туристсько-краєзнавчих ранків, на яких підводилися підсумки туристських походів, подорожей, екскурсій, мандрівок. Готуючись до свята, молодші школярі разом з учителем розмірковували над тим, як яскраво й змістовно оформити зал; підготувати ілюстрований матеріал на тематичних стендах: "Ніхто не забутий, ніщо не забуто", "Ці рослини можна їсти", "Їстівні та отруйні гриби", "Звірі наших лісів" і стенд з фотографіями, які відображали цікаві моменти туристських походів та краєзнавчий матеріал. Учні із захопленням випускали стіннівки "Юні туристи-краєзнавці", "Турист на привалі", відеоролики з матеріалами походів, листівки зі змістом туристських пісень, кричалок, декламацій та ін.

Організовані в експериментальних класах туристсько-краєзнавчі ранки мали певну схему. Наприклад, ранок, що проводився з учнями 3 – 4 класів загальноосвітньої школи № 5 м. Переяслава-Хмельницького розпочинався з розповіді керівника про двохденний туристсько-краєзнавчий похід, який проходив за маршрутом: ЗОШ № 5 – Меморіал Слави – історико-етнографічний заповідник "Переяслав" – Германський

ліс (будиночок лісника) – ЗОШ № 5. Потім проводилася художня частина, вікторини на теми: “Чи знаєш ти свій край?”, “Переяслав-Хмельницький – місто музей”, масові рухливі ігри, атракціони та мала туристська естафета у спортивному залі. Закінчувався туристсько-краєзнавчий ранок колективним виконанням походних туристських пісень, які сприяли згуртуванню молодших школярів, запалювали в них вогник надії на участь у наступних туристських походах, подорожах, екскурсіях і мандрівках, яких вони чекали з великим нетерпінням. Завдання, які виконували учні молодших класів, готуючись до туристсько-краєзнавчого ранку, сприяли формуванню у них патріотизму, самостійності, відповідальності чуйності, бережливості та інших чеснот.

Ефективність формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів багато в чому залежала від організації гурткової роботи в школі. Основу гурткової роботи туристсько-краєзнавчого спрямування складали переважно практичні заняття на природі, які проводилися під час туристських походів та екскурсій. Туристсько-краєзнавчі гуртки працювали за такими напрямами: “Краю мій”, “Шукачі скарбів”, “Юні літописці”, “Патріот”, “Ніхто не забутий, ніщо не забуто”, “Легенди рідного краю” та інші. Вибір назви напряму залежав як від місцевих умов, так і від підготовленості керівника, бажань гуртківців цього добровільного об’єднання учнів за інтересами. Заняття туристсько-краєзнавчого гуртка проводилися один раз на тиждень, чергуючись з екскурсіями, тренувальними туристськими походами, близькими і далекими мандрівками, рухливими іграми на місцевості. Для проведення туристських походів використовувалися канікули, а для тренувальних – вихідні. Працювали гуртки під девізом “Люби і знай свій рідний край!” Заняття в туристсько-краєзнавчих гуртках сприяли формуванню в молодших школярів шанобливого ставлення до стародавніх пам’яток свого краю; виховували почуття справжньої поваги і любові до своєї школи, (села), міста як невід’ємних частин своєї Батьківщини; формували стійкі почуття вірності рідному краю, своїй Вітчизні, розвивали бажання і в подальшому займатися пошуковою та пізнавальною діяльністю.

Організація і проведення з учнями експериментальних класів прогулянок, екскурсій і туристських походів спиралися на добре налагоджену пропаганду й популяризацію серед них туризму і краєзнавства. Для цього в експериментальних школах учнями було оформлено “Куточки юного туриста-краєзнавця”. На них розміщувалися фотографії, малюнки, розповіді учасників про завершені туристські походи, плани на проведення нових заходів туристсько-краєзнавчого спрямування. Важливим засобом пропаганди туристсько-краєзнавчої роботи в експериментальних класах були зустрічі з керівниками туристських походів, краєзнавцями, досвідченими туристами, учнями старших класів, що брали участь в туристсько-краєзнавчій роботі. Ці зустрічі, як правило, завершувалися переглядом кінофільмів, відеофільмів на туристсько-краєзнавчу тематику, про видатних земляків, відомих спортсменів, військовослужбовців, учасників бойових дій та ін.

У зв’язку зі стрімким ростом інформаційно-комунікаційних технологій та введенням їх у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл в експериментальних класах нами використовувались комп’ютерні технології, Інтернет. Це підвищувало ефективність туристсько-краєзнавчої роботи, сприяло обміну краєзнавчими матеріалами, які взаємно збагачували досвід організації і проведення туристсько-краєзнавчих заходів. В основі цих зв’язків лежали спільність інтересів учнів початкових класів різних міст України і за її межами, прагнення допомогти ровесникам у пізнанні рідного краю й поповненні експозицій шкільних краєзнавчих музеїв. У процесі дружнього листування юні краєзнавці дізнавалися багато цікавого про міста і території, куди планувалися майбутні туристські походи й екскурсії. За допомогою мережі Інтернет учні мали можливість обмінюватися фото- і відеоматеріалами, на яких були зображені відомі люди рідного краю, природні та історичні пам’ятки минулого і сучасного.

Однією з педагогічних умов формування моральних якостей учнів 3 – 4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності була робота з батьками. Вона спрямовувалася на формування в молодших школярів ціннісних орієнтацій та надання батькам знань про мету й завдання морального виховання дітей, про форми організації виховної роботи в початковій школі. Дієвою формою зв’язку з сім’ями учнів були батьківські збори, де застосовувались такі форми роботи, як: обговорення ситуацій з актуальних питань морального виховання; бесіди на теми “Духовний світ молодшого школяра”, “Рід, родина, рідня”, “Вона – найкраща в цілім світі!”, “Що означає бути патріотом?”; показові заняття з демонстрацією фільмів, фото- і відео матеріалів про організацію і проведення туристсько-краєзнавчих заходів; У процесі проведення сумісних заходів учнів і батьків (“Я і моя мама”, “Що ми знаємо про наше довкілля?”) використовувалася батьківська допомога в роботі туристських секцій і гуртків, в організації виставок, конкурсів,

туристсько-краєзнавчих ранків, екскурсій, туристських походів, спортивних змагань і туристських свят. Батьки залучалися до участі в туристсько-краєзнавчих заходах і спортивних змаганнях, під час яких вони особистим прикладом заохочували дітей до досягнення намічених цілей, уважно спостерігали за їхніми успіхами, а в разі необхідності вносили корективи у виховний процес.

Особливо корисними були консультації з тими батьками, які оберігали своїх дітей від занять фізичними вправами, заперечували їх участь у спортивних змаганнях і цим самим сприяли байдужому ставленню до туристсько-краєзнавчих заходів, що систематично проводилися нами у початковій школі. Свою позицію вони, як правило, виправдовували побоюваннями перевантажити дітей. Цих батьків учитель запрошував на уроки фізичної культури й порівнював рівні фізичної підготовленості їхніх дітей і ровесників. За таких умов рекомендації учителя щодо розвитку окремих фізичних якостей дітей позитивно сприймалися батьками й ставали обов'язковими до виконання у цих сім'ях. Тісному взаємозв'язку учнів експериментальних груп і сімей сприяло залучення батьків до участі у спортивних святах "Веселі старти", "Тато, мама, я – спортивна сім'я", "Великі перегони", "Сміливі мандрівники", "Козацькі забави", змаганнях, що проводилися під девізом: "І дорослим, і малим, спорт дає здоров'я всім".

Однією з форм морального виховання учнів експериментальних класів було проведення щорічних свят "Посвята в юні туристи-краєзнавці". Ці свята проводилися на початку навчального року з учнями 3-х класів під час дводенного походу. Виховний вплив таких заходів на молодших школярів значною мірою залежав від рівня їх організації. Тому особливого значення надавалося залученню до підготовки свят якомога більшої кількості учнів. Так, у ЗОШ № 5 м. Переяслава-Хмельницького створювалися робочі групи з числа вчителів, дітей та батьків з підготовки свята. Обов'язковими були групи матеріально-технічного забезпечення, художнього оформлення, музичного супроводу, прес-центр, медична група, суддівська колегія. На кожну групу покладалися конкретні завдання, які мали виконуватися до визначеної дати.

Підготовка до свята передбачала проведення батьківських зборів. Оскільки свято планувалося з виходом у ліс і ночівлею, то необхідний був дозвіл батьків на участь молодших школярів у поході. Батьків знайомили із заздалегідь розробленою і погодженою з керівництвом школи програмою проведення свята, місцем і терміном перебування дітей у поході. Для успішного проведення свята також заздалегідь готувалося місце для його проведення на галявині та смуга перешкод для змагань, підбиралося необхідне туристське спорядження, спортивний інвентар та інше обладнання. За такого підходу враховувалася кількість учасників, їхній вік, рівень туристської та фізичної підготовленості. Це дозволяло також розподіляти молодших школярів так, щоб вони були весь час зайняті, але й не перевантажувалися значною кількістю завдань.

Як правило, до програми свята входили: урочиста частина (відкриття свята), спортивні змагання і закриття. Урочиста частина включала шикування школярів, рапорт керівника параду директору школи, привітання учасників свята, підняття прапора, звучання гімну України, оголошення програми спортивних змагань і марш-парад. Кульмінаційною частиною свята завжди були змагання "На смузі перешкод". Важливою вимогою до вибору видів перешкод були їх доступність учасникам і нескладність в оцінюванні отриманих результатів. Закриття свята було урочистим, яскравим і надовго запам'ятовувалося молодшим школярам. Воно включало: шикування учнів, підведення підсумків змагань, нагородження переможців, вручення значків "Юний турист-краєзнавець", привітання та опускання прапора свята.

Висновок. Результати проведеного дослідження показали, що реалізація виховного потенціалу туристсько-краєзнавчої діяльності в експериментальних класах залежала й від дотримання основних педагогічних вимог до її організації: туристсько-краєзнавча діяльність відповідала наміченим дидактичним і виховним цілям; вона організовувалася на основі моральних принципів; мала чітко визначений обсяг, зміст, терміни, час і місце проведення; відрізнялася колективним характером організації і проведення. При цьому складність туристсько-краєзнавчої діяльності зростала з віком учнів, а їхні дії під час її проведення супроводжувалися й закінчувалися аналізом, на основі якого планувалася майбутня туристсько-краєзнавча діяльність. Дотримання цих вимог під час організації і проведення туристсько-краєзнавчої діяльності давало змогу найбільш доцільно організовувати практичну діяльність молодших школярів у процесі туристських походів і актуалізувати її виховний зміст.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку 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: від правила до результату / І.Д. Бех // Завуч. – 2004. – № 1 (січень). – С. 7–10.
2. Грицишина Т.І. Маленькі туристи: краєзнавство, туризм у дошкільному закладі / Т. Грицишина. – К.: Ред. загальнопед. газет, 2004. – 128 с.
3. Гуменюк Г.М. Становлення теорії і практики туризму і краєзнавства у вихованні та освіті / Г.М. Гуменюк // Кінезіологія в системі культури: [матеріали конференції]. – Івано-Франківськ, 2001. – С. 70–73.
4. Кострица М.Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: нав. посіб. / М.Ю. Кострица, В.В. Обозний. – К.: Вища школа, 1995. – 223 с.
5. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: нав. посіб. / М.П. Крачило. – К.: Вищ. школа, 1994. – 191 с.
6. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе / А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
7. Пустовіт Г.П. Екологічне виховання учнів початкових класів у позашкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Г.П. Пустовіт. – К: АПН України, 2002. – 236 с.
8. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. / Є. Рут. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
9. Сиротенко А.Й. Формування творчих здібностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю / А.Й. Сиротенко. – К., 2008. – 92 с.
10. Соловей М.В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): 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.
11. Тімець О.В. Краєзнавство і туризм /О.В. Тімець. – К.: Знання, 1999. – 120 с.
12. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: ФиС, 1983. – 160 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ ТА ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ХЛОПЧИКІВ НА ПРИКЛАДІ МІКРОМОДЕЛЕЙ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

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

Аннотация

Статья посвящена развитию и оценке координационных способностей, в зависимости от возраста детей, а также влияния посторонних факторов на их координацию. Предлагается ряд микромоделей игровой деятельности и представляется теоретическое объяснение полученным данным. Представлена таблица с оценками развития основных компонентов координационных способностей.

Annotation

The article is devoted to the development and evaluation of coordination capacities, depending on the children's age and the impact of outside factors on their locomotion as well. A range of game activity micro models is being proposed and the obtained information is theoretically grounded. The table with evaluation of the development of coordination capacities and its main components is presented.

Постановка проблеми. Одним з найперспективніших напрямів вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових і особливо координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку [2, 3, 5].

Однак до цього часу відсутні наукові рекомендації по використанню засобів фізичного виховання для формування оптимальної структури координаційних здібностей на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Тому проблема формування оптимальної структури координаційних здібностей дітей є надзвичайно важливою і недостатньо дослідженою, що і зумовило вибір теми дослідження.

Мета роботи. Провести теоретичний аналіз літературних джерел, розробити мікромоделі ігрової діяльності, експериментально перевірити їх інформативність щодо розвитку координації молодших школярів. Реалізація поставленої мети відбувалася в процесі вирішення наступних завдань: вивчити стан вирішення проблеми розвитку координаційних здібностей молодших школярів; виявити специфіку розвитку координаційних здібностей молодших школярів; розробити тести-мікромоделі ігрових видів спорту для визначення розвитку координаційних здібностей; експериментально обґрунтувати та перевірити інформативність розроблених мікромоделей ігрової діяльності хлопчиків молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. У процесі написання даної роботи було проаналізовано літературні джерела за даною темою, визначені сприятливі періоди розвитку координаційних здібностей дітей.

Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її. Один з періодів розвитку координаційних здібностей охоплює час приблизно від 7 до 10 років. У рухові засоби дитини поступово входять два нові складники – сила і точність. При киданні в горизонтальну ціль точність поліпшується від 4 до 16 років. Найбільше збільшення влучності відзначається від 4 до 6 років. Потім спостерігається погіршення результатів до 9-10 років. Точність метання у вертикальну ціль досягає найбільшої величини у юнаків 14-15 років [2]. Точність

Таблиця 1.

Показники координаційних здібностей хлопчиків 7-9 років

Зміст	Методика	Низький			Середній			Високий		
		7 років	8 років	9 років	7 років	8 років	9 років	7 років	8 років	9 років
Кидання м'ячика 5 м	З місця	64%	67%	61%	22%	9%	9%	14%	24%	30%
	Після повороту на 1800	86%	79%	79%	14%	21%	16%	0%	0%	5%
	Після 5 присідань	86%	76%	75%	14%	24%	23%	0%	0%	2%
Накидання кілець на стійку з місця (5 спроб)	2 м	21%	50%	40%	72%	48%	48%	7%	2%	12%
	3 м	12%	42%	46%	52%	55%	42%	36%	3%	12%
	4 м	14%	35%	42%	40%	63%	46%	46%	2%	12%
Накидання кілець після повороту на 360^0 (5 спроб)	2 м	21%	38%	31%	43%	55%	40%	36%	7%	29%
	3 м	12%	52%	61%	70%	48%	33%	18%	0%	6%
	4 м	12%	0%	56%	58%	47%	44%	30%	53%	0%
Накидання кілець після бігу 2х5м (5 спроб)	2 м	41%	55%	59%	52%	36%	36%	7%	9%	5%
	3 м	7%	0%	70%	76%	73%	27%	18%	27%	3%
	4 м	14%	0%	63%	49%	40%	36%	37%	60%	5%

відтворення заданого м'язового зусилля у дітей від 5 до 10 років невелика. Вона збільшується лише від 11 до 16 років.Значний достовірний приріст в розвитку спритності спостерігається від 8 до 9 років і від 11 до 12 років, що являється основою для збільшення об'єму навантаження в даному віці.Сприятливим періодом для розвитку спритності [1] являється вік 8-9 років, не менш сприятливим, тільки з меншим об'ємом навантаження, – 9-10, 11-12, 12-13 і 15-16 років. Таким чином, спритність ефективно розвивається на всіх вікових етапах, за виключенням періоду 13-14 років.

Це кладе свій відбиток і на ігри дитини і на працю, до якої її починають залучати. У хлопчиків удосконалюються метальні і ударні рухи і розвивається спритність кидка. Саме собою зрозуміло, що в цьому віці слід починати навчання і тренування у дитини саме навичок з верхнього підрівня простору: тільки що згаданим ударним і метальним рухам, що вимагають влучності, точним рухам в просторовому полі і т. п.

Накидання кільця на стійку. Учень виконував накидання кільця на стійку з наступної відстані, у такій послідовності: з 2 м – 5 спроб, з 3 м – 5 спроб, з 4 м – 5 спроб; 1) з місця; 2) після повороту на 360^0; 3) після пробігання 5 м х 2. Результат визначався за кількістю влучень із всіх дистанцій після кожного виду тесту.

Кидання тенісного м'яча в ціль. Учень, ведучою рукою, виконував кидок тенісного м'яча в ціль з відстані 5м (5 спроб): 1) з місця; 2) після повороту на 180^0; 3) після 5 присідань.

При тестуванні кидання м'ячика в ціль (таб.1) з місця найбільш високий результат показують хлопчики 9 років і результати поступово зростають з 7 до 9 років. У тестуванні кидання м'ячика в ціль після повороту на 180^0 і в тестуванні кидання м'ячика в ціль після 5 присідань високий результат спостерігаємо тільки у 9-річних хлопчиків.

При тестуванні накидання кілець на стійку з місця (таб. 1) з відстані 2 м найбільш високий результат показують хлопчики 9 років, а найгірший 8 років. Приріст результатів в тестуванні накидання кілець на стійку з місця відбувається з 8 до 9 років. На відстані 3м спостерігаємо погіршення результату з 7 до 8 років, але вищі результати показують 7-річні. Ту ж саму ситуацію спостерігаємо і з відстані 4 м.

Тестування накидання кілець на стійку після повороту на 360^0 з відстані 2 м найвищий результат показують хлопчики 7 років, з 7 до 8 років йде зниження результату, а з 8 до 9 знову покращується. Таку ж картину спостерігаємо і в тестуванні з відстані 3 м. А от з відстані 4 м найвищий результат показують хлопчики 8 років. З 7 до 8 років результат покращується, а з 8 до 9 – погіршується і 9-річні взагалі не показують високого результату.

Тестування накидання кілець на стійку після бігу 2х5 м з відстані 2 м всі вікові групи показують приблизно однаковий результат. На відстані ж 3 м та 4 м високі результати показують хлопчики 8 років. З 7 до 8 років результат покращується, а з 8 до 9 – погіршується.

Висновки. Аналіз отриманих результатів дозволив підтвердити приріст результатів у тестуванні координаційних здібностей відповідно до відстані (кращі результати з ближчої відстані) та зниження результатів після фізичного навантаження.

Результати власних досліджень дозволили встановити, що одним із підходів до рішення проблеми підвищення успішності розвитку координаційних здібностей для ігрової діяльності є правильне поєднання результатів тестування та диференційованого підходу.

При оцінці координаційних здібностей необхідно враховувати всі їхні види, однак, провідними в ігрових видах спорту є здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-тимчасових характеристик руху, до орієнтування в просторі і координованість рухів. Для оцінки координаційних здібностей дітей доцільно використовувати ряд показників, що характеризують увагу, пам'ять, сенсомоторну чутливість, швидкість розумових процесів, зорово-моторну реакцію, силу і рухливість нервових процесів. Аналіз структури координаційних здібностей дозволить в наступних дослідженнях визначити взаємозв'язки між визначеними показниками.

Координаційні здібності хлопчиків формуються в молодшому шкільному віці. З 8 до 9 років їх приріст достовірний. Проведені тести показали такі ж результати, звідки і робимо висновок, що тести є інформативними. Але ще звертаємо увагу на розвиток координаційних здібностей у хлопчиків 7 років – робимо наступний висновок, що у цьому віці потрібно звертати більшу увагу на їх розвиток, оскільки діти у цьому віці показують чудові результати.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають глибше дослідження проблеми і розробку програми спортивних ігор для молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіти України», 2010. – 388 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: дис.. канд.. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Козетов Игорь Иванович. – К., 2001. – 232 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: дис. … канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Сембрат Сергій Васильович. – Львів, 2003. – 193 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Володимир Сергієнко
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Аннотация

В статье представлены результаты исследования развития выносливости студентов 17-20 лет, определена информационная значимость взаимосвязей с антропометрическими показателями и функциональными возможностями. Установлено, что наибольшую информационную значимость исследуемых показателей имеют 20-летние студенты основного учебного отделения высших учебных заведений.

Annotation

In the article the results of research of development of endurance of students are presented 17–20 years, certainly informative meaningfulness of intercommunications with anthropometric indexes and functional possibilities. It is set that the 20-years-old students of basic educational separation of higher educational establishments have most informative meaningfulness of the probed indexes.

Постановка проблеми. Здібність до витривалості є одним з критеріїв здоров'я людини, а у практиці фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів ще й ефективним засобом зміцнення здоров'я як у навчальній, так і у майбутній професійній діяльності. Витривалість визначає загальну працездатність, здатність виконувати великий обсяг роботи і швидке відновлення після великих фізичних навантажень, а також в інтервалах між ними. Тому якість вирішення завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах значною мірою залежить від реалізації на заняттях диференційованого та індивідуального підходів з підвищення такої рухової здібності, як витривалість [1; 2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню розвитку й контролю розвитку витривалості студентської молоді приділяли увагу багато вітчизняних науковців (В.Л. Волков, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2005; В.А. Романенко, 2005; Л.П. Сергієнко, 2001). Разом з тим недостатньо вивченим є питання щодо особливостей контролю і зміни розвитку витривалості у процесі практичних занять з фізичного виховання за результатами педагогічного тестування, стану серцево-судинної системи, антропометричних показників у студентів різного віку і статі. Таким чином, актуальність означеної проблеми вказує на доцільності проведення цього дослідження.

Постановка мети – визначити інформаційну значущість показників які впливають на розвиток витривалості студентів 17-20 років.

Результати дослідження та їх обговорення. В експерименті брали участь студенти у віці від 17 до 20 років (200 осіб у кожній віковій групі), які були віднесені до основного навчального відділення. Аналіз даних, отриманих у процесі дослідження, взаємодії між розвитком витривалості студентів 17-20 років (біг 2000 м, с), антропометричними показниками (вага, довжина тіла), спеціальним індексом витривалості – результат бігу 2000 м / маса тіла (ІВвт), функціональними показниками, спеціальними індексами витривалості – результат бігу 2000 м / різниця ЧСС між навантаженням і спокоєм (ІВнс), результат бігу 2000 м / максимальна ЧСС (ІВмах) здійснювали методом множинної кореляції. Рівень взаємозв'язку визначався за такими параметрами: низький – $r < 0,3$; середній – $r = 0,4–0,6$; високий – $r > 0,7$ [4]. Під час визначення кореляційних зв'язків були додатково зроблені розрахунки результатів середніх значень взаємозв'язків кожного показника з іншими. З цією метою додавалися всі значення кореляції одного з

Таблиця 1.

Кореляційна матриця структури розвитку витривалості студентів 17-20 років

п/п	Вага тіла				Довжина тіла				Біг 2000 м, с				ІВ***вт***				ІВ***нс***				ІВ***мах***			
вік	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
вік	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	—	-0,08	0,02	0,02	0,13	0,02	0,03	0,09	-0,07	0,11	-0,04	-0,05	-0,96	0,12	-0,03	-0,03	-0,09	-0,01	-0,07	0,07	-0,18	0,01	-0,07	0,05
2	-0,08	—	0,14	0,50	-0,10	-0,07	-0,10	0,24	-0,12	0,21	0,04	0,07	0,05	-0,96	-0,15	-0,46	-0,12	0,17	0,01	0,19	-0,13	0,11	-0,02	0,04
3	0,02	0,14	—	0,11	-0,20	0,01	0,01	-0,07	-0,06	0,06	0,03	0,00	-0,03	-0,15	-0,95	-0,13	-0,05	0,12	0,20	0,13	-0,07	0,13	-0,03	0,08
4	0,02	0,50	0,11	—	-0,10	0,09	0,04	0,44	-0,12	0,12	-0,02	0,17	-0,05	-0,48	-0,11	-0,93	-0,17	0,08	-0,01	0,27	-0,19	0,03	-0,05	0,07
5	0,13	-0,10	-0,20	-0,10	—	-0,04	-0,06	-0,10	0,06	-0,02	-0,03	0,00	-0,13	0,11	0,17	0,11	-0,05	-0,16	-0,06	-0,08	-0,10	-0,14	0,01	-0,01
6	0,02	-0,07	0,01	0,09	-0,04	—	0,90	-0,05	-0,17	-0,02	-0,01	0,06	-0,07	0,06	-0,01	-0,05	-0,06	0,07	-0,05	-0,06	-0,07	0,05	-0,05	-0,05
7	-0,03	-0,10	0,01	0,04	-0,06	0,90	—	-0,03	-0,20	-0,01	-0,05	0,03	-0,04	0,11	-0,02	0,00	-0,08	0,05	-0,10	-0,08	-0,07	0,05	-0,11	-0,06
8	0,09	0,24	-0,07	0,44	-0,10	-0,05	-0,03	—	-0,01	0,04	0,02	0,00	-0,09	-0,22	0,08	-0,41	-0,05	0,07	-0,05	0,13	-0,04	0,02	-0,02	-0,02
9	-0,07	-0,12	-0,06	-0,12	-0,06	0,17	-0,20	-0,01	—	-0,16	0,02	0,03	0,32	0,09	0,06	0,12	0,45	-0,12	-0,06	0,06	0,63	-0,13	-0,04	0,08
10	0,11	0,21	0,06	0,12	-0,02	-0,02	-0,01	0,04	-0,16	—	0,03	0,01	-0,15	0,05	-0,05	-0,12	0,00	0,31	-0,05	-0,04	-0,05	0,50	-0,04	-0,04
11	-0,04	-0,04	0,03	-0,02	-0,03	-0,01	-0,05	0,02	0,02	0,03	—	0,12	0,04	0,05	0,28	0,07	0,07	-0,10	0,39	0,08	0,06	-0,06	0,60	0,13
12	-0,05	0,07	0,00	0,17	0,00	0,06	0,03	0,00	0,03	0,01	0,12	—	0,06	-0,05	0,05	0,19	-0,01	-0,03	0,05	0,40	-0,01	-0,05	0,06	0,62
13	-0,96	0,05	-0,03	-0,05	-0,13	-0,07	-0,04	-0,09	0,32	-0,15	0,04	0,06	—	-0,09	0,05	0,06	0,17	-0,04	0,05	-0,05	0,31	0,05	0,05	-0,02
14	0,12	-0,96	-0,15	-0,48	0,11	0,06	0,11	-0,22	0,09	0,05	0,05	-0,05	-0,09	—	0,16	0,45	0,12	-0,09	-0,03	-0,19	0,11	0,01	0,00	-0,02
15	-0,03	-0,15	-0,95	-0,11	0,17	-0,01	-0,02	0,08	0,06	-0,05	0,28	0,05	0,05	0,16	—	0,14	0,08	-0,16	-0,07	-0,09	0,09	-0,16	0,21	-0,03
16	-0,03	-0,46	-0,13	-0,93	0,11	-0,05	0,00	-0,41	0,12	-0,12	0,07	0,19	0,06	0,45	0,14	—	0,16	-0,09	0,01	-0,12	0,17	-0,05	0,05	0,15
17	-0,09	-0,12	-0,05	-0,17	-0,05	-0,06	-0,08	-0,05	0,45	0,00	0,07	-0,01	0,17	0,12	0,08	0,16	—	0,01	-0,13	-0,01	0,93	0,01	-0,02	0,01
18	-0,01	0,17	0,12	0,08	-0,16	0,07	0,05	0,07	-0,12	0,31	-0,10	-0,03	-0,04	-0,09	-0,16	-0,09	0,01	—	-0,07	-0,08	-0,04	0,94	-0,13	-0,11
19	-0,07	0,01	0,20	-0,01	-0,06	-0,05	-0,10	-0,05	-0,06	-0,05	0,39	0,05	0,05	-0,03	-0,07	0,01	-0,13	-0,07	—	0,02	-0,13	-0,04	0,92	0,03
20	0,07	0,19	0,13	0,27	-0,08	-0,06	-0,08	0,13	0,06	-0,04	0,08	0,40	-0,05	-0,19	-0,09	-0,12	-0,01	-0,08	0,02	—	0,04	-0,09	0,01	0,92
21	-0,08	-0,13	-0,07	-0,19	-0,10	-0,07	-0,07	-0,04	0,63	-0,09	0,06	-0,01	0,31	0,11	0,09	0,17	0,93	-0,04	-0,13	0,04	—	-0,05	-0,09	0,05
22	0,01	0,11	0,13	0,03	-0,14	0,05	0,05	0,02	-0,13	-0,05	-0,06	-0,05	-0,05	0,01	-0,16	-0,05	0,01	0,94	-0,04	-0,09	-0,05	—	-0,09	-0,10
23	-0,07	-0,02	-0,03	-0,05	0,01	-0,05	-0,11	-0,02	-0,04	-0,06	0,60	0,06	0,05	0,00	0,21	0,05	-0,08	-0,13	0,92	0,01	-0,09	-0,09	—	0,04
24	0,05	0,04	0,08	0,07	-0,01	-0,05	-0,06	-0,02	0,08	-0,04	0,13	0,63	-0,02	-0,02	-0,03	0,15	0,01	-0,11	0,03	0,92	0,05	-0,10	0,04	—
∑	**-0,97**	**-0,62**	**-0,70**	**-0,29**	**-0,91**	**0,77**	**0,21**	**-0,03**	**0,66**	**0,08**	**1,72**	**1,73**	**-0,61**	**-0,84**	**-0,46**	**-0,71**	**1,11**	**0,59**	**0,76**	**1,43**	**1,17**	**0,95**	**1,19**	**1,81**
R	24	19	20	16	23	9	13	15	11	14	3	2	18	22	17	21	7	12	10	4	6	8	5	1

іншими, а середнє значення свідчило про рейтинг інформаційної значущості у розвитку витривалості студентів кожної вікової групи. Цей метод був застосований до 24 показників, які характеризують функціональні можливості, антропометричні дані та розвиток витривалості студентів. Порівняльний аналіз був здійснений після проведених тестових випробовувань.

Аналіз кореляційної матриці структури розвитку витривалості студентів 17-20 років (табл. 1) свідчить про інформаційну значущість показника (ІВмах) у 20-річних студентів (∑=1,81). Необхідно відзначити, що інформаційна значущість досягається за рахунок взаємодії на високому рівні між показниками ІВнс (r=0,92) і середнім рівнем з результатом бігу 2000 м (r=0,62) у 20-річних студентів. Другу за рейтингом інформаційну значущість у студентів цього віку становить результат бігу 2000 м (∑=1,73), де на середньому рівні кореляційні зв'язки з ІВмах (r = 0,62) і ІВнс (r = 0,40).

Третім за значущістю показником структури розвитку витривалості є також результат бігу на 2000 м у 19-річних студентів (∑=1,72), що характеризує середній взаємозв'язок з ІВмах (r=0,62) та ІВнс (r = 0,40).

Результати 20-річних студентів ІВнс (r=1,43) високо корелюють з показниками однолітків з ІВмах (r=0,92) і бігом на 2000 м (r=0,40), що становить середній взаємозв'язок. Аналогічні тенденції спостерігаються у взаємозв'язках між ІВнс (r=0,92) і результатом з бігу на 2000 м (r= 0,60) у 19-річних студентів з ІВмах (∑=1,19).

Наступні за значущістю інформативні показники відзначено у 17-річних студентів з ІВмах (∑=1,17), ІВнс (∑=1,11) та у студентів 18 років з – ІВмах (∑=0,95). Було встановлено, що особливість кореляційних зв'язків (біг 2000 м) із спеціальними індексами витривалості обумовлена тим, що вони оптимально характеризують функціональний стан кардіореспіраторної системи, яка відіграє провідну роль у розвитку загальної витривалості.

За результатами інших показників кореляційної матриці структури розвитку витривалості, крім вищезазначених, було виявлено низьку інформаційну значущість одержаних результатів. Можна відзначити лише високий від'ємний взаємозв'язок ваги тіла студентів 17–20 років із ІВвт (r= -0,96 – -0,93) та середній рівень взаємозв'язку у студенток 20 років між показниками довжини і ваги тіла (r = 0,44).

Отже, взаємозв'язки показників, що визначають фізичний розвиток, рівень розвитку витривалості, а також функціональних можливостей, є найбільш значущими під час розробки вікової системи педагогічних впливів, спрямованих на сумісний розвиток витривалості для студентів вищих навчальних закладів.

Висновки. Дослідивши взаємозв'язки розвитку витривалості з антропометричними і функціональними показниками студентів 17-20 років, було виявлено, що найбільша інформаційна значущість спостерігається у 20-річних, потім у 19-річних і 17-річних студентів.

Упровадження методу множинної кореляції у процесі розвитку витривалості дозволить визначати науково обґрунтовані засоби для оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання та самовдосконалення студентів залежно від віку.

Перспективи подальших розвідок доцільно спрямувати на пошук нових підходів до оцінки рівня розвитку витривалості студентів з урахуванням стану їх здоров'я у процесі контролю рухової підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнатюк Т. М. Особливості розвитку витривалості у юнаків-студентів технічних спеціальностей / Т. М. Гнатюк // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 2. – С. 101–103.
2. Гнинюк О. Взаємозв'язок і інформаційна значимість показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів інженерно-технічного вузу / О. Гнинюк // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах: матеріали 2-ї міжнар. конф. – Запоріжжя, 2005. – С. 97–102.
3. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету України / С.І. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–25.
4. Сергієнко Л. П. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини / Л.П. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. ст. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008. – № 8. – С. 20 – 27.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Ольга Рєпіна
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Аннотация

Рассматривается проблема взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у спортсменов. В эмпирическом исследовании выделен коэффициент корреляции, качественные и количественные показатели взаимосвязи смысложизненных ориентаций и жизнестойкости у спортсменов.

Annotation

The research included problem of intercommunications of sense of life orientations and life of hardness at sportsmen. In empiric research is selected the coefficient of correlation, high-quality and quantitative indexes of intercommunications of sense of life orientations and life of hardness at sportsmen.

Постановка проблеми. Психологічна діагностика особистісних характеристик спортсменів, специфіка їх формування та збереження під впливом занять спортом та їх зв'язок із ефективністю змагальної діяльності є однією з важливіших та актуальних проблем щодо конкретного застосування практичної психології у спорті [2, 3, 4, 9]. Спортивна діяльність відбувається за багатьма правилами, одне з них вимагає різнобічного виховання людини. Тому виникає проблема забезпечення підготовки спортсменів за допомогою конкретних психологічних форм: вивчення сенсожиттєвих орієнтацій та пов'язаної з ними життєстійкості, що є одним з найважливіших показників загальної ефективності у житті людини та спортсмена зокрема. Оскільки спортивна сфера вимагає від осіб, що зробили спорт своєю професійною діяльністю, високих показників у особистісних та індивідуально-психологічних характеристиках щодо загальної ефективності, – життєстійкість та сенси життя є одними із важливіших характеристик особистості спортсмена, які інтеґрують у собі практично всі базові характеристики спортсмена.

Аналіз останніх досліджень. Обраний аспект дослідження сенсожиттєвих орієнтацій, що входять, як складова частина, до «ядра» особистості, має розглядатись як наукове питання в світлі того, що умови оточуючого середовища (соціальні, та філософські аспекти життя, як фактори, що впливають на формування особистості) змінюються і тому виникає необхідність змінювати механізми адаптації [5, 6]. У вирішені зазначеного питання суттєву роль відіграють постановка нових патернів поведінки, оновлення поглядів, думок, сенсожиттєвих орієнтацій, які детермінують процес цілеутворення особистості. Кристалізація сенсожиттєвих орієнтацій зумовлюється ходом попереднього розвитку «особистого фундаменту» [5].

Із різних наукових джерел ми визначили, що автори роблять різні вікові акценти, щодо становлення сенсожиттєвих орієнтацій. У нашій роботі обрана студентська молодь оскільки навчання у вищих навчальних закладах грає певну роль у формуванні особи, а також відповідні вікові особливості. Перш за все, закінчився період юності, що відзначається наступними особливостями: долається залежність від батьків; формується моральна свідомість та світогляд; формуються ціннісні орієнтації та ідеали; відбувається усвідомлення своїх якостей, здібностей, можливостей, знань, інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, цілісна оцінка себе та свого життя, що діє і має свої особливості [7].

Отже, період молодості – саме етап коли попередній «особистісний фундамент» кристалізується у зрілі сенсожиттєві орієнтації [5, 7, 12, 16].

Дослідниками встановлено [5, 7] наявність локалізації контролю над значущими подіями. Відзначається позитивна кореляція між інтернальністю і визначенням сенсу життя: чим більше суб'єкт вірить, що все в його житті залежить від його особистих зусиль і здібностей, тим частіше він знаходить у власному житті сенс і краще бачить цілі.

Життєстійкість вписується у систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією поняття «відвага буття». Ця екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» тривозі онтологічного походження, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуттю «занедбаності» [17].

Наповненість життя суб'єкта стійким сенсом феноменологічно проявляється, зокрема, в життєстійкості. Життєстійкість психологічна властивість, що піддається тренуванню. Одним із варіантів вправ, що ввійшли до тренінгової програми (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP, автор С. Мадді), були включені вправи на підтримання здорового способу життя, оскільки життєстійкість перебуває у зв'язку із здоровим способом життя і психічним здоров'ям також [17].

Спортивна діяльність обумовлена фізичною активністю і сприяє таким чином, опосередковано, тренуванню життєстійкості. Спорт супроводжується стресовими факторами, а життєстійкість спрямована на виявлення кількісних даних щодо здібності переживати наявну тривогу, що супроводжує вибір відносно майбутнього [17]. Життєстійкість пов'язана з використанням людиною нових варіантів рішення проблеми (обрання у виборі як діяти чи новим способом, якого не має в досвіді, чи тим, що постійно відтворюється). Таким чином, спортивна діяльність сприяє вирішенню задачі «online» і продуктивного рішення і обрання дії в змаганнях на спортивних площадках [1].

Чим вище життєстійкість, тим швидше адаптація, а в спорті швидка адаптація сприяє результативності та продуктивності самої діяльності.

Також слід враховувати, що спортивна діяльність орієнтує людину на «здорові цілі» за А. Адлером: розроблені, конкретні, реальні; психічні особливості, що розвиваються під дією специфічних умов спортивної середи сприяють кристалізації сенсожиттєвих орієнтацій; змагальна діяльність діє всупереч тривозі, яка виникає і змінює сенсову сферу людини [1, 5, 6].

Таким чином, дане положення обумовлює актуальність і безумовну практичну значущість теми дослідження.

Мета нашого психолого-педагогічного дослідження теоретично обґрунтувати та практично дослідити категорію спортсменів у ракурсі сенсожиттєвих орієнтацій та виявити зв'язок з параметром життєстійкості у різних групах.

Відповідно до поставленої мети у дослідженні розв'язуються наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості у фаховій літературі.

2. Виявити достовірні розбіжності в розподілі змінних, що розглядаються в різних групах досліджуваних.

3. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих даних констатуючого педагогічного експерименту.

4. Встановити подальші перспективи розробки заявленої проблематики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставленої мети було використано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження; психолого-діагностичні методики (тест «Сенсожиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва, опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера, тест життєстікойсті Д.О. Леонтьєва). Обраний нами спосіб проведення дослідження доцільний, оскільки відповідає меті роботи дослідити сенсожиттєвих орієнтацій у спортивному ракурсі [5, 8].

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що формування сенсожиттєвих орієнтацій можуть бути пов'язані з особливостями спортивної діяльності, оскільки умови спортивної діяльності потребують конструювання та досягнення поставленої мети. А в свою чергу особливості системи цілеутворення виступають чинником формування сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості особистості спортсмена.

Дослідження було спрямовано на пошук значущих розбіжностей у двох групах: спортсмени та особи, що не займаються спортом.

Таким чином, план дослідження будується на логіці педагогічного констатуючого експерименту: на проведенні психодіагностичної процедури та порівняння за показником сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості спортсменів та осіб, що не займаються спортом.

Емпірична гіпотеза дослідження сформована наступним чином: існують особливості сенсожиттєвих орієнтацій у осіб, що займаються спортивною діяльністю, причому показник сенсожиттєвих орієнтацій пов'язаний із життєстійкістю спортсменів.

Основну вибірку нашого дослідження складають спортсмени

Дніпропетровського вищого училища фізичної культури віком від 17 до 19 років. Загальна кількість групи – 35. З них 15 жінок і 20 чоловіків. Спеціалізація досліджуваних з таких видів спорту: регбі, легка атлетика, важка атлетика, акробатика, футбол, плавання, спортивна гімнастика, бокс, художня гімнастика, баскетбол, волейбол, бадмінтон, велоспорт.

Контрольна група складається з 32 (27 жінок, та 5 чоловіків) студентів вищих навчальних закладів, віком від 17 до 19 років за різними напрямками спеціалізації: біологія, економіка, філологія.

При доказі статистичної гіпотези за допомогою непараметричного статистичного критерію φ* Фішера виявлені значущі статистичні розбіжності показників за обраними методиками між групою спортсменів та не спортсменів за наступними шкалами ($p \leq 0,05$): сенсожиттєві орієнтації (загальний показник), життєстійкість (загальний показник), прийняття ризику (тест життєстійкості), процес (тест сенсожиттєвих орієнтацій), локус контролю-життя і мета (тест сенсожиттєвих орієнтацій). Значущі розбіжності в цих же групах досліджуваних, відзначаються за такими шкалами ($p \leq 0,01$): контроль (тест життєстійкості); локус контролю-Я (тест сенсожиттєвих орієнтацій).

Поставлена нами гіпотеза відносно розбіжностей показнику СЖО у двох вибірках (спортсмени і не спортсмени) підтвердилась. Можемо відзначити, що у спортсменів мотиваційна сила до пошуку сенсу життя вища, ніж у контрольній групі. Отримані показники сенсожиттєвих орієнтацій можна також пояснити більшою кількістю чоловіків у вибірці, а їм притаманний більш високий рівень усвідомлення життя [1, 5, 6, 7, 11, 13, 16, 17]. Середні значення за показником сенсожиттєвих орієнтацій (спортсмени і контрольна група) вищі середнього рівня, причому у спортсменів вони ще вищі, ніж у не спортсменів, що може бути обумовлено спортивною діяльністю, яка додає життю специфічних психологічних проявів, зокрема: рухова активність, постановка конкретних задач для досягнення обраної мети (притаманно спортивним тренуванням). Також слід зазначити про більш однорідні данні в групі спортсменів. Широкий розмах даних у контрольній групі може бути пояснений тим, що ті стимули, які можуть викликати інтенсивні переживання у людини віддаленої від спорту, спортсменом можуть бути оцінені як незначні.

Тест життєстійкості показав статистично значимі розбіжності у двох вибірках. Результати життєстійкості обох вибірок входять до у проміжок норми, але вище середнього (Хсер.=80,72). Такі результати можна пояснити тим, що виразність життєстійкості та її компонентів залежить від віку: у молодих людей (<35 років) прийняття ризику в середньому значимо вище, ніж у більш старшій групі. Це може бути пов'язано з більшою готовністю молодих людей до отримання нового досвіду.

При аналізі показника прийняття ризику (challenge) також було виявлено значущі статистичні відмінності: готовність до дії в умовах невизначеності (одна з можливих ситуацій в спортивній діяльності) обумовлена, на наш погляд, не недоліком досвіду у спортсменів, а переконаннями та інтересами особистості. Такі дані можуть бути опосередкованим підтвердженням того, що життєстійкість розвивається і її розвиток може бути обумовлений сферою діяльності. Спортивна ситуація передбачає завжди нову ситуацію і варіанти її розіграшу.

Життєстійкість впливає на оцінку ситуації − завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. Така тенденція цілком прийнятна, оскільки значущі розбіжності по шкалі локус контролю-Я (тест сенсожиттєвих орієнтацій) ($p \leq 0,01$) зумовлює уявлення про себе, як про сильну вольову особу, що приймає рішення відносно вибору і побудови свого життя у відповідності до своїх власних сенсів.

На наш погляд, уявлення про те, що боротьба дає можливість вплинути на результати подій (притаманна характеристика спорту) і дає можливість спортсмену відчувати свободу обирати свій шлях: ($p \leq 0,01$) підтверджені значущі статистичні розбіжності по шкалі контроль (тест життєстійкості).

Виявлено значущі розбіжності щодо шкали інтернальності у підприємницьких відносинах ($p \leq 0,05$) (методика «УСК»). Такі дані можна пояснити тим, що люди з інтернальним локусом контролю мають рівень мотивації вище ніж у екстерналів. У командних видах за показником Хсер.=3,2 переважають екстернали (в одиночних видах – Хср.= 5,5). Фахівці відзначають, що екстернали схильні очікувати результативності дій навколишнього світу [7]. Стосовно спорту ці дані можна пояснити тим, що люди, граючи в команді, (в силу командного складу гри та форми самої гри) чекають з боку іншого гравця активності.

Більше того, залученість сприяє більш ефективній переробці досвіду, а саме – зниження фізіологічного збудження і низький рівень уникнення [5].

Зв'язок життєстійкості з униканням обумовлена вкладом залученості та контролю, які покликані сприяти збереженню активності перед обличчям труднощів. Негативний зв'язок з соціальною оцінкою обумовлено

компонентою контролю – закономірно, що при високому контролі людина прагне сама справлятися з труднощами. На зв'язок з плануванням, на нашу думку, вплинули такі шкали життєстійкості як контроль і прийняття ризику, які сприяють активному подоланню труднощів. Нарешті життєстійкість сприяє позитивній переоцінці значення всього, що сталося для особистості, для її подальшого росту. На нашу думку, цей вид копінг-стратегій (найбільш тісно пов'язаний з пошуком сенсу) – результат взаємодії всіх трьох компонентів. Загальний показник життєстійкості і загальний показник сенсожиттєвих орієнтації значимо корелюють між собою (коефіцієнт кореляції Пірсона r=0,75). Спортсмени відрізняються від контрольної групи за показником шкал локусу контролю – життя, мета, процес (СЖО). Можливо, спортсменам притаманна впевненість у тому, що людині дано контролювати своє життя. Спорт тренує в людині здібність до контролю за грою, за діями, за власним тілом, що виступає основним інструментом у діяльності спортсмена. Імпліцитно розвивається здібність контролювати життя, приймати рішення і впроваджувати їх у життя.

Очевидно спортивні ігри та змагання, що певною мірою орієнтовані на переживання в теперішньому часі, дають можливість сприймати життя як емоційно насичене і наповнене змістом. Виграш або поразка, як результат діяльності і сам процес гри або змагань включає переживання різні за емоційним насиченням та інтенсивністю.

По закінченню гри або змагання робляться висновки, аналізуються сильні сторони. Розвиваються стратегії щодо подальшого вдосконалення результатів. На психологічному рівні така робота будує цілі, орієнтує на майбутнє, що додає життю вектор, усвідомленість та перспективу у просторі часу.

Висновки. У ході педагогічного дослідження нами були вирішені усі задачі, котрі були поставлені з метою дослідити сенсожиттєві орієнтації спортсменів та їх зв'язок із життєстійкістю. Було підтверджено гіпотезу про наявність розбіжностей у рівні показника сенсожиттєвих орієнтацій в групах спортсменів та осіб, що не займаються спортом.

Були знайдені значимі статистичні розбіжності за шкалами сенсожиттєвих орієнтацій (мета, процес, локус контролю-життя, локус контролю-Я) і тесту «Життєстійкості» (контроль, прийняття ризику). Такі дані можуть бути обумовлені фактом наявності в житті спортсменів фізичної активності. В умовах спортивної діяльності розвиваються специфічні здібності, що в психологічному плані проявляються у більшому рівні показника сенсожиттєвих орієнтацій і життєстійкості особи. Ці характеристики сприяють адаптації та підвищують опір до стресових ситуацій, орієнтують людину на переживання різних за інтенсивністю емоцій і наповнюють життя цілями у часовій перспективі.

Результати дослідження можуть бути застосовані в практиці спортивного психолога, психологічною службою у спортивних інтернатах, спортивними тренерами, а також при розробці тренінгових програм при психологічній підготовці спортсменів, зокрема програм життєстійкості, оскільки дана психологічна характеристика піддається тренуванням і тренінги показали більшу ефективність в порівнянні з програмами релаксації і соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бундзен П.В. Основы метального тренинга / П.В. Бундзен // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: Материалы международной конференции. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – С. 9-15.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция / Г.Д. Горбунов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – С. 3-20.
4. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов, М.М. Линец, В.Н. Платонов, Б.Н. Юшко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 391 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. – К.: Тов."КММ", 2006. – 254 с.
8. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.И. Марищук, Ю. М. Иванников. – М.: Прогресс, 1984. – 160 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 816 с.
10. Психология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
11. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер [та ін.]. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
12. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В.Родионов // Теория и практика физичес-

кой культуры. – 2006. – № 6. – С. 2-4.
13. Санникова О.П. Адаптивность личности / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – О.: Издатель В.П.Черкасов, 2009. – 258 с.
14. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена // Е.П. Ильин. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.
15. Уейнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уейнберг, Д. Гуд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
16. Франкл В. О смысле жизни / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. −368 с.
17. Maddi, S. Hardiness: an Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004, vol. 44, №. 3, p. 279–298.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Олег Повар
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Аннотация

В статье определено развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости студентов в процессе занятий атлетической гимнастикой; научно обоснована необходимость разработки концепции и программы стимулирования заинтересованности молодежи в ведении здорового образа жизни. Представлена взаимосвязь всех компонентов учебного процесса в условиях соблюдения определенной цели, заданий, принципов, методов, средств, форм и этапов учебы студентов.

Annotation

In the article certainly development speed-power capabilities and power endurance of students in the process of engaged in an athletics gymnastics; the necessity of development of conception and program of stimulation of the personal interest of young people is scientifically reasonable for slave healthy method lives, which would foresee intercommunication of all of the tools of educational process in the conditions of observance of certain goal, tasks, principles, methods, facilities, forms and stages of studies.

Постановка проблеми. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань.

У тренувальному процесі юнаків, які займаються силовими видами спорту, головна увага науковців та тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування. Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, необхідно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням на заняттях, з огляду на їх індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. Вивчення проблеми силової підготовки студентів визначається умовами сучасного життя. Створення раціональної методики (програмування силових навантажень) є одним з факторів підвищення їх рівня здоров'я, фізичної та розумової працездатності й гармонійного розвитку.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз багатьох публікацій, свідчить про те, що застосування силових вправ на заняттях має оздоровчий напрямок, який відображається на зниженні ЧСС у спокої, нормалізації артеріального тиску, підвищенні апетиту, покращенні самопочуття та сну, зниженні втоми. Крім цього використання силових вправ сприяє розвитку рухових якостей, підвищенню активної м'язової маси, покращенню будови тіла та формуванню практичних навиків у професійній діяльності. Різні аспекти впливу силових навантажень на організм людини розглядаються у працях Дж. Х. Уилмора, Д.Л. Костил, В.П. Петленко, В.Г. Олешко, Д. Вейдер, А. Шварценеггер [1, 2, 3, 4, 5]. Ще 10-15 років назад більшість закордонних спеціалістів рахували, що вправи для розвитку витривалості набагато ефективніші для підвищення та підтримки відповідного рівня здоров'я, ніж силові вправи. Тим не менше, в останні роки у закордонній літературі з'явилося багато публікацій про те, що силові вправи не менш ефективні, ніж аеробні вправи для підвищення різних показників здоров'я.

Результати досліджень свідчать, що інтерес до фізичного виховання і спорту у юнаків невисокий. На сучасному етапі розвитку фізичної культури вченими ведуться пошуки нових форм та засобів фізичного виховання, розробляються методичні підходи щодо вдосконалення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Ряд дослідників показали високу ефективність занять з фізичної культури, якими є, напри-

клад, засоби та методи атлетичної гімнастики [6, 7, 8]. Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до занять атлетизму і викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування занять з атлетичної гімнастики.

Мета дослідження. Визначити оптимальні обсяги навантаження студентів для підвищення швидкісно-силових здібностей та силової витривалості на заняттях атлетичною гімнастикою в позанавчальний час з використанням типового комплексу тренажерів.

Обговорення результатів дослідження. На першому етапі дослідження протягом навчального року вивчався рівень розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості, який оцінювався за російським комплексом із атлетизму. Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості у студентів 3-4-х курсів досить різний. Із результатів видно, що вищий середнього груповий показник стрибка у довжину з місця ми спостерігаємо у студентів 4-го курсу навчання – 2,61 м, дещо менші у студентів 3-го курсу навчання, в них результат дорівнює 2,57 м.

Аналіз отриманих результатів тесту піднімання тулуба з положення лежачи свідчить про значні індивідуальні відмінності. Найвищий результат спостерігається також у студентів 4-го курсу навчання, він становить – 48,4 разів, дещо нижчі результати маємо у студентів 3-го курсу навчання – 46,7 разів.

Показники згинання і розгинання рук в упорі на брусах становлять: у студентів 4-го курсу навчання – 12,6 разів, у студентів 3-го курсу навчання – 11,8 разів. Слід зазначити, що різниця між ними складає 0,8 рази.

Рівень розвитку сили м'язів плечового поясу не високий і коливається в межах: студенти 4-го курсу навчання (підтягування у висі на перекладині, кількість разів, середні показники) – 13,7 разів та студенти 3-го курсу навчання – 14,4 разів.

Показники жиму штанги лежачи також свідчать про незначні відмінності. В загальному різниця становить – 2,2 рази. Так, у студентів 4-го курсу навчання – 12,4 рази і у студентів 3-го курсу навчання – 10,2 рази.

Середні показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині на 4-му курсі знизилися на 0,7 рази в порівнянні з 3 курсом – у студентів 4-го курсу 5,1 рази, студентів 3-го курсу 5,8 рази. У порівнянні з підтягуванням на перекладині та згинанням і розгинанням рук в упорі на брусах, показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині дуже низькі. На нашу думку, це можна пояснити тим, що під час проведення занять із спортивних дисциплін (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та ін.), цій вправі не приділяється належної уваги, незважаючи на те, що цей тест застосовується при визначенні м'язової сили рук, плечового пояса і тулуба.

Рівень швидкості та швидкісновитривалості підготовленості юнаків відповідає належним значенням і відповідно порівняльних норм може оцінюватись "добре".

З метою підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості були розроблені і впроваджені у тренувальний процес методичні рекомендації. Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісної сили були враховані фактори, що її зумовлюють.

Тренувальні завдання виконувались переважно методами інтервальної та комбінованої вправи і періодично ігровим і змагальним методом. У тренувальні заняття включались вправи з обтяженнями та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, з подоланням опору навколишнього середовища та на спеціальних тренажерах.

Як показали результати проведенного експерименту у студентів 3-го та 4-го курсів навчання ми спостерігали зростання показників швидкісно-силових здібностей і силової витривалості. У розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості відбулися позитивні зрушення, проте, вони не є значними.

Отримані результати зіставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту показали, що використання експериментальної програми покращило всі досліджувані показники швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

Аналізуючи результати росту швидкісно-силових здібностей і силової витривалості студентів в кінці експерименту на прикладі стрибка у довжину з місця, бачимо, що результат зростає середніми темпами. Так довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 0,6 см у студентів 3-го курсу і на 0,8 см у студентів 4-го курсу навчання ($p < 0,05$).

Але різниця показників тестування із стрибка у довжину з місця була не достовірною. Це можна пояснити тим, що для виховання цих якостей в експериментальній методиці було відведено мало часу.

Відбувся достовірний зріст середньогрупових показників силової витривалості. Результати піднімання тулуба в сід з положення лежачи після експерименту були наступні: у студентів 3-го курсу навчання – 46,7 разів, що на 2,7 разів більше, ніж до експерименту; студентів 4-го курсу навчання – 50,3 раза ($P > 0,05$), що на 1,9 рази більше, ніж до екс-

перименту. Взагалі можна відмітити, що результати піднімання тулуба з положення лежачи зростають і це свідчить про ріст м'язової сили.

Середньогрупові показники згинання і розгинання рук в упорі на брусах теж неоднакові: 11,8 рази (студенти 3-го курсу навчання) і 12,6 (студенти 4-го курсу навчання). Зріст показників спостерігається як у студентів 3-го курсу навчання, так і у студентів 4-го курсу навчання: на 0,8 рази – 3 курс і 0,8 рази – 4 курс, що характеризується незначним зростанням сили.

Дані тестування засвідчують, що результати підтягування на перекладині після дослідження набули достовірних змін. Загальна характеристика динаміки підтягування студентів після проведення експерименту характеризується поступовим збільшенням зросту виконання вправи: у студентів 3-го курсу навчання результати покращились на 0,4 рази і у студентів 4-го курсу – на 1,2 рази ($p > 0,05$).

Результати жиму штанги лежачи теж значно покращились: 11,4 раза – студенти 3-го курсу навчання (на 1,2 рази) і 13,8 раз – студенти 4-го курсу навчання (1,4 раза). Достовірність поданих результатів ($p > 0,05$).

У порівнянні з підтягуванням на перекладині та згинанням і розгинанням рук в упорі на брусах, показники підйому переворотом в упор з вису на перекладині дуже низькі – у студентів 3-го курсу навчання підвищились на 0,6 рази (6,4 рази) і студентів 4-го курсу навчання – на 1,0 рази (6,1 рази). На нашу думку, це можна пояснити тим, що при розвитку м'язової сили рук, плечового пояса, тулуба студенти цій вправі не приділяють належної уваги.

Висновки.

Встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості студентів III-IV курсів різний.

Отримані результати зіставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту показали, що використання експериментальної програми покращило всі досліджувані показники швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

Для подальшого фізичного розвитку студентів розроблені методичні рекомендації щодо удосконалення методики розвитку швидкісно-силових здібностей і силової витривалості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. – М.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
2. Петленко В.П. Здоровая Россия: программы валеологического возрождения / Петленко В.П. // IV национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии; II национальный конгресс по натуротерапии и рекреации: Материалы конгрес сов. С.-Петербург, 19-22 июня 1997 г. – СПб.: Издат. дом "Здоровый мир", 1997. – 132 с.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту / Олешко В.Г. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
4. Джо Вейдер: Система строительства тела /Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
5. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 76 с.
6. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: У 4 т. – Л.: НВФ "Українські технології", 2006. – Т.1. – 144 с.
7. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Т. Суханова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукр. Наук.-практ. конф. – Л., 2004. – 96 с.
8. Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. канд. наук физ.восп. и спорта / Р.Б. Пустильник – Смоленск. – 2001. – 18 с.
9. Травин Ю.Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Метод, реком. для студентов академии / Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Самойлов М.Ф. – М.: РГАФК, 1993. – 20 с.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ШЕСТИ РОКІВ, ЯК КРИТЕРІЯ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Оксана Москаленко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В этой статье представлены особенности соматического здоровья и физической подготовленности 6-летних детей. Анализ этих показателей свидетельствует о низком уровне соматического здоровья детей. Это подтверждает необходимость внедрения инновационных средств физической культуры оздоровительной направленности в систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-летнего возраста.

Annotation

This article presents peculiarities of somatic health and physical fitness of 6 year old children. Analysis of these indicators suggest a low level of physical health of children. This confirms the need for the introduction of innovative health-oriented physical education system in sports and recreation activities for children 6 years of age.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Відомо, що дитячий вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини. Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично неготовими до цього виду діяльності [2, 3, 4, 6].

Результати вивчення фізичного стану, та фізичного розвитку дітей, які подав Інститут педіатрії і акушерства Академії медичних наук України, показують тенденцію до погіршення цих показників у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. За даними Міністерства охорони здоров'я України, 30-35 % першокласників мають надлишкову вагу, у 40 % дошкільнят і 64 % учнів початкових класів спостерігаються різноманітні порушення постави, які значною мірою визначаються фізичним розвитком та станом дітей. При вступі до школи близько 70 % першокласників мають порушення у фізичному розвитку. Кількість здорових дітей зменшилася у 5 разів і серед контингенту дітей, які йдуть до школи, складає лише 10 % [4, 5]. Тенденція до погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку молодшого покоління як прогностичного його показника свідчить про актуальність аналізу показників фізичного стану дошкільників із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення.

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Легше переносять період вступу до школи і краще впораються із розумовим і фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування всіх систем організму і гармонійним фізичним розвитком [1, 5].

За даними авторів [2, 3, 4, 5, 6] стан здоров'я є вагомим фактором, що впливає на успішність адаптації до навчальної діяльності. Дослідженнями Гармаш Л.С. [2] встановлено, що серед дітей, у яких процес адаптації є довготривалим, тільки 6,6 % без відхилення у стані здоров'я, у 47 % реєструються функціональні відхилення, а 46,4 % мають хронічні захворювання в той час як у адаптованих дітей ці показники відповідно становили 27,6 %, 46,1 %, 26,3 %. Тому дослідження, які присвячені проблемі вивчення фізичного стану дітей шестирічного віку є актуальними.

Таблиця 1.

Показники рівня соматичного здоров'я дітей шестирічного віку, (%).

Стать	Рівень здоров'я									
	Хлопчики (n=47)					*Дівчатка (n=41)*				
	низький	*нижче за середній*	*середній*	*вище за середній*	*високий*	*низький*	*нижче за середній*	*середній*	*вище за середній*	*високий*
Індекс Робінсона	54,2 1	7,1	14,3 5	,7 5	,7 3	0,5	19,4 1	9,4	22,4 8	,3
Життєвий індекс	4,6	27,4 4	6,5	19,5 2	2	,5 1	8,3	50 2	5	4,2
Силовий індекс	71,4 2	1,4	3,6	3,6	0	74,4 2	3,2	2,3	0	0
Відповідність маси тіла довжині	2,75 3	0,6	44,5 1	6,6	5,55 5	,4 4	8,7	35,1 1	0,8	0
Індекс Руф'є	72,9 2	1,2	5,9	0	0	67,1 2	7,1	5,8	0	0

Таблиця 2.

Показники рівня фізичної підготовленості дітей шестирічного віку (n=88), (%).

	Низький	**Нижче середнього**	**Середній**	**Вище середнього**	**Високий**
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14,8 1	2,5	29,5 2	2,7	20,5
Піднімання тулуба у сід, кількість разів	9	19,3 2	3,9	35,2 1	2,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	12,5 2	1,6	23,9 2	1,6	20,4
Стрибок у довжину з місця, см	17 2	8,4	23,9 1	8,2	12,5
Човник. біг 4х9, с	19,3 2	2,7	26,1 1	8,2	13,7
Біг 30 м, с	22,7 3	4,1	28,4 1	0,2	4,6

Мета дослідження полягає у визначенні рівня фізичного стану дітей шестирічного віку, як чинника адаптації дітей до навчання у школі.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень соматичного здоров'я та фізичного розвитку дітей шестирічного віку.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості шестирічок на початку систематичного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів, методи антропометричних досліджень, дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами були визначені показники рівня соматичного здоров'я (таблиця 1). Аналіз показників соматичного здоров'я шестирічок дав можливість говорити про низький рівень показників індексу Робінсона, який свідчить про роботу серцево-судинної системи, де за основу беруться дані частоті серцевих скорочень у спокої та артеріального тиску (систолічного, 54,2 % у хлопчиків та 30,5 % у дівчаток); силового індексу (71,4 % у хлопців та 74,4 % у дівчат); індексу Руф'є, як показнику фізичної працездатності (72,9 % у хлопчиків та 67,1 % у дівчаток). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку низька економізація функцій серцево-судинної системи.

Дослідження показали, що кількість дітей, які мають середній рівень здоров'я, спостерігаються при визначенні життєвого індексу, де важливе значення мають такі показники, як життєва ємність легенів та маса тіла (46,5 % у хлопчиків та 50 % у дівчаток).

Цікавим є той факт, що розподіл дітей за результатами визначення відповідності маси тіла

довжині неоднаковий у хлопців і дівчат. Так, у хлопців більшість показників мають середній рівень (44,5 %), а у дівчат більшість показників мають рівень нижче за середній (48,7 %). Це пов'язано з підвищеною масою тіла.

Рівень фізичної підготовленості є складовою фізичного стану, її рівень обумовлюється функціональним станом серцево-судинної системи, дихальної системи, центральної нервової системи. Основою фізичної підготовленості дитини є фізична підготовка і невід'ємні її складові – це фізичні вправи та рухова активність, які розвивають і зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання.

Аналіз даних (таблиця 2), свідчить про те, що кількість дітей, які мають середній, нижче середнього та низький рівень виявлено у тестах біг 30 метрів (28,4 %, 34,1 %, 22,7 % відповідно), човниковий біг (26,1 %, 22,7 %, 19,3 % відповідно). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку біомеханіка бігу дуже відрізняється від дорослих. У малюків ще немає чітко вираженої фази польоту, біг більше нагадує швидку ходьбу. Це менш економічний спосіб пересування, тому діти витрачають відносно більше енергії для того, щоб пробігти певний відрізок шляху. Діти 6-річного віку погано переносять концентрацію в крові молочної кислоти. Тому дуже важливо з самого початку так організувати бігові навантаження, щоб вони виконувалися в аеробному режимі, без активізації анаеробного гліколізу.

Дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього показники фізичної підготовленості при виконання тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (23,9 %, 21,6 %, 21,6 %), стрибок у довжину з місця (23,9 %, 28,4 %, 18,2 %).

Більшість дітей, які мають показники вище середнього спостерігаються при виконанні піднімання тулуба у сід (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей шестирічного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

Висновки.

1. Аналіз показників соматичного здоров'я шестирічок свідчіть, що рівень соматичного здоров'я дітей є низьким. Це свідчить про необхідність впровадження інноваційних засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей 6-річного віку, а саме, може мати місце застосування різних видів оздоровчого фітнесу. Адже дитячий фітнес – це не що інше, як добре продумана дитяча фізична культура: загальнозміцнюючі та оздоровчі заняття, за допомогою яких у дітей виробляються правильні стереотипи рухів, формуються життєво важливі навички і вміння. Саме так закладаються і правильна хода, і красива постава, і рівний почерк, і чітка мова.

2. Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до дітей старшого дошкільного віку у визначенні оптимальних фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей дітей шестирічного віку в процесі адаптації до систематичного шкільного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. / Е. С. Вільчковський – К.: УЗМН, 1998. – 64 с.
2. Гармаш Л.С. Психофізіологічне забезпечення адаптації до навчання молодших школярів із зони безумовного відселення: Дис. канд.психолог.наук: 19.00.02. – Київ, 2002. – 193 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. литература, 1999. – 231 с.
4. Козин Е.М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию. / Е.М. Козин, Н. Г. Блинова, Н.В. Литвинова – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. Пангелова Н.Є. Розумовий розвиток старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності / Пангелова Н.Є., Поліщук В.В. // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції. – Т., 2007. – Т. 2. – С. 43-46.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации [для руководителей и педагогов ДОУ]./ Т. А. Тарасова – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.

ІНДИВІДУАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій Остапенко
Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України"

Аннотация

В статье представлена индивидуальная оценка физической подготовленности студентов ГВУЗ «Украинская академия банковского дела Национального банка Украины». В результате оценки уровня развития физических качеств за индексами предоставляется возможность индивидуального подхода к каждому студенту. На основании полученных данных возникает возможность регулировать уровень физической нагрузки, что важно при формировании учебного процесса ППФП. Внедрение в практику оценки уровня физической подготовленности с помощью индексов создает положительные предпосылки для разработки оптимального двигательного режима.

Annotation

The paper presents individual evaluation of physical preparation of students of the Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine. The results of physical qualities that were calculated with a help of indexes give an individual approach to the each student. On the basis of this data it becomes possible to adjust the level of physical activity that is important in the building the process of PPFP. The implementation of the level of evaluation of physical preparation by indexes creates positive conditions for the development of optimal motion regimen students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів, адже відомо, що здоров'я і фізична підготовленість – основа будь-якої професії. Сучасна система підготовки фахівців банківської справи у вузах характеризується інтенсифікацією процесу навчання: збільшення кількості інформації, що надається, психічна насиченість навчальних занять, сесій, високі вимоги до якості знань, недостатній обсяг рухової активності і, як наслідок, недостатній рівень фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійно-трудової діяльності спеціалістів подібного профілю [6]. Проведені дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю [4]. У переважної більшості студентів зовсім немає інтересу до занять фізкультурою. Однією з основних причин цього є відсутність індивідуального підходу до фізичних вправ і навантажень, які пропонуються студентам, необхідного стимулювання до занять [6, 7]. У процесі фізичного виховання у ВНЗ для контролю за фізичною підготовленістю використовують систему тестів та нормативів, які складають основу програми з фізичного виховання у ВНЗ [13]. Але існує окрема думка викладачів-практиків, що нормативні вимоги з Державного тестування не враховують фізичне здоров'я, індивідуальні особливості індивіда окремого студента [3; 5; 9].

Використання норм, що враховують принципи доступності та індивідуалізації, в системі контролю за фізичною підготовленістю сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані [4].

Перехід вищої школи до кредитно-модульної системи організації навчального процесу, система оцінки фізичної підготовленості вимагають нового підходу, який би відповідав умовам сьогодення. Сучасна система метрологічного контролю рухової підготовленості людини передбачає використання індивідуальної оцінки. Параметричні шкали оцінок тестових вимірювань дають змогу визначити залежність між двома параметрами (найчастіше між морфологічним показником і результатом рухового тесту). Оцінки, що одержані в результаті такого співставлення, називаються параметричними або відносними [9]. Водночас такі оцінки найбільш точні [5] і відповідають основним принципам навчально-виховного процесу фізичного виховання і спорту у сфері вищої освіти – індивідуалізації та диференціації навчального процесу

[2]. На необхідності застосування диференційованого підходу до фізичних навантажень наголошували відомі вчені (Леко Б., 2003; Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю., 2005; Гнатюк Т.М., 2008; Сергієнко Л.П., 2010). Така методика широко застосовується у лікувальній та оздоровчій фізичній культурі (Пєшкова О.В., 1996; Мірошніченко В.М., 2008; Москаленко Н.В., 2010). У фізичному вихованні і спорті нормативи фізичного розвитку, рухових здібностей і фізичної підготовленості мало досліджені (Боднар І.Р., 2000; Сергієнко Л.П., 2010), тому проблема визначення індивідуальної оцінки розвитку фізичних якостей є актуальною.

Досліджена нами література недостатньо розкриває інформацію про застосування оцінки, що враховує індивідуальні особливості фізичного розвитку студентів ВНЗ під час проведення практичних занять з ними. Для підвищення ефективності процесу навчання, ППФП, ми вирішили провести власне дослідження.

Мета роботи полягає у визначенні за допомогою індивідуально орієнтованої оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків-першокурсників.

Завдання дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості юнаків перших курсів за вимогами Державного тестування і за експрес-системою індексів фізичної підготовленості Т.Ю. Круцевич (2005).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, рухові тести, індивідуальне оцінювання за показниками тестування. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Автором було проведено констатуючий педагогічний експеримент, який тривав з 2007 по 2010 рік і який передбачав тестування першокурсників (юнаків). В експерименті взяли участь 109 студентів (юнаків) УАБС віком 17 років. Тестування проводилося згідно з навчальною програмою для ВНЗ III-IV рівня акредитації. У тестуванні брали участь лише ті юнаки, які входять до основної медичної групи. Статистична обробка результатів була проведена тільки тих першокурсників, які повністю пройшли рухові тести. Для досягнення мети нашого дослідження була відібрана найбільш інформативна та проста у практичному використанні методика, яка дозволяє оперативно визначити рівень фізичної підготовленості студентської молоді і відповідає Державним вимогам побудови процесу фізичного виховання [1]. Це методика Т.Ю. Круцевич, яка дозволяє визначити рівень швидкості, швидкісної сили, витривалості за індексами, абсолютної сили за методикою Г.Л. Апанасенка, враховуючи індивідуальні соматометричні показники (довжина і маса тіла).

Результати оцінюються за 5-бальною шкалою і визначаються як "високий", "вище за середній", "середній", "нижче за середній", "низький" функціональний рівень за показниками рухового тесту.

Для визначення фізичної роботоздатності ми використовували пробу Руф'є. Отримавши результати соматометричних параметрів та контрольних вправ, розрахувавши значення індексу сили за методикою Г.Л. Апанасенка, індекса Руф'є, швидкісної сили, швидкості, витривалості за методикою Т.Ю. Круцевич, оцінивши отримані результати за таблицею 1, ми визначили рівень розвитку фізичних якостей та фізичної роботоздатності (табл. 2).

Аналіз отриманих даних (табл. 2) свідчить про те, що за результатами проби Руф'є основна кількість студентів мають середній (37,6 %) та вище за середній (44,9 %) рівень фізичної роботоздатності. Високу оцінку отримали тільки 8,2 % студентів, решта студентів 9,1 % мають незадовільний рівень.

При оцінці силового індексу за методикою Г.Л. Апанасенка більша кількість студентів мають незадовільний рівень (46,7 %). За

Таблиця 1.

Критерії оцінки фізичної підготовленості за індексами

Індекс	Функціональний рівень				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище за середній	Високий
швидкості, дистанція, м Т(с)хДТ(м)	<3,0	3,1-3,4	3,5-3,8	3,9-4,2	4,3>
швидкісної сили, стрибок у довжину, см. довжина тіла, см.	<1,0	1,01-1,10	1,11-1,2	1,2-1,30	1,31>
витривалості, дистанція, м Т(с)хДТ(м.)	<1,69	1,7-1,89	1,9-2,09	2,10-2,29	2,34>
(індекс сили за методом Г.Л. Апанасенко) динамометрія кисті маса тіла, кг	<40	41-50	51-55	56-60	60>

Таблиця 2.

Кількість студентів з різним рівнем розвитку фізичних якостей, %

Індекс	Функціональний рівень				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище за середній	Високий
Індекс Руф'є	–	9,1	37,6	44,9	8,2
Силовий індекс Г.Л. Апанасенка	–	46,7	22,9	14,6	15,5
Індекс швидкості	–	1,8	23,8	55,9	18,3
Швидкісно-силовий індекс	–	4,5	16,5	45,8	33,0
Індекс витривалості	–	14,6	34,8	33,9	16,5

індексами швидкості і швидкісної сили значна кількість мали рівень вище за середній (відповідно 55,9 % і 45,8 %). При визначенні витривалості більшість студентів (34,8 %) мали задовільну оцінку, а 14,6 % отримали незадовільну.

Якщо порівняти отримані дані з результатами державного тестування (табл. 3), то можемо констатувати той факт, що обидві методики визначають відсутність низького рівня. Незначне відхилення спостерігається при визначенні високого рівня 6,4 %. Високе відхилення (26,6 %) спостерігається при визначенні середнього рівня, або задовільної оцінки за таблицею, що майже на 20,1 % більше у порівнянні з результатами державного тестування (табл. 4).

Отримані результати нашого дослідження свідчать про значну кількість першокурсників (37,6 %), які мають задовільний, і 9,1 % – нижче середнього рівень фізичної роботоздатності. За даними констатуючого експерименту ми можемо стверджувати, що у студентів, які отримали на початку навчального року низьку оцінку зі складання рухових тестів, підвищується мотивація до покращення результатів, отримання більш високої оцінки при повторному тестуванні.

Таблиця 3.

Результати отриманих даних за різними системами оцінки, %

Рівень фізичної підготовленості					
за державними тестами			за методикою Т.Ю. Круцевич		
оцінка	кількість студентів, чол.	%	оцінка	кількість студентів, чол.	%
Відмінно	25	22,9	Відмінно	18	16,5
Добре	57	52,2	Добре	35	32,1
Задовільно	27	24,7	Задовільно	56	51,3
Незадовільно	0	0	Незадовільно	0	0
Всього	109	100	Всього	109	100

При застосуванні методу індексів ми дотримувалися вимоги відповідно до концепції, прийнятої розроблювачами тестів фізичної підготовленості [5; 12], про забезпечення індивідуалізації при тестуванні й оцінюванні рівня фізичної підготовленості (вправи і система оцінювання повинні ставити людей з різними морфофункціональними особливостями у відносно однакові умови).

Індивідуальний підхід дає можливість знаходити індивідуальний зворотний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості і рівнем фізичного навантаження, що має суттєве значення при побудові навчального процесу ППФП, що неможливо при застосуванні середньостатистичних нормативів державного тестування.

Для формування внутрішньої мотивації необхідно оцінювати зусилля учня у порівнянні з його попередніми результатами [10].

Повторне тестування за методами індексів, знаючи результати попереднього, надає можливість змагатися самим з собою, тобто підвищує мотиваційні інтереси до занять.

Результати повторного тестування представлені у таблиці 4.

При повторному тестуванні рівня фізичної підготовленості спостерігалося загальне покращення результатів, але більша кількість студентів покращила свій результат за індивідуальною методикою, на відміну від державних тестів, виходячи із статистичних даних таблиці № 4, спостерігаємо, що на оцінку відмінно за повторним тестуванням покращили свої результати за державними тестами – 2,2 %, а за методикою Т.Ю. Круцевич – 4,6 %, на оцінку добре за державними тестами – 4,6 %, за методом індивідуальної оцінки – 9,1 %, кількість студентів з оцінкою задовільно зменшилась відповідно на 6,4 % і 13,7 %.

Можна зробити висновок, що за державними тестами студент намагається підвищити свій результат по відношенню до середньо статистичних даних, коли за методом індивідуальної оцінки студент працює на покращення свого індивідуального результату, що підвищує мотиваційний інтерес до занять.

Ми провели власні дослідження, зробили порівняльний аналіз за різними методиками, але величезний досвід використання рухових тестів для оцінки фізич-

Таблиця 4.

Результати повторного оцінювання рівня фізичної підготовленості за різними методиками.

за Державними тестами			за методикою Т.Ю. Круцевич		
оцінка	кількість студентів, (%)		оцінка	кількість студентів, (%)	
	Початкове тестування	Повторне тестування		Початкове тестування	Повторне тестування
Відмінно	25 (22,9)	27 (24,7)	Відмінно	18 (16,5)	23 (21,1)
Добре	57 (52,2)	62 (56 , 8)	Добре	35 (32,1)	45 (41,2)
Задовільно	27 (24,7)	20 (18,3)	Задовільно	56 (51,3)	41 (37,6)
Незадовільно	0 (0)	0 (0)	Незадовільно	0 (0)	0 (0)
Всього	109 (100)	109 (100)	Всього	109 (100)	109 (100)

ної підготовленості не розв'язав питань про те, які тести потрібно використовувати для студентської молоді, тому залишаємо право вибору за викладачем.

Висновки.

1. Результати досліджень дозволяють констатувати той факт, що основна частина студентів (51,3 %) мають задовільний рівень фізичної підготовленості, а отримані результати за індексами абсолютної сили (46,7 %), витривалості (14,6 %) свідчать про значний незадовільний рівень відповідних фізичних якостей.

2. Параметрична оцінка фізичної підготовленості надає можливість побудови процесу ППФП на основі зворотного зв'язку між рівнем фізичної підготовленості і адекватності навантаження, розробки оптимального рухового режиму.

3. Впровадження індивідуальної системи оцінювання до кожного студента дозволяє підвищити рівень мотивації до практичних занять та отримання більш високої оцінки при складанні рухових тестів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 № 188 // Про нормативні документи з фізичного виховання. – Київ: 1998. – 1 с.
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 04.01.06 № 411 // Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Київ: 2006. – 1 с.
3. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2008. – № 2. – 37 с.
4. Гнинюк О. Зміст контролю за фізичною підготовленістю студентів інженерно-технічного фаху / О. Гнинюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 17.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. – Киев: НУФВСУ, 2005 – 195 с.
6. Пилипей Л.П. Проблеми ППФП студентів ВНЗ економічних спеціальностей / Л.П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ: НУФВСУ, 2006. – № 4. – С. 31.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві / Л.П. Пилипей, М.С. Шаповал // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2010. – № 1. – С. 100.
8. Пилипей Л.П. Професіограма спеціалістів банківської справи як модельно-цільова характеристика фізичної підготовки студентів / Л.П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2006. – № 5. – С. 71.
9. Платонов В.И. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.И. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
10. Подлесний О.І. Мотивація й самоконтроль як складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / О.І. Подлесний // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКІС. – 2010. – № 2. – С.199.
11. Сергієнко Л.П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у студентів – юнаків / Л.П. Сергієнко, В.М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 1. – 39 с.
12. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: підручник. / Л.П. Сергієнко// – К.: КНТ, 2010 – 127 с.
13. Сидорова Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів навчання / Т.В. Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2009. – № 12. – С. 166.
14. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: /Ірина Анатоліївна Тюх //дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 – Київ. – 2009.

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

Світлана Король, Тетяна Лоза
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Аннотация

Формирование положительной мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями является приоритетным направлением работы преподавателей физического воспитания. Поэтому в статье представлен анализ теоретических основ мотивов, потребностей и интересов студентов, направленных на повышение их мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях высшего учебного заведения.

Annotation

The formation of positive motivation of the students in doing physical exercises is the main thing in teachers' work of physical education. That's why the analysis of theoretical basics of students' reasons, needs and interests directed at improving their motivational and valuable attitude to physical culture and health activities in higher education is presented in the article.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років одним з найважливіших елементів модернізації освіти є гуманізація та особистісна її орієнтація. Ця обставина підвищує інтерес не тільки до знань, якими володіє людина, але й до її фізичного, психічного стану, ступеню реалізації можливостей. Фізична культура будучи невід'ємною частиною загальної і фахової культури майбутніх спеціалістів повинна забезпечувати біологічний потенціал життєдіяльності людини, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності та творчої праці. Тому необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у ВНЗ є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Мотиваційна сфера, що включає в себе мотиви, інтереси, потреби являються рушійною силою для рухової активності студентів, надаючи процесу фізичного виховання дійову спрямованість та суб'єктивно значущу цінність. Саме тому, вивчення мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу у вищій школі.

Робота виконана за планом НДР кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності розглядається в дослідженнях Н. Завидівської, П. Дуркіна, М. Лебєдєва, Л. Лубишевої, Р. Стасюка, та ін. Результати досліджень свідчать, що заняття фізичною культурою найбільш ефективні лише тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами.

На сьогоднішній день існують різні тлумачення сутності мотивів. Мотив визначається як «спонукальна причина дій і вчинків людини» [5], «сформоване підґрунтя для власного вчинку» [7], «усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети» [8].

Термін «мотивація» є більш широким поняттям, ніж «мотив». У психолого-педагогічній літературі цей феномен трактується як: «сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку» [4], «сукупність мотивів» [1], «процес психічної регуляції певної діяльності» [9], «складний процес керування напрямком та інтенсивністю зусиль» [11], «процес формування мотиву» [7]. В Українському педагогічному словнику поняття «мотивація» визначається як «система мотивів або стимулів, яка спонукає люди-

ну до конкретних форм діяльності або поведінки» [5].

Виходячи з цього можна сказати, що поняття «мотивація» пояснює цілеспрямованість дії людини, організованість і стійкість її діяльності, спрямованої на досягнення певної мети.

Метою роботи є вивчення теоретичних основ мотивів, потреб та інтересів студентів, що формують мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Невід'ємною частиною педагогічного процесу є спонукальна сторона, в основу якої покладено принцип свідомості та активності: ніщо не може бути введене в свідомість людини з пасивним або негативним ставленням [3]. Вченими доведено, що усвідомлене ставлення до занять фізичними вправами та позитивний ефект від них спостерігається там, де студенти добре знають з якою метою їм треба займатися руховою активністю, якого рівня фізичної підготовленості вони хочуть досягти і яку користь від цього отримують.

Аналізуючи вищезазначене, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають студентів до фізичного самовдосконалення. Тому, фізкультурно-оздоровча діяльність студентів – це свідома активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану організму на основі індивідуальних потреб та можливостей людини.

Мотивація до будь-якої діяльності людини спрямована у бік зменшення внутрішнього емоційного напруження і формується визначеними потребами. Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, тобто внутрішній рушій активності [8]. А. Маслоу розробив ієрархію потреб у вигляді «піраміди», поділивши їх на п'ять рівнів [10]. Фізичне виховання, будучи важливим компонентом вищої освіти, може частково задовільнити ці потреби. В основі «піраміди» знаходяться фізичні потреби (потреба в русі, відпочинку, диханні, їжі та ін.). Фізичне виховання, як один із засобів забезпечення необхідного рівня рухової активності задовольняє потребу студентів у русі. Другий рівень – потреба в безпеці (захист від природних явищ, соціальної агресії, несправедливості та ін.). На заняттях можна формувати навички самозахисту (розвиток сили, швидкості бігу, координації рухів та ін.). Диференціація навчального процесу, взаємоповага і співпраця викладача зі студентами частково задовільняє афіліацію (любов, повага, належність до певної групи та ін.). Фізкультурно-оздоровча діяльність дає змогу проявити себе, шляхом отримання певних результатів чи здобуттям фізичної кондиції, покриваючи потреби (самоствердження, визнання, статус та ін.). Найвищою в піраміді є потреба в самоактуалізації (самореалізація, реалізація індивідуального потенціалу та ін.). На заняттях фізичного виховання проявляється бажання покращити стан фізичного розвитку, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти новими навичками та ін.

Певна потреба людини формує відповідний мотив і спонукає її до певних вчинків, що супроводжуються внутрішньою і зовнішньою руховою активністю з метою звільнення від внутрішньої напруги. Починаючи пошук шляхів вирішення проблеми, у людини з'являється мета і визначені напрями активності.

П. Дуркін, М. Лебєдєва вважають, що мотивація формується і змінюється в процесі навчальної діяльності студента. Це пов'язано появою нових мотивів, інтересів, потреб і емоцій, які вступають у нові відносини один з одним [6]. Тому становлення мотивації до занять фізичними вправами є процес ускладнення структури мотиваційної сфери.

Аналіз літератури свідчить, що на формування мотивації до занять з фізичного виховання впливають зовнішні і внутрішні фактори [6]. До зовнішніх умов можна віднести: зміст занять, методи навчання і розвитку рухових якостей, діяльність і педагогічна майстерність викладача фізичного виховання, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази вищого навчального закладу, психологічний клімат у групі. До внутрішніх умов – якісні зміни в психічному розвитку, структурні психологічні новоутворення: бажання, інтерес, захоплення.

Г. Безверхня, М. Маєвський відзначають, що пріоритетними мотивами студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності являються: задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність і т. п.); отримання підвищених результатів у процесі занять вибраним видом фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок і т. п.); нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру, волі і т. п.) [2].

Головними засобами мотивації, що мають використовуватися викладачем у процесі фізичного виховання є мотивування і стимули.

Мотивування складають сукупність фактів, аргументів, доведень, що використовуються викладачем для переконання студентів у важливості кожного завдання і предмету в цілому. У кінцевому результаті студент має усвідомити мету навчальної дії, водночас його репродуктив-

ні навчальні дії перетворюються на усвідомлену навчальну діяльність. Мотивування повинно відповідати низці вимог: відповідати рівневі розвитку особи; бути наочними; враховувати інтереси та пріоритети студентів; доступним для сприйняття; нести як особистісний, так і суспільно корисний сенс. Сильним стимулом до фізкультурно-оздоровчої діяльності може бути заохочення з боку викладача. Особливо ефективним є сполучення мотивації і стимуляції навчальної діяльності.

Головну роль у навчальній діяльності виконує один з сильнодіючих мотивів – інтерес. Інтерес – позитивне емоційне прагнення людини до пізнання та занять певною діяльністю [8]. Розрізняють інтереси епізодичні та постійні. Епізодичні інтереси виникають та існують лише в конкретних умовах, на відміну від постійних, які зберігаються навіть у несприятливих умовах і саме вони відіграють основну роль у підтримці та розвитку активності студентів [6].

На наш погляд для формування стійкого інтересу необхідно використання таких прийомів: новизна і різноманітність методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності; постановка конкретних та доступних завдань та забезпечення точного розуміння кожним студентом окремого навчального завдання, розділу, курсу в цілому; застосування ігрового і змагального методів на етапі удосконалення фізичних вправ; регулярний контроль досягнень студентів у засвоєнні ними знань, розвиткові рухових умінь і навичок; широке використання наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю; музичний супровід занять.

Висновки.

Аналіз літератури та власний досвід практичної діяльності свідчить, що проблема формування позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів є досить актуальною. З причин багатофакторності мотивації та різної професійної направленості навчальної діяльності студентів на сьогоднішній день не існує єдиної точки зору на вирішення цієї проблеми і при розгляді будь-якого навчального процесу потребує свого вирішення.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення мотивів, потреб, інтересів та визначення засобів фізичного виховання, спрямованих на покращення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів технічних спеціальностей ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология личности: учебн. пособие / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 89 с.
2. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання студентів / Г.В. Безверхня, М.І. Маєвський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 2010. – № 1. – С. 10-12.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: „Освіта України", 2008. – 256 с.
4. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж.Годжуа; [пер. с франц. Н.Н. Алипова]. – М.: «Мир», 1992. – Т.1. – 496 с.
5. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
6. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48-52.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 508 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. – 496 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2001. – 475 с.
11. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; [пер. с англ. – Г. Гончаренко]. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 334 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Алла Ковтун
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Исследование посвящено актуальной проблеме определения готовности преподавателя кафедры физического воспитания к работе со студентами с ограниченными физическими возможностями. Охарактеризована сформированность компонентов структуры готовности к данной работе у будущих специалистов в области физического воспитания.

Annotation

The research is devoted to the actual problem of the teacher's of the chair of physical education readiness to work with the students with physical disabilities. The formedness of the structural components of the intended physical education specialists' readiness to the given work is characterized.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі пріоритетним напрямом державної політики повинне бути формування соціально-економічної бази, яка здатна забезпечити оптимальні умови для життя і розвитку всіх членів суспільства. Існує точка зору, відповідно до якої рівень розвитку країни визначається рівнем турботи суспільства про людей з обмеженими фізичними можливостями. Не дивлячись на успіхи медицини, їхня кількість повільно, але неухильно росте, особливо серед дітей і підлітків [10].

Відповідно до Конституції України і цілого ряду законодавчих актів наша держава повинна забезпечувати для людей з особливими потребами, згідно з їх бажанням та інтересами, доступність і безкоштовність освіти на рівні, який відповідає індивідуальним здібностям і можливостям.

Фізичне виховання молоді у вищих навчальних закладах – невід'ємна частина системи освіти, складова гуманітарного виховання. Історично так склалося, що в радянський період галузь фізичної культури займалася в основному здоровим населенням і рухово-обдарованими дітьми і молоддю, здатною в перспективі стати олімпійськими чемпіонами і прославити свою країну спортивними досягненнями. На сьогоднішній день у системі вищої освіти представлено фізичне виховання осіб з особливими потребами. В різних ВНЗ України на різних факультетах можуть навчатися студенти, що відносяться до даної категорії населення. Тому підготовка викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ для роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями є важливим і своєчасним завданням [1, 3, 5, 7].

У громадській свідомості домінує уявлення про те, що молодь з обмеженими фізичними можливостями може займатися переважно лікувальною фізичною культурою. Але як свідчить міжнародний досвід, це не так. Фізичне виховання молоді з особливими потребами є значно більш широким соціальним феноменом, основною метою якого є соціалізація особистості, підвищення якості її життя, наповнення її новим змістом, емоціями, а не тільки її лікування за допомогою фізичних вправ [4, 6]. Можливості проведення активного дозвілля студентів розкриває адаптивна рухова рекреація [9]. Реалізація потреби в самоствердженні для талановитої молоді здійснюється при заняттях адаптивним спортом, підготовці до участі в Паралімпійських, Дефлімпійських і Спеціальних Олім-

пійських іграх різного рівня [1]. Ці та інші особливості адаптивної фізичної культури людей з обмеженими фізичними можливостями вивчаються в наукових працях С.П. Євсєєва, Л.П. Матвєєва, Л.В. Шапкової, Р.В. Чудної та ін. [2, 11, 12].

Діяльність фахівців у фізичному вихованні осіб, що мають стійкі відхилення в стані здоров'я, вимагає як глибоких знань в галузі адаптивної фізичної культури, так і особливих особистісних якостей [2, 8]. Для підготовки даних спеціалістів у навчальний план ВНЗ фізкультурного профілю на старших курсах введені дисципліни з адаптивної фізичної культури. Проте їх швидке впровадження в програму навчання майбутніх викладачів кафедр фізичного виховання породив цілий ряд проблем, обумовлених недостатньою розробленістю методичних основ, принципів, функцій, пріоритетності завдань і напрямів. Так, на сьогоднішній день не сформульовані чіткі вимоги для визначення готовності викладача кафедр фізичного виховання ВНЗ до роботи із студентами зі обмеженими фізичними можливостями, що обґрунтовує актуальність даної роботи.

Мета дослідження – на основі системного підходу виявити структуру готовності викладача фізичного виховання до роботи із студентами з обмеженими фізичними можливостями та визначити характеристики даних структурних компонентів у майбутніх фахівців.

Методи, організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; анкетування; аналіз документальних матеріалів; методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. У дослідженні взяли участь студенти, які навчаються на 5 курсі за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр». Студенти були поділені на 2 групи. Перша група включала 15 студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізичне виховання». Друга група включала 9 студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізична реабілітація».

Результати дослідження. У педагогіці сукупність професійно-обумовлених вимог до викладача визначається готовністю до педагогічної діяльності. Готовність – це цілісне інтегративне утворення особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та вольову вибіркову прогнозуючу мобілізаційність у момент її включення в діяльність певної спрямованості. Готовність виникає внаслідок навчання і досвіду людини, який ґрунтується на формуванні позитивного ставлення до діяльності, усвідомлення мотивів і потреб в ній, об'єктивізації її предмета і способів взаємодії з ним. Структуру готовності викладача кафедри фізичного виховання до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями можна розглядати як сукупність ціннісного, мотиваційного, когнітивного і особистісного компонентів, які взаємообумовлені та пов'язані між собою.

Ціннісний компонент. В адаптивній фізичній культурі педагог, що використовує традиційні методи педагогічних впливів без належного урахування всієї життєдіяльності людини, її психологічних особливостей, часто працює не досягаючи бажаного ефекту. Фахівець кафедри фізичного виховання при роботі зі студентами з обмеженими фізичними можливостями, повинен добре усвідомлювати, що його професійна діяльність може виявитися неефективною, якщо вона не буде побудована відповідно до особистісно-орієнтованої концепції ціннісного відношення до осіб із стійкими відхиленнями в стані здоров'я. У роботі ми проаналізували сформованість ціннісного компоненту готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до реалізації завдань професійної діяльності.

За результатами проведеного анкетування всі студенти досліджуваних груп були знайомі з проблемою інвалідності в нашій країні. При цьому джерелами інформації для них служили засоби масової інформації (78-80 %), досвід власної сім'ї (11-20 %) і досвід знайомих людей (20-22 %).

Більшість опитаних студентів не розглядають обмеження фізичних можливостей людини як істотний недолік (рис. 1). Отже, студенти не вважають, що здорові люди більш здібні, ніж люди з обмеженими фізичними можливостями, що можна трактувати як ознаку особистісно-орієнтованого підходу до реалізації завдань адаптивного фізичного виховання.

Проте більшість студентів обох груп вважають, що здорові люди повинні контролювати ресурси і життя людей з обмеженими фізичними можливостями

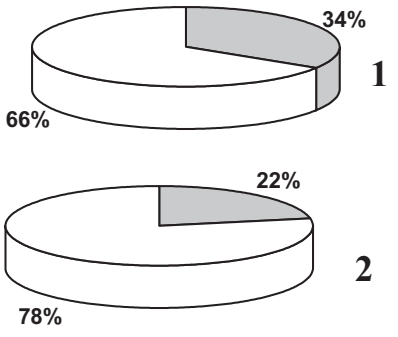

Рис. 1. Результати анкетування студентів досліджуваних груп при відповіді на питання «Чи є обмеження фізичних можливостей істотним недоліком людини?» Відповідь «так» – сірий сектор, відповідь «ні» – білий сектор.

(рис. 2). Отже, на їх думку, суспільство повинне виправляти недоліки цих людей, щоб вони могли відповідати уявленням про соціальну норму. Даний підхід при оцінці ціннісного компоненту готовності можна розглядати як підхід «інвалідизму».

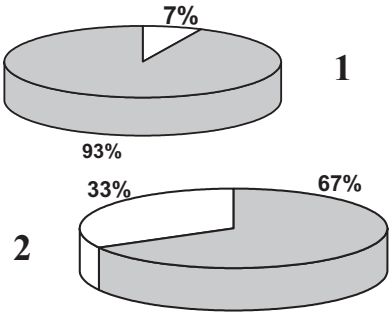

Рис. 2. Результати анкетування студентів досліджуваних груп при відповіді на питання «Чи повинні здорові люди контролювати ресурси і життя людей з обмеженими фізичними можливостями?» Відповідь «так» – сірий сектор, відповідь «ні» – білий сектор.

Згідно підходу «інвалідизму» передбачається також спеціальне навчання для осіб із стійкими відхиленнями в стані здоров'я, їх ізоляція від здорових людей. З даною тезою згодні 7 % студентів групи 1. Більшість студентів обох груп вважають, що педагогічну інтеграцію необхідно здійснювати залежно від важкості захворювання (рис. 3), що, загалом, відповідає особистісно-орієнтованому підходу ціннісного відношення до людей з обмеженими фізичними можливостями.

Про формування особистісно-орієнтованої гуманістичної концепції відношення до людей з обмеженими фізичними можливостями свідчать відповіді на питання про необхідність соціальної інтеграції, рівних прав і можливостей здорових та інвалідів. Всі студенти обох досліджуваних груп (100 %) вважають, що суспільство повинне змінювати

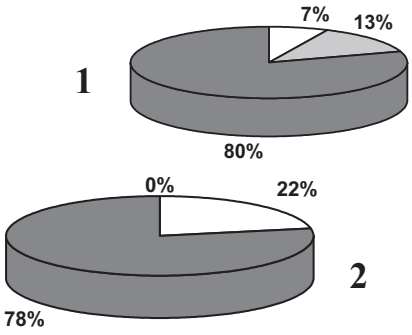

Рис. 3. Результати анкетування студентів досліджуваних груп при відповіді на питання «Чи повинні інваліди вчитися ізольовано від здорових?» Відповідь «так» – сірий сектор, відповідь «ні» – білий сектор, «залежно від важкості дефекту» – чорний сектор.

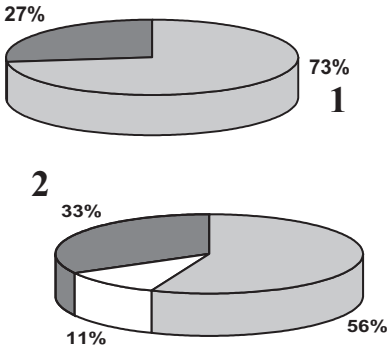

Рис. 4. Результати анкетування студентів досліджуваних груп при відповіді на питання «Чи готові Ви працювати із студентами з обмеженими фізичними можливостями?» Відповідь «так» – сірий сектор, відповідь «ні» – білий сектор, «не знаю» – чорний сектор.

умови, які створюють проблеми для інвалідів. Дійсно, виходячи з особистісно-орієнтованої концепції зусилля суспільства повинні бути спрямовані на те, щоб допомогти інвалідам боротися з недугою і створити рівні можливості повноцінної участі у всіх сферах життя і видах соціальної активності.

Мотиваційний компонент. Мотиваційний компонент готовності виражає усвідомлене ставлення викладача кафедри фізичного виховання до роботи із студентами з обмеженими фізичними можливостями. Даний компонент є базою, на якій конструюються основні якості педагога як професіонала, оскільки від того, чим мотивує викладач свою готовність до роботи залежать досягнуті результати у навчанні і вихованні студентів.

Свою готовність працювати із студентами з обмеженими фізичними можливостями підтвердили 73 % студентів групи 1 і 56 % студентів групи 2 (рис. 4), серед яких було проведене опитування про мотиви до даного виду діяльності.

Негативно поставилися до професійної діяльності з даним контингентом людей 11 % студентів групи 2. Решта студентів утруднялися ухвалити рішення. Отриманий негативний результат, на наш думку, пов'язаний з тим, що студенти обох груп достатньо чітко усвідомлюють складність роботи з людьми, які мають особливі потреби.

При дослідженні мотиваційного компоненту до професійної діяльності студенти мали можливість наводити при необхідності декілька мотивів.

Результати дослідження мотиваційного компоненту готовності студентів ДДІФКіС до роботи із людьми з обмеженими фізичними можливостями представлені в таблиці 1.

В обох досліджуваних групах найбільша кількість студентів як мотив до професійної діяльності з даною особливою категорією людей відзначила бажання бути корисними для людей (47 % студентів групи 1 і 56 % студентів групи 2). В групі 1 друге і третє місце зайняли мотиви: бажання надати професійну допомогу (20 %) і бажання реалізувати свої здібності (13 %). В групі 2 друге місце поділили між собою мотиви: бажання реалізувати свої здібнос-

Таблиця 1.

Мотивація до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями (% студентів)

№ з/п	Мотиви	Група 1	Група 2
1	бажання реалізувати свої здібності	13	33
2	бажання надати професійну допомогу	20	33
3	бажання бути корисним людям	47	56
4	особисте самоутвердження	7	33
5	творчі аспекти	7	11
6	стабільний заробіток	7	11

ті, бажання надати професійну допомогу і особисте самоутвердження (по 33 %). Відзначимо, що вищеперелічені мотиви відносяться до мотивів особистого престижу, професіоналізму і пізнавальних мотивів, які сприяють формуванню у більшості студентів загальної смислової установки на роботу з людьми з обмеженими фізичними здібностями. В групі 2 вони виражені більшою мірою, оскільки навчання студентів за фахом «Фізична реабілітація» з самого початку передбачає роботу з хворими людьми. Тому студенти групи 2 мали аналогічні мотиви ще в період професійного самовизначення під час вступу до ВНЗ, на відміну від студентів групи 1.

Прагматичні мотиви у вигляді стабільного заробітку, бажання батьків складали незначний відсоток відповідей в обох досліджуваних групах. На думку ряду авторів, дана група мотивів негативно впливає на успішність майбутньої професійної діяльності.

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент готовності викладача кафедри фізичного виховання до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями об'єднує сукупність знань педагога про суть і специфіку даної роботи. Цей компонент є результатом пізнавальної діяльності. Його характеризують обсяг знань, вмінь і навичок викладача.

При дослідженні когнітивного компоненту готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями був використаний, з одного боку, аналіз успішності студентів по дисциплінах з адаптивної фізичної культури, з другого боку, самоаналіз студентів в процесі опитування.

В процесі самоаналізу необхідних знань з даної професійної діяльності (табл. 3) студенти обох груп відзначили необхідність вивчення таких дисциплін як фізіологія і медицина, теорія і методика фізичного виховання, фізична реабілітація, психологія, а також деяких інших наук. Відзначимо, що вивчення окремих аспектів всіх перерахованих наук входить до дисциплін «Адаптивна фізична культура» і «Адаптивне фізичне виховання».

При цьому в групі 1 студентами була відзначена недостатність знань для практичної роботи з людьми, які мають особливі потреби, в області фізіології і медицини (27 %), фізичної реабілітації (27 %), ТМФВ (7 %) і законодавства (7 %). В групі 2 студенти відзначали недостатність знань фізіології і медицини (56 %), психології (22 %), ТМФВ (11 %) та інформаційних технологій (11 %). Але всі 100% студентів обох груп вважали вивчення дисциплін з адаптивної фізичної культури важливим і корисним для своєї професійної діяльності.

Таблиця 2.

Успішність студентів по дисциплінах з адаптивної фізичної культури

№ з/п	Показник	Група 1	Група 2
1	Відвідування занять, % занять	65	62
	Середній бал з дисципліни, % студентів		
2	5	27	67
3	4,5-4,99	20	11
4	4-4,49	40	11
5	3-3,99	13	11

Аналіз журналів обліку відвідування і успішності студентів з дисциплін «Адаптивна фізична культура» і «Адаптивне фізичне виховання» дозволив зробити висновки про рівень знань студентів в даній області. З таблиці 2 видно, що відвідування занять було на середньому рівні. Успішність студентів за даними дисциплінами в групі 1 нижче за таку в групі 2. Очевидно, даний факт пов'язаний з тим, що студенти групи 2 мають більше можливостей для отримання знань в області діяльності з людьми, що мають відхилення в стані здоров'я. У цілому знання за даними дисциплінам студентів обох груп були вище середнього рівня.

Особистісний компонент. При роботі викладача кафедри фізичного виховання із студентами з обмеженими фізичними можливостями велике значення набувають професіонально важливі якості особистості фахівця. Більшість вчених, працюючих над цією проблемою, до таких

Таблиця 3.

Професійні знання, які необхідні при роботі з людьми з обмеженими фізичними можливостями (% студентів)

№ з/п	Знання	Група 1	Група 2
1	Фізіологія і медицина	40	100
2	ТМФВ	40	67
3	Фізична реабілітація	33	100
4	Психологія і педагогіка	33	67
5	Законодавство	13	11
6	Охорона праці	13	22
7	Інформаційні технології	20	22

відносять сумлінність, емоційну стабільність і психологічну стійкість. У процесі самоаналізу студентів ми встановили, якими особистісними якостями необхідно їм володіти для того, щоб працювати з людьми з обмеженими фізичними можливостями (табл. 4).

В групі 1 перше місце зайняли такі якості як терпіння і повага (по 60 %), друге місце – доброзичливість (47 %), третє місце – тактовність і емпатія (27 %). Дані якості були виділені і студентами групи 2: терпіння (100 %), доброзичливість (67 %) і повага (56 %). В цілому можна сказати, що студенти обох груп усвідомлюють необхідність емоційної стабільності у вигляді терпіння, доброзичливості і тактовності. Дійсно, чим вище рівень емоційної стабільності, тим вище продуктивність роботи. Емоційна нестабільність може знижувати задоволеність своєю професією в цілому.

Проте низький відсоток студентів відзначили такі якості як вимогливість, упевненість, прагнення до самоудосконалення, які входять в комплекс якостей, що відносяться до таких важливих ознак професіоналізму, як сумлінність і психологічна стійкість.

За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні **висновки**:

1. Останніми роками гуманістичний розвиток суспільства викликав появу в системі вищої освіти фізичного виховання осіб з обмеженими фізичними можливостями. Тому підготовка викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ для роботи з цією особливою категорією студентів є актуальним завданням.

2. Структуру готовності викладача кафедри фізичного виховання до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями можна розглядати як сукупність ціннісного, мотиваційного, когнітивного і особистісного компонентів.

3. Ціннісний компонент готовності майбутніх викладачів кафедр фізичного виховання до роботи із студентами з обмеженими фізичними можливостями в обох досліджуваних групах знаходиться в перехідній стадії, стадії формування і пошуку рішень.

4. Мотиваційний компонент готовності майбутніх викладачів кафедр фізичного виховання обох досліджуваних груп до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями сформований. При цьому домінуючими мотивами є мотиви професіоналізму.

5. Когнітивний компонент готовності майбутніх викладачів кафедр фізичного виховання характеризується вищим за середній рівнем знань студентів (більш високим в групі студентів, що навчаються за спеціальністю «Фізична реабілітація» порівняно з групою студентів, що навчаються за спеціальністю «Фізичне виховання»). Результати самоаналізу свідчать, що студенти усвідомлюють недостатність своїх знань і необхідність їх поповнення.

6. Особистісний компонент готовності майбутніх викладачів до роботи зі студентами з обмеженими фізичними можливостями характеризується розумінням необхідності емоційної стабільності. Проте відзначається недостатність розуміння важливості таких якостей як сумлінність і психологічна стійкість.

Таблиця 4.

Особистісні якості, що необхідні викладачу для роботи із студентами з обмеженими фізичними можливостями (% студентів)

№ з/п	Особистісні якості	Група 1	Група 2
1	доброзичливість	47	67
2	терпіння	60	100
3	повага	60	56
4	гнучкість	13	-
5	упевненість	20	11
6	вимогливість	13	11
7	тактовність	11	11
8	емпатія	11	
9	товариськість	13	22
10	прагнення до самоудосконалення	7	

ЛІТЕРАТУРА

1. Адирхаєв С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді України з особливими потребами / С. Адирхаєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 142-144.
2. Евсеев С.П. Государственный образовательный стандарт

третьего поколения по адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – №4(40). – С. 11-18.
3. Гаврюшенко Г.В. Сучасний стан організації навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями у вітчизняній системі закладів вищої освіти / Г.В. Гаврюшенко // Запорожский медицинский журнал. – 2006. – Т. 2. – №5(38). – С. 162-164.
4. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов / Л.А. Карасаева // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №1(29). – С. 8-11.
5. Ковтун А. Адаптивна фізична культура як навчальна дисципліна в системі вищої професійної освіти / А. Ковтун // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 182-185.
6. Логинов С.И. Коррекция низкой физической активности человека как проблема адаптивной физической культуры / С.И. Логинов // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №1(29). – С. 31-32.
7. Моисеева И.В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И.В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – №4(40). – С. 30-31.
8. Смехнов Ю.А. Исследование сформированности профессионально-педагогических умений студентов специальности «Адаптивная физическая культура» в условиях практической подготовки / Ю.А. Смехнов, Н.Л. Листош // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №1(29). – С. 2-3.
9. Соловьева Н.В. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями / Н.В. Соловьева // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №1(29). – С. 14-16.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: В 2 т. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – Т.1.: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 296 с.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: [учебное пособие] / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
12. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ І ПРОВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙ У СИСТЕМІ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Тетяна Бойчук, Марія Голубєва
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

В статье показано, что мультимедийные презентации являются приоритетным направлением проведения лекций, позволяют эффективно представить материал, способствуют лучшему усвоению знаний студентами. Показаны основные принципы создания и проведения презентационных лекций при подготовке специалистов физической реабилитации.

Annotation

The article shows that multi-media presentations are a priority of the lectures, can efficiently present the material, contribute to better assimilation of knowledge by students. The basic principles of creation and presentation of lectures for training of specialists of physical rehabilitation are shown.

Постановка проблеми. У період бурхливого технічного прогресу і швидкого накопичення наукової інформації все гостріше постає проблема пошуку нових та вдосконалення існуючих форм навчання. Обсяг інформації, що підлягає засвоєнню студентами, постійно зростає. Підвищення якості знань студентів можливе лише шляхом інтенсифікації навчального процесу [1].

Провідне місце в системі підготовки студентів у вищих навчальних закладах належить лекціям, їх мета формування орієнтовної основи для подальшого засвоєння студентами навчального матеріалу, систематизоване і послідовне подання інформації. Не менш важливими завданнями лекції є: навчити студентів логічно мислити, узагальнювати матеріал, робити висновки, що дозволяє активізувати їх пізнавальну діяльність, стимулювати формування клінічного мислення, спрямовувати подальшу самостійну роботу [3]. Це вимагає ґрунтовної підготовки лектора та позитивної мотивації у студентів.

Кажуть, що «краще один раз побачити, ніж сто разів почути», адже зорова система дає мозку більше 90 % сенсорної інформації. Це твердження повністю підходить для визначення актуальності створення мультимедійних лекцій. Вони вже давно стали ознакою сучасного навчального процесу. Фактично всі вищі навчальні заклади Європи та Америки виставляють на своїх сайтах лекції у вигляді мультимедійних презентацій. Відносно знедавна ця тенденція розповсюдилася і на Україну.

Мета роботи – обґрунтування поглядів авторів щодо підготовки та проведення мультимедійних лекцій з дисциплін фундаментальної та фахової підготовки студентів спеціальності «Здоров'я людини» для підвищення ефективності представлення та покращення засвоєння лекційного матеріалу.

Результати дослідження та їх обговорення.

При підготовці будь-яких лекцій викладачі кафедри керуються тим, що лекції повинні бути логічним, системним, глибоким і ясним викладом навчального матеріалу, їх призначення в педагогічному процесі полягає у тому, щоб допомогти засвоїти фундаментальні проблеми курсу, оволодіти методами наукового пізнання, висвітлити новітні досягнення. Лекції розкривають понятійний апарат конкретної області реабілітації та її проблеми, дають цілісне уявлення про предмет, показують взаємозв'язок з іншими дисциплінами та їх наступність. Всі інші форми навчальних занять – практичні та лабораторні заняття, кваліфікаційні роботи,

виробнича практика, консультації, заліки і іспити – безпосередньо пов'язані з лекціями, спираються на їх фундаментальні положення і висновки. У ряді випадків лекція є основним джерелом інформації, наприклад, при відсутності навчальної літератури з нових курсів або при їх вузькій спеціалізації, що особливо актуально при підготовці фахівців за спеціальністю «Здоров'я людини», адже в Україні немає уніфікованого навчального плану цієї спеціальності і відповідних підручників.

Виходячи з власного досвіду, рекомендуємо дотримуватися наступних принципів при підготовці до мультимедійних лекцій.

Подання матеріалу під час мультимедійної лекції значно відрізняється від традиційного. Високий рівень узагальнення матеріалу та наявність рухомих об'єктів дозволяє наочно підтвердити теоретичні положення, що сприяє кращому запам'ятовуванню, активізує образне мислення і логіку студентів [4]. Тобто, головна особливість побудови презентації полягає в тому, що на екрані постійно повинна бути певна інформація. Структура мультимедійної лекції не відрізняється від загальноприйнятої: вступ, основний зміст і висновок.

На першому слайді доцільно вказати номер, тему лекції та її автора. На наступних обов'язковими елементами є план, актуальність теми, мета лекції. Початкові слайди ще не повністю завантажені фактичними матеріалами, тому естетичний стиль їх подання може створити позитивний вихідний емоційний фон, який налаштовує студентів на певний робочий лад.

В основному змісті відбиваються ключові ідеї, теорія питання, формулюються висновки після кожної логічної частини. Інформацію, представлену в цьому розділі лекції, умовно можна поділити на три групи [4].

1. Текст – фактично той матеріал, який студенти повинні були б занотувати. Для студентів, які конспектують матеріал, це оптимальний варіант отримання інформації: її можна побачити і одночасно почути. При підготовці лекції дисциплін фахової підготовки ця частина може містити перелік основних етіологічних факторів, патогенез, класифікації, симптоми і синдроми, характеристику засобів фізичної реабілітації. Під час проведення лекції треба звертати увагу, що деякі студенти намагаються механічно переписувати зміст слайда, що займає тривалий час. Тому треба орієнтувати студентів слухати голос лектора і налаштовуватися на темп його викладання.
2. Фактичний ілюстративний матеріал (реальні фотографії або відеоматеріали), який підтверджує попередньо викладені теоретичні дані. Це можуть бути різні етапи діагностично-реабілітаційного процесу, зокрема, методи обстеження хворого, основні клінічні прояви хвороби, дані додаткових методів обстеження (інструментальних і лабораторних), особливості проведення реабілітаційних маніпуляцій тощо.
3. Рухомі об'єкти, які схематично або реально демонструють динамічні процеси, що відображають життєдіяльність здорової людини чи хворого організму в процесі проведення реабілітаційних заходів.

У третій частині лекції робляться узагальнення і висновки в цілому по темі. Відбувається коротка презентація майбутнього лекційного матеріалу. Викладач визначає напрями самостійної роботи студентів.

Важливим є заключний слайд. Студенти часто сприймають його оформлення як ставлення лектора до аудиторії, тому, крім вже звичних фраз «Дякую за увагу», «Запитання?», слайд бажано естетично оформити з метою створення позитивного психоемоційного фону (фотографія природи, тварини, гумористичний малюнок).

Розсіювання уваги і втому лектора викликає розпорошення уваги: паперовий текст лекції біля себе, аналог на екрані, контроль за послідовністю подачі слайдів і, звичайно, безпосередній контакт з аудиторією і контроль її поведінки [4]. Тому бажано відмовитися від тексту лекції і прив'язки до нього, користуватися дистанційним перемикачем слайдів, намагатися читати лекцію з такої точки, де видно екран. Можна попередньо роздрукувати презентацію у вигляді зменшених слайдів, щоб орієнтуватися у їх послідовності та змісті.

Впродовж презентаційної лекції можна представити будь-які види цифрової або оцифрованої інформації: текст, фотографії, відеоматеріали, звук, що створює широкі можливості для подання матеріалу. Такі лекції лектору бажано готувати самостійно, оскільки це не стільки технічний, скільки інтенсивний творчий процес. Процедура підготовки до її проведення досить складна і трудомістка. Звичайно, можна просто механічно скопіювати текст на слайди, але якщо мультимедійна лекція створена і прочитана на відповідному теоретичному і методичному рівні, вона має величезну пізнавальну цінність.

Створення мультимедійних презентацій має багато переваг. Зокрема, при підготовці фахівців фізичної реабілітації за відсутності муляжів або вологих препаратів зручно демонструвати трьохвимірні моделі внутрішніх органів і частин тіла під час вивчення анатомії, нормальної та патологічної фізіології тощо. Крім того, можна показувати новітні закордонні технології для

обстеження хворого і прилади для проведення фізичної реабілітації, які далеко не завжди доступні для вищих навчальних закладів, особливо невеликих міст.

Оформлені у вигляді мультимедійної презентації лекції легко адаптувати та оновлювати при надходженні нової інформації або при зміні навчального плану чи інших нормативних документів, їх можна виставляти на сайті кафедри, де з ними можуть ознайомлюватися студенти з метою підвищення якості самостійної позааудиторної підготовки.

У презентацію можна легко вмонтувати найновіший матеріал, основним потужним джерелом якого є Інтернет. Існують численні медичні та спортивні сайти, які виставляють банки фотографій, фільмів, відеокліпів, рентгенограм тощо при різних нозологічних процесах. При потребі їх можна завантажити і демонструвати студентам. Вихід на сайт можна здійснювати під час лекції, що дозволить студентам отримати повну інформацію про цю сторінку в Інтернеті.

Надзвичайно наочними для навчання є зафільмовані програми фізичної реабілітації. Так, доцільно демонструвати послідовність і методичну правильність виконання фізичних вправ, масажу, фізіотерапії тощо. Можна демонструвати як придбані навчальні фільми, так і власні розробки програм реабілітації. Для підвищення зацікавленості до цього процесу можна залучати студентів в якості осіб, на яких демонструють певні втручання, або в якості інструкторів ЛФК та масажистів.

Слід відзначити значну різницю у засвоєнні матеріалу студентами при прослуховуванні звичайних лекцій і лекцій із використанням мультимедійних презентацій. У випадку останніх можна зазначити численні позитивні відгуки, оскільки багато незрозумілих питань наочно вирішується ще під час проведення лекції. Крім того, спостерігається високий рівень віддачі при проведенні практичних і лабораторних занять. Таким чином, теоретичні знання студентів наближаються до практичних потреб реабілітаційних установ, розвивається логічне мислення, формується позитивна мотивація для сприйняття нового навчального матеріалу.

Висновки. Застосування мультимедійних презентацій є пріоритетним напрямком проведення лекцій у вищих навчальних закладах, зокрема, при підготовці фахівців фізичної реабілітації. Поєднання коментарів викладача з відеоінформацією або анімацією значно активізує увагу студентів до змісту представленого матеріалу і підвищує інтерес до нової теми. Навчання стає цікавим приносить естетичне задоволення студентам і підвищує якість представленої інформації. При цьому істотно змінюється роль викладача у навчальному процесі: він ефективніше використовує час лекції, зосередивши увагу на обговоренні найскладніших фрагментів матеріалу.

Перспективи подальших досліджень: недостатньо висвітленими залишаються питання особливостей підготовки і проведення презентаційних лекцій та застосування різноманітних мультимедійних можливостей і мережі Інтернет при підготовці навчального процесу з окремих навчальних дисциплін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Т. Форми та методи вдосконалення підготовки студентів спеціальності «Фізична реабілітація» / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». – 2008. – Випуск VI. – С. 32-35.
2. Казаков В.Н. Телемедицина / В.Н. Казаков, В.Г. Климовицкий, А.В. Владимирский. – Донецк, 2002. – 99 с.
3. Лекція як провідна форма навчання у вищому закладі освіти / В.П. Черних, І.А. Жупанець, Л.Т. Кайдалова та ін. – Харків: Вид-во НФАУ, 2001. – 36 с.
4. Особливості застосування мультимедійних презентацій у вищому медичному навчальному закладі / І.Р. Мисула, А.А. Гудима, С.І. Шкробот, Б. В. Коваль // Медична освіта. – 2003. – № 2. – С. 10-15.

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ СЕНСОЖИТТЄВИХ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОМОТОРНО ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Володимир Приходько, Ольга Рєпіна,
Олена Турмачевська, Олена Зайцева
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Аннотация

Рассматривается проблема гендерных различий смысложизненных и ценностных ориентаций в пубертатном возрасте у спортсменов. В эмпирическом исследовании выделены качественные и количественные показатели гендерных особенностей смысложизненных и ценностных ориентаций личности психомоторно одаренных подростков.

Annotation

The research included problem of gender distinctions of sense of life orientations and valued orientations of teenager (sportsmen). In empiric research are selected the quality and quantitative indexes of gender features of sense of life orientations of and valued orientations of personality of teenager (sportsmen).

Постановка проблеми. Проблема гендерних особливостей сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій спортсменів є досить актуальною, оскільки останнім часом питання гендеру та гендерних ролей в сучасному суспільстві знаходить своє переосмислення. Дослідженню гендерної проблематики присвячено чимало робіт як теоретичних, так і емпіричних [1, 2, 10]. Часто ці дослідження носять суперечливий характер, однак їхня кількість, різноплановість та результати свідчать про безперечну актуальність цієї теми, обумовленої запитами суспільства. Все частіше жінки змінюються: за тілесними, психічними і поведінковими ознаками вони не відрізняються від середньостатистичного чоловіка, переглядаються нормативні уявлення та установки, які повинні мати чоловіки і жінки. Це, перш за все, відбувається під впливом соціальних, соціально-культурних та економічних умов. Жінки все частіше мусять брати на себе обов'язки чоловіків, проявляти більше чоловічих рис характеру аби пристосуватися до умов життя, ще неперервне змінюються [2, 10].

Разом з гендерними характеристиками у період соціально-економічних криз актуальним стає і питання сенсожиттєвих орієнтацій, сенсу життя, оскільки під час складних соціальних умов все більше людей переживають екзистенціальну фрустрацію − падіння старих ідеалів, відсутність смислу, що породжує у людини стан, названий В. Франклом екзистенціональним вакуумом [5, 6, 15, 16].

Є ряд професій, які передбачають постійну напругу, стрес, специфічні умови життєдіяльності, наявність постійного психологічного напруження та залежність успішності професійного та особистісного життя від соціальних факторів. Такою сферою є спорт. Однак, якщо раніше у специфічних суто чоловічих видах спорту (важка атлетика, кікбоксінг, футбол тощо) брали участь тільки чоловіки, то зараз спостерігається тенденція до залучення у ці види спорту жінок. У даній ситуації жінки потрапляють не тільки під тиск визначених умов, але й іншої гендерної ролі [1, 2, 7, 8, 9, 10,12, 14].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження гендеру були запропоновані Сандрой Бем для діагностики психологічної статі і визначали міру андрогінності, маскулінності та фемінності особистості [10].

Для розуміння поняття „гендеру" важливо розглянути концепцію трьох взаємопов'язаних компонентів, які характеризують це поняття [2]:

1. Гендерні відношення та статус чоловіка/жінки у групі, де

вивчається гендер. Це найбільш змінювана у часі компонента, яка детермінована культуральною парадигмою суспільства, соціальними аспектами життя та професійного становлення особистості.

2. Гендерна ідентичність, яка віддзеркалює індивідуальну компоненту, що характеризує відчуття ідентифікації з тією чи іншою статтю та сенс того, ким людина психологічно себе відчуває – чоловіком чи жінкою.

3. Цінності та гендер складно інтеґровані і мають ієрархічну структуру особистісних сенсів, характеризуючи певний стандарт, який направляє діяльність людини.

Тобто, гендер – це не стать людини, він не пов'язаний із сексуальною орієнтацією людини, цей показник визначає лише поведінкові ролі, які бере на себе людина. Фемінність (з грец. „жіночий") − це характеристика жіночого паттерну поведінки та відчування себе жінкою, маскулінність (з грец. „чоловічий") − це характеристика чоловічого паттерну поведінки та відчування себе чоловіком. Андрогінність (з грец. „двостатевий") − це характеристика людини, що в рівній мірі поєднує в собі ознаки як жіночого, так і чоловічого. Автори досліджень відзначають, що люди, які володіють вираженою андрогінією в поведінці, успішніше справляються з діяльністю, що вимагає прояву як жіночих, так і чоловічих поведінкових характеристик. Такі люди легше розуміють протилежну стать, швидше і успішніше знаходять спільну мову в спілкуванні з представниками обох статей.

Маскулінність та фемінність характеризується наступними показниками [1, 2, 10]:

а) сукупність тілесних, психічних і поведінкових ознак, що відрізняють середньостатистичного чоловіка від жінки;

б) нормативні уявлення, атитюди, цінності, настанови і сенсожиттєві орієнтації, які у житті повинні мати чоловіки і жінки.

Таблиця 1.

Результати дослідження статевих відмінностей сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків (за показниками середньоарифметичного та дисперсії)

Субшкала	Хсер. дівчата	D дівчата	Хсер. юнаки	D юнаки
Осмисленість життя	101,13	26,8	112,66	18, 5
Цілі в житті	29,93	7,6	38,26	5,5
Процес життя	28,66	8,4	31	4,6
Результативність життя	26,66	6,8	27,26	5,9
Локус контролю-Я	21,15	4,1	23, 12	4,7
Локус контролю-життя	30,06	5,8	34,93	5,9

Тому, на погляд авторів, є доречним розглянути поняття сенсожиттєвої орієнтації як фундаменту гендеру. Це спричиняє потребу розгляду таких понять як „сенс життя" і „сенсожиттєва концепція", оскільки багато авторів (часом в одному і тому ж тексті) вживають їх в якості синонімів, що, на думку деяких вчених, є невірним і веде до неточного слововживання і спотворення змісту наукових робіт [15, 16]. Безперечно, що ці поняття є взаємопов'язаними, але не тотожними.

В одній з інтерпретацій „сенс" − це усвідомлюваний людиною зв'язок між предметами та ситуацією. Щоб усвідомити сенс, необхідно вийти за рамки ситуації, процесу, явища і увійти до контексту ситуації більш ширшої. Звідси кожен життєвий сенс входить по вертикалі в певну ієрархію життєвих сенсів, де кожен подальший сенс − є усе більш загальним, глибшим і всеосяжним. І, відповідно, останній сенс − на вершині цієї ієрархії або піраміди смисл − це сенс життя людини.

Тому перше поняття „життєвий сенс" слід розуміти як життєве значення або конкретну життєву цінність, що має суб'єктивно високу значущість в житті особи (наприклад, любов, праця, самореалізація, кар'єра, діти, здоров'я тощо). Це вищі цінності, що мають значення для конкретного суб'єкта, але вони не відбивають спрямованість його життєдіяльності, а виражають особистісні елементи осмислення життя. Такі життєві смисли можна інтерпретувати в якості соціальних символів єдності образу та ідеї.

Друге поняття „сенс життя" варто розуміти як уявне одномоментне охоплення свідомістю усієї тривалості життя особи: досвіду вже прожитого минулого, знання свого теперішнього сьогодення і планів передбачуваного і можливого майбутнього з метою відшукати (відкрити, побачити, набути) деякий спільний знаменник, що пояснює принцип, який реабілітує доцільність вектору життєдіяльності особи, усього її існування в цілому. Причому особа може черпати сенс свого життя або в одному, або в іншому, або в третьому, або ж в усіх трьох тимчасових складових її життя.

За наявними на сьогодні даними, сенс та мета в житті не виявляє стійких зв'язків зі статтю, віком, рівнем освіти, релігійністю і прибутками. В. Франкл розглядає цю обставину як підтвердження положення про те, що сенс життя може бути знайдений будь-якою людиною [15], і спортсмени тут не виключення, на пубертатному етапі її онтогенезу. На думку авторів, з цим можуть бути пов'язані мотивація та успішність виступів

на змаганнях, пролонгованість та ефективність спортивної кар'єри тощо. Таким чином, дане положення обумовлює актуальність і безумовну практичну значущість теми нашого дослідження.

Мета нашого психолого-педагогічного дослідження теоретично обґрунтувати та практично довести гендерні відмінності у показниках сенсожиттєвих та ціннісних орєнтацій у психомоторно обдарованих підлітків (юнаків та дівчат).

Відповідно до поставленої мети у дослідженні розв'язуються наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми гендеру, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій у фаховій літературі.

2. Визначити фактори, специфічні умови, що впливають на розвиток та становлення гендеру психомоторно обдарованих підлітків.

3. Висвітлити гендерні відмінності особистості психомоторно обдарованих підлітків.

4. Провести емпіричне дослідження та встановити найбільш та найменш значимі цінності для психомоторно обдарованих підлітків (юнаків та дівчат).

5. Підтвердити чи спростувати наявність залежності ступеню сенсу життя, цілей в житті, інтересу та емоційної насиченості життя, задоволення самореалізацією від статі та гендеру у психомоторно обдарованих підлітків.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставленої мети було використано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження; психолого-діагностичні методики (опитувальник С. Бем на встановлення гендеру, методика „Ціннісні орієнтації" М. Рокича та тест „Сенсожиттєві орієнтації" Д.О. Леонтьєва).

Опитувальник С. Бем був запропонований для діагностики психологічної статі і визначає міру андрогінності, маскулінності та фемінності особистості [10]. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробовуваний відповідає „так або ні", оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Тест сенсожиттєвих орієнтації є адаптованою версією тесту „Мета в житті" (Purpose - in - Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до сенсу і логотерапії Віктора Франкла і переслідувала мету емпіричної валідизації ряду представлень цієї теорії, зокрема уявлень про екзистенціальний вакуум і ноогенні неврози. Російськомовна версія тесту осмисленість життя (ОЖ) була розроблена і адаптована Д.А. Леонтьєвим у 1988 р. [5].

Методика „Ціннісні орієнтації" М. Рокича є особистісним опитувальником, спрямованим на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини і заснована на прямому ранжируванні списку цінностей. Особливості проведення процедури тестування: респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 в кожному) або на листах паперу в алфавітному порядку, або ж на картках. У списках випробовуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей [16].

Таким чином, план дослідження будується на логіці педагогічного констатуючого експерименту: на проведенні психодіагностичної процедури та порівнянні за гендером по показнику фемінність − маскулінність − андрогінність сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій психомоторно обдарованих підлітків.

Вибірку даного дослідження склали 30 чоловік, 15 юнаків і 15 дівчат віком від 14 до 18 років, які є учнями Дніпропетровського вищого училища фізичної культури і займаються різними видами спорту: легкою атлетикою, футболом, спортивною гімнастикою. За допомогою методики С. Бем для визначення гендеру, було встановлено, що з 30 опитуваних 10 осіб є маскулінними, 17 осіб є андрогінами: 2 жінки мають маскулінність, 1 жінка – фемінність. Чоловіків з показником фемінності не виявлено. За допомогою методики сенсожиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтьєва були досліджені 6 субшкал, які входять до методики та проаналізовані за показниками середньоарифметичного та дисперсії (Таблиця 1).

Показники за всіма субшкалами вищі за середні, але в межах норми, показники за субшкалою процесу життя нижчі за середні.

При доказі статистичної гіпотези за допомогою непараметричного статистичного критерію φ* Фішера не виявлено значущої статистичної розбіжності показників за субшкалами сенсо-життєвих орієтацій у юнаків та дівчат, окрім показників осмисленості життя ($p \leq 0,05$) та цілей у житті ($p \leq 0,05$).

Встановлено, що осмисленість життя та цілі у житті у юнаків вищі, ніж у жінок (за середніми показниками). Причому, дисперсія (неоднорідність) даних у дівчат за цими субшкалами вища, ніж у юнаків, що пов'язане з характеристиками спортивної діяльності та очікуваннями суспільства.

При доказі статистичної гіпотези за допомогою непараметричного статистичного критерію φ*-Фішера виявлено значущі статистичні розбіжності показників за субшкалами сенсожиттєвих орієтацій у маскулінних та фемінних осіб: осмисленість життя ($p \leq 0,05$), у маскулінних та ан-

дрогінних осіб: результативність життя (p≤0,05). Встановлено, що осмисленість життя, локус-контроль життя у маскулінних осіб вищі, ніж у андрогінних осіб. Причому, дисперсія (неоднорідність) даних у дівчат по цих субшкалах вища, ніж у юнаків. Це повязане, на нашу думку, із специфічними факторами, які впливають на кар'єру жінок у спорті та результати спортивної діяльності (наприклад, готовність/неготовність до народження дитини, планування кар'єри, гендерні стереотипи у суспільстві, які схвалюють фемінність жінок та осуджують мускулінність, вплив вікових особливостей на діяльність жінки у спорті) (Таблиця 2).

За допомогою методики „Ціннісні орієнтації" М. Рокича (термінальні/інструментальні цінності) були отримані такі результати у представників різного гендеру за показниками маскулінність-фемінність-андрогінність:

1. Найбільш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з фемінним індексом: І місце – здоров'я (20 %), щасливе сімейне життя (10 %), активне діяльнісне життя (6,6 %); ІІ місце – любов (13,3 %), активне діяльнісне життя (6,6 %), життєва мудрість (6,6 %), здоров'я (6,6 %), суспіль-на визнаність (6,6 %); ІІІ місце – матеріально забезпечене життя (16,6 %), життєва мудрість (6,6 %), здоров'я (6,6%), щасливе сімейне життя (6,6%).

Найбільш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з маскулінним індексом: І місце – здоров'я (20 %), активне діяльнісне життя (10 %), щасливе сімейне життя (6,6 %); ІІ місце – щасливе сімейне життя (20 %), життєва мудрість (6,6 %), любов(6,6 %); ІІІ місце – активне діяльнісне життя (10 %), матеріально забезпечене життя (6,6 %), наявність добрих і вірних друзів (6,6 %), продуктивне життя (6,6 %), впевненість у собі (6,6 %).

Найбільш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з андрогінним індексом: І місце – здоров'я (40 % досліджуваних), активне діяльнісне життя (16,6 %), щасливе сімейне життя (16,6 %); ІІ місце – любов (20 %), щасливе сімейне життя (20 %), життєва мудрість (13,3 %); ІІІ місце – матеріально забезпечене життя (23,3 %), активне діяльнісне життя (13,3%), життєва мудрість (10 %) і здоров'я (10 %).

Найменш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з фемінним індексом: І місце – щастя інших (16,6 %), красота природи та мистецтва (13,3 %), розваги (6,6 %); ІІ місце – творчість (10 %), пізнання (6,6 %), розваги (6,6 %), щасливе сімейне життя (6,6 %); ІІІ місце – суспільна визнаність (6,6 %), пізнання (6,6 %), щастя інших (6,6 %).

Найменш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з маскулінним індексом: І місце – красота природи та мистецтва (16,6 %), щастя інших (6,6 %), творчість (6,6 %), суспільне визнання (6,6 %), цікава робота (6,6 %); ІІ місце – життєва мудрість (6,6 %), матеріально забезпечене життя (6,6 %), розваги (6,6 %), свобода (6,6 %), творчість (6,6 %); ІІІ місце – щастя інших (10 %), творчість (10 %) і розвиток (6,6 %).

Найменш значущі термінальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з андрогінним індексом: І місце – краса природи та мистецтва (30 % досліджуваних), щастя інших (23,3 %), творчість (10 %); ІІ місце – творчість (16,6 %), розваги (13,3 %), пізнання (10 %), свобода (10 %), щасливе сімейне життя (10 %); ІІІ місце – щастя інших (16,6 %), розваги (13,3 %), суспільна визнаність (10 %), розвиток (10 %), творчість (10 %).

2. Найбільш значущі інструментальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з фемінним індексом: І місце – акуратність (13,3 %), вихованість (10 %), життєрадісність (10 %); ІІ місце – вихованість (26,6 %), акуратність (10 %), дисциплінованість (6,6 %); ІІІ місце – життєрадісність (13,3 %), вихованість (6,6 %), відповідальність (6,6 %).

Найбільш значущі інструментальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з маскулінним індексом: І місце – акуратність (13,3 %), життєрадісність (10 %), вихованість (6,6 %), сміливість у відстоюванні своїх поглядів (6,6 %); ІІ місце – акуратність (10 %), вихованість (10 %), відповідальність (10 %); ІІІ місце – освіченість (10 %), сміливість у відстоюванні своїх поглядів (10 %).

Найбільш значимі інструме-

Таблиця 2.

Результати дослідження гендерних аспектів сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків (за показниками середньоарифметичного та дисперсії)

Субшкала	Хсер. маск.	D маск.	Хсер. андрогін.	D андрогін.	Хсер. фемін	D фемін
Осмисленість життя	111,34	15,6	107,6	17,5	100,13	24,8
Цілі в житті	36, 6	4,6	37,7	6,5	28,0	6,6
Процес життя	32,6	5,2	34,5	6,6	29,5	7,4
Результативність життя	30,23	4,9	36,26	7,9	25,76	4,8
Локус контролю-Я	21, 45	5,1	23,0	4,8	21, 89	4,0
Локус контролю-життя	32,0	4,2	34,55	5,7	29,11	4,8

нтальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з андрогінним індексом: І місце – акуратність (26,6 % досліджуваних), життєрадісність (20 %), вихованість (16,6 %); ІІ місце – вихованість (36,6 %), акуратність (20 %), дисциплінованість (10 %), відповідальність (10 %); ІІІ місце – життєрадісність (20 %), освіченість (13,3 %), високі запити (10 %), незалежність (10 %), відповідальність (10 %), сміливість у відстоюванні своїх поглядів (10 %).

Найменш значимі інструментальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з фемінним індексом: І місце – високі запити (30 %), чуйність (6,6 %); ІІ місце – непримиренність до недоліків в собі та інших (16,6 %), сміливість у відстоюванні своїх поглядів (10 %), широта поглядів (10 %); ІІІ місце – тверда воля (10 %), терпимість (10 %).

Найменш значимі інструментальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з маскулінним індексом: І місце – високі запити (10 %), широта поглядів (6,6 %), чуйність (6,6 %); ІІ місце – непримиренність до недоліків в собі та інших (16,6 %), високі запити (10 %), раціоналізм (6,6 %), ефективність в справах (6,6 %); ІІІ місце – чуйність (10 %), незалежність (6,6 %), самоконтроль (6,6 %), терпимість (6,6 %). Найменш значимі інструментальні цінності у психомоторно обдарованих підлітків з андрогінним індексом: І місце – високі життєві запити (40 % досліджуваних), чуйність (13,3 %); ІІ місце – непримиренність до недоліків в собі та інших (33,3 %), високі запити (13,3 %), сміливість у відстоюванні своїх поглядів (13,3 %), широта поглядів (13,3 %), раціоналізм (10 %); ІІІ місце – терпимість (16,6 %), самоконтроль (13,3 %), життєрадісність (10 %), тверда воля (10 %) і чуйність (10 %).

Висновки. Виявлені у психолого-педагогічному констатуючому експерименті значущі розбіжності сенсожиттєвих орієнтацій при різних показниках маскулінності-фемінності-андрогінності та детальний аналіз виявлених закономірностей щодо взаємозв'язку гендеру та ціннісних орієнтацій дозволяє заключити, що отримані результати підтверджують наші припущення відносно гендерних особливостей сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій у спорті.

1. Спорт впливає на гендер: у нашому дослідженні з 30 опитуваних 10 осіб є маскулінними, 17 осіб є андрогінами, 2 дівчини мають маскулінність, 1 – фемінність. Чоловіків з показником феміністі не виявлено. Тобто жінкам у спорті притаманні не фемінні особливости, а андрогінні та маскулінні. Це повязано, на нашу думку, зі специфічними факторами, які впливають на кар'єру жінок у спорті та результати спортивної діяльності (наприклад, готовність/неготовність до народження дитини, планування кар'єри, гендерні стереотипи у суспільстві, які схвалюють фемінність жінок та осуждують маскулінність, вплив вікових особливостей на діяльність жінки у спорті).

2. За допомогою непараметричного статистичного критерію φ*–Фішера виявлено значущі статистичні розбіжності показників за субшкалами сенсожиттєвих орієтацій у маскулінних та фемінних осіб: осмисленість життя, ($p \leq 0,05$); у маскулінних та андрогінних осіб: результативність життя ($p \leq 0,05$).

3. За допомогою непараметричного статистичного критерію φ*– Фішера не виявлено значущої статистичної розбіжності показників за субшкалами сенсожиттєвих орієтацій у юнаків та дівчат, окрім показників осмисленості життя ($p \leq 0,05$) та цілей у житті ($p \leq 0,05$). Встановлено, що осмисленість життя та цілі у житті чоловіків вищі, ніж у жінок (за показниками середніх).

4. Були отримані якісні відмінності за показниками термінальні/інструментальні цінності у представників різного гендеру (маскулінність-фемінність-андрогінність):

– за термінальними цінностями маскулінні особи орієнтовані на здоров'я, активне діяльнісне життя, щасливе сімейне життя, життєву мудрість, любов, матеріально забезпечене життя, наявність добрих і вірних друзів, продуктивне життя, впевненість у собі;

– за термінальними цінностями фемінні особи орієнтовані на щастя інших, красу природи та мистецтва, розваги, творчість, пізнання, щасливе сімейне життя, суспільну визнаність, пізнання, щастя інших;

– за термінальними цінностями андрогінні особи орієнтовані на здоров'я, активне діяльнісне життя, матеріально забезпечене життя, життєву мудрість, любов, щасливе сімейне життя;

– за інструментальними цінностями маскулінні особи орієнтовані на акуратність, життєрадісність, вихованість, сміливість у відстоюванні своїх поглядів, відповідальність, освіченість;

– за інструментальними цінностями фемінні особи орієнтовані на акуратність, вихованість, життєрадісність, дисциплінованість, відповідальність;

– за інструментальними цінностями андрогінні особи орієнтовані на акуратність, життєрадісність, високі запити, незалежність, сміливість у відстоюванні своїх поглядів, вихованість, дисциплінованість, відповідальність, освіченість.

5. Виявлено, що рівень задоволеності сенсом життя виявився нижчий за задоволеність життям в цілому. Показник свідомості життя у осіб з маскулінним та андрогінним індексами значимо

вищий, ніж у осіб з фемінним індексом.

Подальші перспективи дослідження полягають у можливості використання ефективного впливу спортивної діяльності під час психолого-педагогічної допомоги спортсменам з різними гендерними характеристиками (спортсмени-професіонали, спортсмени-параолімпійці, діти групи ризику), для вдосконалення навчальних програм (спортивні школи, ЗОШ), спрямованих на гармонізацію особистості підлітка за допомогою спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Говорун Т.В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т.В. Говорун, О.Б. Кікінеджи. − К.: Видавничий центр „Академія", 2004. − 308 с.
3. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция / Г.Д. Горбунов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – С. 3-20.
4. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов, М.М. Линец, В.Н. Платонов, Б.Н. Юшко. – К.: Олімпійська література, 2000. – 391 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
7. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.И. Марищук, Ю.М. Иванников. – М.: Прогресс, 1984. – 160 с.
8. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Спортивная психология. – СПб.: Питер. – 2002. – С. 98 – 107.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 816 с.
10. Практикум по гендерной психологи / под ред. И.С. Клециной. − СПб.: Питер, 2002. − 478 с.
11. Психология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
12. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2-4.
13. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов . – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.
14. Уейнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уейнберг, Д. Гуд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
15. Франкл В. О смысле жизни / В. Франкл. − М.: Прогресс, 1990. −368 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТАКТИЛЬНОГО АНАЛІЗАТОРА ШКОЛЯРІВ 10-15 РОКІВ

Ірина Кузьменко
Харківська державна академія фізичної культури

Аннотация

В статье представлено изменение функционального состояния тактильного анализатора школьников 5-9-х классов под влиянием специально направленных упражнений. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о положительном влиянии предложенных упражнений на функциональное состояние тактильной сенсорной системы школьников 10-15 лет.

Annotation

In the article submitted by changing the functional state of tactile analyzer pupils 5-9th classes under influence of the specially directed exercises. The results of the study shows the positive impact of the proposed exercises on functional state tactile sensor system pupils 10-15 years.

Постановка проблеми. В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився [2]. Це, в першу чергу, стосується учнівської молоді. Тому важливу роль у зміцненні здоров'я молодого покоління повинно відігравати фізичне виховання. Одним із завдань фізичного виховання у загальноосвітніх школах є збереження і зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та розвиток рухових здібностей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Зведеного плану Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за напрямком 3.1 «Удосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах» з проблеми № 3.1.4 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» та Зведеного плану на 2011-2015 рр. за напрямком "Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх" наукової теми "Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах".

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відчуття розділяють нашу психіку і зовнішній світ, або, з рівним успіхом можна сказати, з'єднують нас із ним. При формуванні в людини цілісного сприйняття навколишнього світу безумовно виняткову роль відіграє тактильний аналізатор. При втраті зору і слуху, людина за допомогою тактильного аналізатора за рахунок тренування і різноманітних технічних пристосувань може «чути», «читати», тобто діяти і бути корисним суспільству. Тактильною чутливістю людина зобов'язана функціонуванню механорецепторів шкірного аналізатора. Джерелом тактильних відчуттів є механічні впливи у вигляді дотику або тиску.

До тактильної сенсорної системи пред'являються великі вимоги при виконанні складних по координації рухових дій в спорті та фізичному вихованні, вона повідомляє інформацію про амплітуду рухів і зіткнення тіла із спортивними снарядами і інвентарем, відіграє важливу роль в просторовому орієнтуванні людини, допомагає точно визначити швидкість бігу [5].

Вивченню питання впливу спеціальних вправ на функціональний стан тактильного аналізатора присвячена незначна кількість робіт.

Так, В. Василенко, О. Мітова [1] стверджують про визначальний вплив тактильної сенсорної системи на технічну підготовку баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Встановлено, що спеціальні вправи, направлені на розвиток тактильного аналізатора, сприяють підвищенню рухових здібностей у сліпих дітей [4].

І.П. Масляк [3] в результаті досліджень виявила, що під впливом спеціально спрямованих вправ відбувається покращення показників тактильної чутливості у школярів молодших класів. Найбільш сприятливим періодом для тренування як у хлопців, так і у дівчат виявився вік 9 років.

В доступній нам літературі не знайдено робіт присвячених впливу спеціальних вправ на функціональний стан тактильного аналізатора учнів середніх класів, хоча саме в середньому шкільному віці відбувається статеве дозрівання дитини, яке пов'язане з інтенсивним розвитком внутрішніх органів і систем, тому числі сенсорних.

Мета дослідження: визначити вплив спеціально направлених вправ на функціональний стан тактильного аналізатора школярів 5-9-х класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, метод естезіометрії та методи статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 53 м. Харкова. У ньому брали участь 373 школяра 10-15 років, з яких було сформовано 5 експериментальних і 5 контрольних груп.

На початку дослідження визначався функціональний стан тактильного аналізатора учнів експериментальних і контрольних груп. Після цього в зміст уроків фізичної культури школярів експериментальних груп були включені вправи, направлені на зміну функціонального стану вищевказаної сенсорної системи.

Спеціально направлені вправи використовувалися в підготовчій частині уроку під час загально розвиваючих вправ на місці та в русі, в основній частині уроку – під час засвоєння навчального матеріалу, в заключній частині уроку під час виконання вправ та ігор на увагу. Рухливі ігри проводилися в основній частині уроку.

Учні контрольних груп займалися фізичною культурою за діючою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1-11 класи (2001).

Результати дослідження та їх обговорення. Тактильна чутливість визначалася за допомогою циркуля Вебера на третій фаланзі пальця правої кисті та середині правої долоні (долонна поверхня).

Результати первісного визначення функціонального стану тактильного аналізатору представлені в таблиці 1.

Аналіз результатів вимірювання тактильної чутливості на середині долоні у віковому аспекті, виявив покращення показників з віком, за винятком результатів у хлопців 7-х класів та 9-х класів. При цьому слід відмітити, що відмінності в основному носять достовірний характер ($p<0,05$-$<0,001$). Показники тактильної чутливості 3-ї фаланги пальця мають хвилеподібний характер. Достовірності відмінностей не спостерігається ($p>0,05$).

Аналізуючи результати у статевому аспекті, слід зазначити, що показники вимірювання на середині долоні кращі у хлопців, а тактильна чутливість 3-ї фаланги краща у дівчат. Достовірність відмінностей відсутня ($p>0,05$).

Порівнюючи результати учнів експериментальних і контрольних груп до експерименту, слід відзначити відсутність достовірності відмінностей по всіх досліджуваних параметрах ($p>0,05$).

Порівняння результатів дослідження з нормами, представленими Н.В. Зимкіним [4], виявило, що дані тактильної чутливості середини долоні і 3-ї фаланги пальця учнів середніх класів є нижче наведених показників.

Порівнюючи отримані результати після проведення експерименту виявлено, що показники тактильної чутливості школярів експериментальних груп значно покращилися (таблиця 2).

Так, достовірна відмінність тактильної чутливості на середні долоні існує у всіх вікових групах ($p<0,05$–$<0,001$), за винятком хлопців 8-х класів ($p>0,05$). Результати вимірювання вказаних показників 3-ї фаланги пальця недостовірні лише у школярок 7-х класів ($p>0,05$).

Приріст показників тактильної чутливості середини долоні склав у хлопців 5-х класів 11,04 %, у 6-х класах – 7,5 %, у 7-х класах – 8,17 %, у 8-х класах – 5,28 %, у 9-х класах – 3,94 %, у дівчат 5-х класів – 13,69 %, 6-х – 9,93 %, 7-х – 8,68 %, 8-х – 5,45 %, 9-х – 7,91 % відповідно. Показники тактильної чутливості 3-ї фаланги пальця покращилися у хлопців 5-х класів на 16,91 %, у 6-х класах – 17,38 %, у 7-х класах – 15,81 %, у 8-х класах – 14,29 %, у 9-х класах – 13,27 %, у дівчат 5-х класів – 20,18 %, 6-х – 15,74 %, 7-х – 13,8 %, 8-х – 13,61 %, 9-х – 16,3 % відповідно. Отже, найбільш суттєве покращення результатів тактильної чутливості середини долоні спостерігалося у учнів 5-х класів, а 3-ї фаланги пальця – у дівчат 5-х класів та хлопців 6-х класів.

Розглядаючи результати школярів контрольних груп після експерименту, слід відзначити, що вони також дещо змінилися, але ці зміни незначні і недостовірні ($p>0,05$).

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами вправ на функціональний стан тактильного ана-

Таблиця 1.

Показники тактильного аналізатору школярів експериментальних і контрольних груп до експерименту

Клас / Показники		Експериментальні групи		Контрольні групи		$t_{1.3}$	p	$t_{2.4}$	p
		Середина долоні (мм)	3-я фаланга (мм)	Середина долоні (мм)	3-я фаланга (мм)				
		$\overline{X}_1 \pm m$	$\overline{X}_2 \pm m$	$\overline{X}_3 \pm m$	$\overline{X}_4 \pm m$				
5	Х	10,87±0,05	3,37±0,05	10,71±0,07	3,21±0,07	1,82	>0,05	1,93	>0,05
	Д	11,18±0,09	3,32±0,04	11,25±0,08	3,28±0,09	0,59	>0,05	0,34	>0,05
6	Х	10,67±0,07	3,28±0,06	10,58±0,13	3,39±0,1	0,63	>0,05	0,89	>0,05
	Д	10,98±0,06	3,24±0,05	10,94±0,07	3,11±0,08	0,34	>0,05	1,49	>0,05
7	Х	10,65±0,06	3,29±0,05	10,7±0,17	3,19±0,09	0,3	>0,05	0,97	>0,05
	Д	10,72±0,04	3,26±0,08	10,76±0,12	3,13±0,15	0,29	>0,05	0,79	>0,05
8	Х	10,22±0,05	3,22±0,06	10,17±0,17	3,14±0,1	0,28	>0,05	0,63	>0,05
	Д	10,27±0,04	3,16±0,06	10,14±0,11	3,21±0,08	1,03	>0,05	0,53	>0,05
9	Х	10,15±0,08	3,24±0,07	10,24±0,08	3,21±0,07	0,75	>0,05	0,35	>0,05
	Д	10,24±0,07	3,19±0,09	10,43±0,13	3,15±0,09	1,29	>0,05	0,38	>0,05

Таблиця 2.

Показники тактильного аналізатору школярів експериментальних і контрольних груп після експерименту

Клас / Показники		Експериментальні групи		Контрольні групи		$t_{1.3}$	p	$t_{2.4}$	p
		Середина долоні (мм)	3-я фаланга (мм)	Середина долоні (мм)	3-я фаланга (мм)				
		$\overline{X}_1 \pm m$	$\overline{X}_2 \pm m$	$\overline{X}_3 \pm m$	$\overline{X}_4 \pm m$				
5	Х	9,67±0,09	2,8±0,06	10,61±0,09	3,19±0,06	7,3	<0,001	4,78	<0,001
	Д	9,65±0,08	2,65±0,05	11,08±0,05	3,23±0,08	15,38	<0,001	6,07	<0,001
6	Х	9,87±0,08	2,71±0,08	10,51±0,14	3,33±0,11	3,94	<0,001	4,49	<0,001
	Д	9,89±0,08	2,73±0,06	10,89±0,08	3,05±0,09	8,79	<0,001	2,94	<0,01
7	Х	9,78±0,08	2,77±0,06	10,59±0,14	3,11±0,1	5,03	<0,001	3,03	<0,01
	Д	9,79±0,06	2,81±0,07	10,64±0,12	3,08±0,12	6,46	<0,001	1,92	>0,05
8	Х	9,68±0,05	2,76±0,06	10,03±0,18	3,02±0,11	1,86	>0,05	2,16	<0,05
	Д	9,71±0,06	2,73±0,06	9,99±0,1	3,08±0,08	2,47	<0,05	3,37	<0,01
9	Х	9,75±0,07	2,81±0,06	10,11±0,07	3,03±0,08	3,63	<0,001	2,23	<0,05
	Д	9,43±0,06	2,67±0,08	10,24±0,13	3,05±0,09	5,56	<0,001	3,07	<0,01

лізатора школярів 5-9-х класів. Найбільший приріст показників тактильної чутливості спостерігався у школярів 10-12 років.

Висновки:

1. Порівняння первісних показників тактильної чутливості з відповідними нормами, виявило, що результати школярів всіх вікових груп нижче запропонованих показників.

2. Аналіз результатів дослідження у статевому аспекті виявив, що тактильна чутливість середини долоні краща у хлопців, а чутливість 3-ї фаланги пальця – у дівчат.

3. Аналізуючи результати у віковому аспекті, слід відзначити, що тактильна чутливість середини долоні з віком здебільшого покращується, а показники тактильної чутливості 3-ї фаланги пальця носять хвилеподібний характер.

4. Результати проведеного дослідження свідчать, що спеціально направлені вправи мали позитивний вплив на чутливість тактильного аналізатора школярів експериментальних груп. Отримані результати дають можливість рекомендувати включати дані вправи в уроки фізичної культури та інші форми занять учнів 5-9-х класів з метою підвищення функціонального стану тактильного аналізатора, який відіграє важливу роль в процесі фізичного виховання та спорту.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у визначенні взаємозв'язку функціонального стану тактильного аналізатора і рухових здібностей школярів середніх класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко В. Технічна підготовка баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі розвитку сенсомоторних функцій / Вадим Василенко, Олена Мітова // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 1. – С. 35-41.
2. Кучеренко Г. Визначення рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку / Г. Кучеренко, І. Мороз, О. Солом'яний, А. Чустрак, С. Шпак // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів „Фізична культура, спорт та здоров'я". – Харків: ХаДІФК, 2001. – С. 3-4.
3. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І.П. Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.
4. Михайлик С. Взаимосвязь двигательного, тактильного и вестибулярного анализаторов в системе физической подготовки слепых детей / С. Михайлик // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції для студе-нтів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів „Фізична культура, спорт та здоров'я". – Харків: ХаДІФК, 2001. – С. 94.
5. Физиология человека / [под ред. Н. В. Зимкина]. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 309-341.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

Алла Шукаева
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Аннотация

Заочная форма обучения связана с обучением людей, как правило, уже в достаточной степени взрослых, сформировавшихся и в социальном и в профессиональном плане. Для оптимизации профессионального образования специалистов в сфере физического воспитания при заочной форме обучения нами была разработана модель профессиональной готовности будущего спортивного педагога, тренера. Разработка данной проблемы дает возможность внести существенные коррективы в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре при заочной форме обучения.

Annotation

As a rule, part-time education is connected with the education of socially and professionally formed people. To optimize the professional part-time education of specialists of physical education, we have developed a model of professional readiness of a future sports teacher and a coach. The development of this problem provides an opportunity to make significant adjustments in the part-time training of specialists of physical culture.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. Начавшийся процесс модернизации в системе физкультурного образования требует опережающей разработки прогрессивных и методически оправданных концепций, педагогических технологий и овладения ими учителями и преподавателями физической культуры.

Существенные изменения должны произойти и в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре, которые завтра будут проводниками нового знания в физкультурном образовании. Основная идея модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту состоит в том, чтобы как минимум создать условия позволяющие студентам в учебно-воспитательном процессе вуза (факультета) развивать креативное мышление, творчески осмысливать и осваивать инновационные технологии физического воспитания, а как максимум создать жизнеспособную развивающуюся педагогическую систему, основанную на инновационных технологиях научно-педагогического образования, которая позволит достигнуть современного качества подготовки специалиста нового типа, обладающего знаниями, умениями и навыками педагога-новатора, педагога-ученого (Л.И. Лубышева) [2].

В современном российском образование выделяют несколько форм обучения, но самыми распространенными являются очная и заочная.

Между очной и заочной формами обучения имеются существенные различия. Так, если система обучения (и связанная с этим специфика подходов к нему) на очной форме нацелена на перспективу и обучающиеся сейчас будут применять полученные знания в будущем, в условиях, которые так или иначе будут отличаться от условий периода их обучения, то для заочной формы дело обстоит несколько иначе. Эта форма связана с обучением людей, как правило, уже в достаточной степени взрослых, сформировавшихся и в житейском и в профессиональном плане. Людей, которые ожидают и предъявляют к системе обучения определенные, четко представляемые ими прагматичные требования. Они видят в получении высшего педагогического образования путь к совершенствованию личного, социального и профессионального престижа, расширению необходимых для работы знаний.

Поскольку в процессе обучения сам обучающийся играет ведущую роль, то возможно говорить о том, что он является одно-

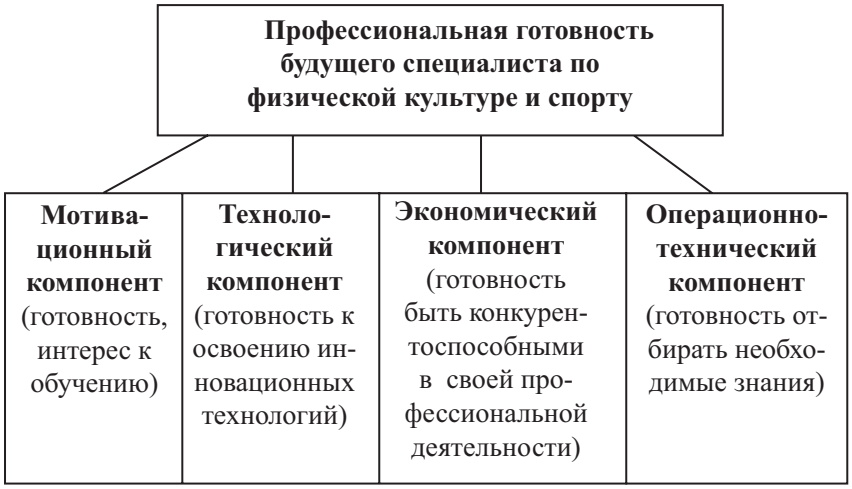

Рис.1. Модель профессиональной готовности будущего специалиста по физической культуре и спорту.

временно и субъектом и объектом педагогического воздействия. Как отмечают исследователи проблем обучения взрослых (А.А. Андреев, А.В. Беспалько, С.И. Змеев) [1], обучающийся стремится к самореализации и самостоятельности и вполне осознает свою готовность к этому. Исходя из этого, можно говорить о том, что в заочном обучении следует использовать андрогогические принципы заочного обучения, такие как:

- *приоритет самостоятельного обучения.* Под самостоятельной деятельностью понимается самостоятельное осуществление обучающимися организации своего обучения, таким образом, самостоятельная деятельность является их основным видом учебной работы;
- *принцип совместной деятельности.* Данное требование предусматривает совместную деятельность обучающего с обучающимися по планированию, реализации, оцениванию и коррекции процесса обучения;
- *принцип опоры на опыт обучающегося.* Согласно этому принципу, жизненный опыт обучающегося используется в качестве одного из источников обучения как самого обучающегося, так и его коллег;
- *индивидуализация обучения.* В соответствие с этим принципом каждый обучающийся создает совместную программу обучения, учитывающий его опыт (бытовой, учебный, профессиональный), уровень подготовки (общеобразовательной и имеющейся специальной) и др. (С.И. Змеев) [1].

Цель исследования – разработать модель профессиональной готовности будущего специалиста по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оптимизации профессионального образования специалистов в сфере физического воспитания при заочной форме обучения нами была разработана модель профессиональной готовности будущего спортивного педагога, тренера (рис.1).

Разработанная модель включает в себя четыре основных блока, представленных в виде компонентов данной модели.

Мотивационный компонент предполагает наличие интереса, желания у студента к процессу обучения в вузе. У студентов-заочников отсутствует связь между направленностью учебной мотивации и успешностью обучения в вузе. Это объясняется тем, что учебная мотивация опосредована, стремлением повысить уровень профессиональной квалификации, поэтому в вузе необходимо создавать оптимальные условия для совмещения учебной и профессиональной деятельности (например, внедрение активных форм и индивидуальных планов обучения).

Технологический компонент предполагает органическое сочетание учебной и научно-исследовательской работы студентов заочной формы обучения, что создает благоприятные условия для подготовки специалиста, способного творчески решать сложные задачи в профессиональной деятельности через освоение инновационных педагогических технологий.

Экономический компонент предполагает переориентацию современного высшего физкультурного образования на модель субъект-субъектных отношений. Чтобы реализовать данную модель системы образования в области физической культуры и спорта на уровне конкретного студента и преподавателя, последнему необходимо перестроить свою деятельность, ее технологичность, т.е. освоить инновационные педагогические технологии, которые воспитывают и упражняют в технологичности труда, как учебного, так и профессионального.

Операционно-технический компонент включает в себя научную и инновационную методологию с последующим ее применением на практике. Очень важный момент в процессе подготовки специалиста по физической культуре и спорту новой формации – учет динамики изменения качества профессионального становления, профессиональной компетенции и профессионального инновационного мышления в предметной области.

Выводы. Разработка данной проблемы дает возможность в перспективе внести существенные коррективы в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре при заочной форме обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Змеев С.И. Андрагогика и образование взрослых (основные понятия и термины) / С.И. Змеев, Екатеринбург. – 1996. – С. 308-324.
2. Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре: Монография / Л.И. Лубышева, В.А. Магин – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 175 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Ірина Бондаренко
Чорноморський державний університет імені Петра Могили
(м. Миколаїв)

Аннотация

В статье рассматриваються пути усовершенствования системы физического воспитания студентов. Проанализировано возможное применение упрощенных методов (степ-тестов, модификаций проб PWC). В результате исследований было определено уровень физической и умственной работоспособности студентов ЧДУ имени Петра Могилы. Обращено внимание на взаимосвязи между показателями физической и умственной работоспособности.

Annotation

This article is about the problem of improving the system of physical education of students. Possible use of simplified methods was analyzed (step-test, modifications samples PWC). Studies have identified level physical and mental abilities of students of the Black Sea State University. Attention is paid to the relationship between indicators of physical and mental capacity.

Постановка проблеми. Сучасне навчання у ВНЗ пов'язане з комп'ютеризацією, нестачею вільного часу, погіршенням стану здоров'я студентів. Ефективність навчального процесу залежить від рівня фізичної та розумової працездатності. Як відомо [9], у процесі фізичного виховання у ВНЗ з метою його оптимізації, досягнення максимальної результативності використовуються декілька видів контролю для оцінки засвоєння програми з фізичного виховання, зокрема, визначення ступеня адекватності навчальних навантажень, вихідного рівня підготовленості студентів, виконання тестів.

Результати наукових досліджень [1] свідчать щодо погіршення функціональних можливостей студентів. Вивчаючи ефективність традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ, можна відзначити погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості у студентів ВНЗ, що унеможливлює їх повноцінну працю в сучасних умовах.

Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем здоров'я, фізичною працездатністю студентів з одного боку та професійними вимогами до випускників ВНЗ, станом матеріальної бази – з іншого, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення. Залишається недостатньо вирішеною проблема застосування ефективних та більш простих засобів контролю за рівнем фізичної та розумової працездатності студентів.

Слід зазначити, що вирішення проблеми визначення рівня фізичної працездатності студентів, зокрема впровадження та тестування простими методами, які б дозволили швидко та якісно визначати рівень фізичної працездатності, привертає увагу фахівців з фізичного виховання у ВНЗ. Як зазначено у Постанові Кабінету Міністрів України (2006), мета Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр. полягає у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту, зокрема в удосконаленні системи контролю за фізичним розвитком та здоров'ям студентів [5]. Робота виконувалась згідно з планом НДР ЧДУ імені Петра Могили на 2010-2011 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання, питаннь з контролю за фізичною та розумовою працездатністю студентів знайшла відображення в роботах Т. Круцевич, А. Магльованого, О. Куц, О. Кузнєцової та інших науковців.

Порівнюючи характеристики фізичного стану студентів різних

років вступу, було відмічено [1], що у 1996 р. кількість студентів з оцінкою «нижче середнього» складала в показниках PWC_{170} – 9 %, а вже у 2006 р. – 26 %. Таким чином, за останні роки спостерігається тенденція погіршення функціональної підготовленості сучасної молоді, що обумовлено зменшенням кількості студентів, які мають середній рівень функціональних можливостей і збільшенням кількості студентів з рівнем «нижче середнього».

Аналізуючи зв'язок між розумовою та фізичною працездатністю за допомогою кореляційного аналізу було виявлено [10] складну структуру цього зв'язку, високі показники кореляції між рівнем розумової та фізичної працездатності студенток, які займалися ритмічною гімнастикою. У результаті досліджень [8] було з'ясовано, що зі збільшенням рухової активності та рівнем фізичної підготовленості значно зростає тіснота взаємозв'язків розумової та фізичної працездатності (r=0,289 до r=0,713). Запропоновано оптимальний варіант виконання фізичних навантажень при щільності та інтенсивності 50-65 %, ЧСС 132-160 уд/хв. Вища інтенсивність занять викликає зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності. До кінця екзаменаційної сесії спостерігається зниження розумової працездатності на 20-25 %.

Слід зазначити, що в результаті досліджень [3] були отримані дані, які дозволяють встановити залежність зниження рівня розумової працездатності студентів від інтенсивності навантаження та характеру занять фізичними вправами, безпосередньо після занять. Так, зниження розумової працездатності триває близько 1-1,5 год. після занять фізичними вправами. Результати досліджень, в яких брали участь більше трьохсот студентів, виявили взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та розумовою працездатністю студентів в умовах стресу: у передекзаменаційний період у студентів, які мають низький рівень показників PWC, значно більше знижується коефіцієнт розумової працездатності, ніж у студентів-спортсменів. Відзначено необхідність планування занять з фізичного виховання з урахуванням загального навчального процесу у ВНЗ.

На відміну від досліджень О. Буліч було константовано [4] значний позитивний вплив занять фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів.

Мета дослідження: полягає у вдосконаленні контролю за рівнем фізичної та розумової працездатності студентів. Завданнями дослідження слугували: узагальнення результатів наукових досліджень щодо методів визначення фізичної працездатності студентів, дослідження рівня фізичної працездатності студентів ЧДУ імені Петра Могили; обґрунтування та визначення доступних методів визначення фізичної працездатності студентів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані аналіз літературних джерел, нормативних документів; методи визначення фізичної та розумової працездатності (тест Коновалова); математико-статистичні методи.

Результати дослідження.

Для визначення загальної і спеціальної працездатності спортсменів застосовують декілька методів, які доповнюють та уточнюють інформацію щодо досліджуваного об'єкта: степ-тести, різні модифікації проби PWC_{170} [6].

У 2001 р. В. Пономарьовою було [11] запропоновано методику визначення працездатності студентів з використанням степ-тесту. Ця методика доволі проста і не потребує вагомих фінансових затрат, була апробована в попередніх дослідженнях [2].

Початкові показники пульсу вимірюються до навантаження за 10 с. після 1-ї, 2-ї і 3-ї хв. відпочинку (вихідні показники). Навантаження виконується за допомогою гімнастичної лави заввишки 30 см: один підйом виконується на 4 рахунки: на рахунок «один» всією ступнею права нога сходить на лаву, на «два» – ліва, на «три» – права нога сходить на підлогу, на «чотири» – ліва. Упродовж перших 3-х хвилин навантаження під рахунок викладача студенти виконують сходження на гімнастичну лаву зі швидкістю 20 підйомів на хв. Після закінчення цього часу, в 10-секундній перерві, підраховується пульс (P_+) стоячи. Відразу ж виконується друге 3-хвилинне навантаження, яке супроводжується збільшенням швидкості: 30 підйомів за хвилину. Після припинення роботи вимірюється пульс (P_2). Упродовж 5 хв. відновлювального періоду, в останні 10 с. кожної хвилини, підраховується пульс. Рівень фізичної працездатності визначався за формулою:

$$PWC = B \times (7{,}2 \times (1 + 0{,}5 \times \frac{28 - P_1}{P_2 - P_1})),$$

де В – маса тіла (кг); P_1 – ЧСС після першого навантаження; P_2 – ЧСС після другого навантаження.

Таким чином, отримані результати, порівнювали зі шкалою оцінки фізичної працездатності студентів (PWC_{170}, $кгм \cdot хв^{-1}$): вище серед. юн.>1200, >750; серед. юн. – 1000-1200, дів. – 650-750; нижче серед. юн. <1000, дів. <650. З використанням попередніх результатів розраховувався показник МПК за формулою В. Карпмана: PWC_{170} 1,7 + 1240. Підрахувавши частку отриманої величини та маси тіла, можна одержати результат МПК ($мл \cdot хв^{-1}$) на 1 кг маси тіла, який порівнюється з належними величинами [11], за допомогою яких можна було визначити і функціональний вік студентів.

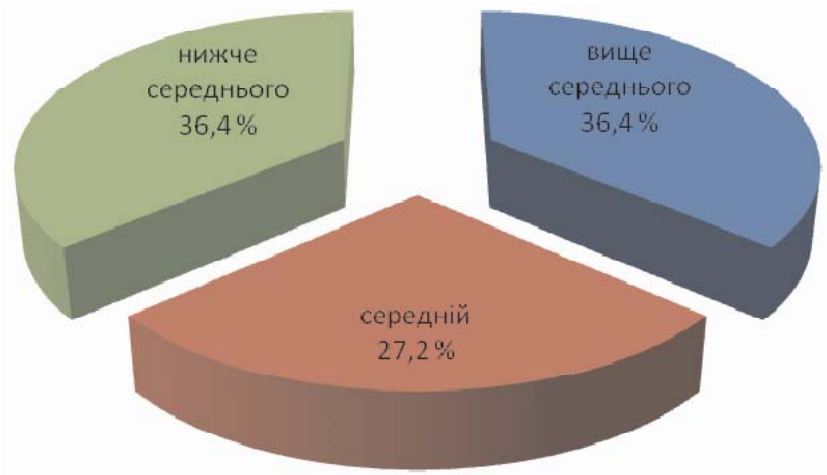

Рис. 1. Рівень фізичної працездатності студенток 2-го курсу (n=47) ЧДУ ім. Петра Могили з використанням степ-тесту PWC_{170}.

Для визначення фізичної працездатності студентів 1,2 курсів, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи, використовувався як Гарвардський степ-тест, так і вищезазначена методика.

У результаті використання статистичних методів аналізу даних, програми SPSS, за результатами звичайного степ-тесту було визначено, що 36,3 % першокурсниць (n=52) характеризуються високим рівнем фізичної працездатності, 45,5 % – добрим, 18,2 % – середнім. Використовуючи степ-тест з розрахунком PWC_{170}, визначено, що більшість дівчат (55 %) характеризуються високим рівнем фізичної працездатності.

Використовуючи метод кореляційного аналізу, було виявлено середні взаємозв'язки між показниками вищезазначених стептестів у першокурсниць ($r=0,39$, $p<0,05$). Рівень фізичної працездатності у більшості (68,7 %) студенток 2-го курсу (n=47) можна характеризувати як «середній», у 12,5 % дівчат – «добрий», у 18,8 % – «відмінний» (Гарвардський стептест). Результати тестування за іншою методикою цих же студенток показані на рис. 1.

Для вивчення розумової працездатності студентів використовувалась таблиця Коновалова [7], за допомогою якої визначалися показники інтенсивності та якості уваги. За результатами тестування було визначено рівень уваги за кількістю помилок: високим рівнем характеризується 16,2 % дівчат, середнім – 36,7 %, низьким – 47,1 %. Слід зазначити, що за результатами показників інтенсивності уваги було виявлено, що низьким рівнем уваги характеризується майже кожна третя студентка, високим лише – 8,5 %, середнім – 57,9 % дівчат. За іншими показниками уваги (залежність швидкості виконання роботи та загальної кількості помилок) визначено, що кількість студенток, які характеризуються низьким рівнем уваги збільшується до 45 %. Визначаючи зв'язок між показниками уваги та результатами степ-тестів можна відмітити, що спостерігаються статистично значимі, середні за силою, взаємозв'язки ($r=0,34$, $p<0,05$).

Висновки. Таким чином, в результаті проведення дослідження було визначено рівень фізичної та розумової працездатності студентів ЧДУ імені Петра Могили. На нашу думку, спрощені методики з визначення фізичної працездатності доцільно використовувати в системі фізичного виховання студентів для визначення їх фізичної працездатності, але для більш якісного проведення такого контролю потрібно застосовувати пульсометри і метроном. Підтверджено існування взаємозв'язків між розумовою та фізичною працездатністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарев Д. Порівняльна характеристика фізичного стану студентів різних років вступу / Д. Бондарев, В. Гальчинський // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2008. – Т. 2, № 12. – С. 32 – 37.
2. Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
3. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов [Электронный ресурс] / Е.В. Булич // Ученые записки Таврического национального университета. – № 7. (46). – Режим доступу: http://science.crimea.edu/zapiski/zapis.html.
4. Гуменний В. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В. Гуменний // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 45 – 48.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки / Затверджено

постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
7. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: навч.–метод. посіб. [для самостійного вивчення дисциплін] / Я.В. Крушельницька. – К.: КНЕУ, 2002. – 182 с.
8. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Т. Кузнєцова. – Львів, 2005. – 24 с.
9. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Фізичне виховання / Наказ Міністра освіти і науки України від 14.11.2003 р. [уклад. Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канішевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей]. – К., 2003. – 44 с.
10. Особливості взаємозв'язку показників розумової та фізичної працездатності студенток [Електронний ресурс] / О. Кунинець, А. Магльований, О. Дзівенко, О. Новицький // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів: ЛДУФКіС, 2007. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – 1-23. pdf.
11. Физическая культура и здоровье: учеб. / [сост. В.В. Пономарева]. – М.: ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. – 352 с.

СПІВПРАЦЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ганна Презлята, Інна Ткачівська, Зіновій Остап'як, Галина Ковальчук
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

В статье изложена программа сотрудничества школы и семьи относительно формирования здорового образа жизни детей.

Annotation

In the article ways are exposed and the program of collaboration of school and family is given in relation to forming of healthy way of life of children.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Важливим моментом у розробці стратегій формування здорового способу життя дітей як батьками, так і педагогами має бути знання ними особистісних якостей дитини: фізичне й психічне здоров'я, стійкість нервової системи, реакції на ті чи інші види подразнень, витривалість, готовність до співпраці й взаємодії, інтереси й можливості. Для успішного здійснення виховання дитини необхідно зосереджувати увагу батьків і педагогів на достовірності, об'єктивності й повноті інформації, на основі якої здійснюється формування здорового способу життя. Виходячи з цього, в нових соціально-економічних умовах важливо поєднувати елементи наукової педагогіки та родинно-національної етнопедагогіки, яка найкращим чином забезпечує можливості використання народних традицій, звичаїв і обрядів у підготовці батьків, вихователів і педагогів до здійснення ними виховної функції підвищення педагогічної культури сім'ї щодо утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Таким чином, сучасна сім'я має стати головною ланкою у вихованні дитини, забезпеченні достатніх матеріальних та педагогічних умов для її фізичного, морального й духовного розвитку. Водночас сучасна сім'я і сама потребує матеріальної, педагогічної та культурологічної допомоги.

У цій ситуації піднята проблема стає актуальною та практично значущою.

Дослідження різних аспектів формування здорового способу життя знаходимо у працях науковців [1; 2; 3].

Мета дослідження – розкрити шляхи співпраці школи та сім'ї щодо формування здорового способу життя.

Результати дослідження. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я – недостатньо використовують свої можливості через брак досвіду та відповідних, належно забезпечених виховних технологій.

Численні дослідження Б.М. Мицкана, В.Г. Панка, Г.В. Презляти [1; 2; 3] переконливо доводять, що для дітей різних груп їх батьки є одним із основних джерел інформації з багатьох проблем. Крім цього, важлива роль у цій справі відводиться педагогам.

Існують різни форми участі батьків у шкільному житті: батьківська рада; вечори-дискусії, опитування; інформування батьків із загальних питань, пов'язаних з профілактичною роботою школи; дні відкритих дверей і екскурсії для батьків, учнів і вчителів; консультації батьків, які мають поребу на спеціальні знання

Таблиця 1.

Програма співпраці школи і сім'ї з питань формування здорового способу життя

№	Форма	Характерні особливості	Зміст (питання для виступів)
1	Загально шкільні батьківські збори	Традиційна форма співпраці з батьками дітей різних вікових груп. Виступи повинні бути загальними, цікавими для всіх.	Роль фізичної культури у зміцненні здоров'я. Досвід народної етнопедагогіки щодо утвердження пріоритетів здорового способу життя. Формування здорового способу життя в сім'ї.
2	Класні батьківські збори	Просвітницько-інформаційний захід для батьків певного класу (вікової групи).	Руховий режим учнів класу. Аналіз матеріалів медичного обстеження. Контроль за виконанням домашніх завдань з фізичної культури, рівнем фізичної підготовленості. Активне дозвілля в сім'ї.
3	Педагогічний лекторій	Передбачає надання батькам систематизованих знань з проблем фізичного виховання, розкриває досвід використання різних засобів оздоровлення в сім'ї.	Природні засоби загартування у побуті сім'ї. Нетрадиційні оздоровчі системи, можливості їх використання в сім'ї. Досвід утвердження пріоритетів ЗСЖ у сім'ї. Навчання дітей плаванню. Перегляд кінофільмів, виставка літератури.
4	Семінари-практикуми	Практичні заняття з вивчення різних оздоровчих дидактичних моделей.	Розучування комплексів ранкової зарядки. Ознайомлення з комплексами спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей. Відпрацювання методики навчання дітей плаванню. Розучування елементів туристичної техніки. Ознайомлення з контрольними тестами та критеріями оцінювання рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів. Вивчення рухливих ігор для використання під час дозвілля в сім'ї.
5	Залучення батьків до спортивного життя школи	Участь батьків у змаганнях, виконання функції інструкторів, тренерів з конкретних видів спорту.	Участь у змаганнях у складі збірних команд класу ("Веселі старти", "Старти надій", "Тато, мама і я − спортивна сім'я"). Проведення занять спортивних секцій. Участь батьків у туристичних походах класів, де навчаються їх діти. Організація спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання (обладнаність занять, виготовлення саморобного дрібного інвентаря, придбання належного спортивного інвентаря для занять в сім'ї).
6	Відкриті уроки фізичної культури для батьків	Урок − основна форма фізичної культури в школі, відкритий урок дозволить ознайомитись з рівнем фізичного розвитку дитини, порівняти її можливості з можливостями учнів класу.	У змісті доцільно використати вправи, які дозволять розкрити можливості дітей з виконання різних рухових дій, передбачених чинною навчальною програмою, продемонструвати рівень розвитку фізичних якостей. На уроці переважає ігровий та змагальний методи.
7	Консультації для батьків	Передбачає надання конкретних рекомендацій, порад щодо підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, їх рухової активності.	Це адресні рекомендації батькам на потребу з різних проблем: розвитку фізичних якостей (сили швидкості, спритності, витривалості, гнучкості тощо); обладнання спортивної бази в сім'ї; методика навчання плаванню; контроль за виконанням домашніх завдань з фізичної культури та ін.

Продовження таблиці 1.

8	Відвідування батьків удома	Сприяє налагодженню контактів з сім'єю, з'ясуванню її способу життя.	Консультація щодо впровадження фізичної культури в побут школяра як вагомого засобу зміцнення здоров'я, утвердження пріоритетів здорового способу життя.
9	Листування	Повідомлення батьків про успіхи та невдачі учнів. Запрошення до школи.	Проводяться особистісно орієнтовані консультації, добираються спеціальні комплекси вправ; залучення батьків до співпраці з метою поліпшення рівня фізичної підготовленості учнів.

з питань попередження залежностей (наркоманії, алкоголізму, тютюнокуріння) та іншим питанням, пов'язаних зі здоров'ям; поради батькам з питань формування здорового способу життя; надання літератури, аудіо- та відеоматеріалів з питань здоров'я; домашні завдання, які потребують участі батьків.

Нині назріла потреба розробки програми батьківського всеобучу в умовах комплексу "Сім'я − навчально-оздоровчий заклад". Вона повинна спрямовуватися на просвітництво щодо значення та методики оперативного контролю за функціональним станом дітей тощо. Повідомлення доцільно здійснювати на загальних зборах (раз у місяць) та індивідуальних бесідах з батьками. До плану просвітницької роботи, на нашу думку, слід включати такі профілактичні теми, зокрема:

- вікові та індивідуальні особливості дітей;
- вплив систематичних занять фізичною культурою на стан здоров'я;
- організація занять фізичною культурою в сім'ї та школі;
- культура харчування в сім'ї;
- руховий режим школяра;
- значення особистого прикладу та авторитету батьків у фізичному вихованні дітей;
- методика проведення загартувальних процедур (повітрям, водою);
- методика профілактичного масажу;
- методика оперативного контролю за функціональним станом дітей;
- вплив шкідливих звичок на здоров'я.

Під час висвітлення зазначених вище питань необхідно інформувати батьків про показники фізичного розвитку та фізичної працездатності дітей, обґрунтувати зв'язок частоти захворювань на респіраторні захворювання з низькими функціональними та антропометричними показниками.

У зміст програм домашніх профілактичних занять доцільно включати: масаж обличчя в поєднанні зі спеціальними водними процедурами, контрастне обливання і холодні ванни, масаж грудної клітки, дихальну гімнастику, ходьбу й біг підтюпцем (або інші фізичні вправи, ігри) з чергуванням природного і вираженого діафрагмального дихання, босоходіння, культуру харчування. Для контролю за станом здоров'я дітей у домашніх умовах батьків слід ознайомити з правилами ведення "Паспорта здоров'я". Сьогодні головним завданням впливу на спосіб життя дітей через сім'ю є донесення до батьків ґрунтовної інформації щодо попередження ризиків та шляхів бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я молодого покоління. При цьому можуть використовуватись різні форми батьківського всеобучу: батьківські збори, семінари-практикуми, дискусії, круглі столи, відверті розмови, консультації, тренінги, день відкритих дверей, зустрічі з цікавими людьми (психологи, медичні працівники, духовенство), залучення батьків до спортивно-оздоровчої роботи в школі.

Така цілеспрямована просвітницька діяльність із формування здорового способу життя дітей, серед батьків, на наш погляд, дасть позитивні результати і для самих батьків. Нижче пропонуємо форми батьківського просвітництва з питань фізичного виховання, як вагомого чинника утвердження пріоритетів здорового способу життя, що безперечно, буде наочним прикладом збереження і зміцнення здоров'я в умовах сім'ї.

Висновки. Таким чином, розроблена програма співпраці школи і сім'ї щодо формування здорового способу життя сприятиме забезпеченню достатніх матеріальних та педагогічних умов для фізичного, морального й духовного розвитку дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мицкан Б.М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання / Б.М. Мицкан, Г.В. Презлята, М. Кловата, Є. Рут // Обрії. − 2006. − №2. − С. 95−99.
2. Панок В.Г. Формування здорового способу життя дітей і підлітків / В.Г. Панок − К.: Ніка-Центр, 2001. − С. 93-99.
3. Презлята Г.В. Формування здорового способу життя у сім'ї / Г.В. Презлята // Обрії. − 2006. − №1(22). − С. 32−36.

КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Микола Макаренко, Володимир Лизогуб,
Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко
Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Аннотация

Изучали физическую подготовленность учащихся с разным уровнем физического развития и свойств нейродинамических функций. Ученики с высоким уровнем физического развития и свойств основных нервных процессов характеризуются лучшими результатами в комплексных заданиях по физической подготовке и высшими балами успеваемости по предмету физическая культура. С учётом показателей свойств нейродинамических функций, физического развития и результатов выполнения двигательных тестовых заданий разработаны регрессионные уравнения для оценки физической подготовленности учащихся.

Annotation

The physical preparedness of the pupils with different physical development level and neurodynamics function properties was investigated. The pupils with high level of physical development and the properties of the main nervous processes are characterized with better results in complex tasks at physical training and the highest marks at Physical Culture progress. Regressive equations for estimation of pupils' physical preparedness were worked out taking into account the indexes of neurodynamics function properties, physical development and the results of performing motive test tasks.

Постановка проблеми. Як відомо фізична підготовленість учнів оцінюється лише за результатами виконання рухових тестів. Такий підхід на думку фахівців, не є достатньо обґрунтованим. Оцінка фізичної підготовленості учнів повинна здійснюватися комплексно, з урахуванням не тільки результатів виконання рухових тестів, а і генетично детермінованих ознак і властивостей, які характеризуються міцною і стійкою біологічною природою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні в галузі фізичного виховання учнів фахівці звертають увагу на цілий ряд суттєвих проблем серед яких: наявна недосконаліть шкільної програми щодо реалізації особистісно-орієнтованого підходу, відсутність фізіологічно обґрунтованих норм фізичних навантажень учнів з урахуванням особливостей їх розвитку, застосування вчителями методів контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів без урахування генетично детермінованих властивостей [3, 6, 10]. Це знижує зацікавленість учнів до занять фізичною культурою і, як наслідок, незадовільний стан здоров'я підростаючого покоління нашої країни [1, 2, 5].

Цілий ряд науковців вказують на те, що ефективність фізичного виховання учнів багато в чому

буде залежати від критеріїв, за допомогою яких можна здійснювати розподіл на типологічні групи і які необхідно враховувати під час оцінювання фізичної підготовленості школярів на уроках фізичної культури. Такими критеріями можуть бути стійкі морфофункціональні ознаки та властивості нейродинамічних функцій [5, 7, 8, 10].

Формування цілей статті. Ціль роботи – обґрунтувати комплексне оцінювання індивідуальних навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури з урахуванням фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій.

У 220 дівчат віком від 11 до 14 років визначали фізичний розвиток, властивості нейродинамічних функцій, фізичну підготовленість та успішність навчання з фізичної культури.

Дослідження та оцінку нейродинамічних функцій проводили за допомогою комп'ютерної системи „Діагност-1" за методикою М.В. Макаренко [8]. За показниками сенсомоторної реактивності різного ступеня складності та сили (СНП) і функціональної рухливості (ФРНП) нервових процесів визначали властивості нейродинамічних функцій. Сенсомоторну реактивність оцінювали за величиною латентних періодів (мс) під час реагування на дію подразників різного ступеня складності (проста зорово-моторна реакція – ПЗМР, реакція вибору одного подразника – РВ1-3 і двох подразників з трьох – РВ2-3). Менші значення латентних періодів під час відповідей на дію подразників різного ступеня складності відповідали кращій сенсомоторній реактивності. Мірою функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) був час виконання тестового завдання. Чим швидше обстежувана виконувала завдання, пов'язане з диференціацією подразників у вигляді геометричних фігур, тим вище в неї була ФРНП. Силу нервових процесів (СНП) оцінювали за показником загальної кількості переробленої інформації протягом 5 хв. роботи. Більша кількість переробленої інформації відповідала вищому рівню СНП.

Фізичний розвиток дівчат досліджували з використанням методики Г.В. Коробейнікова [9]. У обстежуваних вимірювали довжину і масу тіла, реєстрували частоту серцевих скорочень у спокої та після навантаження, затримку дихання на вдиху і видиху, життєву ємність легенів. За допомогою спеціальної формули розраховували інтеґральний показник – коефіцієнт фізичного розвитку (КФР).

Фізичну підготовленість дівчат 11-14 років вивчали з використанням „Комплексних тестів" [4]. Визначали рівень розвитку основних фізичних здібностей учнів: сили, швидкості, гнучкості та спритності.

Щоб з'ясувати, які з досліджуваних ознак – фізичний розвиток, нейродинамічні властивості чи фізичні якості є провідними у фізичній підготовленості учнів середнього шкільного віку був використаний кластерний, кореляційний, факторний і регресійний аналізи.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчали успішність навчання з фізичної культури дівчат 11-14 років з різним рівнем фізичного розвитку та нейродинамічних властивостей. Оцінку фізичної підготовленості кожної з обстежуваних проведено за 12-бальною системою. Середні бали успішності з фізичної підготовленості вираховували за результатами щорічних оцінок виконання дівчатами „Комплексних тестів" упродовж чотирьох років і співставляли їх поміж груп учнів з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій (рис. 1).

Отримані результати дозволяють стверджувати, що дівчата з високим рівнем фізичного та нейродинамічного розвитку характеризуються вищою успішністю навчання з фізичної культури, що підтверджено і коефіцієнтами кореляції – $r = 0,35 - 0,41$ ($p<0,05$).

За результатами факторного аналізу в структурі фізичної підготовленості дівчат 11-14 років встановили, що суттєвим є вплив фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, гнучкості, витривалості і швидкісно-силових здібностей, а також нейродинамічних властивостей: ФРНП, СНП, ПЗМР, РВ1-3 та РВ2-3 і найменший морфофункціональних ознак: зріст, вага, ЖЄЛ, ЧСС і ЧССнав.

На підставі даних факторного та кореляційного аналізу нами були відібрані пріоритетні для кожної вікової групи дівчат перемінні, що застосовувалися при побудові математичних моделей (рівнянь регресії) фізичної підготовленості дівчат.

До рівнянь регресії увійшли показники фізичних якостей, нейродинамічних властивостей та ознаки фізичного розвитку, які відносилися до першого та другого факторів структури фізичної підготовленості дівчат.

Розроблені математичні моделі фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку (приклад: математична модель фізичної підготовленості дівчат 11 років).

$Y= 22,33020 + (0,02895\times x1) + (-0,38827\times x2) + (-0,25793\times x3) + (-0,96687x4) + (-1,12796\times x5) + (-1,05050 \times x6)$ де:

x1 – швидкісно-силові здібності; x2 – сила; x3 – гнучкість; x4 – РВ2-3; x5 – СНП; x6 – ФРНП

Як видно, для всіх вікових груп дівчат характерними ознаками які входили до регресійних рівнянь

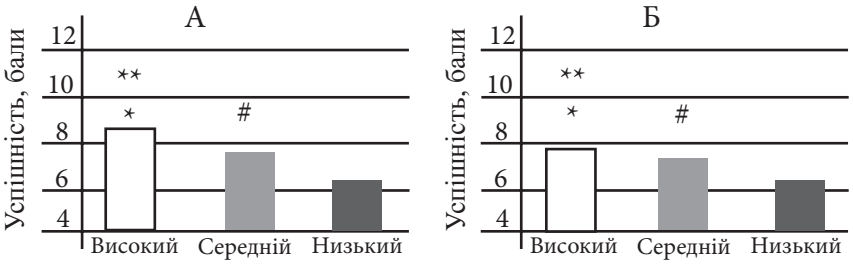

Рис. 1. Успішність навчання з фізичної культури дівчат 11-14 років за результатами виконання „Комплексних тестів" (А) – з різним рівнем фізичного розвитку, (Б) – нейродинамічних функцій (n=220):

* - достовірність різниць на рівні p<0,05 між високим і низьким, ** - високим і середнім та # - середнім і низьким рівнями фізичного розвитку та нейродинамічних функцій.

були фізичні якості, вони складали перший фактор – провідний. До числа другого фактору, який також визначав пріоритетні показники математичних формул в основному входили властивості нейродинамічних функцій і ознаки фізичного розвитку.

Розробка математичних моделей для різних вікових груп учнів дозволила обґрунтувати необхідність застосування комплексної оцінки фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку з урахуванням рівнів фізичного та нейродинамічного розвитку. Таким чином, отримані нами дані дають можливість комплексно оцінити фізичну підготовленість учнів, на уроках фізичної культури, з урахуванням особливостей їх фізичного і нейродинамічного розвитку та результатів виконання рухових тестових завдань.

Висновки.

1. Дівчата з високим рівнем фізичного і нейродинамічного розвитку характеризувались достовірно вищими середніми оцінками з фізичної культури, ніж їх однолітки з середнім та низьким рівнем досліджуваних властивостей (p<0,05).

2. Визначені пріоритетні фактори структури та розраховані математичні моделі комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бариляка І.Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / І.Р. Бариляка, Н.С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. Випуск І: Міські школярі. – 280 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси: „Відлуння плюс", 2003. – С. 103–151.
4. Державні тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. – 31 с.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
6. Круцевич Т.Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т.Ю. Круцевич // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. – К.: КГИФК, – 1981. – 196 с.
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. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. – Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. – Київ, 2007. – 395 с.
9. Пат. № 43246 Україна, МКІ A61B5/00. Спосіб донозологічної діагностики у дітей препубертатного віку / Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, Л.М. Козак (Україна). – Заявл. 26.04.2001; Опубл. 15.11.2001, Бюл. № 10. – 3 с.
10. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергієнко. – К.: Вища школа. – 2004. – 631 с.

АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ОБ'ЄДНАНЬ

Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Определены основные направления и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных клубов; на основе анкетирования и экспертной оценки специалистов в области физической культуры и спорта выявлены основные проблемы, которые мешают эффективному использованию материально-технической базы и организации рекреационной деятельности физкультурно-оздоровительных клубов; представлены основные этапы организации рекреационной деятельности в физкультурно-оздоровительном клубе.

Annotation

Main areas and content of health and fitness clubs' activity were determined. Based on the results of questionnaire survey and scientific assessment by experts in the field of sports and physical activity, the principal problems were revealed that impede the effective usage of material and technical facilities and organization of recreational activity of health and fitness centers. The major stages of recreational activity organization in health and fitness club are presented.

Постановка проблеми. Вивчення стану й тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності показало розрізненість існуючих теорій дозвілля, концепцій і моделей, відсутність педагогічно обґрунтованої системи організації рекреаційних занять у фізкультурно-оздоровчих клубах, і, відповідно, соціально-педагогічної моделі їх організації. У наявних літературних джерелах відзначається необхідність розвитку клубної системи для надання рекреаційних послуг населенню. В публікаціях [6-8] говориться про відсутність чітких рекомендацій щодо організації роботи фізкультурно-оздоровчих клубів з цього напряму. Водночас фахівці відзначають велику зацікавленість населення щодо участі у рекреаційних програмах, що проводяться фізкультурно-оздоровчими клубами. Тому завдання подальшого дослідження організаційних основ рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі є актуальним і таким, що потребує додаткових досліджень.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконані згідно теми 3.2.7. «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U0107-89) та згідно теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням організації діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів присвятили свої дослідження багато з науковців. Так, дослідниками вивчався маркетинг фізкультурно-оздоровчих організацій, орієнтованих на роботу з жінками [3]; комплексно розглянуто організаційно-педагогічні умови створення спортивного клубу підприємства міста [1]; досліджено питання оптимізації діяльності спортивних споруд (на прикладі спортивних комплексів) [7]; представлено управлінську технологію організації й розвитку спортивного клубу оздоровчої спрямованості в умовах ринкової економіки [5]; досліджено питання удосконалення системи управління послугами спортивних споруд [4]; вивчено асортиментну політику в сфері фізкультурно-оздоровчих послуг [2]; представлено діяльність фізкультурно-спортивних клубів по спортивно-гуманістичному вихованню дітей та молоді й шляхи її вдосконалення [9]; вивчені маркетингові стратегії розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів [7]. Проте дотепер не узагальнено і не систематизовано досвід розробки

і впровадження в практику нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, у наявній літературі комплексно не представлено організаційних основ рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Мета дослідження – вивчити організаційні основи рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу для оптимізації та подальшого вдосконалення клубної роботи в Україні.

Для вирішення поставленої мети нами були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; метод структурно-функціонального аналізу; педагогічні методи; соціологічні методи. Дослідження проводилися на базі більше ніж 20 фізкультурно-оздоровчих клубів м. Києва. Для дослідження та класифікації фізкультурно-оздоровчих клубів використовували схему, запропоновану І.Л. Халтуріною [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Фізкультурно-оздоровчі клуби відрізняються між собою пріоритетними напрямами діяльності, видами послуг, функціональними можливостями приміщень, фінансовою діяльністю, кадровим потенціалом, але, не зважаючи на різноманітність клубів, важливим кроком для розвитку успішної рекреаційної діяльності є формування ефективної моделі її організації, яка б передбачала готовність закладу йти назустріч клієнту, вміння оперативно реагувати на зміни в соціальному середовищі.

Аналіз паспортів фізкультурно-оздоровчих клубів свідчить, що більшість спортивних споруд за територіальними ознаками відносяться до міських, у відповідності до територіальної структури у місті – до міжрайонних та загальноміських (табл. 1). Для дослідження були обрані комплексні, фактично діючі, технічно придатні, переважно технічно вдосконалені клуби з фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною цільовою спрямованістю (80 %).

Для визначення змісту діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів проведено анкетне опитування керівників спортивних споруд. У результаті дослідження встановлено, що зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів складається з таких розділів (рис. 1):

1. Організаційна та управлінська робота, до якої відноситься складання перспективних і робочих планів, проведення засідань, зборів, створення комісій, встановлення зв'язків з зовнішніми організаціями, обговорення та затвердження планів, проведення інструктивних занять, організація семінарів, майстер-класів з підвищення кваліфікації фахівців, перевірка роботи підрозділів, розробка положень, участь в дослідженнях, опитуваннях, спрямованих на оцінку фізкультурно-оздоровчих інтересів, підготовка матеріалів, діловодство, складання звітів про роботу та ін.

2. Інформаційно-освітня робота полягає в удосконаленні системи інформування населення через засоби масової інформації про позитивний вплив на людину оптимальної рухової активності, в тому числі шляхом проведення соціальної реклами масового спорту як важливого чинника здорового способу життя з метою залучення широких верств населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, випуску науково-популярних методичних видань, відеопродукції, комп'ютерних програм на допомогу особам, які самостійно займаються фізичними вправами, інструкторам у сфері фізичної культури і спорту.

3. Фізкультурно-оздоровча та рекреаційна включає надання доступних та якісних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних послуг, проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних заходів на базі фізкультурно-оздоровчого клубу для різних груп населення.

4. Фінансово-господарська полягає у виконанні таких функцій – складання кошторису, придбання спортивного інвентарю і обладнання, підготовка планів реконструкції, обладнання, ремонту спортивних споруд, проведення інвентаризації, забезпечення контролю за правильністю зберігання і експлуатації спортивних споруд, інвентарю, обладнання, списання інвентарю і майна, укладання договорів про оренду спортивних споруд та ін.

5. Інші види робіт, що пов'язані зі специфікою роботи фізкультурно-оздоровчого клубу.

Серед видів фізкультурно-оздоровчих занять, що культивуються клубами переважають оздоровчі види гімнастики, аеробіка, шейпінг, каланетика, фітбол, степ-аеробіка; сучасні й спортивні танці; тренажерний зал (пауерліфтинг); східні єдиноборства; більярд, боулінг. У клубній роботі також пропонуються додаткові послуги, що частіше за все складаються з надання послуг масажу, сауни, «спортивного бару», салонних процедур (косметологічних, SPA тощо). Все більшої популярності набувають такі види послуг, як організація видовищних розважальних, рекреаційних заходів (спортивних та аматорських змагань, фізкультурно-масових заходів, разових анімаційних програм та ін.).

Фізкультурно-оздоровчі та додаткові послуги в основному надаються людям зрілого віку, оскільки більше 60 % відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів, це працездатні люди у віці 21–45 років. 30 % – це діти дошкільного і шкільного віку та юнаки

Таблиця 1.

Характеристика фізкультурно-оздоровчих клубів за класифікаційними ознаками (n = 20)

№	Класифікаційні ознаки фізкультурно-оздоровчих клубів	Відсоткове співвідношення, %
1	Територіальний аспект	
1.1	За місцем розташування: – міські – приміські	 95 5
1.2	У відповідності до територіальної структури у місті: – мікрорайон – район – міжрайонна – загальноміська	 - 5 55 40
2	Функціональний аспект	
2.1	За характером використання: – навчально-спортивні – спеціального призначення – фізкультурно-оздоровчі	 20 20 60
2.2	Період експлуатації: – річний – сезонний	 100 -
3	Конструкційний аспект	
3.1	За конструкцією: – криті – відкриті	 100 -
3.2	У залежності від об'єму: – об'ємні – плоскісні	 100 -
3.3	За комплексністю конструкції: – окремі споруди – комплексні	 20 80
3.4	За спеціалізацією: – спеціальні – комплексні	 20 80
4	Технічний аспект	
4.1	По фактичному використанню: – фактично діючі; – у ремонті чи реконструкції – перекваліфіковані	 100 - -
4.2	У залежності від технічного стану: – технічно придатні – технічно непридатні	 100 -
4.3	За ступенем технічного вдосконалення: – технічно вдосконалені – технічно застарілі – ті, які потребують модернізації	 50 20 30

й дівчата до 21 року. Тільки 10 відсотків відвідувачів складають люди у віці старше 45 років. Завантаженість спортивної споруди, в основному не перевищує 60 % у будні дні тижня та 75 % у вихідні.

У процесі дослідження, крім аналізу стану діяльності спортивних споруд й опитування населення, було проведене анкетування та експертна оцінка серед фахівців в галузі фізичної культури й спорту на предмет виявлення основних проблем, що заважають ефективному використанню матеріально-технічної бази та організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

В опитуванні взяло участь 27 фахівців, серед них: 9 осіб – керівники фізкультурно-оздоровчих клубів; 11 – провідні інструктори клубів; 7 осіб – науковці в галузі фізичної культури й спорту. У результаті опитування були визначені основні проблеми використання спортивних споруд. Так, на думку фахівців, найбільш важливими причинами, що заважають ефективній експлуатації спортивних споруд стали: відсутність або низьке фінансування розвитку чи реконструкції матеріально-технічної бази; відсутність механізмів державного регулювання діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів; відсутність цілеспрямованої пропаганди фізичної культури й спорту. На думку фахівців, основною причиною, що заважає, розширенню спектра фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних послуг, що надаються фізкультурно-оздоровчими клубами, стала відсутність фінансових засобів на розвиток індустрії послуг фізичної культури й спорту. Крім цього були виділені ще кілька рівнозначних причин: обмежені можливості матеріально-технічної бази; відсутність політики просування й реалізації фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних послуг; низький рівень рекламної діяльності; недосконаліть нормативно-правової бази в області фізичної культури й спорту. Питання, пов'язані з організацією рекреаційної діяльності включали оцінку рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоров-

чого клубу, можливості проведення рекреаційних та анімаційних заходів у фізкультурно-оздоровчому клубі, наявності досвіду в організації рекреаційних програм та доцільності й ефективності використання їх у практичній діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу.

Встановлено, що більшість експертів (88 %) наголошують на необхідності розвитку та збільшення частки рекреаційної діяльності у практичній роботі фізкультурно-оздоровчих клубів, оскільки збільшується її привабливість серед населення. Згідно аналізу спеціальної літератури, досвіду роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, результатів експертної оцінки організацію рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчих клубів можна представити таким чином (рис. 2):

• оцінка політики клубного закладу та наявного рекреаційного попиту, що включає оцінку ресурсів закладу, визначення профілю користувача, визначення мотивів та інтересів рекреаційної діяльності, незадоволених запитів та ін.;

• формулювання мети і визначення конкретних завдань;

• планування роботи, що включає визначення напряму рекреаційної діяльності, визначення форми роботи та виду діяльності, пошук ресурсів, визначення пріоритетів і збалансування рекреаційних програм;

• втілення рекреаційних програм та заходів, що передбачає розробку маркетингової стратегії, визначення системи методів, контроль процесу реалізації програми, врахування змін;

• оцінка ефективності запропонованих рекреаційних заходів, окреслення недоліків, зворотний зв'язок, модифікацію та удосконалення.

Критеріями успішної рекреаційної роботи в фізкультурно-оздоровчому клубі можна вважати впровадження рекреаційних заходів відповідно до потреб різноманітних груп населення, залучення до активної рекреаційної діяльності представників всіх вікових та соціальних груп.

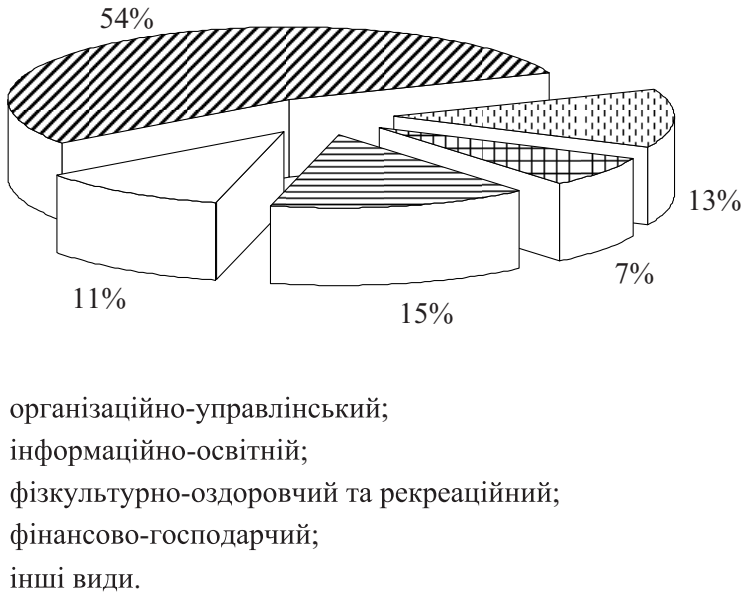

Рис. 1. Зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Висновки.Результати досліджень свідчать, що на сучасному етапі фізкультурно-оздоровчі клуби є необхідною і перспективною формою роботи у сфері фізичної культури і спорту, їх значення зростає, тому нами досліджено існуюче і запропоновано більш якісне організаційне забезпечення рекреаційної діяльності клубної роботи, що дозволить залучити до рекреаційно-оздоровчих програм новий контингент населення, підвищити її економічність. Аналіз теоретичних праць, досвід практичної роботи з питань управління рекреаційною діяльністю дозволяє критично переглянути практику клубної роботи, з'ясувати нові функціональні можливості клубу з організації рекреаційної діяльності, створити модель організації рекреаційної діяльності, складовими якої є політика закладу, попит, завдання, планування, втілення і оцінка. Зважаючи на багатоаспектність розглянутої проблеми, актуальним є її подальше поглиблене вивчення та впровадження запропонованої моделі в практику діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у розробці структурно-функціональної моделі рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксенов А.Ю. Организационно-педагогические условия создания спортивного клуба градообразующего предприятия Крайнего Севера: автореф. дисс. на соискание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Ю. Аксенов. – Малаховка, 2004. – 20 с.
2. Кабановская Е.С. Ассортиментная политика в сфере физкультурно-оздоровительных услуг: автореф. дисс. на соискание степени канд. эконом. наук: спец. 08.00.05 «Экономика и управление народным хозяйством (экономи-

ка, организация и управление предприятиями, отраслями, комплексами – сфера услуг)» / Е.С. Кабановская. – СПб, 2008. – 17 с.
3. Кандаурова Н. В. Маркетинг физкультурно-оздоровительных организаций, ориентированных на работу с женщинами: автореф. дисс. на соискание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.В. Кандаурова. – М., 2005. – 20 с.
4. Мироненко В.П. Совершенствование системы управления услугами спортивных сооружений: автореф. дисс. на соискание степени канд. эконом. наук: спец. 08.00.05. «Экономика и управление народным хозяйством (экономика, организация и управление предприятиями, отраслями, комплексами – сфера услуг)» / В.П. Мироненко. – СПб, 2009. – 19 с.
5. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
6. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах / І.В. Петрова – К.: Кондор, 2008. – 408 с.
7. Халтурина И. Л. Управленческая технология организации и развития спортивного клуба оздоровительной направленности в условиях рыночной экономики [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2004. – 196 с.
8. Холзер А.Н. Технология формирования условий проведения занятий и повышение их оздоровительной эффективности в крытых физкультурно-спортивных сооружениях: автореф.дисс. на соискание степени докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физическо-го воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Н. Холзер. – М.: РГУФК, 2009. – 50 с.
9. Хрусталев Г.А. Деятельность физкультурно-спортивных клубов по спортивно-гуманистическому воспитанию детей и молодежи и пути ее совершенствования [Электронный ресурс]: Дис канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2003. – 198 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ 3-6 РОКІВ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗА КОРДОНОМ

Тетяна Круцевич
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Наталія Пангелова
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В статье раскрываются особенности и характерные черты физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-6 лет в дошкольных заведениях зарубежных стран.

Annotation

In the article features and personal touches of athletic-health work open up with children 3-6 years in preschool establishments of foreign countries.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Дошкільна освіта є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні – сукупності навчально-виховних закладів, призначених для цілеспрямованого навчання і виховання. Її функціонування регламентоване Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Конвенцію ООН про права дитини [2, 5].

Дошкільна освіта сприяє реалізації прав дитини, закріплених законодавчими міжнародними документами, зокрема права на охорону здоров'я, права на освіту, права на участь в іграх, права на збереження своєї індивідуальності, права на захист від усіх форм фізичного, психічного насильства, приниження, зловживання, відсутності турботи чи недбалого і грубого поводження.

Однак становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, національними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Дані досліджень свідчать, що 80 % дошкільників мають захворювання верхніх дихальних шляхів, у 60 % – відзначено порушення постави, 50 % дітей мають неврологічні захворювання. Більшість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності [4].

У цих умовах фізичне виховання є найбільш діючим фактором зміцнення здоров'я. Між тим, чинна в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в кризовому стані і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я населення. Ця ситуація обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази і сучасних вимог, життєвих інтересів і потреб суспільства [6, 9].

Вивчення особливостей функціонування систем дошкільного фізичного виховання в країнах світу (табл.1) дозволить збагатити й вдосконалити вітчизняну систему дошкільної освіти.

Метою дослідження є аналіз і систематизація даних літературних джерел щодо сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у дошкільних закладах за кордоном.

Виклад основного матеріалу. У багатьох країнах світу дошкільна освіта є первинною ланкою

єдиної системи виховання і навчання. Нею опікуються місцеві органи влади, промислові та сільськогосподарські підприємства, релігійні та громадські організації, приватні особи. Як правило, у більшості країн функціонують стаціонарні та сезонні ясла, садки з різною тривалістю роботи, дошкільні відділення при початкових класах, материнські школи, майданчики. Виховна робота, метою якої є гармонійний розвиток дітей, формування навичок життя в суспільстві, здійснюється відпо-відно до програм виховання та навчання. У всіх країнах існують системи підготовки педагогічних працівників (курси, середні, спеціальні, вищі навчальні заклади). Кожна національна система дошкільної освіти має свої особливості та власний передовий досвід. Фахівці зарубіжних країн дають одностайну оцінку значенню фізичного виховання в дошкільний період. Про це свідчить, що намітилася майже повсюдна тенденція підвищення інтересу до цього аспекту дошкільного виховання. Відносно цілей і завдань фізичного виховання в дошкільному віці думки фахівців різних країн також багато в чому співпадають. Так, і американські, і європейські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання в дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання повинне сприяти психомоторному, розумовому і емоційному розвитку дітей-дошкільників [1].

Систему суспільного дошкільного виховання в Болгарії було сформовано після Другої світової війни. До неї належать дитячі садки (повного дня, цілорічні, сезонні, цілодобові), ясла, ясла-садки з денним і напівденним перебуванням дітей (садки при школах). Дошкільні заклади відвідують майже всі діти. Існує державна програма виховання дітей дошкільного віку. Значну увагу в дошкільних закладах зосереджують на фізичному вихованні (спортивні свята, навчання плавання) [7].

Таких же поглядів дотримуються у Фінляндії, вважаючи, що фізичне виховання в дошкільний період повинне сприяти вдосконаленню рухової координації і основних рухових умінь і навиків. У процесі фізичного виховання всіляко заохочуються прояви ініціативи і допитливості.

Дошкільні заклади у цій країні існують з 50-х років XIX ст., певний час вони працювали за фребелівською системою. У пошуках раціональних моделей роботи дошкільних закладів апробуванню були піддані монтессорівська, американська, шведська системи. Що ж до особистісного розвитку дитини, то тут фізичному вихованню належить вирішальна роль. У Фінляндії, згідно рекомендаціям 1984 р., в програму фізичного виховання дошкільників включені такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухові і спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування. Дошкільне виховання Фінляндії підтримує засади фізичного, психологічного, соціального здоров'я та розвитку дитини.

Робота в дошкільній освіті базується на ігровій діяльності, яка відбувається відповідно до рівня розвитку кожної дитини, що також стимулює лінгвістичні здібності в дітей, їх потенціал до вивчення нового [1, 7].

У Китаї основними завданнями фізичного виховання в процесі підготовки до школи рахують наступні:

- сприяння оптимальному фізичному розвитку;
- формування таких соціальних якостей, як дисциплінованість, справедливість, відповідальність, чесність, співпраця;
- розвиток основних рухових навиків і поняття про правила безпеки;
- формування інтересу і любові до спорту.

Дошкільні заклади в Китаї великі (270 вихованців і 60 педагогів та обслуговуючого персоналу). Групи нараховують 25-26 дітей переважно денного перебування, 5 % груп дошкільних закладів – цілодобові, з яких батьки забирають дітей у середу і суботу. У Китаї основними видами фізичної активності вихованців дитячих садків є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання [1, 7].

За допомогою фізичного виховання в дитячих садках Чехії дітей навчають основним руховим умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. У країні майже всі діти охоплені суспільним дошкільним вихованням. Перші дитячі садки були відкриті у 1832 р., згодом створені материнські школи – народні дитячі садки. Крім них функціонують ясла, дитячі садки з неповним днем, підготовчі класи при школах. У Чехії на заняттях з фізичного виховання в дитячих садках передбачені біг, стрибки, метання, сюжетно-рольові рухові ігри, ігри з м'ячем [6].

Завданнями дошкільного фізичного виховання в Японії вважаються такі: руховий розвиток, розумовий розвиток, формування доброзичливості, по відношенню до тих, хто оточує і дисциплінованості.

Дошкільні заклади для дітей віком від народження до 6-ти років (ясла, дитячі садки, ясла-садки) перебувають у підпорядкуванні муніципалітетів, приватних організацій та осіб які працюють від 2-3-х до 10-12-ти годин на день. Існують також однорічні заклади для повноцінної підготовки дітей 5-6-ти років до школи. Крім муніципальних, усі дошкільні заклади платні й за бажанням батьків забезпечують програму індивідуального розвитку кожної дитини.

У Японії в програму дитячих

Таблиця 1.

Зміст і спрямованість фізичного виховання у дошкільних закладах країн світу

№	Країна	Основні типи дошкільних закладів	Вік дітей; дошкільний заклад, який для них призначений	Засновники дошкільних закладів	Особливості роботи з фізичного виховання у закладах кожного типу
1	2	3	4	5	6
1	Болгарія	Дитячі садки (повного дня, цілорічні, сезонні, цілодобові), ясла, ясла-садки, садки при школах.	2-7 років	Державний характер системи дошкільного виховання було сформовано після Другої світової війни.	Всебічний фізичний розвиток. Велика увага приділяється навчанню, плаванню, загартуванню, широке використання різноманітних форм фізичного виховання
2	Велика Британія	Муніципальні та приватні денні ясла, ясельні школи, ясельні класи, ігрові групи, клуби матері і дитини, групи «можливостей»	Муніципальні денні ясла (6-7 місяців – 4-5 р.); муніципальні ясельні школи і класи (3-5 р.); ігрові групи (2-3 р.); приватні ясла (6-7місяців – 4-5 р.); приватні вихователі (від народження до 5 років)	Місцеві органи влади. Приватні особи, благодійні організації, релігійні товариства, батьки.	Індивідуальний розвиток дитини, розвиток її самостійності в оволодінні різними видами діяльності на заняттях з фізичного виховання (гімнастика, танці, рухливі ігри).
3	Данія	Денні ясла, ясла-садки, садки, ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади.	Денні ясла-садки (6-7 міс. - 4-5 р.); ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади (4-6 р.)	Благодійні товариства, центр Міжнародної Монтессорі-асоціації.	Індивідуальний розвиток, фізична активність носить природний і спонтанний характер. Широко використовується музичний супровід.
4	Ізраїль	Платні приватні садки і групи, муніципальні садки.	З 3-х місяців до 6-7 років.	Перебувають на утриманні муніципалітетів, релігійних і жіночих організацій під контролем Міністерства освіти.	Всебічний фізичний розвиток. Індивідуальні можливості у різних видах діяльності.
5	Китай	Групи денного перебування, групи дошкільних закладів – цілодобово.	З 2 - 6, 7 років.	Місцеві органи влади. Благодійні товариства та релігійні організації.	Сприяння оптимальному фізичному розвитку, формування інтересу і любові до спорту. Основними видами фізичної активності є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання, елементи східних видів гімнастики.

6	Німеччина	Дитячі садки з повним і неповним днем, одногрупні дошкільні заклади, пришкільні групи, підготовчі класи, цілодобові інтернати, інтернати для хворих, материнські центри.	Переважно від 3-х до 6-ти років, пришкільні групи – 5-річні діти.	Дитячі садки Монтессорі, штейнерівські дитячі садки вільного типу. Співробітництво батьків і дошкільного закладу.	Використовують рухливі ігри, гімнастику, біг, стрибки, метання, часто проводяться ігри на воді і навчання плаванню. Експериментують стрибки на батуті.
7	США	Групи дітей при школах, школи-ясла, приватні центри.	При школах – 4-5 років. Школи-ясла – з 3-х років.	Діють при наукових центрах і педагогічних коледжах, підприємствах і організаціях.	Формування психомоторних навичок, рухливі ігри, гімнастика, танці, фізична підготовка, ігри на воді.
8	Туреччина	Ясла, приватні, фабричні, експериментальні дитячі садки.	Від народження до шести років.	Впливають традиційні для ісламу цінності родинного виховання та ролі жінки в сім'ї.	Індивідуальний фізичний, розумовий, емоційний розвиток; формування соціальних навичок поведінки; розвиток мовленнєвої компетенції; фізична підготовленість.
9	Фінляндія	Народні дитячі садки, сімейні, відкриті, дошкільні дитячі будинки.	Діти від одного до шести років.	Апробуванню були піддані монтессорівська, американська, шведська системи.	У програму дошкільного фізичного виховання були включені такі види: гімнастика, вправи під музику, рухливі і спортивні ігри, катання на лижах і ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування.
10	Франція	Материнські школи, класи для малят при початкових школах, дитячі садки.	Від 2-х до 6-ти років.	Увібрала в себе кращі теорії виховання вітчизняних педагогів (П. Кергомар, С. Френе) і зарубіжних (М. Монтессорі, Ж.О. Декролі, Ж. Піаже).	Розвиток фізичних навичок, необхідних для формування уміння жити в сучасному суспільстві. Розвиток ігрової діяльності, органів чуття, моторики.

Продовження таблиці 1.

11	Чехія	Материнські школи, народні дитячі садки, ясла, дитячі садки з неповним днем, підготовчі класи при школах.	Від одного до шести років.	Місцеві органи влади, благодійні організації.	Навчають основним руховим умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. На заняттях з фіз. виховання передбачені біг, стрибки, метання, рухливі ігри та ігри з м'ячем.
12	Швейцарія	Дитячі садки або дитячі школи.	З 4-х до 6-ти років.	Концепція у німецькій частині заснована на ідеях Ф. Фребеля, у романській - женевського напряму (Е. Клапаред, А. Фер'єр, Ж. Піаже) та монтессорівського типу.	Наявність дидактичного та ігрового матеріалу для занять і самостійної діяльності дітей, фізичний розвиток. Прогулянки на свіжому повітрі і заняття фізкультурою.
13	Японія	Ясла, дитячі садки, ясла-садки, одноріч-ні заклади для повноцінної підготовки дітей до школи	Від народження до 6-ти років.	Перебувають у підпорядкуванні муніципалітетів, приватних організацій та осіб.	Індивідуальний, руховий, розумовий розвиток особистості, формування доброзичливості і дисциплінованості, види активності: ходьба, біг, стрибки; метання, штовхання, перетягування, перекочування; групові рухливі ігри; ігри з м'ячами, мотузками; ритміка.

садків по фізичному вихованню включені наступні види фізичної активності:

1) ходьба, біг, стрибки;

2) метання, штовхання, перетягування, перекочування;

3) змагання в бігу, стрибках, метаннях в ціль;

4) групові рухливі ігри;

5) ігри з м'ячами, шнурами і іншими пристосуваннями;

6) ритміка [6].

У Кореї, згідно державним законам з питань освіти, перед дошкільним вихованням в цілому постають два завдання: фізичний і розумовий розвиток дітей. Фізичне виховання покликане вирішувати задачі рухового, розумового, емоційного, соціального розвитку; сприяти формуванню інтересу до активного способу життя; включає навчання правилам безпеки. У програму дошкільного фізичного виховання входять гімнастика, рухливі і спортивні ігри [6].

Тривалий час у Великобританії функціонували заклади суспільного догляду дітей не з багатих сімей. Нині вони трансформувалися в сучасні типи дошкільних закладів, які забезпечують диференційований підхід до виховання дітей. Формування і розвиток системи дошкільного виховання відбулося під впливом ідей Ф. Фребеля, М. Монтессорі, Р. Штейнера, Ж. Піаже, Дж. Брунера [1, 7].

Дошкільних закладів у країні недостатньо для забезпечення доглядом усіх дітей до вступу до школи, навчання в якій починається з 5-ти років. Основними їх типами є муніципальні та приватні денні ясла, ясельні школи, ясельні класи, ігрові групи, клуби матері й дитини, групи "можливостей". За змістом роботи їх можна об'єднати в три групи:

1) денні ясла, які забезпечують догляд за дітьми;

2) ясельні класи і школи, що працюють як заклади інтелектуального розвитку дітей, підготовки їх до школи;

3) ігрові групи, клуби матері та дитини, групи "можливостей".

У Великобританії основними видами діяльності дошкільників на заняттях по фізичному вихо-ванню є гімнастика, танці і рухливі ігри. Різноманітність типів дошкільних закладів і програм відображає особливість концепції дошкільного виховання у Великобританії: дитина є активним суб'єктом пізнання навколишнього середовища [1, 7].

У Данії фахівців з дошкільного виховання готують в так званих педагогічних семінаріях, де впродовж 3-х років майбутні вихователі вивчають психологію, фізіологію і методику навчання дітей дошкільного віку. Кожен п'ятий працівник данських дошкільних закладів є чоловіком.

Найпоширенішими типами закладів суспільного дошкільного виховання Данії є денні ясла, садки, ясла-садки, ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади, призначені для виховання і лікування дітей із проблемами фізичного та психічного розвитку, надання їм психолого-педагогічної допомоги і здійснення корекції вад. У Данії знаходиться центр Міжнародної Монтессорі-асоціації. Більшість вихователів дотримуються поглядів Астрід Госсел, згідно з якими всі види фізичної активності в дошкільний період носять природний, спонтанний характер, а завданням вихователя є створення оптимальних умов. У цій країні широко використовуються різні фізичні вправи під музичний супровід [1].

Дитячі садки в Ізраїлі перебувають на утриманні муніципалітетів, релігійних і жіночих організацій. Працюють цілорічно, за винятком невеликих канікул у серпні. Діють платні приватні садки і групи по 5 – 10 дітей раннього (з 3-х місяців) і дошкільного віку. Відкриття приватних дитячих садків дозволяється лише фахівцям з педагогічною освітою.

Як і муніципальні, приватні дитячі садки контролюються Міністерством освіти. Усі діти обов'язково мають відвідувати старшу групу в дитячому садку, яка безкоштовно готує їх до школи. Вони опановують різні види художньої діяльності, слухають оповідання і казки, вчаться читати і рахувати, працюють з комп'ютером, ознайомлюються з народними традиціями [1, 7].

Традиції суспільного дошкільного виховання в Німеччині є одними з найдавніших. З 1957 р. діє закон про вільне відвідування дитячих садків, 20 % з яких утримує держава, 80 % належать церковним общинам, профспілкам, німецькому Червоному Хресту, службі молоді, іншим благодійним товариствам. Батьки оплачують 50 % утримання дітей, інші витрати відшкодовує власник дошкільного закладу.

У Німеччині існують такі типи дошкільних закладів:

1) дитячі садки з повним або неповним днем, призначені для дітей 3-х – 6-ти років;

2) одногрупові дошкільні заклади (переважно для старших дошкільників);

3) пришкільні групи (для п'ятирічних дітей);

4) підготовчі класи основної школи. У них виховують і навчають п'ятирічних дітей;

5) цілодобові інтернати для здорових дітей віком від 3-х до 6-ти років;

6) інтернати для дітей із проблемами здоров'я і розвитку;

7) материнські центри.

У них матері разом з дітьми займаються цікавою і корисною діяльністю, спілкуються між собою та спеціалістами з педагогіки і психології.

Головні концептуальні засади виховання дітей реалізуються у дитячих садках вільного і відкритого типів. Найпоширеніший тип вільного дитячого садка – штейнеровські дитячі садки і дитячі садки Монтессорі. Відкритий дитячий садок організовано на ситуативно-орієнтованій концепції дошкільного виховання, для якої характерні: відкрите планування з участю дітей; навчання на базі реальних життєвих зв'язків; єдність гри і навчання; різновікова організація життя та діяльності; зв'язок із громадськістю; співробітництво батьків і дошкільного закладу.

У Німеччині на заняттях використовуються рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання, часто в програму включаються ігри на воді і навчання плаванню. В одному з дитячих садків як експеримент у заняття введені стрибки на батуті [8].

США. На розвиток американської системи дошкільного виховання вплинула реалізація програми "Хад Старт" (1965), яка передбачала збільшення асигнувань на створення дошкільних закладів (передусім для дітей із малозабезпечених сімей). Якщо у 1965 р. дитячі садки відвідували 10 % 3-х – 4-річних дітей, то у 1985 р. – 40 %, а 5 – 6-річних дітей – 96 %. Нині відвідування дошкільних навчальних закладів є нормою підготовки до школи.

Потреби сімей спричинилися до формування різноманітних типів закладів дошкільної освіти:

1. Групи дітей 4-х – 5-ти років при школах. Ці державні дитячі садки працюють 2-3 години зранку, дбаючи передусім про інтелектуальний розвиток дитини.

2. Школи-ясла для дітей раннього віку (з 3-х років). Окремі з них діють при наукових центрах і педагогічних коледжах, використовуючи програми розвиваючого навчання.

3. Приватні центри. Функціонують протягом дня переважно при підприємствах і організаціях для дітей робітників і службовців.

Кожен штат США має свої освітні стандарти, а кожен заклад працює за власною програмою.

У США основними аспектами програми дошкільного фізичного виховання вважаються наступні: формування психомоторних навичок, рухливі ігри, гімнастика, танці, фізична підготовка, ігри на воді.

Концепція дошкільного виховання у США полягає у розвитку дитячої творчості та обдарованості.

У США крім фахівців загального профілю роботи з дітьми дошкільного віку, яких готують в педагогічних коледжах, студенти факультетів фізичного виховання університетів при бажанні можуть вибрати спеціалізацію "Навчання фізичному вихованню в початковій школі", в рамках якої, як правило, вони одержують необхідні знання по роботі з дітьми дошкільного віку [1, 8].

Франція. За кількістю дітей, залучених до системи суспільного дошкільного виховання (історія сягає до 200 років), Франція посідає одне з перших місць у світі. Її дошкільна педагогіка увібрала кращі теорії виховання вітчизняних (П. Кергомар, С. Френе) і зарубіжних педагогів (М. Монтессорі, Ж.-О. Декролі, Ж. Піаже).

Основними типами дошкільних закладів, у яких виховують дітей від 2-х до 6-ти років, є материнські школи, класи для малят при початкових школах, дитячі садки.

Загальною метою дошкільного виховання є розвиток фізичних, соціальних, поведінкових та інтелектуальних навичок, необхідних для формування уміння жити у сучасному суспільстві. Перевагу надають не накопиченню знань, а розвитку дитячої ініціативи, вихованню соціальної компетенції. Робота дошкільних закладів спрямована на те, щоб підвести дитину до життя в колективі, розвивати навички різних видів діяльності, сформувати прагнення до знань, навчити вибудовувати стосунки з іншими дітьми. Дошкільнята повинні набути відповідних моторних навичок, здобути певний рівень інтелектуального і мовленнєвого розвитку, оволодіти малюванням та іншими видами зображувальної діяльності [3].

Роль вихователя полягає у спрямуванні розвитку, створенні розвиваючого середовища, вивченні поведінки та психології дітей, організації їхнього дозвілля. Виховання найменших дітей має за мету розвиток ігрової діяльності, органів чуття, моторики. У роботі з 4 – 5-ти річними дітьми сенсорне виховання ускладнюється, для чого використовують різні види ручної праці (малювання на тканині, вітражі, виготовлення декорацій для інсценізації тощо). У графіку занять багато часу відводиться фізкультурі, музиці.

Систему дошкільного виховання у Польщі [1, 7] утворюють дитячі садки, ясла-садки з повним (міста) та неповним (сільська місцевість) днем перебування дітей. Діють також цілодобові двотижневі ясла-садки і тимчасові дитячі садки типу сімейних мікросадків, розташованих у квартирах і багатоквартирних будинках.

Туреччина. Певною мірою на дошкільне виховання впливають традиційні для ісламу цінності багатодітного родинного виховання та ролі жінки у сім'ї. У системі суспільної дошкільної освіти (ясла, приватні, фабричні, експериментальні дитячі садки) виховується 10 % дітей від народження до шести років. Однак її матеріальна, науково-методична бази потребують суттєвого поліпшення [1, 7].

Мета і зміст дошкільної освіти відповідають загальному спрямуванню національної освіти: фізичний, розумовий, емоційний розвиток дітей; формування соціальних навичок поведінки; розвиток мовленнєвої компетенції; підготовка до навчання у школі.

Дошкільні заклади Швейцарії (дитячі садки або дитячі школи) призначенні для виховання дітей 4 – 6-ти років. Крім державних, існує багато приватних дошкільних закладів, які протягом п'яти днів на тиждень працюють по кілька годин на день і розміщенні переважно в одноповерхових котеджах з майданчиками для прогулянок і занять фізичною культурою. Історично склалися дві концепції виховання дітей дошкільного віку: у німецькій частині країни концепція заснована на ідеях Ф. Фребеля, у романській – женевського напряму (Е. Клапаред, А.Ферєр, Ж. Піаже) та монтессорівського типу. Німецькомовні і франкомовні дитячі садки працюють за різними програмами. Швейцарські дошкільні заклади добре обладнанні, в них багато дидактичного, ігрового матеріалу для занять і самостійної діяльності дітей. Постійно триває пошук ефективних шляхів взаємодії дошкільних закладів і початкової школи, організовуються комплекси "дитячий садок-школа" для охоплення дітей дошкільним вихованням і підготовки їх до школи [3].

Висновки. Як видно з приведених даних, види фізичної активності, які використовуються на заняттях з фізичного вихованню у дошкільний період, у багатьох країнах співпадають. Тому в найбільш загальному вигляді структура програм з фізичного виховання у дошкільних закладах складається з чотирьох основних розділів.

1. Психомоторний розвиток. В ході формування психомоторних навичок дітей знайомлять з назвою частин тіла, їх пропорційними розмірами. Потім у дітей формується візуальне сприйняття (здібність до візуальних спосте-

режень, зорова пам'ять і т. д.), слухове і, нарешті, кінестатичне сприйняття.

2. Навчання руховим умінням і навичкам. Цей розділ включає, у свою чергу, наступні види фізичної активності:

а) ігрову фізичну активність, направлену на розвиток і вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, ловіння, відбиття ногами). Крім контролю за правильністю виконання рухів дітей навчають повному контролю за рухами свого тіла, з тим, щоб рухові уміння, що вивчаються, могли бути використані в різних ситуаціях.

б) гімнастику, що включає вправи на рівновагу, лазіння, перекиди, стройові вправи, а також вправи, які сприяють розвитку вибухової сили, наприклад, стрибки;

в) танці, за допомогою яких діти вчаться надавати рухам інтерпретуючий, виразний і комунікативний характер. За допомогою танцю у дітей розвивають відчуття ритму. У процесі танцю дітьми використовуються різні рухи та їх поєднання.

3. Фізична підготовка є найважливішим розділом програм з фізичного виховання дошкільників. Саме на цьому, початковому, етапі діти повинні всіляко заохочуватися до фізичної активності, рухливих ігор. У доступній формі дітям повинні пояснювати такі поняття, як активний спосіб життя, правильне харчування, їх взаємозв'язок і значення. Крім теоретичної підготовки в рамках цього розділу повинне проводитися тестування рівня фізичної підготовленості дошкільників. Проте в більшості країн ще не розроблені тести, що дозволяють оцінювати рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

4. Плавання та ігри на воді. Цей розділ програми з фізичного виховання є важливим для дітей дошкільного віку і за наявності умов (басейн, кваліфіковані інструктори). При цьому дітей навчають долати страх перед водою за допомогою ігор на воді, правилам безпеки на воді, а також основам плавання.

Якими б своєрідними, оригінальними не були національні системи освіти і виховання дітей дошкільного віку, всі вони мають у своїй основі універсальні засади і принципи, репрезентують єдину і цілісну систему дошкільного виховання і навчання як загально цивілізаційний феномен.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуськов С.И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах / С.И. Гуськов, Е.В. Дегтярёва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 7-12.
2. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: [наук.-метод. посіб.] / Наук. ред. О.Л.Кононко. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
3. Миндлина Т. Дошкольное воспитание во Франции / Т. Миндлина. – М.: Просвещение, 1984. – 73 с.
4. Нагорна А.І. Стан здоров'я населення України / А.І.Нагорна // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2004. – №2. – С. 7-8.
5. Огнев'юк В. Закон України «Про дошкільну освіту»: Інноваційний підхід до формування освітянського правового поля /В.Огнев'юк // Дошкільне виховання. – 2001. – №9. – С. 3-4.
6. Пангелова Н. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання / Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №3. – С. 91-94.
7. Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю. Дошкольные и начальное образование за рубежом: история и современность / Л.А. Парамонова, Е.Ю. Протасова. – М.: Просвещение, 2001. – 231 с.
8. Сорокова М.Г. Современное дошкольное образование: США, Германия, Япония / М.Г. Сорокова. – М.: Просвещение, 1988. – 257 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2.: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ НЕСПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Олександр Томенко, Тетяна Круцевич
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Разработанная концептуальная модель неспециального физкультурного образования учащейся молодежи обобщает ее теоретико-методологические основы, оптимально сочетает ее содержание, выделение цели и функций, постановку задач, определение условий, средств, обоснование принципов и деления на составные части, выделение форм реализации.

Annotation

A conceptual model of students general physical education summarizes its theoretical and methodological foundations, optimally combines its content, purpose and functions of selection, the setting of objectives, conditions, facilities, and justification of the principles of division into parts, highlighting the forms of realization.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

На думку А. В. Лотоненко [2], неспеціальна фізкультурна освіта є основною формою існування фізичної культури у школах та вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю і найчастіше цей процес прийнято пов'язувати з уроками фізичної культури у школі, заняттями з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), але «поле» функціонування неспеціальної фізкультурної освіти є більш розгалуженим і вона здійснюється досить часто стихійно у межах побутової, професійної, оздоровчо-рекреаційної діяльності у позанавчальний час.

У теорії та методиці фізичної культури накопичений значний науково-теоретичний досвід щодо структури і функцій фізичної культури учнівської молоді, у тому числі проблем, пов'язаних з фізкультурною освітою цього контингенту: В.М. Кряжем (1996), Ю.Ф. Курамшиним (2003), Т.Ю. Круцевич (2008) обґрунтовано принципи формування та зміст фізичної культури особистості; В.В. Приходьком [3] обґрунтовано поняття і технологію «непрофесійної фізкультурної освіти» студентів. Разом із тим сьогодні існують значні розбіжності у розумінні змісту неспеціальної фізкультурної освіти та її місця у структурі фізичної культури особистості. Цілісно теорія і методологія неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді – принципи, рівні організації, зміст, засоби та форми реалізації тощо, досі не були предметом наукового дослідження, особливо це стосується України. Тому проведені нами дослідження є актуальними.

Дослідження проведені у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за узагальненою темою 3.1. «Удосконалення системи фізичного виховання у навчальних закладах» та основною темою 3.1.2. Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Цілі статті. Основними завданням статті є: розробка і обґрунтування структури концептуальної моделі неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді; обґрунтування специфічних принципів неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розкриття теоретико-методологічних основ неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, шляхів формування фізичної культури особистості у молодих людей

ми побудували її концептуальну модель. В основу обґрунтування концептуальної моделі нами покладені результати дослідження наступних питань: змісту проблеми неспеціальної фізкультурної освіти школярів та студентів на сучасному етапі; ґенези виникнення поняття та наявних концептуальних підходів науковців до розуміння сутності неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді; міжнародної практики неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді; взаємозв'язків між показниками, що характеризують неспеціальну фізкультурну освіченість школярів 8 – 11 класів та студентів.

Згідно рисунку 1 метою неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді є сприяння формуванню фізичної культури особистості. Завданнями – загальні, що розповсюджуються як на школярів, так і на студентів, а також специфічні, які стосуються конкретно тільки школярів або тільки студентів. Серед загальних: оволодіння системою знань, необхідних для ведення здорового способу життя та повноцінної життєдіяльності у соціумі; засвоєння цінностей фізичної культури; оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками.

У моделі ми пропонуємо функції неспеціальної фізкультурної освіти молоді, яка навчається, що витікають з її сутності і відображають структуру, відіграють важливу роль у процесі формування фізичної культури особистості: навчальну, інформаційну, виховну, функцію розвитку (рис. 1).

Принципами неспеціальної фізкультурної освіти є найбільш типові закономірності її функціонування, що часто повторюються: загальні та специфічні. До загальних відносяться: демократизація, гуманізація, патріотизм, науковість, спрямованість на виховання гармонійно розвиненої

Рис. 1. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді.

П р и м і т к а. Позначено специфічні принципи: 1 − пріоритету ціннісного ставлення молоді до фізичної культури; 2 – пролонгованого впливу рухової активності у процесі освітньої діяльності молоді; 3 – завчасної адаптації до майбутньої освітньої діяльності; 4 – наступності форм реалізації та засобів НФО; 5 – оздоровчої спрямованості НФО; 6 – урахування регіональних особливостей при формуванні змісту НФО.

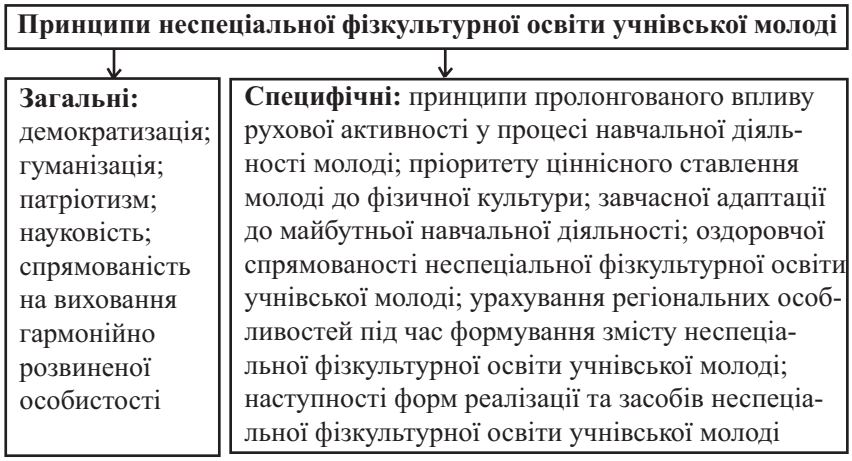

Рис. 2. Класифікація принципів неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді.

особистості. Серед специфічних принципів, які обґрунтовано у нашому дисертаційному дослідженні: принцип пролонгованого впливу рухової активності у процесі навчальної діяльності молоді; принцип пріоритету ціннісного ставлення молоді до фізичної культури та принцип завчасної адаптації до майбутньої навчальної діяльності (рис. 2).

Виявлені в результаті кореляційного аналізу типові закономірності рухової активності учнівської молоді дозволили обґрунтувати принцип пролонгованого впливу рухової активності у процесі освітньої діяльності молоді, що полягає у: вірогідному впливі часу, витраченого на високоінтенсивну рухову активність на більш ранніх етапах навчальної діяльності (8-10 класи), на обсяги участі в організованих високоінтенсивних заняттях фізичними вправами у подальшому, під час навчання у ВНЗ (І курс); вірогідному зворотному впливові обсягів сидячої активності й малорухомого способу життя у 8-му класі на обсяг високоітенсивної фізичної активності у подальшому, починаючи з 10-х класів школи й переходом до ВНЗ тощо.

Принцип пріоритету ціннісного ставлення молоді до фізичної культури полягає у відокремленні ціннісної (аксіологічної) складової неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді як базової і необхідності її вдосконалення для забезпечення ефективності підвищення неспеціальної фізкультурної освіченості в цілому. Обґрунтування даного принципу складається з кількох складових:

– отриманих статистично вірогідних прямих взаємозв'язків індексу засвоєння цінностей фізичної культури як інтегрального показника аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти з усіма дослідженими параметрами молоді, причому з п'ятьма з них із значенням коефіцієнта кореляції (rS) > 0,50;

– наявності того факту, що серед студентів із низьким рівнем рухової активності 100% мали низький рівень засвоєння цінностей фізичної культури і жодного – високий;

– показник свідомої потреби у заняттях фізичною культурою як однієї з ключових цінностей фізичної культури достовірно корелював у школярів з усіма іншими, що були виміряні; у студентів цей показник не тільки вірогідно пов'язаний із більшістю інших виміряних характеристик, але й має з ними досить тісний зв'язок (rS понад 0,50) із ІРА (rS = 0,56), ВР (rS = 0,64), ІТП (rS = 0,59), ІЗЦ (rS = 0,53) тощо.

Принцип завчасної адаптації до майбутньої освітньої діяльності спрямований на вдосконалення функціональних резервів за допомогою нарощування навчальних навантажень на останніх етапах навчання у вищому навчальному закладі та мінімізації стресових ситуацій на першому курсі.

У дослідженні ми виділили кілька форм реалізації змісту неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Серед них форми реалізації: у сім'ї; самодіяльні форми; організовані форми (у навчальних закладах у навчальний і позанавчальний час, у сфері спорту, у системі спорту для всіх) (рис. 1).

У результаті узагальнення сутності неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді ми виділили її засоби, що частково відповідають засобам фізичного виховання як цілеспрямованого педагогічного процесу: фізичні вправи (циклічні вправи – ходьбу, біг, пересування на лижах, катання на ковзанах, роликах, плавання, веслування тощо; вправи-елементи єдиноборств; вправи, що є елементами рухливих та спортивних ігор; танцювальні вправи; вправи-елементи складнокоординаційних видів спорту; засоби використання слова.

Заздалегідь виявлена фахівцями [1] структура фізичної культури особистості обумовила визначення нами структури неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, яку можна умовно поділити на два рівні: змістовно-процесуальний, що представлений процесом засвоєння цінностей (аксіологічна складова), здобуттям спеціальних знань (теоретична складова) та рухових умінь і навичок (практична складова), а також персоніфіковано-результативний рівень, який відображає результати попередньо отриманої неспеціальної фізкультурної освіти відносно фізичної культури

конкретної особистості у вигляді того, наскільки відповідає її рухова активність віковим нормам, і, як результат, яким є рівень фізичного здоров'я молодої людини (рис. 1).

На підставі аналізу існуючих підходів до оцінки рівня неспеціальної (загальної) фізкультурної освіченості молоді, що навчається, ми прийшли до висновку про необхідність їх удосконалення і доцільність її інтегральної оцінки через контроль показників, які усебічно характеризують зміст неспеціальної фізкультурної освіти. Таким чином, для застосування з науково-дослідною метою ми розробили індекс неспеціальної фізкультурної освіченості (ІНФО) (формула 1):

ІНФО = 0,265 ІСЗ + 0,16 ІРА + 0,323 ІЗЦ + 0,116 ІТП+ 0,135 РОРД,(1)

де ІСЗ – безрозмірний еквівалент індексу соматичного здоров'я;

ІРА – безрозмірний еквівалент індексу рухової активності;

ІЗЦ – безрозмірний еквівалент індексу засвоєння цінностей фі-зичної культури;

ІТП – безрозмірний еквівалент індексу теоретичної підготовленості;

РОРД – безрозмірний еквівалент рівня оволодіння руховими діями; числами позначено вагові коефіцієнти цих характеристик за експертним оцінюванням.

Висновки.

1. Розроблена нами концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти узагальнює теоретико-методологічні основи учнівської молоді й оптимально поєднує її зміст, виділення мети та функцій, постановку завдань, визначення умов, засобів, рівнів організації, обґрунтування принципів та поділу на складові частини, виділення форм реалізації.

2. Серед специфічних принципів неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді відзначимо обґрунтовані у нашому дисертаційному дослідженні: принцип пролонгованого впливу рухової активності у процесі навчальної діяльності молоді; принцип пріоритету ціннісного ставлення молоді до фізичної культури та принцип завчасної соціально-психологічної адаптації до майбутньої навчальної діяльності.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є впровадження розробленої концептуальної моделі на загальнодержавному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коровин С.С. Структура физической культуры личности / С.С. Коровин // Теоретическое и технологическое обеспечение образования по физической культуре и спорту в учебно-педагогическом комплексе: материалы Всеросс. науч.-практ. конф.). – Тольятти, 2003. – С. 172–174.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 22–26.
3. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы): дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДИДАКТИЧЕСКОЙ РЕЧИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ольга Афтимичук
Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

Аннотация

В статье представлены обобщенные характеристики средств выразительности дидактической речи учителя физической культуры, целенаправленное применение которых дает возможность избирательно воздействовать на эффективность процессуальной стороны дидактического общения.

Annotation

The article presents the generalized characteristics of expressive speech didactic teacher of physical culture, goal-directed application which allows you to selectively influence the effectiveness of remedial didactic communication.

Постановка проблемы. Рассматривая дидактическую деятельность учителя физической культуры, как и любого учителя другой специализации, можно отметить, что общение здесь выступает в качестве главной категории, по законам которой протекает учебный процесс. В этом случае исследование дидактической деятельности учителя на первый план выдвигает к анализу проблему общения в обучении как ведущую, поскольку процесс обучения ориентируется на усвоении и познании. Реализация последних возможна только в сознании учащегося, результат которой зависит от овладения учителем педагогической техникой, что характеризует уровень его педагогического мастерства, где общение является несущей основой всего построения процесса коммуникации и выражен в соразмерности частей, архитектонике звучащего текста речи.

Обобщение и анализ данных частных научных дисциплин по представленному аспекту из областей теории музыки, литературы, риторики, теории двигательной деятельности и других позволили выявить наиболее общие характеристики структурных компонентов речи. Дальнейшее их аналитическое проектирование в плане разработки специфических характеристик общения учителя физической культуры позволило синтезировать его основные компоненты, которые распределились в рамках 4-х групп [1]:

1. Средства выразительности речи – ритм, темп, интонация, динамика, дикция, регистр, тембр, паузы.

2. Издержки общения – необоснованные паузы, повторы речевых штампов (шаблоны, клише), терминологические ошибки.

3. Невербальные средства общения – жесты и движения.

4. Координация – речедвигательная, речезрительная, слуходвигательная, слухо-зрительная и другие их комбинации.

Как видим, приведенные выше параметры-характеристики представляют собой качественные и количественные показатели, которые в достаточной мере могут обеспечить уровень подготовленности к дидактическому общению учителя физической культуры.

Анализ последних исследований и публикаций. Важнейшим фактором в профессиональном мастерстве учителя физической культуры является умение оперирования устной речью, которая выступает в качестве одного из основных средств педагогической деятельности. По данным исследований дидактическое общение у учителя физической культуры в объеме урока составляет 81,4 % [4], где вербальная сторона превалирует над другими его (общения) формами. К профессионально-пе-

дагогической речи предъявляются особые требования, так как помимо коммуникативно-информационной, регулятивной, когнитивной и других функций в ее задачи входит привлечение и удержание внимания [10]. В связи с этим, проблему речи учителя физической культуры необходимо рассматривать в аспекте его речевой деятельности во взаимодействии с другими сторонами профессионально-педагогической деятельности учителя.

Постановка целей. Речь учителя физической культуры должна быть предельно отчетливой, достаточно динамичной, сохраняющей естественность интонаций, правильно расчлененной паузами. В дидактической речи необходимо использовать все средства смысловой и эмоциональной выразительности. В связи с выше изложенным, мы предприняли попытку исследовать речь со стороны ее средств выразительности.

Результаты исследования и их обсуждения. Одним из основных составляющих средств выразительности речи, по нашему мнению, является ритм. Ритм представлен одним из важнейших средств выразительности не только в искусстве речи, но также в других искусствах – музыке, хореографии, театре, архитектуре, живописи, поскольку он составляет их структурную основу. На сегодняшний день в мире не существует единой классификации ритма. Это объясняется тем, что в любой области исследований, где рассматривают аспект ритма, его характеризуют по-своему, сообразно своему виду и форме деятельности. Изучая деятельность учителя физической культуры, процессуальную ее сторону в системе урока, мы ориентировались на ту классификацию ритма, в которой учитывается сходство в протекании речи и движения, предложенной Л.П. Матвеевым [11], В.В. Потаповым [15]. В нее входят такие виды ритма, как монотонный, переменный и сложный.

Если ритм трактуют как чередование каких-либо элементов, происходящих с определенной последовательностью и частотой, то темп – это скорость исполнения (протекания) ритмических процессов. Важнейшей характеристикой считается частота метрических пульсаций и обозначается числом ударов в минуту по шкале метронома М. Менцеля. Пульсация представляет собой чередование моментов напряжения и ослабления, чередования опорных и неопорных долей времени. В данном случае метрической единицей является речевой такт, который включает ударный слог слово и безударные слоги слово [6]. По литературным данным оптимальная пропускная способность информации человеческой психики составляет около 120 слов в минуту [12]. Но это не однозначно к различного рода текстам. Так, темп воспроизведения текстов официально-делового стиля и информационных жанров публицистического стиля составляет около 90 слов в минуту [7]. В художественной литературе темп воспроизведения текста составляет 70-80 слов в минуту, в разговорной речи – около 80 слов в минуту. Ряд авторов [13, 17] склонны к определению темпа на основе внутреннего критерия соизмеримости темпов, доступных человеку с темпами человеческой речи, дыхания и ходьбы.

Основываясь на вышеизложенных положениях, а также на специфику дидактической речи учителя физической культуры, которая заключается в координации совмещения темпов исполнения различных физических действий и темпов сопровождения их дидактическим текстом, в наших исследованиях мы ориентировались на следующую классификацию темпа: медленный темп (менее 80 слов/мин); умеренный темп (80-100 слов/мин); быстрый темп (свыше 100 слов/мин). При этом следует не забывать, что в каждой конкретной коммуникативной ситуации ритм и темп оптимальны.

Интонация в узком смысле слова представляет собой мелодическую звуковысотную кривую речи, в широком смысле слова – реальное звуковое воплощение речевого высказывания [3]. Без интонации речь не только непонятна, но и вообще невозможна.

Интонация многокомпонентна по своему составу, но все ее составляющие строго ритмически организованы. Ритм интонации проявляется как в общей длительности элементов речи, темпе, так и в соотношении длительности звучания этих элементов друг с другом [7].

Среди многих функций интонации одной из главных представлена логически-смысловая функция [9]. В речи смысловое начало всегда в себе несет эмоциональный подтекст, эмоция всегда осмыслена.

Для нашего исследования мы вынесли следующие показатели интонации дидактического общения учителя физической культуры это восходящий тон в интонировании речи, нисходящий и неизменный (перманентный).

Наблюдая за основными оттенками речи (команда, утверждение, перечисление и т.д.), замечено определенное распределение силы звучания голоса и место главного акцента. Динамика речи это и есть сила голоса, в определенном смысле эмоциональная окраска голоса (эмоциональная напряженность), которая может повлиять как на закрепление преподносимого материала, так и на невосприятие его [8]. Звуковысотные проявления голоса сопровождаются изменениями интенсивности звучания, что говорит

о подвижности в звучании силы голоса, которая строится по законам ритма.

Качество дикции зависит от слаженной и ритмичной работы всего речевого аппарата. Ясность в произнесении слов, а порой и слогов, сосредотачивает внимание слушающего. “Речь, в которой воспринимаемые элементы различны и расчленены” называется разборчивой речью [5, 98]. Размытость речевого текста, нечленораздельная речь учителя повлекут за собой дезорганизацию на уроке, следствием чего может стать невосприятие учебного материала в целом.

Для более выразительной речи, в некоторых случаях контрастной, необходимо развивать в себе диапазон голоса, включающий в себя средний, грудной и головной регистры [14]. Умелое их сочетание в зависимости от конкретной коммуникативной дидактической ситуации поможет учителю в достижении наилучшего эффекта от его деятельности.

Не менее важно использование в процессе дидактического общения и соответствующего тембра. Его характеризуют “яркость, звонкость”, и в то же время, “мягкость и теплота” голоса, что определяет собой “окраску” звука [16, 67]. По тембру можно узнать настроение человека, состояние его здоровья. Окраска речи может придавать словам разные смысловые оттенки. Этот момент очень важен в профессиональной педагогической деятельности учителя физической культуры, так как поиск нужного тембра даст требуемый результат процесса дидактического общения с учащимися.

Паузы являются составной частью выразительности речи. Они эксплицируют собой сигналы активизации деятельности мозга в процессе речемыслительного акта [2].

Различают синтаксические (структурные) и несинтаксические (хезитационные) паузы, интра- и интерсегментные.

Если синтаксические (структурные) паузы расчленяют речевой поток на минимальные интонационно-смысловые единицы, то паузы хезитации (несинтаксические) выполняют несколько функций: связующую и соединительную функцию, функцию контроля качества высказывания, функцию установления контакта с аудиторией [10].

К интрасегментным паузам относятся межфразовые и межсинтагменные паузы, длительность которых детерминирует разного рода коммуникативные функции: они могут выражать контраст, следствие, выделять важное и новое, создавать динамику и ритм речи. Внутрисинтагменные (интерсегментные) паузы разрывают фонетическую структуру синтагм. Они характерны для неподготовленной речи [15].

Необходимо умело пользоваться логическими и психологическими паузами. Без логических пауз речь безграмотна, без психологических – безжизненна [14].

Учитывая все вышесказанное, надо отметить, что использование пауз учителем физической культуры для построения своего ритма дидактического общения будет иметь свою специфику, поскольку их (паузы) необходимо согласовывать (координировать) с двигательной деятельностью, своей и учеников.

Выводы. Таким образом, обобщенные характеристики средств выразительности дидактической речи в представленной здесь интерпретации дают основание утверждать, что разработка проблемы дидактического общения в контексте его компонентно-иерархического построения обладает возможностью выявлять операциональные факторы, целенаправленное применение которых дает возможность избирательно воздействовать на эффективность процессуальной стороны дидактического общения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афтимичук О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: дис. канд. пед. наук. / Ольга Евгеньевна Афтимчук. – Кишинев, 1998. – 300 с.
2. Борисюк И.В. Паузы колебания и ритм: Сб. науч. тр. МГПИИЯ им. М. Тореза. Вып. 293 / Борисюк И.В. – М., 1987. – с. 71-78.
3. Васина-Гроссман В.А. Музыка и поэтическое слово / Интонация. Композиция. / Васина-Гроссман. – М.: Музыка, 1978. 368 с.
4. Данаил С.Н., Выдрин В.М. Профессионально-педагогическая подготовка учителей физической культуры в контексте разработки проблемы общения и учения / С.Н. Данаил, В.М. Выдрин // Матер. междунар. науч. конф: В 2-х т.т. Кишинев, 1993. – Т. 1. – с. 75-78.
5. Жинкин Н.И. Механизмы речи / Жинкин Н.И. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958.– 372 с.
6. Златоустова Л.В. Фонетические единицы русской речи / Златоустова Л.В. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 108 с.
7. Иванова Г.Н. Ритмико-интонационное строение текста: автореф. дис. ... доктора филолог. наук. / Г.Н. Иванова: М., 1990. – 37 с.
8. Кнебель М.О. Слово в творчестве актера. 3-е исправл. изд. ВТО / Кнебель М.О. – М., 1970.
9. Кривцова Т.Ф. О воздействии дидактической функции на интонационную организацию учебного текста / Т.Ф. Кривцова // Коммуникативная функция текстовой просодии: Сб.

науч. тр. МГПИИЯ им. М.Тореза. Вып. 274. М., 1986, с. 28-33.
10. Крижанская, Ю.С. Грамматика общения / Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1990. – 208 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Муканов М.М. Сканирование сенсорной памяти – последовательный самооканчивающийся процесс / М.М. Муканов // Психология. Исследование речемыслительной деятельности. – Вып. III. – Алма-Ата, 1974. – С. 186-192.
13. Назайкинский Е.В. О музыкальном темпе / Е.В. Назайкинский. – М.: Музыка, 1965. – 95 с.
14. Ножин Е.А. Мастерство устного выступления / Е.А. Ножин. – 3-е изд., перераб. М.: Политиздат, 1989. – 255 с.
15. Потапов В.В. Ритмическая организация публицистической и научной речи.: автореф. дис. ... канд. филолог. Наук / В.В. Потапов. – М., 1990. – 26 с.
16. Речь. Речь. Речь: Книга для учителя / Под ред. Т.А.Ладыженской. М.: Педагогика, 1990. – 336 с.

ВИЗНАЧЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БАКАЛАВРА ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мирослав Дутчак
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье дана характеристика социально-личностных, общенаучных, инструментальных, общепрофессиональных и специализированно-профессиональных компетентностей бакалавра по здоровью человека.

Annotation

In article is given the characteristic socially-personal, general scientific, tool, general professional and specially professional competences of the bachelor on health of the person.

Постановка проблеми. З 2007 р. в Україні розпочато підготовку фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за напрямом «Здоров'я людини» у галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Передовий світовий досвід переконує, що проблему покращення стану здоров'я населення, забезпечення профілактики хронічних неінфекційних захворювань, які стрімко прогресують в Україні і є основною причиною високої передчасної смертності співвітчизників. Треба вирішувати, передусім, шляхом впровадження у повсякденне життя людей різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та іншими компонентами здорового способу життя. Для реалізації цієї парадигми необхідні фахівці відповідної кваліфікації.

Завдання вищої школи забезпечити успішну підготовку зазначених фахівців. Приєднання України до Болонського процесу актуалізує питання модернізації галузевої вищої освіти шляхом забезпечення компетентнісного формату результатів професійної підготовки, коли основні акценти зосереджуються не на сумі знань та вмінь, якими оволодіває студент, а на його готовності до використання набутих знань у майбутній професійній діяльності. Такий підхід сприяє підвищенню якості вищої освіти, успішній адаптації молодих спеціалістів до сучасних соціально-економічних умов, а також їх високій конкурентоспроможності на ринку праці.

Перехід до компетентнісно-орієнтованої освіти зумовлює потребу у визначенні компетентностей майбутніх фахівців. Це необхідно й для розробки складових стандартів вищої освіти: освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-кваліфікаційної програми. Однак в сучасній теорії галузевої вищої освіти недостатньо опрацьовані питання з визначення та систематизації компетентностей бакалавра зі здоров'я людини, що вказує на актуальність проведеного нами дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі дослідники вважають, що засновником компетентнісного підходу був Аристотель, який вивчав можливості стану людини, названого грецьким "atere" – «сила, яка розвивалась і удосконалювалась до такої міри, що ставала характерною рисою особистості» [2].

"Компетентність" у перекладі з латинської – competentia – означає коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід. Компетентність працівника – це ступінь його кваліфікації, яка дозволяє успішно вирішувати задачі, що стоять перед ним [5].

В останні роки поняття «компетентність» вийшло на загаль-

нодидактичний і методологічний рівень. Це пов'язано з необхідністю наближення вищої освіти до замовлення соціуму. Компетентність пред'являється, в першу чергу, роботодавцями та суспільством у вигляді деяких специфічних очікувань, пов'язаних із професійною діяльністю випускника. Більш того, саме рівень відповідності індивідуальних показників очікуванням роботодавця й суспільства подається як основний показник компетентності. Компетентність не зводиться до знань чи тільки вмінь, а є особистісною якістю (сукупністю якостей) випускника, сферою відносин, що існують в особистості між знаннями та її діями в загальнолюдській практиці та професійній діяльності [12].

Узагальнення вітчизняних і зарубіжних досліджень сутності компетентності привело до такого розуміння цього терміна: компетентність – інтегральна характеристика особистості, яка визначає її здатність вирішувати проблеми та типові завдання, що виникають у реальних життєвих ситуаціях, у різних сферах діяльності на основі використання знань, навчального й життєвого досвіду та відповідно до засвоєної системи цінностей [6].

У проекті нової редакції Закону України «Про вищу освіту» зазначено, що «компетентності – реалізаційні здатності особи, динамічна комбінація знань, розуміння, умінь, цінностей, інших особистих якостей, що описують результати навчання за освітньо-професійною, освітньо-науковою програмами і лежать в основі кваліфікації випускника» [11].

Протягом останніх років вітчизняні та зарубіжні вчені досліджують теоретичні засади та технологічні механізми впровадженням компетентнісного підходу в систему підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту.

Зокрема, В. Ф. Балашова обґрунтувала проект державного освітнього стандарту нового покоління в Російській Федерації у вигляді універсальних та професійних компетенцій, якими має володіти випускник вищого навчального закладу за спеціальністю «Фізична культура для осіб з відхиленнями в стані здоров'я (адаптивна фізична культура)» [1].

Відповідно до концепції, обґрунтованої Карпюком Р.П., компетентнісно орієнтована професійна підготовка майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах України має включати три рівні: рівень вузькоспеціальної компетентності формує професійну спрямованість і систему знань, умінь і навичок, які сприяють набуттю досвіду вирішення типових професійних завдань і проблем; рівень соціально-професійної компетентності об'єднує соціальну й спеціальну компетентність і характеризує здатність індивіда ставити проблему професійної реалізації одночасно в соціальних й особистісних категоріях; рівень індивідуально-професійної компетентності спрямовується на самореалізацію майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання, формування його особистої філософії й досягнення особистого успіху [3].

Омельяненко І. О. обґрунтовує теоретичні основи компетентнісного підходу до підготовки вчителів фізичної культури [9].

Для впровадження компетентнісного підходу та розробки стандартів вищої освіти на сучасному етапі рекомендується визначати для бакалаврів такі групи компетентностей: соціально-особистісні; загальнонаукові; інструментальні; загально-професійні; спеціалізовано-професійні [4].

Однак попри ряд наукових досліджень, що з'являються останнім часом, проблема формування та реалізації компетентнісного підходу у вищій професійній школі України потребує додаткового теоретичного осмислення на предмет відповідності переліку та змісту компетентностей бакалавра зі здоров'я людини характеру майбутньої професійної діяльності.

Мета роботи полягає у визначенні компетентностей випускників вищих навчальних закладів України, які навчалися за програмою бакалавра зі здоров'я людини.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи застосовувались такі методи дослідження: метод системного аналізу; аналіз наукової літератури та документів, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду; метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Встановлено, що узагальненим об'єктом діяльності бакалавра зі здоров'я людини є система залучення людей до рухової активності в поєднанні з іншими складовими здорового способу життя для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я.

Враховуючи, що сфера діяльності бакалавра зі здоров'я людини є достатньо широкою, запропоновано в програмі їх підготовки та подальшої професійної діяльності виділяти дві спеціалізації: 1) фітнес та рекреація; 2) фізична реабілітація. До речі, аналогічні спеціальності визначенні за магістерськими програмами у галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» [10].

Бакалавр зі здоров'я людини відповідно до спеціалізації:

- має бути підготовлений до роботи у зазначених нижче видах економічної діяльності за ДК 009 : 2010 [7]:

  «Фітнес та рекреація»:

  3.12 Діяльність спортивних клубів;

  3.13 Діяльність фітнес-центрів;

  3.19 Інша діяльність у сфері спорту;

3.29 Організування інших видів відпочинку та розваг;
«Фізична реабілітація»:
86.10 Діяльність лікарняних закладів;
88.10 Надання соціальної допомоги без забезпечення проживання для осіб похилого віку та інвалідів;
93.12 Діяльність спортивних клубів;

- здатний виконувати певні подібні роботи, передбачені у зазначених нижче видах професій за ДК 003 : 2010 [8]:
«Фітнес та рекреація»:
3475 Спортивні тренери, інструктори-методисти та професійні спортсмени;
3414 Консультанти з подорожей та організатори подорожей;
«Фізична реабілітація»:
3226 Фізіотерапевти та масажисти;
3231 Медичні сестри, що асистують професіоналам;
- здатний займати зазначені нижче первинні посади за ДК 003 : 2010 [8]:
«Фітнес та рекреація»:
3475 Інструктор з аеробіки;
3475 Інструктор з фізкультури;
3475 Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;
3475 Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу);
3475 Фітнес-тренер;
3114 Фахівець із організації дозвілля;
«Фізична реабілітація»:
3226 Фахівець з фізичної реабілітації;
3226 Масажист спортивний;
3231 Сестра медична (інструктор) з лікувальної фізкультури.

На основі системного аналізу вказаних видів економічної діяльності та особливостей професійної діяльності бакалаврів зі здоров'я людини визначено перелік необхідних для них компетентностей:

<u>соціально-особистісні компетентності:</u>

- здатність використовувати базові знання з гуманітарних й соціальних наук та застосовувати їхні методи у різних видах професійної й соціальної діяльності;
- здатність демонструвати здоровий спосіб життя;
- розуміння й дотримання базових цінностей культури;
- прихильність етичним цінностям і принципу соціальної відповідальності;
- здатність демонструвати гуманістичну орієнтованість та громадську відповідальність;
- здатність до засвоєння і реалізації наукових та культурних досягнень світової цивілізації, уважне ставлення до різних культур, релігій, прав народів і людини, ідеї збереження миру;
- здатність до застосування етичних та правових норм, які регулюють відносини людини і суспільства, оточуючого середовища у професійній діяльності;
- здатність враховувати процеси соціально-політичної історії України під час здійснення професійної та соціальної діяльності;
- здатність демонструвати турботу про якість виконуваної роботи;
- здатність дотримуватись особистої та суспільної екологічної безпеки;
- здатність до логічного мислення, засвоєння нових знань, самовдосконалення;
- здатність до критичного переосмислення свого професійного й соціального досвіду;
- здатність до ефективної комунікаційної взаємодії;
- здатність здійснювати читання й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, а також іншомовної, використання її у соціальній та професійній сферах;
- здатність застосовувати розвинуту письмову й усну комунікацію, включаючи іншомовну культуру;

<u>загальнонаукові компетентності:</u>

- здатність використовувати базові знання про найзагальніші закони розвитку природи, суспільства, мислення;
- здатність до наукового аналізу соціальних явищ та процесів, соціальної політики держави;
- здатність використовувати комплексні знання про життя й закономірності розвитку живої природи;
- здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих систем, органів, тканин й клітин;
- здатність використовувати базові знання про хімічний склад живих істот, особливості та закономірності хімічних перетворень в біологічних системах загалом та в організмі людини зокрема;
- здатність до цілісного економічного аналізу відносин у сфері виробництва, розподілу, обміну та споживання матеріальних благ і послуг в конкурентному середовищі;
- здатність використовувати базові знання про виникнення, розвиток і функціонування права та держави, їхнє місце і роль у суспільному житті;
- здатність здійснювати навчання та виховання особи;
- здатність до аналізу психіки та її проявів, а також індивідуально-психологічних особливостей людини;
- здатність дотримуватись гігієнічних правил та нормативів для запобігання захворюванням, забезпечення здорових умов праці та відпочинку людини;
- здатність використовувати базові знання про закономірності та механізми збереження, відновлення та зміцнення здоров'я людини;

- здатність використовувати метрологічні одиниці та відповідні методи вимірювання;
- здатність використовувати математичні методи та комп'ютерні технології;
- здатність використовувати базові знання в галузі інформатики та сучасних інформаційних технологій;

інструментальні компетентності:

- спроможність працювати у комп'ютерних мережах, збирати та аналізувати інформацією, використовувати Інтернет-ресурси, програмні засоби та створювати бази інформаційних даних;
- здатність до організації, проведення та оформлення результатів науково-дослідної роботи, в т.ч. наукового експерименту;
- спроможність використовувати реабілітаційне обладнання;
- спроможність використовувати тренажери, інше обладнання та інвентар для занять з фітнесу;
- спроможність використовувати туристичне спорядження, споруди, інвентар та обладнання для рекреаційних занять;
- спроможність надавати першу долікарську медичну допомогу;
- спроможність забезпечувати дотримання техніки безпеки особами, які залучаються до занять з фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації;
- спроможність здійснювати загальний масаж;

загально-професійні компетентності:

- здатність забезпечувати необхідний рівень безпеки залучення населення до рухової активності та надавати у разі потреби першу допомогу особам, які постраждали в ході відповідних занять;
- здатність використовувати основні знання про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку;
- здатність формувати та сприяти веденню людиною здорового способу життя;
- здатність використовувати знання із загальної теорії спорту для всіх;
- здатність використовувати знання з теоретичних основ фітнесу;
- здатність використовувати знання з теоретичних основ фізичної рекреації;
- здатність використовувати знання з теоретичних основ фізичної реабілітації;
- здатність до біомеханічного аналізу рухів людини;
- здатність використовувати знання про запобігання хворобам людини та основам лікування хворих;
- здатність використовувати знання з вікової анатомії та вікової фізіології, спортивної фізіології;
- здатність використовувати знання з психології здоров'я та психології спорту;
- здатність використовувати знання зі спортивної медицини;
- здатність використовувати особливості вікової динаміка фізичного потенціалу людини та правил організації її рухової активності впродовж життя;
- здатність використовувати основні знання з менеджменту та управління у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність використовувати теоретичні засади різних напрямів спорту та основи теорії підготовки спортсменів;
- спроможність демонструвати навики й уміння з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, спортивних танців, спортивного туризму та орієнтування, інших видів спорту;
- здатність вести дискусію з проблеми залучення людей до рухової активності в поєднанні з іншими складовими здорового способу життя для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я;

спеціалізовано-професійні компетентності:

спеціалізація «Фітнес та рекреація»:

- спроможність здійснювати мотивування людей до використання рухової діяльності під час дозвілля для активного відпочинку та зміцнення здоров'я;
- здатність до комплексного аналізу фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості людини для складання фітнес-програм та оцінки їх ефективності;
- здатність використовувати знання з основ дієтології та раціонального харчування;
- спроможність здійснювати індивідуальні та групові заняття з різних напрямів фітнесу;
- здатність до застосування СПА-технологій;
- спроможність впроваджувати анімаційні заходи в рекреаційну діяльності;
- спроможність організовувати та проводити масові спортивні заходи;
- спроможність демонструвати навики й уміння з використанням рекреаційних ігор;
- здатність до використання в рекреаційній діяльності спортивно-оздоровчого туризму;

спеціалізація «Фізична реабілітація»:

- спроможність здійснювати фізичну реабілітацію людей при серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях органів дихання, травлення, сечовивідної системи та при порушеннях обміну речовин;
- здатність до комплексного аналізу функціонального стану людини для складання програм фізичної реабілітації та оцінки їх ефективності;

- здатність до використання кліматолікувальних факторів та санаторно-курортного лікування у фізичній реабілітації людей;
- спроможність застосовувати фізіотерапевтичні методи профілактики та лікування захворювань людей в комплексі реабілітаційних заходів;
- здатність до використання технологій фізичної реабілітації після хірургічних операцій;
- здатність до використання технологій фізичної реабілітації при захворюваннях нервової системи;
- здатність до використання технологій фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату;
- спроможність здійснювати лікувальний масаж;
- здатність до роботи з хворими та інвалідами.

Висновки. Отже, в результаті проведеного дослідження охарактеризовано види економічної діяльності та специфіку професійної роботи бакалаврів зі здоров'я людини і на цій основі визначено їх соціально-особистісні, загальнонаукові, інструментальні, загально-професійні та спеціалізовано-професійні компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография / В.Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2008. – 150 с.
2. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 247 с.
3. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Р. П. Карпюк. – К., 2010. – 42 с.
4. Компетентнісний підхід до розробки стандартів вищої освіти [Електронний ресурс] // Режим доступу: www.edu-mns.org.ua/nmc/49/StandVO.pdf
5. Компетентність [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: www.wikipedia.org/wiki/
6. Модернізація освітнього процесу на підставі компетентнісного підходу [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://osvita.ua/school/theory/1313
7. Національний класифікатор України: класифікатор видів економічної діяльності ДК 009: 2010 [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1041.42130.0
8. Національний класифікатор України: класифікатор професій ДК 003: 2010. –К.: Держспоживстандарт України, 2010. – 745 с.
9. Омельяненко І.О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури / І.О. Омельяненко // Професійні компетенції та компетентності вчителя: матеріали регіонального науково-практичного семінару. – Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 117–118.
10. Постанова Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 787 «Про затвердження переліку спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційними рівнями спеціаліста і магістра» [Електронний ресурс] // Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=787-2010-%EF
11. Проект Закону України «Про вищу освіту» (нова редакція) [Електронний ресурс] // Режим доступу: www.mon.gov.ua/gr/obg/2011/proek_zakony_ukrainu_28_06_2011.doc
12. Хуторський А. Ключові освітні компетентності [Електронний ресурс] / А. Хуторський // Режим доступу: http://osvita.ua/school/theory/2340/

АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Анастасія Самошкіна
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлены результаты анализа функционального состояния дыхательной системы студентов ДГИФКиС. В работе приведены среднестатистические результаты студентов факультета физической реабилитации и физического воспитания. Исследования показали, что все параметры функционального состояния дыхательной системы студентов находятся в пределах возрастной нормы, но более высокие показатели состояния дыхательной системы имеют студенты факультета физического воспитания, которые дополнительно занимаются физической культурой и спортом. Данные результаты могут быть использованы с целью улучшения физического состояния студентов.

Annotation

In the article presents an analysis of the functional state of the respiratory system of students of dnipropetrovsk state institute of physical culture and sports. The paper presents the average statistical results of physical education and physical rehabilitation departments. studies have shown that all of the functional states of the respiratory system of students are within the age norm, but higher rates of status of respiratory system, are students of the faculty of physical education, which are additionally involved in physical culture and sports. data analysis can be used to correct the process of physical education to improve the physical condition of students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Індустріально-технічний розвиток XXI-го століття викликав значні зміни в навколишньому середовищі, прискорив ритм і темп життя, збільшив нервово-емоційне напруження на фоні суттєвого зниження рухової активності, сприяв розповсюдженню серцево-судинних захворювань неінфекційного характеру, в тому числі появі атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда, порушення мозкового кровообігу [3].

За даними досліджень Грибана Г. та Кутек Т. [2] у структурі захворюваності студентів протягом одного календарного року переважали респіраторні захворювання у 39, 2 % у чоловіків та 65,2 % у жінок), дихальної системи 11,0 % та 18,9 %; відповідно, серцево-судинної – 5,5 % та 12, 7 %, опорно-рухового апарату – 10,5 % і 8,1 %, нервової системи – 3,4 % і 7,4 %. Крім того зустрічалися хвороби органів зору, органів травлення, сечовивідних шляхів тощо.

У результаті щорічних оглядів студентів різних вузів України було встановлено, що 70-80 % першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. За рік кількість пропущених навчальних днів студентами десяти вузів м. Києва у зв'язку із хворобою в середньому складає 14994. Біль-

шу частину їх складають простудні захворювання [4].

Дослідження Н.Я. Бондарчук [1] показали, що більшість першокурсників (74,3 %) належить до основної медичної групи, тобто є практично здоровими. Але 17,3 % вже мають різноманітні захворювання, а 1,04 % звільнені від занять, тобто це ті, що мають інвалідність або суттєво є хворими. У процесі навчання у ВНЗ зменшується кількість студентів основної групи на 8,1 %, кількість студентів спеціальної групи збільшується на 7,2 %, підготовчої – на 0,5 %. Склад звільнених від занять студентів зменшується до II курсу, після чого спостерігається тенденція повільного збільшення їхньої кількості на III курсі. Серед юнаків гіперплазія щитовидної залози впродовж трьох років посідає першу позицію. Друга за поширеністю група – хвороби органів травлення, до третьої групи належать захворювання органів дихання. Найбільшу групу складають гострі респіраторні захворювання: ангіна, грип, хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. Зросла кількість захворювань щитовидної залози, нервової системи, органів чуття і кістково-м`язової системи. Це спричинило загальне зростання захворюваності студентів на 9,6 %.

За даними досліджень Р. Поташнюк, І. Поташнюк, Г. Іванова та ін. [5] рівень фізичного (соматичного) здоров'я, який розраховувався на основі показників, що мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною роботоздатністю і характеризують біоенергетику організму, протягом всього періоду навчання був нижчим за середній. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, а рівень вищий за середній визначався лише у 2-4 % студентів. Індекс фізичного стану за час навчання знижувався з середнього рівня на I-II курсах до нижчого за середній на III-IV курсах.

Таблиця 1.

Середньостатистичні значення показників функціонального стану дихальної системи студентів (Mx±m)

№	Спірографічний показник		ФР	ФВ
1	ДО, л		0,37±0,01	0,79±0,03*
2	ЧД, дих.ц./хв.		18,20±0,26	13,27±0,24 *
3	ХОД, л/хв.		5,34±0,22	12,65±0,85*
4	$ЖЄЛ_{вд}$, л	фактичне	4,27±0,06	5,04±0,03*
		належне	4,46±0,06	5,15±0,03*
5	$ЖЄЛ_{вид}$, л	фактичне	4,24±0,06	5,03±0,03*
		належне	4,43±0,05	5,1±0,03*
6	$ОФВ_1$, %	фактичне	75,70±0,51	83,92±0,16*
		належне	76,49±0,48	84,48±0,15*
7	МВЛ, мл	фактичне	116,52±0,82	134,02±0,98*
		належне	118,35±0,81	135,07±0,83*

*- вірогідність різниці при P<0,05 у порівнянні з групою ФР.

Автори також дослідили, що хронічні захворювання мали 72 % обстежених студентів, рівень захворюваності становив 112,5±6,2 випадків на 100 студентів (у окремих студентів виявлено 2-3 захворювання), у дівчат він в 1,4 рази був вищим, ніж у юнаків. Провідні місця у структурі захворюваності посідають хвороби нервових систем і органів чуття (37,8±2,7%), хвороби ендокринної системи, розлади харчування і порушення обміну речовин (35,3±2,6 %).

Значна кількість захворювань суттєво відображається на зниженні роботоздатності студентів та повній її втраті. Проведені дослідження протягом календарного року, в яких взяли участь 645 студентів, показали, що тільки за один рік з причин захворювань студенти втратили у цілому 10478 людино-днів. Найбільш поширеними є простудні захворювання, через які 1,0 % студентів та 2,6 % студенток втрачали працездатність, наступні місця посідають захворювання опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної і нервової систем та інші [3, 2].

Нормальний функціональний стан і достатні резерви дихальної системи є важливими складовими здоров'я людини [6]. Тому при проведенні дослідження ми здійснили поглиблену оцінку показників апарату зовнішнього дихання студентів.

Мета дослідження – вивчити функціональний стан дихальної системи студентів ДДІФКіС для подальшої можливості корегувати процес фізичного виховання з метою покращення фізичного стану студентів.

Методи дослідження: комп'ютерна спірографія проводилася за допомогою діагностичного комплексу «Кардіо+», методи математичної статистики.

Результати досліджень.

В експерименті брали участь 70 юнаків, які навчаються в ДДІФКіС на факультетах фізичного виховання і фізичної реабілітації. Основним критерієм для визначення вибірки реципієнтів було особисте бажання юнаків взяти участь у дослідженні.

Нами зроблений порівняльний аналіз функціональних показників студентів факультету фізичної реабілітації (ФР), які займаються фізичною культурою і спортом в межах навчального плану інституту і студентів факультету фізич-

Таблиця 2.

Розподіл студентів за функціональними показниками стану дихальної системи (%)

Показник, %	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	ФР	ФВ	ФР	ФВ	ФР	ФВ
ДО	22,22	26,47	58,33	70,59	19,45	2 ,94
ЧД	19,45	29,41	75	61,77	5 ,55	8,82
МОД	8 ,33	17,65	72,22	76,47	19,45	5 ,88
ФЖЕЛ вд.	11,11	11,76	72,22	76,47	16,67	11,76
НЖЕЛ вд.	11,11	11,77	69,44	79,41	19,45	8 ,82
ФЖЕЛ вид.	11,11	11,76	72,22	76,47	16,67	11,76
НЖЕЛ вид.	8,33	8 ,82	72,22	76,47	19,45	14,71
ОФВ1 н	20,59	25	57,19	70,59	22,22	4 ,41
ОФВ1 ф	11,76	22,22	66,02	66,02	22,22	11,76
МВЛ ф	17,65	22,22	64,70	63,89	17,65	13,89
МВЛ н	20,59	27,78	64,70	58,33	14,71	13,89

ного виховання (ФВ), які мають додаткові заняття у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах і т. п.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що між показниками дихального об'єму (ДО), частоти дихання (ЧД), хвилинного об'єму дихання (ХОД), життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ), об'єму форсованого видиху за першу секунду (ОФВ1) та максимальної вентиляції легенів (МВЛ) є достовірні відмінності.

У результаті дослідження ми з'ясували, що всі параметри функціонального стану дихальної системи студентів знаходяться в межах вікової норми, але більш високі були виявлені у студентів факультету фізичного виховання (табл. 1).

Так, середні показники ДО становлять: 0,37±0,01 л у студентів факультету фізичної реабілітації і 0,79±0,03 л у студентів факультету фізичного виховання; ЧД – 18,20±0,24 дих.ц./хв. і 13,27-±0,24 дих.ц./хв. відповідно.

Показники ХОД мають такі значення: 5,34±0,22 л/хв. у групі ФР і 12,65±0,85 л/хв. у студентів групи ФВ.

ЖЄЛ є одним з найважливіших показників функціонального стану апарату зовнішнього дихання. Її величина залежить як від розміру легенів, так і від сили дихальної мускулатури [6].

При проведенні проби для визначення ЖЄЛ ми виявили, що фактична ЖЄЛ на вдиху становить 95,7 % у групі ФР та 97,8 % у групі ФВ від належної норми.

Фактична ЖЄЛ на видиху має 95,7 % від належної ЖЄЛ у студентів-реабілітологів і 98,6 % у студентів факультету фізичного виховання.

Значення фактичного об'єму форсованого видиху за першу секунду (ОФВ1) становить 98,9 % у студентів, які займаються фізичною культурою і спортом в межах навчального плану інституту і 99,3 % від належного у студентів, які займаються додатково. Ці показники знаходяться в межах вікової норми. ОФВ1 є показником сумарної прохідності повітряних шляхів і еластичних властивостей легенів і грудної клітки. Зниження ОФВ1 говорить про бронхіальну обструкцію.

МВЛ іноді позначається як «межа дихання». Чим вища МВЛ, тим більша потенційна фізична роботоздатність людини і вірогідність високих спортивних результатів [6].

Фактична МВЛ у студентів факультету фізичної реабілітації складає 98,4 % від належної, у студентів факультету фізичного виховання – 99,2 %, що говорить про її високий рівень.

Дані по кількості студентів, що мають високий, середній та низький рівень показників стану дихальної системи представлені в таблиці 2. Більш високий рівень показників стану дихальної системи у процентному співвідношенні мають студенти факультету фізичного виховання. Високий рівень показників ДО, ЧД, ОФВ1, МВЛ спостерігається майже у 30 % студентів. Низькі показники за всіма параметрами функцій дихальної системи зустрічаються приблизно лише у 10 % студентів, які додатково займаються спортом. А в групі студентів факультету фізичної реабілітації низькі показники спостерігаються майже у 20 %. Найбільш суттєві відмінності мають такі показники, як ЧД, МОД, МВЛ.

Висновок. Результати дослідження свідчать про те, що всі параметри функціонального стану дихальної системи студентів знаходяться в межах вікової норми, але більш високі показники стану дихальної системи, мають студенти, які додатково займаються фізичною культурою і спортом.

Перспективи подальших досліджень. Визначення показників функціонального стану дихальної системи студентів надасть нам можливість корегувати процес фізичного виховання з метою покращення фізичного стану студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних

біогенних зон Закарпаття: автореф. дис… канд. наук. з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Бондарчук Н.Я.; Львів, держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 21 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоровя студентів вищих навчальних закладів / Грибан Г.П., Кутек Т.Б. // Спортивний вісник Придніпров'я. – №7. – 2004. – с. 130-132.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
4. Кравченко І. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів / Кравченко І., Яцко В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – ДОВ «Вінниця». – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 76-78.
5. Поташнюк Р. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді / Поташнюк Р., Поташнюк І., Іванова Г. та ін. // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – Ч. 3. – С. 27-30.
6. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте: Учебное пособие / В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковская, А.А. Ковтун. – Днепропетровск: Изд-во «Инновация», 2007. – 92 с., 19 ил.

КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Наталія Корж
Запорізький національний технічний університет

Аннотация

В статье приведены и проанализированы некоторые критерии формирования ценностного отношения у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также раскрыты их показатели которые по нашему мнению позволяют более широко проследить за формированием у студентов технических специальностей ценностного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Annotation

In article some criteria of formation of the valuable relation at students to independent employment by physical training and sports are resulted and analysed, and also their indicators which in our opinion are opened allow to track more widely formation at students of technical specialities of the valuable relation to independent employment by physical training and sports.

Постановка проблеми. У процесі освіти студент отримує не тільки знання і практичні уміння, а й освоює прийняту в суспільстві систему цінностей, навчається використовувати вироблені культурою критерії та категорії для оцінювання подій та явищ, що відбуваються в світі, може сам прогнозувати результати власної діяльності [1].

Об'єктивність оцінки і наукова обґрунтованість критеріїв сформованості ціннісного ставлення може стати ефективним стимулом і спонукати студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою [2].

Мета – визначити та теоретично обґрунтувати вибір критеріїв які дозволяють у повному обсязі простежити за сформованістю ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, вивчення досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. У довідковій літературі поняття «критерій» визначається, як мірило оцінки, судження [3]; необхідна та достатня умова проявлення або існування якогось явища чи процесу [4]; мірило для визначення оцінки предмета чи явища; ознака, взята за основу класифікацій [5]. А. Куракін і Л. Новікова, під критеріями розуміють ті якості явища, що відображають його суттєві характеристики і саме тому підлягають оцінці [6, 7, 8].

Отже, критерії виступають відповідним індикатором, на підставі яких проводиться оцінка динаміки та результативності експериментальних досліджень.

Показник же становить собою кількісну характеристику явищ і процесів, які дають змогу зробити висновок про їх стан у динаміці [9].

Взявши до уваги специфіку напряму дослідження та написання статті, у відповідності зі структурою „Я-концепції" [10] та враховуючи ідеєю В. Мясищева, відповідно до якої в будь-якому ставленні можна виділити сутність та особливості формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою та спортом у студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання, нами були виділені наступні критерії: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий та естетичний [11]. На нашу думку, ці критерії дозволяють у повному обсязі простежити за станом сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Когнітивний критерій визначається багатьма науковцями як знаннєвий. Знання – це «розумін-

ня, збереження у пам'яті і відтворення фактів науки, понять, правил, законів і теорій» [12].

Когнітивний критерій сприяє визначенню у студентської молоді інформованості, розуміння сутності духовного здоров'я, ціннісного ставлення до занять фізичною культурою як внутрішньої потреби та умови досягнення особистого зростання; системності знань про здоров'я, духовний розвиток особистості; пізнавальної активності (прагнення до оволодіння відповідними знаннями, практичними уміннями та навичками досягнення благополуччя) [11].

Засвоєння фізичної культури повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя [13].

Зазначаємо, що саме когнітивний критерій надає можливості визначити ступінь засвоєння студентами теоретичних знань у сфері фізичної культури, що є одним із важливих напрямків у структурі пізнавальної активності студентів та формування духовного здоров'я в цілому.

Показники прояву когнітивного критерію сформованості цінностей фізичної культури як світоглядної орієнтації у студентів є: обізнаність у проблемах здорового способу життя, що виявляється в умінні, звичці та самостійності виконання оздоровчих заходів; переконаність у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної фізичної культури; наявність інтересу до вивчення питань щодо самостійних занять фізичною культурою, потреба в поглибленні знань; усвідомлення ролі власного способу життя у збереженні здоров'я; рівень знань з основ профілактики захворювань та оздоровчих заходів.

Визначаючи мотиваційно-ціннісний критерій, ми орієнтувалися на теоретичні положення педагогічної науки про значення фізичного виховання у формуванні та розвитку студентів технічних спеціальностей.

Мотиваційно-ціннісний критерій надає можливість викладачам і студентам активізувати спонукальні сили поведінки, бажання самовизначитись, бути успішним, ціннісне ставитись до свого здоров'я; прагнути творити добро заради інших, мати особистісні ціннісні орієнтації, ідеали; здійснювати норми моралі, здорового способу життя, враховуючи інтереси і потреби особистості [14].

Ефективним є вплив на мотиваційну сферу індивіда засобів масової інформації. У низці наукових досліджень визначено, що рівень рухової активності населення прямо залежить від інформованості та знань людини стосовно особливостей використання для формування здорового способу життя [14, 15, 16].

О.І. Соколенко [17] у своєму дослідженні доводить, що одне з найважливіших місць є формування у студентів культури здоров'я і пропаганда здорового способу життя. При цьому наголошується на тому, що першочерговим є завдання виховання у студентів потреби в здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Мотиваційно-ціннісний критерій це гуманістичний шлях удосконалення процесу залучення студентів до рухової активності який передбачає орієнтування форм та засобів цього процесу на максимальний розвиток особистості із вмиканням механізмів саморегуляції на рівні внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій індивідуума. Саме вони спонукають людину до тієї чи іншої діяльності, визначають людські устремління [14, 18].

Ми згодні з думкою С.М. Литвиненко, що цей механізм видається надзвичайно важливим для розвитку спорту для всіх, оскільки участь у ньому дозволяє кожному індивідууму відчути себе „переможцем", здійснити акт самореалізації, мати „миттєвості щастя", що є потужним стимулом для залучення особистості до рухової активності [19].

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризується усвідомленням значущості впровадження нових технологій у навчально-виховному процесі, наявністю мотиву до занять фізичною культурою і спортом, спрямованість на формування фізичного вдосконалення у майбутній професійній діяльності.

Сформованість та активізація мотивації є важливим якісним показником ефективності навчально-виховного процесу, в основі якого лежить інтерес до навчання [20].

Активізація та сформованість можуть здійснюватися в різних формах навчальної роботи студентів: а) навчальна діяльність під керівництвом викладача; б) самостійна навчальна діяльність здійснюється тоді, коли один або декілька її компонентів здійснюються без допомоги викладача; в) самоосвітня діяльність студентів – це пізнавальна діяльність, якою він керує сам, здійснює її у відповідності зі своїми завданнями, мотивами і цілями [20].

У дисертаційних дослідженнях О.І. Подлесного, Н.І. Турчиної, В.В. Савчука [21, 22, 23] наведені приклади, як організація фізичного виховання студентів у групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості.

З огляду на вище зазначене, показниками мотиваційно-ціннісного критерію виступають:

наявність позитивної мотивації; настанова на ціннісне ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом; наявність мотивації на досягнення успіху в діяльності, спрямованої на формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом у студентів технічних спеціальностей.

Педагоги повинні формувати і розвивати у студентів нові інтереси, які відносяться до самого предмету вивчення, повноцінні навчальні інтереси у найбільшій мірі відповідні індивідуальним особливостям, можливостям і здібностям. При цьому необхідно всіляко сприяти вихованню стійкості, сили, дієвості і широти інтересів [20].

Емоційно-вольовий критерій надає можливість визначити відчуття боргу власної гідності, активно сприйняти навколишню дійсність, життєві позиції, збалансувати почуття, волю й інтелектуальні задатки, виявити вплив фізичної культури на емоційний стан студентів. Цей критерій допомагає визначити ступінь прийняття правильного рішення в конкретній ситуації, зробити правильний вибір, вчасно придбати досвід емоційно-вольових відносин до світу [24].

Емоційно-вольовий критерій – це позитивне ставлення до професійного навчання і професійної кар'єри; адекватна оцінка себе як суб'єкта навчально-професійної діяльності; наполегливість у професійній підготовці, навчальна активність і самостійність [25, 26].

Компетентність в емоційно-вольовій сфері несе в собі домінуюче психологічне навантаження у формуванні моралі студентської молоді, оскільки в цьому відбувається формування ставлення особистості до моральних вимог і норм. Вона є також джерелом мотиваційної збуджувальної функції моральної спрямованості особистості, відкриває для неї ставлення до себе як цінності і до іншого як до самого себе [27].

Спираючись на дослідження В.І. Євдокімова, А.Б. Леонової, О.С. Кузнєцової, В.І. Осьодло, І.С. Кон та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей [28].

У своїх роботах І.Д. Бех [29] зазначає, що втрата представниками молодого покоління почуття відповідальності та поява егоїзму, безініціативності є наслідком недооцінки вікових особливостей розвитку їхньої свідомості та самосвідомості. Тому провідною проблемою є становлення системи виховання молоді в емоційно-вольовій сфері.

У разі відсутності емоційного контакту викладача і студентів досягається, в кращому разі, лише формування інтелектуальних навичок, але не спонукальних механізмів інтелектуальної діяльності студентів. Психологи підкреслюють, що „педагог, який ставить перед собою завдання розвивати засобами свого предмета мислення студента повинен одночасно формувати відповідну емоційну основу" [30, 31, 32, 33].

Процес розвитку емоційно-вольової саморегуляції студента у системі продуктивної роботи щодо фізичного виховання у вищій школі, може відбуватися найбільш успішно за умови того, що освітній простір навчального закладу організаційно забезпечує засоби, достатні для успішного саморозвитку емоційно-вольової сфери особистості, має заздалегідь обґрунтовані критерії її оцінки в життєздатній поведінці, що співпадає з нормативно заданими цілями і змістом багатофункціональної підготовки студентів.

Показниками сформованості емоційно-вольового критерію мають бути: впевненість в собі та в своїх силах, наполегливість, здатність контролювати свою поведінку, уміння адаптуватися до обставин, що змінюються, здатність до роботи у колективі для досягнення спільної мети тощо.

Естетична культура особистості багато в чому залежить від форм і методів, що сприяють цілеспрямованому розвитку ставлення людини до навколишнього світу.

Єдність інтересів і потреб у студентів є основою формування в них особливої соціально-групової самосвідомості, особливостей студентської моралі, етики, студентського мікросередовища, морально-психологічного клімату студентських груп [34].

Стосовно форм освіти, необхідним є гармонізація всіх складових навчально-виховного процесу естетичного виховання на заняттях фізичною культурою у вищій школі та у позааудиторній (самостійній) роботі, навіть змінювання підходів до естетичного виховання студентської молоді на кожному занятті.

Взаємодія фізичного виховання з естетичним полягає в тому, що, з одного боку, фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу на людину, з іншого – естетичне виховання підвищує ефективність фізичного за рахунок внесення в нього позитивного емоційного моменту і додаткових привабливих стимулів до занять фізичними вправами [35, 36, 37, 38, 39, 40].

Специфічність естетичного виховання за Г. Шевченко полягає у тому, що воно формує розуміння краси, витонченість та загостреність світосприймання, духовні потреби та інтереси, емоційно-естетичне відношення до дійсності та мистецтва, розвиває творчі здібності [40].

Естетичним критерієм фізичної культури є: краса рухів, стату-

ри, тіла і духу, взаємовідносини, що є природним доповненням такої важливої естетичної цінності студента, як його духовне багатство [41]. Отже, розглянемо естетичний критерій фізичної культури більш детально.

Через фізичне виховання студент пізнає красу людського тіла, прояв прекрасного в людському дусі. Отже, як справедливо стверджував А. Луначарський, «під естетичною освітою треба розуміти не викладання якогось спрощеного мистецтва, а систематичний розвиток органів почуттів і творчих здібностей, що розширює можливість насолоджуватися красою і створювати її» [42].

Естетичне виховання на заняттях фізичною культурою – це прагнення до фізичного вдосконалення, застосування на практиці знань, вмінь і навичок з раціонального використання фізичних вправ та інших засобів [43].

Естетичний критерій фізичної культури дає можливість:

- розкрити красу і виразність дій, дати естетичну оцінку вправам, пробудити творчий імпульс, фантазію, спрямувати їх на пошуки більш гармонійної побудови рухів;
- виховувати здібність естетично сприймати, відчувати і правильно оцінювати красу у сфері фізичної культури й інших сферах життя, формувати естетично зріле прагнення до творчих пошуків на шляху до фізичного вдосконалення;
- стимулювати естетичну чутливість у моральних стосунках між студентами, спонукати їх до боротьби за утвердження прекрасного;
- збагачувати студентів знаннями, дозволяючи ширше і глибше розуміти світ прекрасного;
- виховувати моральні почуття – любов до людей, дружбу, почуття громадянського обов'язку і відповідальність;
- формувати уміння і навички виявляти загальнолюдські норми моралі, як у спортивній діяльності, так і поза нею.

Показниками ж сформованості естетичного критерію є: різнобічність і широта запитів у галузі естетики; суспільно-естетична активність; підвищення фізичної й розумової працездатності; удосконалення координації рухів та інших сенсомоторних якостей.

Висновки.

1. У критеріях оцінювання навчання з дисципліни «Фізичне виховання» доцільно головною та найвагомішою складовою є оцінювання свідомого та творчого освоєння студентами знань з фізкультури і активного їх використання в повсякденному житті.

2. Ефективне формування системи цінностей студентів технічних спеціальностей у навчально-виховному процесі фізичного виховання відбуватиметься при реалізації наступних умов:

- організаційно-педагогічних, що передбачають вибір оптимальних шляхів і засобів педагогічної діяльності, спрямованої на формування ціннісного відношення до фізичної культури, як однієї зі сторін розвитку особистості;
- психолого-педагогічних, що сприяють підтримці атмосфери емоційного комфорту і що враховують зміни, які відбуваються в змісті діяльності студентів (урочною, позаурочною);
- особистісно-діяльнісних, що забезпечують активну участь саме студентів у формуванні фізичної культури особистості.

3. Показниками прояву сформованості цінностей фізичної культури як світоглядної орієнтації є: наявність умінь саморегуляції власного фізичного стану; наявність емоційної усталеності; наявність психологічного комфорту; переконаність у необхідності самовдосконалення та саморозвитку власної фізичної культури як світоглядної орієнтації; наявність мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом.

4. Показники прояву до самостійних занять фізичною культурою та спортом як критерій сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури майбутніх інженерів це: об'єктивне оцінювання свого фізичного здоров'я; наявність розвитку фізичних якостей; підтримка активного фізичного стану; уміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему; організація щоденних самостійних занять фізичною культурою та спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Добрускин М.Е. Роль гуманитарного образования в подготовке инженеров / М.Е. Добрускин // Социол. исслед. – 2001. – № 9. – С. 16-17.
2. Решко С. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2-3. – С. 74-78.
3. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов / Под ред. докт. филол. наук, проф. Н. Ю. Шведовой. – 13-е изд., испр. – М.: Русский язык, 1981. – 816 с., 298.
4. Словник-довідник з професійної педагогіки / За ред. А.В. Семенової. – Одеса: Пальміра, 2006. – 292 с., 112.
5. Український радянський енциклопедичний словник: В 3-х т. / Редкол.: А. В. Кудрицький (відп. ред.) та ін. – 2-ге вид. – К.: Голов. ред. УРЕ, 1987. – Т. 2. – 736 с., 196.
6. Куракин А.Т. Проблемы коллектива и личности в современной педагогике / Куракин

А.Т., Новикова Л.И. // Советская педагогика. – 1982. – № 5. – С. 43–49.
7. Отравенко О. В. Критерії й показники сформованості духовного здоров'я учнів основної школи // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 15 (202), 2010. – С.61-62.
8. Словарь по этике / [под ред. И. С. Кона]. – М.: Политиздат, 1989. – С. 28.
9. Бизюкова И.В. Теоретические основы оценки работников управления производством: материалы семинара «Оценка деятельности и материальное стимулирование труда ИТР и служащих» / И.В. Бизюкова. – М.: МДНТП им. Ф.Э. Дзержинского, 1978. – 121 с.
10. Бернс Р. Развитие „Я-концепции" и воспитание / Роберт Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
11. Мясищев В.Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев; под. ред. А. А. Бодалева. – М.: Институт практической психологии. – Воронеж: Модэк, 1995. – 356 с.
12. Коджеспирова Г.М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Г.М. Коджеспирова, А.Ю. Коджеспиров. – М.: Академия, 2005. – С. 44.
13. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.
14. Lloyd, J.W., Singh, N.N. & Repp, A.C. (Eds), (1991). The regular educatianal initiative: Alternative perspectives on concepts, issues, and models, Sycamore, IL: Sycamore.
15. Виноградов П.А. Теория и методика использования средств массовой информации в развитии физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1991. – 66 с.
16. Исаев А.А. Концепция Российского спортивно-оздоровительного образовательного движения "Олимп" // Спорт для всех. – 1996. – № 1–2. – С. 31–36.
17. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 20 с.
18. McClelland D. C. Assessing Human Motivation/ McClelland D. C. – N.Y., 1971.
19. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех : дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : 13.004. – Нальчик, 2005. – 392 с.
20. Свіргунець В.Г. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного віховання // Вісник технологічного університету Поділля № 5, ч.3., 2002., С. 43-47.
21. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення"/ О.І. Подлесний. – Київ, 2008. – 23 с.
22. Савчук В.В. Формування мотивів до занять фізичною культурою у студентів педагогічного вузу: дис. на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук: 13.00.08 „Теорія і методика професійної освіти"/ Савчук Валерій Володимирович. – Комсомольськ, 2002.
23. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н.І. Турчина. – Київ, 2009.
24. Платонов І.В. Емоційно-вольова готовність майбутніх офіцерів до правоохоронної діяльності / І.В. Платонов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12. – 2001. – С. 401 – 407.
25. Жирун О.А. До проблеми професійного становлення майбутніх редакторів // Теоретичні та прикладні проблеми психології і педагогіки. – 2004. – № 1 (6). – С. 79-84.
26. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг. – М.: МО ДЕК, 2004. – 600 с.
27. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 200. – 656 с.
28. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. [для учителя] / Игорь Семёнович Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
29. Бех І.Д. Виховання особистості: в 3 кн. / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 3: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. – 272 с.
30. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
31. Семиченко В. А. Психологія емоцій. К.: Магістр S. – 1999. – 193 с.
32. Бакштановский В. И. Элементы моральной культуры /

Актуальные проблемы нравственного развития личности / Материалы региональной конференции / – Томск, 1975. – С. 39-46.
33. Кондрашова Л.В. Савченко Л.А. Имитационно-игровое обучение в высшей школе. Учебное пособие. – Кривой Рог: КГПУ, 2001. – 194 с.
34. Дмитренко Т.А. Педагогическая система: структура и законы функционирования // Понятийный аппарат педагогики и образования: сб. науч. тр. / отв. ред. Е.И. Ткаченко. – Вып. 2. – Екатеринбург, 1996. – С. 68-79.
35. Єрмолаєва Т.М. Історичні аспекти естетичного і фізичного виховання як невід'ємних складових гармонійного розвитку особистості / Т.М. Єрмолаєва //Проблеми сучасної педагогічної освіти. – Ялта: РВВ КГУ, 2009. – Вип. 23. – Ч. 1. – С. 90 – 94. – (Сер.: Педагогіка і психологія).
36. Єрмолаєва Т.М. Особливості естетичного і фізичного виховання в історії української педагогічної думки / Т.М. Єрмолаєва // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. – Харків: вид. група «Основа», 2009. – Вип. 31. – С. 67-73.
37. Кузьмінський А.І. Педагогіка: Підручник. / А. Кузьмінський, В. Омеляненко. – К.: Знання, 2007. – 447 с.
38. Меркулова З.Я. Виявлення змісту рухової культури та її формування в процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / З.Я. Меркулова // Педагогіка, психологія та медико-биологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Харьків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 11. – С. 36-41.
39. Ротерс Т.Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання: автореф. дис. д-ра пед. Наук / Т.Т. Ротерс. – Харків, 2002.
40. Шевченко Г.П. Естетичне виховання в школі / Г.П. Шевченко. – К.: Рад. шк., 1985. – 144 с.
41. Ротерс Т.Т. Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання // Теорія та практика фізичного виховання. – 2006. – № 3. – С. 12-14.
42. Лихачев Б. Г. Теория эстетического воспитания школьников / Б.Г. Лихачев. – М.: Просвещение, 1985. – 176 с.
43. Ріпак М.О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: Методичний посібник із самоосвіти педагога. – Л.: НВФ «Українські технології», 2005. – 165 с.
44. Головина Л.Л., Копилов Ю.А. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2000. – №1. – С. 8-10.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Володимир Хахуля, Олександр Бурла
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Аннотация

Условия проживания детей и подростков влияют на их адаптацию к окружающей среде и на физическое состояние. Учеными выделен ряд особенностей морфофункционального развития сельских школьников, однако эти положения не нашли своего отображения в построении учебного процесса по физическому воспитанию сельских школьников.

Annotation

The terms of dwelling of children and teenagers influence on their adaptation to the environment and on a bodily condition. Research workers are selecting the row of features of morfofunctional development of rural schoolboys in comparing to city, however much these positions found the reflection in the construction of educational process from physical education of rural schoolboys.

Постановка проблеми. Фізичне виховання підростаючого покоління на селі має свою специфіку [3; 5]. Проте аналіз літературних джерел показує недостатність наукових і методичних розробок за даною проблемою на сучасному етапі. З урахуванням нової соціально-політичної та економічної обстановки в Україні необхідний перегляд і переоцінка традиційних поглядів на фізичне виховання сільських школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Погіршення стану здоров'я сільських учнів є сьогодні фактом, який хвилює і вчених, і фахівців. Необхідний пошук ефективних методів оптимізації режиму рухової активності, який би забезпечив зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного розвитку сільських школярів [1, 3, 4].

Особливе занепокоєння викликає погіршення стану фізичного здоров'я учнів молодших і середніх класів. За даними НАН України, абсолютно здорових учнів початкових класів на сьогодні лише 5 % [4]. Такий стан вимагає нових форм і результативних шляхів зміцнення здоров'я дітей. У сучасних умовах ефективними та доступними засобами профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є фізична культура [2, 6]. До того ж одним з ефективних шляхів охоплення дітей молодшого і середнього шкільного віку систематично займатися фізичними вправами визнано фізичне виховання.

Ряд типових факторів для більшості сільських шкіл впливає на ефективність організації і проведення занять з фізичного виховання. Це і слабка матеріальна база сільських навчальних закладів, невелика кількість учнів у класах, що перешкоджає проведенню повноцінних спортивних заходів у школі і спортивному відбору у шкільні секції, постійні труднощі з організацією виїздів на змагання через віддаленість сільських шкіл від районних та обласних центрів [3].

Констатуючи негативні явища, слід відзначити певні переваги сільської школи. Як правило, екологічні проблеми в сільській місцевості постають найменш гостро порівняно з містами. Кліматичні особливості дозволяють максимально використовувати у фізичному вихованні на селі природні фактори: організовувати заняття на відкритому повітрі, навчати плаванню на базі природного водоймища, повноцінно реалізовувати програмний матеріал з лижної підготовки, легкої атлетики, туризму тощо. Невелика в середньому наповнюваність класів, що становить 10-15 дітей, дає можливість здійснювати диференційований підхід, полегшує це завдання з методичної точки зору,

підвищуючи результативність у кожному конкретному випадку.

Школа на селі має статус освітньо-творчого центру, за такого положення вона безпосередньо впливає на ціннісні установки учнів, формує мотивацію до навчання і здорового способу життя. Нарешті, соціальна обстановка в сільській місцевості полегшує педагогу роботу з батьками. Таким чином, незважаючи на всі недоліки, сучасна сільська школа має низку переваг, що створює передумови для подальшого дослідження.

Система фізичного виховання, що склалася, не сприяє формуванню потреби в регулярних заняттях фізичною культурою. Багато школярів не мають сформованих навичок здорової життєдіяльності, внаслідок чого у них відсутня мотивація і потреби у здоровому способі життя. Тому в наш час є актуальним завдання реформування системи фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб учнів [1, 6].

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати рівень фізичної активності і мотивацію сільських учнів молодших і середніх класів до занять фізичною культурою та формуванню в них здорового способу життя.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми фізичного виховання учнів молодших і середніх класів у сільських загальноосвітніх школах.

2. Вивчити ставлення і мотивацію сільських учнів до навчального предмета «Фізична культура» і здорового способу життя.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел; анкетування; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження здійснювався аналіз і узагальнення літературних джерел з метою виявлення ефективних засобів і методів фізичного виховання оздоровчої спрямованості дітей 11–12-річного віку в сільських школах Сумської області.

Нами було проведено опитування учнів сільських шкіл району з метою виявлення їхньої мотивації і ставлення до занять фізичними вправами та здорового способу життя.

Ми розробили блок запитань з метою виявлення знань учнів сільських шкіл у сфері збереження і зміцнення свого здоров'я, вивчення рівня фізичної активності сільських школярів і характеру зайнятості їх у навчальний та позанавчальний час фізичними вправами, а також ставлення учнів до предмета «Фізична культура».

У проведеному дослідженні було виявлені такі показники:

– частота занять фізичними вправами;
– тривалість інтенсивного фізичного навантаження;
– заняття учнів у шкільних і позашкільних спортивних секціях;
– оцінка фізичної підготовленості учнів.

Аналіз анкетних даних школярів засвідчив:

1) лише четверта частина молодших школярів знають, що здоров'я людини більшою мірою залежить від активності способу життя, від активних занять фізичними вправами;
2) тільки 10 % сільських дівчаток і 20 % хлопчиків намагаються протягом дня вибрати час для занять фізичними вправами;
3) 15 % дівчаток і 7 % хлопчиків взагалі не займаються фізичними вправами;
4) 25 % дівчаток і стільки ж хлопчиків витрачають на фізичні вправи не більше ніж одну годину на тиждень, що свідчить про невисокий рівень фізичної активності молодших сільських школярів;
5) більшість опитаних школярів віддають перевагу займатися фізичними вправами у школі на уроках фізичної культури;
6) понад 50 % молодших школярів перебувають на свіжому повітрі від однієї години до двох.

Вивчення мотивів занять фізичними вправами молодших і середніх школярів виявило, що дві третини учнів займаються фізичними вправами для зміцнення здоров'я, більшість хлопчиків вважають, що заняття фізичними вправами допомагають відчувати себе впевнено і перемагати у суперечках з однолітками, отримувати задоволення, знаходити нових друзів, спільно проводити час, виглядати зовнішньо привабливими.

У процесі анкетування було встановлено, що на запитання «Чи подобаються вам уроки фізичної культури?» більше ніж 80 % сільських хлопців і 70 % дівчаток відповіли позитивно. А при відповіді на питання «З якою метою ви йдете на уроки фізичного виховання?» в основному, як у хлопців, так і у дівчат, висувається мотив підвищення своєї фізичної підготовки, 59 % у хлопців і 57 % у дівчат.

Отже, аналіз мотивів занять фізичними вправами довів, що більша частина учнів хотіла б займатися фізичною культурою і спортом для зміцнення здоров'я і мати красиву фігуру.

Тому формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами, як зазначає Лещенко Г.А., сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування в учнів позитивного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до

активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вивчення рівня фізичної активності сільських школярів виявило невисокий рівень фізичної активності їх у школі і поза нею. Більшість молодших школярів та їх батьки не знають про необхідний для їх віку обсяг фізичної активності протягом дня, тижня, що свідчить про недостатню обізнаність із впливом щоденних занять фізичною культурою і спортом на організм дитини.

Аналіз і узагальнення рівня фізичної активності сільських школярів IV–V класів дозволяє говорити про необхідність невідкладної модернізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській школі і поза нею, а також формування на селі здоров'язберігаючого середовища. І щоб сільська школа змогла виконувати здоров'язберігаючу функцію, вона повинна запроваджувати інноваційні підходи до розвитку фізкультурної й оздоровчої роботи з учнями.

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб. наук. пр. / [за ред. С.С. Єрмакова]. – Х.: ХХПІ, 2000. – № 24. – С. 15–21.
2. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук / О. С. Куц. – К., 1997. – 40 с.
3. Лавникович В. С. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников сельской местности / В.С. Лавникович, П. И. Новицкий // Тезисы IV Всесоюзной конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена». – М., 1991. – Ч. I. – С. 86.
4. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / С. Г. Приймак. – Львів, 2003. – 20 с.
5. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл / Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: у 3 т. / [уклад.: А. В. Цьось, С. П. Козіброцький]. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 297-299.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 230 с.

ТАБАКОКУРЕНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ КАК АКТУАЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Наталья Петрукович, Людмила Врублевская, Евгений Врублевский
Полесский государственный университет

Аннотация

Выявлена значимость понимания учащейся молодежью негативных последствий курения для их здоровья и личностных качеств. В системе профилактических занятий (с помощью тренинговых занятий) особое внимание необходимо уделять вопросам формирования личностных качеств (например, повышению самооценки, умению принимать ответственные решения). Профилактическая работа с подростками обязательно должна включать работу с курящими родителями, с подростковыми лидерами и поиск альтернативных путей доказательства для подростков своей взрослости и независимости.

Annotation

The analysis of the scientifically methodical literature and results of our own researches allow us to find new opportunities to increase the techniques profitability of javelin-throwers by purposeful influence of special exercises on the performance accuracy of separate elements of final effort according to a principle of dynamic conformity when training influences are chosen taking into account the dynamic mechanism features of complex impellent action of a sportsman.

Постановка проблемы. Проблема распространения табачной эпидемии остается очень актуальной как во всем мире, так и в Республике Беларусь. Это подтверждаютстатистическиеданные– 38 % мужчин и 23 % женщин в Европе являются курильщиками [3]. Ситуация в нашей стране еще более сложная – среди белорусов курят 64,1 % мужчин и 19,7 % женщин в возрасте старше 15 лет [5]. Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком, – это не только статистика, а трагедия: табак убивает около 4,2 миллионов людей ежегодно, являясь крупнейшей предотвратимой причиной смерти во всем мире [4].

Большинство курильщиков начинают курить в подростковом возрасте. Подростки часто начинают курить, чтобы не выделяться из толпы которыеимеют такую привычку товарищей. Существует множество взаимосвязанных факторов, предрасполагающих молодых людей к курению [1, 2, 3].

К ним относятся:

- широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе;
- подверженность и уязвимость подростков к рекламе и пропаганде табака;
- доступность табачных изделий;
- ролевые модели курящих взрослых – родителей, учителей, кумиров;
- возрастные особенности подросткового периода – любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию курящих сверстников.

Цель исследования – выяснить значимость понимания учащейся молодежью негативные последствия курения для их здоровья и личностных качеств. Исследование проводилось в рамках инновационного внедрения республиканской программы профилактики курения «Жизнь без табака», проводимого под руководством А.Н. Сизанова [1]. Анализ результатов методики «Мое письмо курящему сверстнику», проведенной с подростками 7-9 классов и для сравнения со студентами-первокурсниками, позволяет оценить понимание подростками и студентами последствий курения.

Оценка тяжести последствий курения для сверстника определялась по следующим уровням: 1 – нет ответа; 2 – узнают родители; 3 – появление привычки; 4 – появление зависимости; 5 – появление смертельных заболеваний. Всего в исследовании принимали участие 400 студентов-первокурсников Полесского государственного университета (по 100 чел. в каждой исследуемой группе) и 491 подросток

(125 курящих мальчиков, 119 некурящих мальчиков, 117 курящих девочек и 130 некурящих девочек в возрасте 13-15 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. Большинство (в диапазоне от 52,0 % до 72,0 %) опрошенных студентов отметили, что самым значимым отрицательным последствием курения для здоровья и личности сверстников является появление зависимости. Следует отметить, что студенты не различают, какая это зависимость, психическая или физиологическая. Соответственно, они не понимают, что люди могут быть зависимы от курения и психологически, и физиологически. Курящие испытуемые, независимо от половой принадлежности, чаще отмечали появление такой зависимости, чем некурящие. Наиболее часто на это указывали курящие мальчики и девушки.

Второй по значимости показатель – появление смертельных заболеваний (показатель находится в диапазоне от 13,8 % до 23,0 %). У юношей и мальчиков, независимо от фактора «курения-некурения», этот показатель несколько выше, чем у девушек и девочек.

Настораживает тот факт, что значительная часть опрошенных (от 4,0 % до 23,0 %) не смогли назвать каких-либо последствий курения для личности и для организма человека. Чаще это наблюдалось среди некурящих студентов. В целом можно отметить, что большинство студентов и подростков осознают вредные последствия курения для личности (привычка, зависимость) и для организма (заболевания), но осознание этого носит поверхностный характер.

Интерес представляют данные о перечне обстоятельств, которые мешают прекращению курению в молодежной среде. Самым сильным обстоятельством, осложняющим отказ от курения, испытуемые отметили «влияние окружающих». Чаще всего на это указали студентки. Вторым по значимости показателем, осложняющим сверстникам отказаться от курения, по мнению испытуемых, является «зависимость от курения». Это отметили, прежде всего, курящие и некурящие мальчики и девочки.

Очень значительный процент писавших «письмо» сверстнику, не смогли назвать обстоятельства, мешающих бросить курить (от 5,1 % до 38,0 %). Можно сделать вывод, что студенты в своем большинстве знают обстоятельства, которые мешают сверстникам и им бросить курить. Но эти обстоятельства увязываются с причинами физиологического и внешнего порядка, а не с личными особенностями самих молодых людей (слабоволием, неумением психологически грамотно решать личные проблемы и т.п.).

Эти данные говорят о том, что в системе профилактических занятий (с помощью тренинговых занятий) особое внимание необходимо уделять вопросам формирования личностных качеств (например, повышению самооценки, умению принимать ответственные решения).

Результаты анкетирования показали, что популярность курения у учащихся во многом определяется распространенностью курения среди родителей и личным отношением подростков к курению. Так, курящие студенты (38,0 %), независимо от половой принадлежности и «курения-некурения» семьи, более безразличны к курению сверстников, чем некурящие (14,0 %). Некурящие же (39,0 %), независимо от половой принадлежности и «курения-некурения» родителей, более эмоциональны в осуждении курения сверстников, чем курящие (23,2 %). В целом, (53,5 %) студентов независимо от собственного и родительского «курения-некурения» осуждают курение сверстников. Данный факт является хорошей перспективой для проведения профилактической работы по недопущению курения среди подростков и студентов.

Курящие девочки (29,0 %) и курящие мальчики (46,4 %) более безразличны к курению сверстников, нежели некурящие девочки (6,2 %) и некурящие мальчики (22,7 %). Некурящие девочки (41,5 %) и некурящие мальчики (36,1 %) чаще эмоционально осуждают курение сверстников, по сравнению с курящими девочками (30,0 %) и курящими мальчиками (16,8 %). Мальчики независимо от их «курения-некурения» (34,9 %) более безразлично относятся к курению сверстников по сравнению с девочками (17,0 %). В целом же девочки (36,0 %) более эмоционально осуждают курение сверстников, чем мальчики (26,2 %).

Курящие мальчики и девочки из курящих семей (30,6 %) более безразличны в отношении к курению сверстников, чем курящие мальчики и девочки из некурящих семей (20,4 %). То же самое можно сказать и в отношении некурящих мальчиков (22,7 %) и некурящих девочек (6,2 %).

Таким образом, одной из социальных предпосылок начала курения у подростков и продолжения курения в последующие годы является фактор «курения-некурения» родителей. Личный пример родителей определяет характер отношения подростков к курению сверстников. Некурящие родители и в равной мере некурящие преподаватели могут стать значимыми союзниками в профилактике курения среди молодежи.

И хотя в целом подростки осуждают курение сверстников, все же фактор их «курения-некурения» определяет отношение к вредной привычке сверстни-

ков, которое может быть трех типов: нейтральное, осуждающее и эмоционально-осуждающее. Эти типы отношений к курению являются психологическими предпосылками распространения курения в подростковой и молодежной среде. Курящие студенты нейтральны в высказываниях относительно курения сверстников, чем некурящие. Девочки чаще эмоционально осуждают курение сверстников, чем мальчики. Сравнение наших данных с результатами, полученными другими авторами, свидетельствуют о том, что студенческая молодежь более безразлична к курению сверстников. Такое отношение значительно затруднит профилактическую работу по ограничению курения среди студентов по сравнению с подростковым возрастом.

Особую роль в распространении курения играют мотивация и привлекательность курения в молодежной среде. На первом месте у студентов в качестве мотива начала курения представлено «желание приобрести друзей, выделиться и влияние сверстников, их авторитета» (здесь «лидируют» подростки из курящих семей). На втором – «подражание», мода, курение. На третьем – «любопытство» (здесь преимущество за подростками из курящих семей) и «доказать свою взрослость и независимость» (здесь «лидерство» за подростками из некурящих семей).

Наиболее привлекательными моментами в курении для сверстников, по мнению студентов, являются «поддержка» (особенно для курящих подростков), «стимуляция» (чаще для некурящих сверстников), «расслабление» (чаще для некурящих сверстников), «игра с сигаретой».

Выводы. Таким образом, при создании и осуществлении профилактических программ по ограничению и прекращению курения среди молодежи необходимо сделать акцент на формирование личностных характеристик, обеспечивающих неприятие курения, навыков цивилизованного отказа от предложения «закурить», на рассмотрение социально-психологических и физиологических кратковременных и долговременных последствий курения, на привлечение самих студентов и подростков к профилактической работе в своей молодежной среде. Немаловажно, что мотивы приобщения к курению у подростков и студентов во многом определяются фактором «курения-некурения» родителей. В связи с этим профилактическая работа с подростками обязательно должна включать работу с курящими родителями, с подростковыми лидерами и поиск альтернативных путей доказательства для подростков своей взрослости и независимости.

Для студенческой среды «жажда» (в отношении к курению) и «привычка» не характерны. Этот факт дает основания предполагать более высокую эффективность профилактической работы в отношении курения в более раннем возрасте, нежели в студенческие годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сизанов А.Н. Жизнь без табака: пособие для педагогов / А.Н. Сизанов, Н.Н. Поплавский, В.А. Хриптович. – 2 изд., перераб. и доп. – Минск, 2004. – 548 с.
2. Антиникотиновые занятия и тренинг отказа от курения: метод. указания для студентов / Т.А. Баневич [и др.]. – Новополоцк, 2005. – 247 с.
3. Секач А.С. Помощь в отказе от курения: пособие для мед. работников / А.С. Секач, Г.С. Мисяченко, С.М. Карпикова, Ж.В. – Минск, 2004. – 372 с.
4. «Жизнь без табака», Мн.: Харвест, 2004. – 528 с.
5. Капышева Т.И. Социально-психологическое сопровождение семей и детей группы социального риска / Т.И. Капышева // Саціально-педагагічна работа. – 2006. – №12. – С. 13-19.

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСІВ ВНЗ

Вікторія Романова
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука

Аннотация

В статье представлено обоснование эффективности влияния авторской программы на повышение физической подготовленности студенток старших курсов ВНЗ, определено действие разных режимов физической нагрузки, на уровень развития физических качеств.

Annotation

A ground of efficiency of influencing of the author program is on the increase of physical preparedness of students of senior courses of VNZ, determination of action of the different modes of the physical loading, on the level of development of physical qualities.

Постановка проблеми. З роками навчання у ВНЗ як юнаки, так і дівчата, починаючи з третього курсу, за всіма показниками фізичної підготовленості значно відстають від студенток молодших курсів, і тому у формуючому експерименті нами досліджувалась фізична підготовленість студенток старших курсів. Проблеми фізичного виховання студенток старших курсів у сучасних умовах залишилися недослідженими науковцями галузі. Саме тому метою нашого дослідження стало визначення впливу різних режимів фізичного навантаження на рівень розвитку фізичних якостей студенток старших курсів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичної підготовки студентів була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців з фізичного виховання студентської молоді [1, 9].

Сукупність фізичних якостей як певна соціально обумовлена біологічними і психічними можливостями людини властивість, виражає фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність, складає фізичну підготовленість [5, 8, 13, 14, 15]. А.В. Лотоненко [7] відзначає, що у нині діючій програмі фізичного виховання студентів недостатньо відображена зростаюча роль фізіологічних методів контролю за станом організму студентів при виконанні різного роду фізичних навантажень, не враховуються співвідношення використаних методів і часу їх застосування для розвитку фізичних якостей.

Мета – визначити вплив різних режимів фізичного навантаження на рівень розвитку візичних якостей студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі основного педагогічного експерименту (2008-2009 рр.) нами було проведено дослідження, завданнями якого було визначити найбільш ефективні режими фізичного навантаження з застосуванням окремих методів розвитку фізичних якостей.

Склад всіх груп формувався методом випадкового відбору з числа студенток старших курсів, у кожній експериментальній групі було по 25 студенток.

У педагогічному експерименті в експериментальних групах застосовувались розроблені нами чотири режими підвищеного обсягу фізичного навантаження, спрямованого на переважний розвиток швидкісно-силових якостей у групі «А», з застосуванням колового методу тренування; витривалості – в групі «Б», з застосуванням рівномірного методу тренування; в групі «В» також витривалості, але з застосуванням

методу перемінно-інтервальної вправи і розвиток сили в групі «Г» з застосуванням повторно-прогресуючого методу.

Реалізація поставлених завдань здійснювалась у чотири етапи методом латинського квадрату. Принцип «латинського квадрату» полягає в тому, що два рівні різних змінних зустрічаються в експериментальному плані тільки один раз. Комбінуючи результати за рядками, стовпцями і рівнями, можна виявити вплив кожної з незалежних змінних на залежну, а також ступінь попарної взаємодії змінних. Суть «латинського квадрату» полягала в застосуванні розроблених засобів і визначених методів розвитку фізичних якостей у певній послідовності:

1-й етап ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г
2-й етап ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А
3-й етап ЕГ-В – ЕГ-Г– ЕГ-А – ЕГ-Б
4-й етап ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В

Застосування спеціальних вправ певним методом розвитку фізичних якостей упродовж двох місяців характеризувалися ефективністю кожного з запропонованих режимів рухової активності. Для більшої переконливості ефективності розробленої експериментальної методики підвищення рівня фізичної підготовленості студенток на основі різних режимів фізичного навантаження нами був проведений порівняльний аналіз виконання вимог Державних тестів – вихідних і кінцевих даних за 2008-2009 навчальний рік.

Суттєвому підвищенню показників фізичної підготовленості сприяв тижневий обсяг занять, рухова щільність занять, обсяг навантажень. З урахуванням результатів констатуючого експерименту, була розроблена й впроваджена диференційована програма фізичної підготовки студенток старших курсів. Так, тижневий обсяг занять було збільшено до 6 годин, моторна щільність у всіх експериментальних групах досягла 70 %, а обсяг навантажень із змішаною енергетичною спрямованістю в залежності від модельних показників фізичної підготовленості – до 33-45 %.

Як показали результати основного педагогічного експерименту, реалізація програми підвищення фізичної підготовки студенток експериментальних груп забезпечила повну компенсацію дефіциту рухової активності, про що свідчить динаміка результатів оцінок за Державними тестами (табл.1) та рисунки модельних показників фізичної підготовленості (рис. 1-4). Як свідчать вихідні дані виконання вимог Державних тестів з оцінювання витривалості, то вони низькі: практично менше одного бала, з чим погоджуються вчені, які досліджували фізичну підготовленість студенток старших курсів [2, 7, 10, 12].

Під впливом авторської методики [12], спрямованої на підвищення рівня розвитку показників фізичної підготовленості, за винятком студенток ЕГ-В, у всіх експериментальних групах покращення витривалості з бігу на 2000 м відбулося до рівня трьох балів (табл.1). Що стосується розвитку силової витривалості, то виявилася інша картина: маючи вихідний середньогруповий бал «3» студентки ЕГ-А до кінця навчального року його не покращили, в той час, як студентки інших експериментальних груп з вихідного балу «2» і «3» досягли рівня 4-х балів.

Як зазначили вище вказані дослідники, вимоги Державних тестів з розвитку швидкісно-силових якостей завищені для студенток молодших курсів, які займаються за організованими традиційними формами фізичного виховання. Тому не випадково, що вихідні дані з розвитку цієї фізичної якості студенток старшого курсу були оцінені в один бал. Завдяки впливу авторської методики, всі студентки експериментальних груп виконали вимоги даного тесту на «3» бали.

Аналогічна картина відзначена і в розвитку швидкості та спритності: у всіх експериментальних групах результати вихідних даних були оцінені в один бал, але під впливом авторської методики в ЕГ-А і ЕГ-Б студентки покращили свої результати до 4-х балів, а в ЕГ-В і ЕГ-Г – до 3-х балів. У розвитку спритності студентки ЕГ-А і ЕГ-Г досягли рівня 4-х балів, а 3-х балів – їх однокурсниці із ЕГ-Б і ЕГ-В.

На думку багатьох дослідників [3, 6, 11], найменше проблем виникає з розвитком гнучкості, яка є найбільш лабільною і менш енергетично вимогливою фізичною якістю. Після 14-15 років, якщо її не підтримувати, вона втрачає набутий рівень. У нашому випадку вихідні дані тестування оцінені на «3» бали тільки за результати студенток ЕГ-Б, у всіх інших випадках – на «2». Проте під впливом занять за експериментальною методикою за один навчальний рік студентки всіх експериментальних груп досягли рівня 4-х балів – від 11,6 до 19,7 см (при оцінці «5» за результат 20 см). Яскравим підтвердженням ефективності експериментальної програми розвитку фізичної підготовленості можуть бути результати якісної оцінки за рівнями розвитку показників фізичної підготовленості (табл. 2).

Під впливом експериментальної методики відбулися значні зміни в якісних показниках фізичної підготовленості студенток експериментальних груп. До кінця основного педагогічного експерименту в ЕГ-А у показнику загальної витривалості результати високого рівня склали 100 %; в ЕГ-Б показники нижче середнього рівня склали 4%, середні – 12 %, вище середнього – 8 %, високі – 80 %; в ЕГ-В середні рівні – 32 %, вище середнього – 28 %, високі – 40 %; в ЕГ-Г середні – 16 %, вище середнього – 44 %, високі 40 %.

У показнику силової витрива-

Таблиця 1.

Вплив авторської методики на підвищення фізичної підготовленості студенток експериментальних груп з виконання програмних вимог Державних тестів

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи	Mx ± Smx	Оцінка
Загальна витривалість (біг на 2000 м, хв) с	ЕГ-А	ВД	13,1 ± 0,37	1
		КД	10,4 ± 0,09	3
	ЕГ-Б	ВД	13,3 ± 0,19	1
		КД	11,2 ± 0,13	3
	ЕГ-В	ВД	14,2 ± 0,07	1
		КД	11,3 ± 0,11	2
	ЕГ-Г	ВД	14,3 ± 0,10	1
		КД	11,1 ± 0,10	3
Силова витривалість (вис на зігнутих руках), с	ЕГ-А	ВД	14,1 ± 0,44	3
		КД	17,4 ± 0,31	3
	ЕГ-Б	ВД	13,3 ± 0,59	3
		КД	18,1 ± 0,28	4
	ЕГ-В	ВД	12,3 ± 0,33	2
		КД	17,8 ± 0,29	4
	ЕГ-Г	ВД	12,6 ± 0,55	2
		КД	18,9 ± 0,30	4
Швидкісно-силові якості стрибок в довжину з місця, см	ЕГ-А	ВД	167,6 ± 2,35	1
		КД	185,0 ± 3,21	3
	ЕГ-Б	ВД	169,7 ± 0,95	1
		КД	190,8 ± 4,11	3
	ЕГ-В	ВД	164,9 ± 1,75	1
		КД	186,5 ± 3,32	3
	ЕГ-Г	ВД	164,9 ± 1,46	1
		КД	188,4 ± 3,45	3
Швидкість (біг на 100 м), с	ЕГ-А	ВД	18,2 ± 0,05	1
		КД	15,6 ± 0,08	4
	ЕГ-Б	ВД	18,8 ± 0,07	1
		КД	15,5 ± 0,09	4
	ЕГ-В	ВД	19,1 ± 0,14	1
		КД	16,2 ± 012	3
	ЕГ-Г	ВД	19,1 ± 0,09	1
		КД	15,9 ± 0,07	3
Спритність (біг 4 х 9 м), с	ЕГ-А	ВД	12,2 ± 0,05	1
		ВК	10,5 ± 0,06	4
	ЕГ-Б	ВД	12,5 ± 0,07	1
		КД	10,9 ± 0,12	3
	ЕГ-В	ВД	13.2 ±0,05	1
		КД	11,3 ± 0,09	3
	ЕГ-Г	ВД	13,2 ± 0,09	1
		КД	10,0 ± 0,10	4
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення лежачи), см	ЕГ-А	ВД	13,3 ± 0,34	2
		КД	18,9 ± 0,26	4
	ЕГ-Б	ВД	14,1 ± 0,42	3
		КД	19,7 ± 0,29	4
	ЕГ-В	ВД	11,6 ± 0,28	2
		КД	19,3 ± 0,31	4
	ЕГ-Г	ВД	12,4 ± 0,47	2
		КД	19,2 ± 0,33	4

Примітки: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Таблиця 2.

Зміни якісних показників фізичної підготовленості при застосуванні експериментальної програми

Показники фізичної підготовленості	Група	Рівні фізичної підготовленості (n = 25, в %)				
		низький	н/серед.	середній	в/серед.	високий
Витривалість	ЕГ-А	8	28	48	24	8
		–	–	–	–	100
	ЕГ-Б	16	12	56	12	4
		–	4	12	8	80
	ЕГ-В	40	16	44	–	–
		–	–	32	28	40
	ЕГ-Г	28	32	40	–	–
		–	–	16	44	40
Силова витривалість	ЕГ-А	12	16	48	24	–
		–	–	20	24	56
	ЕГ-Б	16	24	28	20	8
		–	4	24	12	52
	ЕГ-В	24	32	20	20	4
		–	4	28	20	48
	ЕГ-Г	32	20	20	20	8
		–	–	16	28	56
Швидкісно-силові якості	ЕГ-А	16	4	48	20	12
		–	–	8	8	84
	ЕГ-Б	–	28	36	28	8
		–	–	–	36	64
	ЕГ-В	8	24	32	32	4
		–	–	8	24	72
	ЕГ-Г	–	36	40	20	4
		–	–	–	28	72
Швидкість	ЕГ-А	24	36	20	12	8
		–	–	–	–	100
	ЕГ-Б	24	8	28	36	4
		–	–	–	8	92
	ЕГ-В	72	12	8	8	–
		–	–	8	–	92
	ЕГ-Г	84	8	8	–	–
		–	–	–	–	100
Спритність	ЕГ-А	8	44	40	8	–
		–	–	8	16	76
	ЕГ-Б	16	36	44	4	–
		–	–	24	28	48
	ЕГ-В	36	56	8	–	–
		–	–	28	44	28
	ЕГ-Г	4	44	40	12	–
		–	–	–	–	100
Гнучкість	ЕГ-А	12	8	52	28	–
		–	–	–	8	92
	ЕГ-Б	12	24	44	12	8
		–	–	4	12	84
	ЕГ-В	20	36	36	8	–
		–	–	8	12	80
	ЕГ-Г	12	24	44	12	8
		–	–	4	12	84

лості в ЕГ-А середні рівні розвитку склали 20 %, вище середнього –24 %, високі – 56 %; в ЕГ-Б 4 % склали нижче середнього рівня, – 24 % середні, 12 % вище середнього рівня і – 52 % високі; в ЕГ-В показники нижче середнього рівня склали 4 %, середні – 28 %, вище середнього – 20 %, високі – 48 %; в ЕГ-Г середні рівні – 16 %, вище середнього – 28 %, високі – 56 %.

У показнику швидкісно-силових якостей у всіх експериментальних групах відсутні низькі рівні розвитку цієї якості, в ЕГ-А середні рівні розвитку склали 8 %, вище середнього 8 %, а високий рівень склав – 84 %, в ЕГ-Б вище середнього 36 %, а високий рівень склав – 64 %, ЕГ-В 8 % середні, вище середнього – 24 %, високі – 72 %; ЕГ-Г вище середнього – 28 %, високі – 72%.

У показнику швидкості відсутні низькі рівні розвитку в ЕГ-А і Г високі рівні склали 100 %, а в ЕГ-Б вище середнього рівня склали – 8 % і 92 % високі, ЕГ-В середні склали 8 % і 92 % високі.

У показнику спритності в ЕГ-А середні рівні – 8 %, вище середнього – 16 %, високі – 76 %; а в ЕГ-Б і В середні рівні склали – 24 % і 28 %, вище середнього – 28 % і 44 %, високі рівні відповідно – 48 % і 28 %, ЕГ-Г високі рівні розвитку склали 100 %. Приблизно така ж картина виявлена в показнику гнучкості: в ЕГ-А вище середнього рівня 8 %, а високі рівні склали – 92 %, в ЕГ-Б, В і Г – 4, 8, 4 % середні, вище середнього – 12 %, 12 %, 12 % і високі – 84, 80, 84 %.

Таким чином, можна констатувати, що експериментальна програма, в основі якої було використано різні режими рухової активності сприяла значному покращенню якісних показників фізичної підготовленості студенток старших курсів. Отримані результати дворічного педагогічного

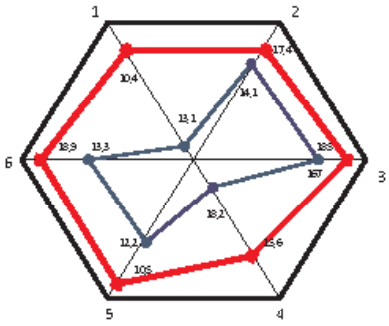

Рис. 1. Модельні показники ЕГ-А

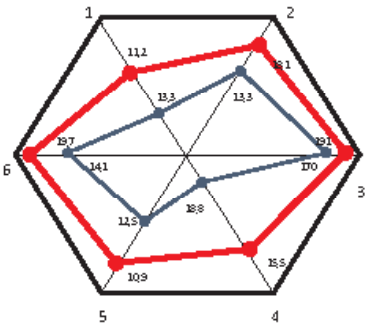

Рис. 2. Модельні показники ЕГ-Б

Примітки:
1 – витривалість; 2 – м'язова сила; 3 – швидкісно-силові якості;
4 – швидкість; 5 – спритність; 6 – гнучкість.
– еталон розвитку фізичних якостей;
– вихідні дані розвитку фізичних якостей;
– моделі розвитку фізичних якостей при застосуванні спеціальних засобів і методів розвитку фізичних якостей.

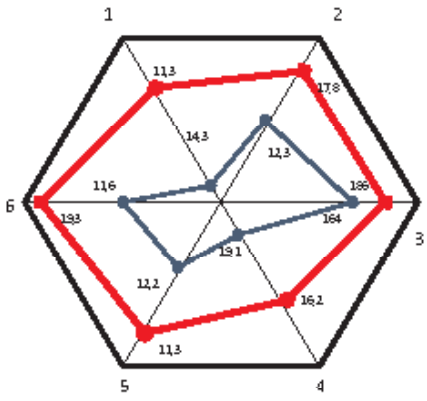

Рис. 3. Модельні показники ЕГ-В

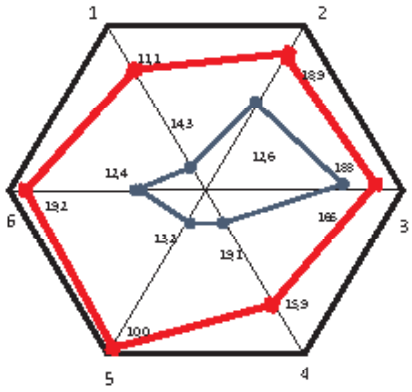

Рис. 4. Модельні показники ЕГ-Г

експерименту дали змогу розробити моделі для чотирьох експериментальних груп, які використовували різні режими фізичних навантажень певними методами (рис. 1-2).

За еталон був прийнятий найвищий результат розвитку фізичних якостей (5 балів), передбачений Державними тестами. Динамічні зміни під впливом авторської методики порівнювалися відповідно до вихідного рівня їх розвитку. Як свідчать дані, модельні показники фізичних якостей студенток, незважаючи на значний відсоток приростів у всіх експериментальних групах, крім гнучкості в ЕГ-Г, не досягли еталону фізичної підготовленості за Державними тестами.

Це підтверджує думку більшості дослідників про нереальність вимог Державних тестів у зв'язку з сучасним фізичним станом студенток ВНЗ. Тому нами були розроблені регіональні міжгрупові оціночні таблиці з фізичної підготовленості студенток 18-22 років. Розроблені модельні показники фізичної підготовленості, засоби і методи розвитку основних фізичних якостей, апробовані і впроваджені в практику роботи викладачів кафедр фізичного виховання різних ВНЗ України.

Висновок. Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих даних результатів виконання вимог Державних тестів довів ефективність експериментальної методики: під її впливом студентки експериментальних груп значно покращили свої результати. Вихідні результати, які оцінювалися переважно одним балом, до кінця основного експерименту з розвитку витривалості і швидкісно-силових якостей досягли 3-бального рівня, з м'язової сили і гнучкості – 4-бального рівня зі швидкості і спритності – 3-4-бального рівня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет – К.: Здоров'я, 1984. – 230 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Зеленюк. – Харків: ХДАФК, 2004. – 21 с.
4. Купер К. Эффект аэробных упражнений / К. Купер // Спорт за рубежом. – 1982. – № 6. – С.12-15.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография / А.С. Куц – К.: ИСКРА, 1993. 250 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навчальний посібник / М.М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А.В. Лотоненко. – Воронеж: Изд-во ВГУ. – 1968. – 140 с.
8. Матвеев Л.П. Теория физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 528 с.
9. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. / В.П. Мурза – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
10. Пильненький В.В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В.В. Пильненький, В.А. Леонова. – Миколаїв: Деловая информация, 2004. – 91 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне: ППДМ, 2009. – 165 с.
13. Теория и методика физического воспитания: учебник // под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167-183.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – С. 266-279.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальна книга. – Т. 1,2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 487 с.

ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЯК ГОЛОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Наталія Петренко
ДВНЗ «Українська академія банківської справи
Національного банку України»
м. Суми

Аннотация

В статье проанализирована взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов. Обоснована актуальность изучения факторов, обеспечивающих высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов в процессе обучения в высших учебных заведениях. Исследовано использование средств и методов физического воспитания, применяемых для достижения и поддержания высокой физической и умственной работоспособности студентов. Рассмотрены закономерности и взаимосвязь между уровнями двигательной активности, показателями физической подготовленности и характеристиками умственной деятельности студентов.

Annotation

The article analyzes the relationship of physical and mental performance of students. Actuality study of factors that provide a high level of physical and mental performance of students in the learning process in higher education. Investigated the use of means and methods of physical education are used to achieve and maintain high physical and mental performance of students. The regularities and the relationship between levels of physical activity, indicators of physical fitness and mental characteristics of the students.

Постановка проблеми. Успішність навчання, як відомо, є показником розумової працездатності і залежить від багатьох аспектів: стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня валеологічної обізнаності, особистих психологічних якостей, рівня базової фізичної освіти та ін.

Сучасна система освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, підвищеними вимогами до якості знань. За дослідженнями науковців, фізична і розумова працездатність студентів мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою [3; 7; 13]. Недостатній рівень психофізичної підготовки може негативно позначитися на ефективності засвоєння навчальних програм. Як наслідок – недостатній рівень фізичної підготовленості, низький стан здоров'я, неготовність до професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [4; 9].

В умовах постійного зростання потреб ринку праці, високий рівень підготовки майбутніх спеціалістів потребує пошуку нових шляхів оптимізації високої фізичної та розумової працездатності, а також мобілізації функціональних можливостей організму студентів.

Саме тому, основна увага фахівців фізичного виховання повинна бути спрямована на постійне вдосконалення навчального процесу, вивчення взаємозв'язків фізичної та розумової працездатності студентів, а також пошуку механізмів їх оптимізації, враховуючи всі закономірності розвитку організму студентів.

Мета дослідження. Вивчити характеристики фізичної та розумової працездатності студентів, дослідити фактори впливу та механізми їх оптимізації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи досліджень:

- контент-аналіз теоретичних і методичних робіт;
- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Час навчання в вищому навчальному закладі є важливим етапом становлення майбутнього спеціаліста. Відомо, що навчальні навантаження, низька рухова активність, шкідливі звички, стресові ситуації, екологічне становище негативно впливають на функціональний стан і розумову діяльність студентів. Це, в свою чергу, призводить до зниження фізичних і психічних можливостей студентів, швидкої втоми, незадовільного морального та психофізичного стану, низької працездатності [8].

Поширення новітніх інформаційних технологій, автоматизація виробництва, інші фактори значно змінюють вимоги до сучасних спеціальностей та спеціалістів. Система ринкових відносин потребує конкурентоспроможних спеціалістів і вимагає не тільки спеціальних знань, вмінь та навичок, а й готовності до високого рівня працездатності, як фізичної так і розумової. Для успішної підготовки фахівців різних галузей видається цілком виправданим психофізичний відбір абітурієнтів на основі базового переліку необхідних професійно важливих якостей. Сьогоденність вимагає від вищої школи врахувати всі зміни, які відбуваються в суспільстві та на ринку праці. Виникає нагальна необхідність у розробці такої системи підготовки, яка б відповідала критеріям, що висуваються до професій в умовах ринкової економіки.

Важливою особливістю інтелектуальної діяльності людини є наявність відповідної організації психофізіологічних функцій [4; 9]. Як відомо, фізична та розумова працездатність пов'язані між собою та впливають одна на одну. На відміну від фізичної роботи розумова працездатність людини характеризується більшою інтенсивністю. У зв'язку з цим надмірний вид розумової праці впливатиме на функціональний стан організму людини. Неадекватне, нерівномірне навантаження в період навчання в ВНЗ може стати причиною зниження успішності виконуваної діяльності. У зв'язку з цим, виникають певні труднощі для повноцінного засвоєння студентами навчальної програми, що також негативно позначається на стані їх здоров'я.

За проведеними дослідженнями, «розумова працездатність тих, хто навчається, виступає як інтегральний показник, який дозволяє вчасно діагностувати їхнє стомлення і ранні порушення їхнього здоров'я, а також визначати критичні моменти навчального процесу. Закономірності динаміки працездатності дають можливість оптимізувати різні складові навчального процесу, як фактора розумового навантаження» [7].

Для підтримки і збереження високої працездатності при виконанні роботи, пов'язаної з мисленням, аналізом, сприйняттям нового, з елементами творчості, слід організовувати навчально-виробничий процес таким чином, щоб мали перевагу зорові сприйняття над слуховими, особливо в кінці дня, коли, як відомо, працездатність значно знижується. З метою їх оптимізації необхідно враховувати такі фактори як: стан здоров'я, вік, фізичну підготовленість, психофізичні особливості, спадкоємність, взаємовідносини в колективі, умови навколишнього середовища. Зниження ж фізичної та розумової працездатності відбувається внаслідок зменшення функціональної активності організму за рахунок розвитку захисного гальмування в корі великих півкуль головного мозку [3]. Питання оптимізації фізичної та покращення розумової працездатності, їх динаміка в процесі навчально-трудової діяльності студентів відображені в багатьох дослідженнях.

Деякі автори характеризують розумову працездатність, як здатність виконувати конкретну розумову роботу без зниження кількісних і якісних характеристик впродовж певного відрізку часу [2; 7].

Фізична працездатність – визначається великим числом чинників: морфо-функціональним станом різних органів і систем, психічним станом, мотивацією та ін. Тому висновки про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки [4; 5]. Також фізичну працездатність роз'яснюють як потенційну здатність людини виконувати протягом заданого часу максимально можливий обсяг фізичної роботи за рахунок значної активізації нервово-м'язової системи [14].

Доведено, що висока рухова активність у режимі навчального дня підвищує фізичну працездатність, позитивно впливає на психологічну сферу студентів, на розумові реакції [9; 13]. Щоб дослідити розумову працездатність нерідко використовуються такі

методики як: коректурна проба, буквена проба Бурдона-Анфімова, проба з кільцями Лангольда та їх модифікації; дослідження перерозподілу уваги за допомогою таблиць Шульте і продуктивності розумових операцій [6] та ін.

Досліджування факторів, які впливають на фізичну та розумову працездатність студентів за різним напрямком спеціальностей, вивчалися багатьма науковцями і залишаються актуальними й на сьогодні.

Значна кількість досліджень фізичної та розумової працездатності студентів пов'язана зі специфікою навчальних закладів: технічні, сільськогосподарські, фармацевтичні заклади, установи економічного, гуманітарного профілю, залізничного транспорту. Існує певна кількість робіт, в яких досліджено особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі властивості нервових процесів та їх зв'язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини [8;14; 15].

Проводилися дослідження впливу фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність студентів педагогічного університету [1]. За досліджуваннями автора з'ясовано, що фізичні вправи помірної інтенсивності з переважною спрямованістю на розвиток сили, швидкості, витривалості ефективно впливають на рівень фізичної та розумової працездатності в кінці семестру.

За іншими опрацьовуваннями виявлено взаємозв'язок між фізичним розвитком та властивостями розумової працездатності у студентів різних спеціальностей. Автор вважає що для вдосконалення навчального процесу в ВНЗ потрібно об'єктивно оцінювати найбільш важливі тенденції змін як фізичного розвитку, стану вегетативної нервової системи і розумової працездатності в динаміці начального року [11].

Експериментальні дослідження розумової працездатності та психоемоційної стійкості студентів політехнічного університету показали, що у студентів покращуються знання і зростають інтелектуальні здібності, якщо використовуються активні методи навчання, а саме заняття з фізичного виховання в секції плавання та аквааеробіка.

Основою розумової діяльності є високе навантаження на розумові процеси й психічні функції, що їх обслуговують (сприйняття, пам'ять, увагу). Зміни, які відбуваються в стані нервової системи під впливом розумової роботи, істотно впливають на різні системи і органи людини [4; 5]. Серед факторів, які сприяють формуванню розумової працездатності, А.О. Навакатікян [8] робить акцент на моторику, сенсомоторні реакції, концентрацію уваги, короткострокову пам'ять, інтелектуальні процеси. Крім цього, є певні роботи, в яких досліджено особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивості нервових процесів та їх зв'язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини [2; 4].

У дослідженнях А.С. Ровного рекомендується враховувати динаміку добової працездатності студентів технічних спеціальностей [13]. Автор розробив методику вдосконалювання психофізичної підготовленості студентів технічних спеціальностей засобами настільного тенісу. Вважається що цілеспрямоване використання спеціальних ігрових вправ у форматі навчальних занять студентів дозволяє вдосконалювати сенсорні механізми керування точністними рухами людини. Якості які були досліджені, повинні бути присутніми у структурі загальної оцінки професійної працездатності й надійності майбутніх фахівців сучасного виробництва.

Студентам технічних спеціальностей – майбутнім операторам системи «людина-машина» характерні свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості. Діяльність оператора визначається вмінням безперервно впізнавати й аналізувати інформацію яка надійшла, і також вмінням швидко формувати та виконувати відповідні дії. У даному випадку актуальними є дослідження про вплив засобів гри на вдосконалення психофізичних функцій організму студентів технічних спеціальностей [13].

За проведеним аналізом наукової літератури, доцільно буде звернути увагу на те, що підготовка спеціалістів може бути систематизована і згрупована у 6 груп спеціальностей: інформаційнологічна, комунікативна, творчообразна, екстремальна, технічна, природничо-аграрна, і має визначатися своїми психофізіологічними якостями. Вони, в свою чергу, визначають успішність практики і професійну придатність майбутнього спеціаліста [12].

Особливість впливу фізичного навантаження на розумову працездатність у режимі навчального дня відображено в роботах інших науковців. Вони доводять, що, навіть при значному погіршенні циркуляції крові в головному мозку, виникає широкий спектр негативної реакції з боку інтелектуальної дієздатності людини. Більшість дослідників пов'язують це з гіпоксією мозку, тобто невідповідністю маси крові, яка надходить до мозку, потребам мозкової тканини [9; 15]. Дослідники стверджують, що при високому рейтингу успішності в студентів спостерігаються більш високі фізична і розумова працездатність, а також, відповідно, і рівень активізації ЦНС [3; 4].

На основі захворювань нерво-

вої системи може з'явитися ряд інших захворювань і, насамперед, захворювань серцево-судинної системи [5]. Враховуючи те, що серед багатьох видів діяльності, навчальна діяльність студентів вищих навчальних закладів є окремим видом інтелектуальної і творчої праці, важливим аспектом залишається вивчення розумової працездатності і на сьогодні.

Високий професійний рівень потребує значної загальної та спеціальної фізичної підготовки, яка ґрунтується на урахуванні професійних особливостей майбутньої діяльності. Вміння володіти собою, керувати емоціями, умінням оптимізувати свій психофізіологічний стан під час навчання в вищому навчальному закладі і в подальшій професійній діяльності стає невід'ємною складовою життя студентів. Через те, варто приділяти увагу в процесі навчання у ВНЗ розвитку та вдосконаленню саме тих психофізичних якостей, які притаманні тій чи іншій спеціальності.

Висновки. Опрацювання науково-методичної літератури показало, що сучасне навчання у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до всебічної підготовки студентів. Тому програму занять з фізичної культури в ВНЗ необхідно будувати, враховуючи особливості майбутньої професійної діяльності, що вдосконалюватиме та розвиватиме професійно-важливі якості, оптимізуватиме психофізичний стан людини.

Як показали результати аналізу наукової літератури, своєчасне коригування психофізіологічного стану студентів, врахування індивідуальних особливостей, а також властивостей майбутньої професійної діяльності, будуть сприяти подальшому покращенню ґрунтовної підготовленості студентів, як майбутніх фахівців високого рівня. Вивчення ж фізичної та розумової працездатності студентів різних спеціальностей, надасть змогу в подальших наших дослідженнях, якомога ефективніше добрати засоби фізичного виховання та розробити таку методику занять з фізичного виховання, які б якнайкраще сприяли їх вдосконаленню та оптимізації.

Подальші наші дослідження будуть пов'язані з вивченням фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей, досліджування факторів впливу на них, та оптимізації даних функцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов, Р.Ф. Вплив фізичних вправ на розумову і фізичну працездатність студентів педагогічного / Р.Ф. Ахметов // ВІСНИК Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир, 2003. – № 13. – С . 22-23.
2. Горго, Ю. П. Основи психофізіології / Ю.П. Горго, Г.М. Чайченко. – Херсон: Персей, 2002. – 248 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності [Текст] / О.М. Кокун – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
4. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека [Текст] / Г.В. Коробейников. – К.: Український фіто соціологічний центр, 2002. – 123 с.
5. Коробейніков Г.В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу [Текст]: зб. наук. праць / Г.В. Коробейніков, Г.С. Петров, В. М. Улізько. – Х. – 2010. – № 4. – С. 68-72.
6. Круцевич, Т.Ю. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич // Теория и методика физического воспитания. Олимпийская література: в 2-х томах. – К.: 2008.
7. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник. – Л.: НВФ „Українські технології", 2005. – 175с.
8. Навакатикян, А.О. Влияние условий труда на работоспособность и здоровье операторов [Текст] / А.О. Навакатикян, Г.Т. Чукмасова, А.А. Шаптала. – К., 1984. – 239 с.
9. Носков, В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістичної орієнтованої професійної підготовки студентів: автореферат д-ра психол. наук.: спец. 19.00.02 /Носков Володимир Іванович. – Київ, 2002. – 30 с.
10. Остроушко, С. В. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов финансово-экономических спеціальностей : автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Остроушко. – Хабаровськ, 1999. – 24 с.
11. Петров Г.С. Взаємозв'язок вегетативних, соматичних функцій та розумової працездатності у студентів різних спеціальностей: дис... канд. біол. наук: 03.00.13 / Дніпропетровський національний ун-т. – Д ., 2007. – 36 арк. – Бібліогр.: арк. 138-156.
12. Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 4. – С. 119 – 124.
13. Ровный А.С. Физическое воспитание в вузе как средство повышения умственной работоспособности студентов /

А.С. Ровный // Педагогіка, психологія, методика, біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХААДМ (ХХПІ), 2002. – № 27. – С. 82 – 86.

14. Семиянский Л.И. Динамика умственной работоспособности студентов // Здоров'я та освіта, проблеми та перспективи: матеріали І Всеукраїнської науково-метод. конф. – Донецьк: 2000. – С. 306-307.
15 Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие / М.М. Филиппов. – К.: МАУП, 2006. – 240 с.

СТАН СФОРМОВАНОСТІ ФАХОВО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Хоменко, Іван Глазирін
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Аннотация

Приведены исследования уровня сформированности профессионально-терминологической компетентности у студентов 1-4 курсов. Установлено, что уровень сформированности профессионально-терминологической компетентности студентов отвечает согласно ECTS оценке „удовлетворительно". Доказано, количественные характеристики профессионально-терминологической компетентности от курса к курсу не имеют достоверной разницы.

Annotation

The formation level of professional terminological competence was investigated among the first-year – fourth-year students. The formation level of the students' professional terminological competence was found to correspond to "satisfactory" mark according to ECTS. The quantitative characteristics of professional terminological competence were discovered to have no reliable difference from course to course.

Постановка проблеми. Проблема формування фахово-термінологічної компетентності майбутнього вчителя є важливою частиною широкої і складної проблеми формування його професійно-значущих якостей. У зв'язку з цим виникає необхідність виробляти у студентів певні професійні якості, які передбачали б знання і вільне володіння фаховим мовленням, що є основою взаєморозуміння фахівця з учнями в процесі спеціально організованої навчальної діяльності. Крім того, розробка комп'ютерних технологій навчання привернули педагогів до пошуків об'єктивних критеріїв оцінки рівня засвоєння знань, умінь і навичок. В якості педагогічних новацій пропонуються тести, як інструмент перевірки відповідності вимог до підготовки випускників заданим стандартам знань і виявлення прогалин у знаннях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про підвищений інтерес як до професійно-педагогічної компетентності майбутнього учителя загалом, так і до його фахово-термінологічних знань зокрема. Так, проблему збагачення мовлення майбутніхфахівцівпрофесійно-орієнтованою лексикою досліджували Є. Копіца [5], Л. Прокопенко [8]. Прийоми засвоєння термінології згадуються побічно, розроблено окремі види робіт з професійною термінолексикою [1, 4, 7, 6].

Спортивна термінологія була об'єктом досліджень І. Янкова [9], О. Боровської [2] та інших, які вивчали та аналізували окремі аспекти української термінології з фізичної культури і спорту. Вимоги сучасності та організаційно-психолого-педагогічні проблеми в процесі підготовки фізкультурно-спортивного працівника висвітлені у роботах Ю. Войнар, Д. Наварецького, І. Глазиріна [3]. Але безпосередньо проблема стану сформованості фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури вивчена недостатньо, що і обумовлює актуальність обраного напряму дослідження.

Мета роботи: з'ясувати рівень сформованості фахово-термінологічної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури.

Організація проведення досліджень. Дослідження проводилося на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького упродовж листопада-грудня 2010 року. У дослідженні брали участь 180 студентів 1-4 курсів: з них 51 студент 1 курсу, 35 – 2 курсу, 51 – 3 курсу, 45 – 4 курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан сформованості фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури визначали за допомогою авторської тестової комп'ютерної автоматизованої методики. При розробці даної методики були відібрані терміни з високим коефіцієнтом частоти уживання. На їх основі були розроблені лінгводидактичні тести, завданнями яких є правильне визначення семантики терміна. До кожного визначення подано три варіанти відповідей, одна з яких правильна.

Як свідчать результати дослідження під час загального тестування прослідковується тенденція до поступового підвищення рівня термінологічної грамотності від курсу до курсу. Це підтверджує елементарну логіку процесу навчання, адже студенти з кожним курсом вивчають все більше дисциплін, а отже, засвоюють і більшу кількість фахової лексики.

Рівень термінологічної грамотності у студентів при загальному тестуванні знаходився в межах від 59,26±0,93 на першому курсі, до 62,66±1,16 на четвертому курсі (P<0,05). Кількісні характеристики фахово-термінологічної компетентності від курсу до курсу не мають достовірної різниці, що свідчить про майже однаковий рівень знань фахової лексики. Це вказує на поступове збагачення словникового запасу студентів спортивною лексикою та їх усвідомлення значення фахової термінології у формуванні культури професійного мовлення. Таку динаміку фахово-термінологічних знань можна пояснити тим, що студенти 1-3 курсів вирішували тестові завдання з дисциплін, які ще не вивчали і користувалися при вирішенні тестів загальною ерудицією.

У зв'язку з цим нами було проведено тестування фахово-термінологічних знань студентів за переліком дисциплін кожного курсу. У результаті встановлено, що завдання на визначення семантики спортивної термінології найгірше виконали студенти 2 курсу 56,58±1,24 відносно студентів 1, 3 та 4 курсів (P<0,05), які отримали таку кількість балів, що відповідає оцінці „задовільно" в межах від 60,46±0,99 до 62,66±1,16 балів.

Подальша робота стосувалася встановлення фахово-термінологічних знань студентів 1-4 курсів за циклами дисциплін. Аналіз цих результатів підтвердив найнижчу термінологічну грамотність студентів 2 курсу з циклу медико-біологічних дисциплін відносно показників досліджуваних інших курсів. Результат другокурсників становив 54,5±2,18 (P<0,05), а у студентів 1, 3 та 4 курсів він був на рівні приблизно 60-62 бали. Подібна тенденція спостерігалася і в результатах тестування з дисциплін спеціально-практичного циклу. Так, студенти 1 та 2 курсу отримали 64,83±1,20 та 61,73±2,10 бали відповідно (P>0,05), що істотно відрізняється від показників у студентів 4 курсу 69,48±1,12 (P<0,01) та 3 курсу 69,30±1,32 (P<0,01). При тестуванні фахово-термінологічних знань з циклу дисциплін теоретичної підготовленості кращі результати зафіксовані у студентів 3 курсу 68,0±1,27 (P<0,05) відносно студентів 1 і 2 курсів, які отримали 64,23±1,65 та 64,66±1,80 балів (P>0,05) відповідно, та студентів 4 курсу (66,14±1,29, P>0,05).

Аналізуючи результати тестування фахово-термінологічних знань за циклами дисциплін, встановлено, що студенти всіх курсів виявили кращий рівень термінологічних знань з дисциплін спеціально-практичного циклу (P<0,01) відносно дисциплін медико-біологічного циклу, а стосовно теоретичних дисциплін показники суттєво не відрізнялись (P>0,05).

На завершальному етапі дослідження студенти проходили тестування з окремих дисциплін. Серед дисциплін медико-біологічного циклу найнижчий рівень фахово-термінологічних знань студенти виявили з анатомії людини: 55±1,34 балів (P<0,05), що відповідає оцінці „незадовільно". Кращі показники зафіксовані при тестуванні з дисципліни „Фізіологічні основи фізичної культури": 65,54±1,48 бали. Хоча різниця відносно інших дисциплін, крім анатомії людини, не достовірна (P>0,05).

При тестуванні студентів з дисциплін спеціально-практичного циклу встановлено результати фахово-термінологічних знань у студентів 1-4 курсів, які знаходились приблизно на рівні від 67 до 73 балів. Кращі бали отримали студенти різних курсів з дисциплін „Теорія і методика спортивних ігор"(72,82±1,58, P>0,05) та „Теорія і методика легкої атлетики" (72,81±1,53, P>0,05). Достовірність різниці виявлено лише за результатами тестування з дисциплін „Теорія і методика гімнастики" та „Теорія і методика зимових видів спорту, де студенти отримали найнижчі бали: 66,83±1,53 (P<0,05) та 67,69±2,01 (P<0,05) відповідно.

Аналіз стану фахово-термінологічних знань з дисциплін теоретичного циклу дозволив встановити достовірні відмінності між результатами з дисциплін „Олімпійський і професійний спорт" та „Теорія і методика фізичного виховання та обраного виду спорту" (P<0,05), де студенти 2-4 курсів за результатами тестування отримали у середньому 70,88±1,77 бали та 65,86±1,39 відповідно.

Висновки.

1. У ході проведеного дослідження було встановлено, що стан сформованості фахово-термінологічної компетентності студентів 1-4 курсів знаходиться на

низькому рівні, що відповідає згідно ECTS оцінці „задовільно”.

2. Серед усіх курсів найгірші показники термінологічної компетенції виявлені у студентів 2 курсу, що було підтверджено результатами тестування як за переліком дисциплін курсу, так і за циклами дисциплін. Причому найнижчі результати зафіксовані з дисциплін медико-біологічного циклу, що за кількістю набраних балів відповідає оцінці „незадовільно”. Такий стан фахово-термінологічної компетентності можна пов’язати з кількістю іспитів і диференційованих заліків, які виносились для складання студентами 2 курсу під час зимової екзаменаційної сесії згідно навчального плану, серед яких більшість саме медико-біологічної спрямованості. Отже, даний факт може бути підставою для оптимізації навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці ефективності методики формування термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барановська Л.В. Навчання студентів професійного спілкування: Монографія / Л.В. Барановська. – Біла Церква, 2002. – 256 с.
2. Боровська О. До питання про національні та інтернаціональні терміни в українській спортивній терміносистемі / О. Боровська / Молода спортивна наука України: зб. наук. статей в галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. Том 1. – С. 23-24.
3. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції: монографія / Ю. Войнар, Д. Наварецький, І. Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. – 184 с.
4. Донченко Т. Речевое развитие как научно-методическая проблема / Т. Донченко // Дивослово. – 2006. – № 5. – С. 2-5.
5. Копіца Є. П. Збагачення словникового запасу учнів гімназії науковою навчально-термінологічною лексикою на міжпредметній основі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Є.П. Копіца; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2006. – 20 с.
6. Ладыженская Т.А. Устная речь как средство и предмет обучения / Т.А. Ладыженская – М.: Флинта; Наука, 1998. – 134 с.
7. Методика навчання рідної мови в середніх освітніх навчальних закладах: підручник для студентів-філологів / За ред. М.І. Пентилюк. – К.: Ленвіт, 2000. – 264 с.
8. Прокопенко Л.І. Збагачення мовлення студентів-істориків українською фразеологією на міжпредметній основі / Л.І. Прокопенко // Актуальні проблеми викладання філологічних дисциплін: зб. наук. праць. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2003. – С.185 – 189.
9. Янків І.М. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аспект): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / І.М. Янків. – Луцьк, 2000. – 18 с.

ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Глухенька
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье рассматривается необходимость развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. Представлены результаты уровня физической подготовленности данного контингента и достоверность различий между мальчиками и девочками 7-10-летнего возраста в тестах на проявление скоростно-силовых качеств.

Annotation

This article discusses the need to develop speed-strength qualities of primary school age children. Presents the results of physical fitness level of the contingent and the reliability of differences between the toes and girls 7 to 10 years of age on tests of the manifestation of speed-strength.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Молодший шкільний вік обґрунтовано вважається одним з найбільш важливих періодів у процесі формування особистості людини. Рухова активність у цьому віці відіграє величезну роль у комплексному розвитку організму дитини [10].

У цьому віці більш інтенсивно розвивається більшість фізичних якостей. Особливе місце в розвитку рухових якостей займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення як в опануванні життєво-необхідними навичками, так і при досягненні високих результатів у подальшому в багатьох видах спорту [4 , 7, 8].

Відомо, що вік 7-10 років характеризується високим ступенем сенситивності щодо тренувальних дій запропонованих фізичних навантажень, спрямованих на розвиток бігової координації і разом з тим на розвиток фізичних якостей, що детермінують формування здатності до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах стрибка, метання, бігу на короткі дистанції, швидкості [9]. У спеціальній літературі [1, 3] також висловлюються думки щодо необхідності максимально можливого використання цих сприятливих для розвитку певних фізичних якостей дитини.

Аналіз програмних та методичних матеріалів з фізичного виховання в загальноосвітніх школах і організації цього процесу на практиці свідчать про те, що основна увага на уроках фізичної культури приділяється навчанню основним рухам. У результаті школярі не отримують необхідного фізичного навантаження, яке надавало б істотний вплив на розвиток фізичних якостей [2, 5, 6, 8].

У зв'язку з цим необхідно вивчення оцінки розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в бігових і стрибкових рухах, використовуючи які можна було б забезпечити значно швидкі темпи розвитку цих якостей у сприятливий для цього період індивідуальної вікової еволюції дитини.

Мета роботи – оцінити в процесі фізичного виховання швидкісно-силові здібності дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи досліджень: аналіз даних спеціальної літератури, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ліцею № 38 м. Києва, в них брали участь 92 школяра 7-10-річного віку.

Результати досліджень та їх обговорення. У ході проведе-

них досліджень оцінювали рівень прояву швидкісно-силових здібностей за результатами педагогічного тестування.

Тести включали 4 контрольних вправи рекомендованих більшістю дослідників [5, 6] для молодших школярів: біг 30 м, кистьова динамометрія обох рук, підйом тулуба у сід за 60 с., стрибок у довжину з місця.

Вивчення достовірності відмінностей абсолютних значень інтеґральних показників фізичної підготовленості в досліджуваних тестах виявив між учнями однієї віково-статевої групи найкращі результати у хлопчиків у порівнянні з дівчатками, що дозволяє зробити наступні узагальнення: у бігу на 30 м між віковою групою 10-річних дітей виявлено тенденцію до достовірних відмінностей ($p > 0,05$) в результатах між хлопчиками і дівчатками. В інших вікових групах суттєвої різниці не виявлено.

Оцінка силових здібностей передбачає виконання комплексу тестів використовуваних в молодшому шкільному віці, які включають в роботу основні великі м'язові групи рук, тулуба і ніг:

- про стан функціонування м'язової системи судили за результатами кистьової динамометрії, яка визначила достовірність відмінностей ($p < 0,05$) у всіх вікових групах між хлопчиками і дівчатками;

- результати у контрольній вправі "стрибок у довжину з місця", яка характеризує рівень швидкісно-силових здібностей спостережуваного континґенту, визначили достовірність відмінностей результатів між спостережуваними віковими групами, за винятком між дівчатками і хлопчиками 7-річного віку ($p < 0,05$);

- результати виконання тесту "підйом тулуба у сід за 60 сек" не виявив достовірних відмінностей між дітьми 9-10-річного віку,

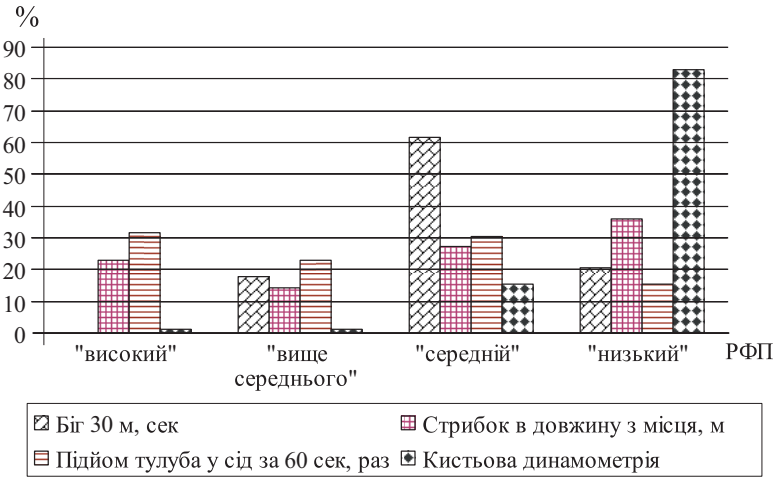

Рис.1. Результати в тестах на прояв швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку.
Примітка. РФП – рівень фізичної підготовленості.

проте, спостерігалися достовірні відмінності між дітьми 7-ми та 8-річного віку ($p < 0,05$).

У тесті, що характеризує швидкісні здібності у спостережуваних дітей були показані такі результати в бігу на 30 м з високого старту на високий рівень ніхто з випробовуваних норматив не виконав; на рівень вище середнього виконали 2,7 % хлопчиків і 15,21 % дівчаток; середній рівень був у 34,78 % хлопчиків і 27,17 % дівчаток і нижче середнього та низький мали 18,47 % і 1 % відповідно (рис. 1).

Тести на прояв силових здібностей виявили непогану силову підготовленість наших піддослідних. При виконанні вправ на розвиток м'язів черевного преса "підйом тулуба у сід за 60 сек" на високий рівень виконали 25 % хлопчиків і 6,5 % дівчаток; вище середнього рівень мали 10,8 % хлопчиків і 11,95 % дівчаток; на середній рівень виконали – 10,8 % хлопчиків і 19,5 % дівчаток і нижче середнього та низький мали – 8,6 % і 6,5 % відповідно (рис. 1).

Тест стрибок у довжину з місця використовувався, як характеристика рівня швидкісно-силових здібностей, який відповідав високому рівню тільки у 3,2 % хлопчиків і 19,5 % дівчаток; вище середнього рівень був у 8,6 % хлопчиків і 5,4 % дівчаток; середній рівень мали 18,47 % і 8,6 % – відповідно; нижче середнього та низький рівні відзначалися у 25 % хлопчиків і 10,8 % дівчаток (рис. 1).

Результати тесту кистьова динамометрія показали низький рівень фізичної підготовленості наших школярів: високий і вище середнього рівні фізичної підготовленості мали всього 2 % хлопчиків з усіх випробуваних, середній рівень відзначався у 7,6 % хлопчиків і 7,6 % дівчаток; нижче середнього та низький рівні виявлені у 27,17 % хлопчиків і 55,43 % дівчаток (рис. 1).

Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив встановити у віковому аспекті їх поступальний, але, як правило, нерівномірний ріст. У зв'язку з гетерохронністю розвитку рухової функції організму дітей у віці 7-10 років спостерігається значне коливання величин досліджуваних показників всередині кожної віково-статевої групи.

Висновки

У результаті педагогічного тестування було виявлено, що з підвищенням віку дітей від 7 до 10 років спостерігається посту-

пальний, але, як правило, не рівномірне підвищення рівня прояву швидкісно-силових здібностей спостережуваного континґенту.

Отримані в ході дослідження дані про швидкісно-силову підготовку свідчать про те, що в бігу на 30 м і стрибку в довжину з місця більш високі оцінки були у дівчаток, а результати тесту для розвитку сили м'язів черевного пресу були вище у хлопчиків. У той час показники кистьової динамометрії майже у всіх дівчат і хлопчиків були на нижче середньому і низькому рівнях.

Низький рівень рухової підготовленості молодших школярів вказує на необхідність прийняття заходів щодо вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх школах України.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені оцінці рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхнього рівня фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулов А. Развитие физических способностей детей / А.Вакулов, И. Бутин / / Спорт в школе. 1997. – № 38. – С. 14-15.
2. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис… канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Львівський держ. інститут фізичної культури. 2003. – 21 с.
3. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний посібник / Л.В. Волков. – Київ: Освіта України, 2010. – 390 с.
4. Демерков С.В. Воспитание двигательных качеств школьников, не занимающихся спортом / С.В. Демерков, А.Ф. Полтавский. – Луганск: Альма-матер, 2002. – 125 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / Державний комітет України з фіз. культури і спорту. За ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероблене і доповнене. – Київ, 1997. – 24 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Наук. світ, 2006. – 24 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. − М.: Терра-Спорт, 2000. − 192 с.
8. Мажуев В.Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / В.Б. Мажуев // ФК в школе. – 2001. – №2. – С.13-14.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
10. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції. – Харків, 2006. – С. 50–51.

ВПЛИВ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Вікторія Кучеренко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье рассматривается влияние групповых занятий оздоровительным фитнесом на организм женщин зрелого возраста, которые имеют разный уровень физического состояния, физической подготовленности и мотивацию к использованию этих занятий. Представлено, для какого уровня физического состояния женщин зрелого возраста наиболее эффективны групповые занятия оздоровительным фитнесом.

Annotation

The article examines the impact of group classes in fitness and wellness for the body of mature age women who have different levels of physical condition, physical fitness and motivation to use these classes. Presented to a physical condition of women of mature age group classes are most effective wellness fitness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одних з пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є підвищення якості, фізкультурно-оздоровчих послуг, що обумовлено незадовільним станом здоров'я і рухової підготовки населення [2, 4].

На сьогоднішній день для жінок зрілого віку заняття фітнесом – це вимога часу, що дозволяє підтримувати себе в хорошій фізичній формі, бути впевненою у собі, а значить – вести повноцінний спосіб життя, перебувати в гармонії з собою і оточуючим світом, тобто бути фізично і психічно здоровою людиною [1, 4, 6]. Крім цього ми спостерігаємо бурхливий розвиток оздоровчого фітнесу, що розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом і способом життя [5, 6].

Оздоровчі фітнес-програми, в тому числі групові заняття, є оптимальним засобом гармонійного розвитку жінок зрілого віку та залучення їх до здорового способу життя [3, 4, 5], Що в поєднанні з раціональним харчуванням попереджають цілий ряд захворювань, у тому числі й хронічних.

Враховуючи широку популярність і поширеність оздоровчого фітнесу серед жінок зрілого віку, доцільним є вивчення особливостей розвитку оздоровчого ефекту при заняттях груповими тренуваннями оздоровчим фітнесом, вивчення мотивації до занять оздоровчим фітнесом, розроблення практичних рекомендацій з комплексного використання оздоровчого фітнесу жінками зрілого віку з різним рівнем фізичної підготовленості та мотивації [2, 4, 6].

Мета роботи – вивчити ефективність групових занять оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку.

Завдання:

1. Вивчити стан питання за даними спеціальної літератури про проведення групових тренувань оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку.

2. Дослідити показники фізичного стану жінок зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом.

3. Оцінити оздоровчу ефективність групових занять оздоровчим фітнесом з жінками зрілого віку з різним рівнем фізичного стану.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи: аналіз даних спеціальної літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження, метод прогнозування рівня фізичного стану за Е.А. Пироговою; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.

Таблиця 1.

Середньостатистичні значення функціональних показників серцево-судинної системи жінок зрілого віку на початку курсу занять, ($\bar{x}$±S)

Показники	$\bar{x}$	S
$ЧСС_{сп}$, уд/хв	87,17	8.85
$АТ_{сист}$, мм рт ст	106,67	12,49
$АТ_{діаст}$, мм рт ст	67,50	9,65
Індекс Руф'є, у.о.	7,28	2,94

У дослідженні брали участь 30 жінок зрілого віку з різним рівнем фізичного стану і лише 24 з них брали участь в дослідженні впливу групових занять оздоровчим фітнесом у фітнес-клубі "Sport Life" м. Києва.

Результати досліджень та їх обговорення. У результаті наших досліджень було з'ясовано, що основним мотивом, що спонукає жінок зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом є фактор зміцнення здоров'я (76,6 % респондентів) і корекції фігури (66,6 % респондентів), далі йдуть зі значним відставанням фактори корекції ваги – 26,6 % респондентів, спілкування – 13 % респондентів (рис.1).

У всіх досліджуваних визначали рівень фізичного стану за методикою прогнозування фізичного стану Пирогової Е.А., це дозволило нам виявити, що 12,48 % мали низький рівень, 33,28 % – нижче середнього, 29,12 % – середній, 20,96 % – вище середнього, 4,16 % – високий (рис. 2).

Індивідуальні значення $ЧСС_{сп}$ у 66,72 % обстежених жінок зрілого віку були вище (відставали від норми) або біля верхньої межі вікової фізіологічної норми. У решти жінок зрілого віку значення $ЧСС_{сп}$ перебували в межах вікової фізіологічної норми (табл. 1).

Слід зазначити, що значення АТ близькі до верхньої межі норми і перевищують її найчастіше відзначені у жінок мають більшу масу тіла від вікової норми.

При дослідженні фізичної працездатності за індексом Руф'є 16,4 % жінок мали задовільний рівень фізичної працездатності, 16,4 % жінок – середній рівень фізичної працездатності, 41,6 % жінок – добрий рівень фізичної працездатності та тільки 25,6 % жінок – високий рівень фізичної працездатності (табл. 1).

За період 6-місячного курсу групових занять оздоровчим фітнесом 41,7 % жінок зрілого віку підвищили рівень фізичного стану при цьому: з низького рівня фізичного стану в нижче середнього перейшли чотири жінки; з нижче середнього рівня фізичного стану в середній рівень фізичного стану перейшли п'ять жінок, з середній у вище середнього дві жінки, а решта підтримували досягнутий рівень фізичного стану.

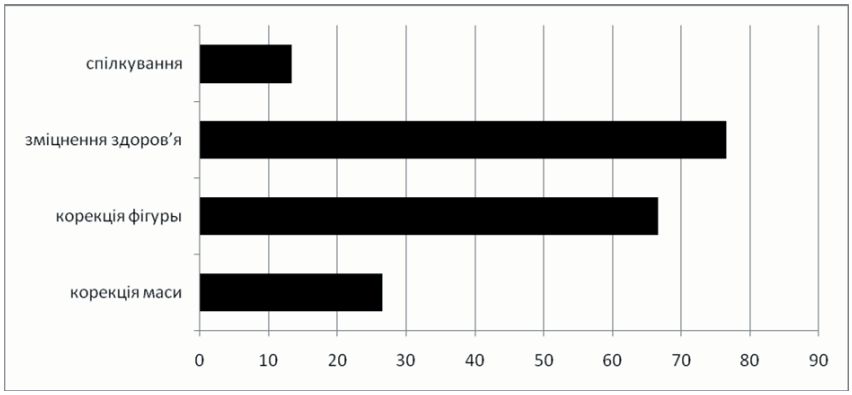

Рис. 1. Пріоритети для жінок зрілого віку в заняттях оздоровчим фітнесом (%)

Оздоровча ефективність використання групових занять оздоровчим фітнесом залежить від вихідного рівня фізичного стану і вікових особливостей жінок зрілого віку.

За даними анкетування переважна більшість респондентів відзначали поліпшення в прояві фізичних якостях, але, в першу чергу, у витривалості. Так само більшість жінок відзначили поліпшення свого психоемоційного стану.

У наших дослідженнях було визначено, що чим вище рівень фізичної працездатності та показників функціональних систем в межах фізіологічної норми, тим вище рівень фізичного стану у спостережуваних жінок зрілого віку.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури виявив, що в практиці оздоровчих занять з жінками використовується широкий арсенал сучасних засобів, методів і форм рухової активності, до яких відносяться: аеробні заняття циклічними вправами (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіо-тренажерах та інше), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ- та інші види аеробіки, пілатес тощо). Однак, незважаючи на всю їхню різноманітність, доводиться констатувати фрагментарний аналіз впливу занять оздоровчим фітнесом на організм жінок зрілого віку і недостатню вивченість мотивів спонукають їх займатися цим видом фізичних вправ.

2. У результаті наших досліджень було з'ясовано, що основним мотивом, що спонукає жінок

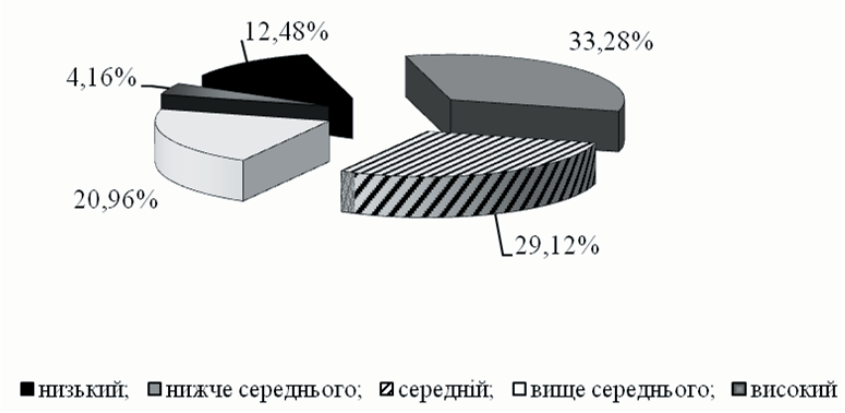

Рис. 2. Розподіл досліджуваних жінок зрілого віку за рівнями фізичного стану на початку курсу групових занять оздоровчим фітнесом, (%).

зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом є фактор зміцнення здоров'я і корекції фігури. При цьому мотивацією до групових занять оздоровчим фітнесом у більшості жінок є можливість спілкування між собою, а не обмеженість фінансовому плані до персональних занять оздоровчим фітнесом.

3. Результати констатуючого експерименту дозволили виявити, що 12,48 % жінок зрілого віку мали низький рівень фізичного стану, нижче середнього рівень фізичного стану – 33,28 % жінок зрілого віку, середній рівень фізичного стану – 29,12 % жінок зрілого віку, вище середнього – 20,96 % жінок зрілого віку та високий рівень фізичного стану мала тільки одна жінка.

4. У наших дослідженнях при оцінці рівня фізичної працездатності було виявлено, що по 16,4 % жінок зрілого віку мали задовільний і середній рівні, 41,6 % жінок – мали хороший рівень фізичної працездатності і 25,6 % жінок – високий рівень. При цьому, чим вище рівень фізичної працездатності, тим вище рівень фізичного стану у спостережуваних жінок зрілого віку.

5. Оздоровчий ефект, досягнутий у результаті використання занять фітнесом з жінками зрілого віку висловився у підвищенні рівня фізичного стану у 41,7 % жінок. Решта жінок – залишилися на тому ж рівні, але незначно поліпшили свої показники.

6. У результаті 6-місячного курсу групових занять оздоровчим фітнесом запропонована програма групових занять оздоровчим фітнесом виявилася більш ефективною для жінок зрілого віку, які мають нижче середнього рівень фізичного стану.

Подальші дослідження будуть присвячені вдосконаленню методики проведення групових занять оздоровчим фітнесом з метою зміцнення здоров'я жінок зрілого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних групп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимпийская література, 2010. – 248 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошого самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1987. – 190 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання. / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 424 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олег Кравченко
Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки

Аннотация

В статье представлены система и научное обоснование путей внедрения олимпийского образования студентов консерватории.

Формы и методы олимпийского образования студентов консерватории разработаны с учетом особенностей профессиональной деятельности в рамках предмета «Физическая культура», который включает следующие разделы: теоретический, методический, практический и контрольный.

Annotation

The article deals with the system and scientific ground of ways which concern the introduction of Olympic education of students who studies in conservatory.

The forms and methods of students" Olympic education are developed taking into account the features of professional activity within the framework of object the «Physical culture» and includes next sections: theoretical, methodical, practical and control.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У міжнародній системі освіти і виховання велике значення набуває олімпійська освіта, яка є важливим чинником розвитку олімпійського руху в Україні. Як зазначає М.М. Булатова [1], подальше вдосконалення олімпійської освіти потребує розв'язання низки проблем щодо пошуку форм олімпійської освіти, застосування яких дало б можливість широкого розповсюдження олімпійських знань і цінностей серед молоді та залучення до олімпійського руху широких верств населення.

В окремої частини молоді знижуються культурні запити, спостерігається криза ідеалів та втрата духовних орієнтирів. Рішенню даної проблеми може сприяти олімпійська освіта [5], основною ідеєю якої є гуманістичний всебічний розвиток особистості, пріоритет етичних цінностей.

Ідея олімпійської освіти все активніше стає предметом наукового аналізу вчених. Ефективність реалізації олімпійської освіти багато в чому визначається її організацією, структурою та змістом використання засобів та методів.

Багато уваги вчені приділяють формуванню системи олімпійської освіти школярів. В.М. Єрмолова [3] розробила теоретико-методичні засади інтеґрації олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів. Н.В. Москаленко [7] запропонувала засвоєння теоретичних знань з розвитку «Олімпійського руху» з використанням зошитів для учнів 1-4 класів у системі інтеґрованих уроків фізичної культури, а Н.А. Карпушко [4] – для 5-6 класів.

Значна кількість наукових досліджень присвячена розробці змісту олімпійської освіти, як фактора гуманізації фізичної культури учнівської та студентської молоді [2, 5, 6].

Найбільш розробленими є концептуальні підходи олімпійської освіти у спеціалізованих вищих навчальних закладах та ВНЗ, які готують фізкультурно-спортивні кадри.

Впровадження системи олімпійської освіти в навчальний процес ВНЗ дозволяє вирішувати основні завдання олімпійської освіти, серед яких є формування у молоді світогляду, морально-вольових якостей, позитивної мотивації до навчання, праці, підвищення олімпійського виховання у повсякденному житті.

Водночас потребує наукового обґрунтування система олімпійської освіти у ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх фахівців.

Мета дослідження – науково обґрунтувати підходи щодо впровадження олімпійської освіти у систему фізичного виховання студентів творчих спеціальностей.

Обговорення результатів дослідження. Впровадження системи олімпійської освіти у навчальний процес Дніпропетровської консерваторії ім. Глінки потребує наукового обґрунтування концептуальних підходів з урахуванням специфіки навчального закладу.

Основними факторами, які забезпечують формування олімпійської освіти і вихованості особистості є підвищення рівня знань, системи мотиваційних пріоритетів, вмінь та навичок використовувати знання як у особистому житті, так і у професійній діяльності.

Олімпійська освіта у ВНЗ виступає у якості ефективного засобу гуманізації, якщо:

- цілеспрямовано реалізує свій значний гуманістичний потенціал;
- спирається на цінності патріотизму;
- передбачає засвоєння студентами знань олімпізму;
- засновується на системі гуманістичних принципів.

У рамках предмета «Фізична культура» реалізація формування олімпійської освіти нами здійснюється у наступних розділах програми:

- теоретичний – формує світоглядну систему науково-практичних знань і цінностей, ставлення до олімпізму та олімпійської культури. Нами запропоновано включення у лекційний курс тем з історії та розвитку міжнародного олімпійського руху. Особлива увага приділяється олімпійському руху в Україні і Дніпропетровській області;
- методичний – сприяє оволодінню різними методами та засобами діяльності, які забезпечують досягнення навчальних, професійних та особистісних цілей в галузі олімпійської освіти. Нами запропоновано проведення рольових та ситуаційних ігор, творчих завдань, які створені з урахуванням специфіки майбутньої професії музиканта, вокаліста.

Так, наприклад, найбільшу зацікавленість у студентів викликало завдання «Підбір музичного супроводження для церемоніалу спортивних змагань, відкриття Олімпійських ігор». Для виконання даного завдання студенти не тільки повинні мати музичну освіту, але і знати особливості історії та сучасні тенденції розвитку олімпійського руху, ідеалів олімпізму;

- практичний – сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку самодіяльності та творчої активності з метою організації олімпійської освіти як у особистісному, так і у професійному плані. Сумісно зі студентами Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту студенти консерваторії брали участь в організації та проведенні «Малих олімпійських ігор» у загальноосвітніх навчальних закладах. Створення плану-сценарію та участь у відкритті спортивних свят: виконання пісень, хореографічних та танцювальних номерів, професійний музичний супровід сприяють творчому сприйняттю цінностей олімпізму;
- контрольний – визначає диференційоване врахування процесу та результатів діяльності студентів з олімпійської освіти. Для оцінки засвоєння теоретичних знань з основ олімпійського руху нами розроблені тестові завдання, які включають питання з історії та сучасності Олімпійських ігор, структури управління олімпійським рухом.

На наш погляд, доцільним буде залучення студентів до Всеукраїнського «Конкурсу знавців Олімпійських ігор» та внутрішньовузівського конкурсу на кращий реферат з олімпійської тематики.

Треба відзначити, що впровадження олімпійської освіти у організований педагогічний процес консерваторії має на меті формування особистості, яка у своїх діях і помислах в рамках фізкультурно-спортивної та професійної діяльності керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що культивуються олімпізмом та принципами Олімпійської Хартії.

Однією з організаційно-педагогічних умов підвищення рівня олімпійської освіти студентів є теоретико-методична підготовка педагогічних кадрів. З метою її підвищення викладачам запропоновано проходження стажування у ДДІФКіС, використання методичних рекомендацій та посібників.

Висновки. Впровадження олімпійської освіти в систему освіти з фізичної культури сприяє інтеграції спорту і освіти, пропаганді здорового способу життя, розширенню комунікативного простору фізичної культури, спорту та олімпізму. Нами розроблена у рамках предмету «Фізична культура» система реалізації олімпійської освіти студентів консерваторії за наступними розділами: теоретичний, методичний, практичний і контрольний. Запропоновані форми та методи олімпійської освіти, які розроблені з урахуванням специфіки професійної діяльності студентів творчих спеціальностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності форм і методів олімпійської освіти студентів консерваторії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження / ММ. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук.

конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 7.
2. Вучева В.В. Олимпийское образование как фактор гуманизации физической культуры студентов / В.В. Вучева // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 11.
3. Єрмолова В.М. Теоретико-методичні засади інтеґрації олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Єрмолова Валентина Михайлівна; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2010. – 24 с.
4. Карпушко Н.А. Интегрированные уроки олимпизма в общеобразовательной школе / Н.А. Карпушко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 15.
5. Касьянова Т.В. Олимпийское образование и развитие ценностных ориентаций молодежи / Т.В. Касьянова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Междунар. науч.-практич. конф. молодых ученых (г. Минск, 21 апреля 2011 г.). – Минск: БГУФК, 2011. – С. 181-183.
6. Кобринский М.Е. Олимпийское образование как средство гуманизации спортивной деятельности / М.Е. Кобринский, Ц. Высоцки // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 17.
7. Савченко В.Г. Олимпийское образование детей в общеобразовательных школах. / Савченко В.Г., Бугуйчук В.В., Москаленко Н.В. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 30.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ МАССОВОГО СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ

Татьяна Багрий
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

У статті аналізується досвід управління і організації масового спорту в розвинутих країнах Європи і Америки. Розглядаються моделі державного і недержавного управління. Наводяться принципи делегування повноважень від державного до регіонального і муніципального рівня.

Annotation

The article analyzes the experience of management and organization of mass sports in the developed countries of Europe and America. We consider various models of public and private management. The underlying principles of delegation of authority from state to regional and municipal level.

Постановка проблемы. Физическая культура и спорт рассматриваются как важнейший фактор развития человеческого потенциала, а расходы общества и семьи на физическую культуру и спорт рассматриваются как вложения в человеческий капитал. По мере развития общества инвестиции в физическое развитие человеческого капитала принимают в развитых странах все большие масштабы.

В структуре физической культуры и спорта можно выделить массовую физическую культуру и спорт высших достижений. В области массовой физической культуры потребителем услуг является человек, а его контрагентом со стороны сферы обслуживания – работники соответствующих учреждений. В спорте потребителем услуг является зритель спортивных соревнований, а спортсмен непосредственно участвует в создании услуг для него [7].

Изучение опыта управления и организации условий занятий массовым спортом за рубежом является актуальным для Украины, где идет интенсивное развитие индустрии фитнеса.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследования проводятся в рамках темы Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 годы «Усовершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях» № 0111U001733.

Цель работы – изучить опыт организации и управления массовым спортом за рубежом по материалам литературных источников.

Результаты исследования. При организации занятий в рамках массового спорта важным условием является обустройство мест этих занятий, т.е. спортивные сооружения и их оснащенность.

Строительство спортивных сооружений имеет свои глубокие корни. Еще в Древнем мире египтяне, греки, римляне и китайцы обустраивали спортивные места с различной целью [13]. Египтяне использовали спорт преимущественно для военной подготовки. Заниматься для улучшения своего физического развития позволялось только привилегированным людям. Китайцы еще 1100 лет до н.э. впервые сконструировали многофункциональные залы для занятий различными видами, такими как танец, стрельба из лука, футбол и бокс. В тоже время греки были первыми, которые строили сооружения специально для спорта и развлекательных мероприятий. Римляне же строили самые импозантные спортивные сооружения в мире. Самым из-

вестным сооружением является Колизей в Риме, где впервые были построены подвальные помещения и использован бетон [12]. Дальнейшее развитие конструкций спортивных сооружений тесно связано с важными спортивными событиями, которым являются Олимпийские игры, международные соревнования по видам спорта, чемпионаты мира по футболу.

В зарубежной литературе [11-15] достаточно большое внимание уделяется мультифункциональным сооружениям. Их современное развитие берет свое начало из США с 1965 г., когда в Хьюстоне был построен зал для спортивных мероприятий, которые могли проводится независимо от погоды. Используя перекрытие здания, зал мог трансформироваться для занятий бейсболом, футболом и проведения других спортивных мероприятий [16].

В дальнейшем развитии рациональных арен происходило с развитием торговых центров в США. В зависимости от климатических условий мультифункциональные арены имели защиту от жары, влажности воздуха, насекомых (на юге Америки), холода и частых осадков на севере страны [16].

Самым большим рационально обустроенным стадионом в США, является стадион (на 66000 зрителей) в Новом Орлеане (Луизиана). Кроме подвижной крыши он имеет различные заведения, соответствующие запросам потребителей, а именно рестораны, бары, киоски по продаже воды, Интернет-кафе, отель, фитнес-центр, кинотеатр и соответствующие офисные здания для персонала [15, 16].

Особое внимание за рубежом уделяется доступности сети спортивных сооружений для занятия массовым спортом различным категориям населения. Так в Германии правительства земель отвечают за спорт на местном уровне, а также поддержание спортивных сооружений и инфраструктуры. Основная задача земель – обеспечение равных условий для занятия спортом в разных населенных пунктах. В зависимости от региональной специфики, спроса населения на услуги массового спорта, организация массового спорта различна, но существуют единые приоритеты, это спорт в школах и подготовка преподавателей физического воспитания; студенческий спорт; спорт для всех, прежде всего среди молодежи, женщин, пожилых и инвалидов; строительство, модернизация и содержание спортсооружений; содействие спорту высших достижений [3].

Во Франции руководство спортом на местах осуществляется в 22 регионах, 90 департаментах и 36000 коммун [8]. При большинстве из них существуют Дома спорта или муниципальные спортивно-оздоровительные центры. Деятельность этих ассоциаций координируют муниципальные отделы спорта. При этом роль местных органов власти и их действия в области развития спорта сводятся к трем направлениям [2]:

1. Строительство и модернизация спортивных сооружений с учетом потребностей населения;
2. Организация различных видов физической активности для всех групп населения;
3. Финансирование.

Таким образом, как в Германии, так и во Франции управление массовым спортом является приоритетом местных органов управления.

Такую же практику осуществляют муниципалитеты Дании, где приоритетами в развитии спорта для всех является содержание спортивных сооружений, формирование политики спорта для молодых, участие в оздоровительной профилактике. В Дании бесплатно обеспечивают спортивные организации необходимым оборудованием либо предоставляют субсидии для аренды оборудования [8].

Исследователи отмечают, что спортивные услуги оказываемые населению в рамках спорта для всех, обладают рядом особенностей, которыми являются высокая капиталоемкость и информоемкость [3, 6]. Строительство, оборудование и содержание физкультурно-спортивного сооружения требует значительных капиталовложений, а с учетом расширения ассортимента оказываемых услуг, включение дополнительных и сопутствующих услуг согласно запросам потребителя, увеличивают материальные затраты. Для улучшения методического обеспечения физкультурно-оздоровительных услуг необходимо повышать квалификацию тренерского и управленческого персонала, т.к. от их работы зависит здоровье потребителя, что повышает затраты, но исключает возможность экономии на этом.

В связи с этим основные проблемы организационного обеспечения массового спорта заключаются в ресурсах, составляющими категориями которых являются финансовые, трудовые, материальные и научно-информационные ресурсы.

Для решения задач развития массового спорта международное законодательство призывает использовать ресурсы государственных бюджетов – национальных, региональных и местных. Как показывает практика, решить финансовые проблемы за счет одного источника невозможно, поэтому финансирование массового спорта носит многофункциональный характер [2, 3].

Международное законодательство призывает правительство, государственные органы и компетентные негосударственные организации к объединению усилий по

планированию создания и оптимального использования спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, т.к. это способствует организации активного участия молодежи, лиц зрелого и пожилого возраста в спортивных и физкультурно-оздоровительных занятиях [3].

В Нидерландах существует два вида частной инициативы: с одной стороны, организация спортклубов и создание ассоциаций граждан, ставящих некоммерческие цели, с другой стороны коммерческие предприятия, целью которых является прибыльное строительство и управление спортивным сооружением. В стране насчитывается 1170 крытых спорткомплексов (390 небольших спортцентров, 740 больших спортцентров, 205 теннисных кортов, 280 других спортзалов).

За одну неделю почти 2 млн. человек могут воспользоваться услугами этих спортсооружений. Школьные учреждения составляют 34 % пользователей, клубы – 44 % и неорганизованные – 22 %. Строительство бассейнов, спортивных и гимнастических залов, спортивных площадок находится в компетенции местных властей.

В целом муниципалитеты тратят ежегодно около 500 млн. экю на строительство и содержание спортсооружений, что составляет 35 экю на одного жителя [5].

Муниципалитеты стараются вовлечь коммерческие предприятия в финансирование строительства дорогостоящих спортивных сооружений, таких как бассейн. Как правило, спортклубы не строят сами спортсооружения, т.к. у них недостаточно средств. Однако бывает и такое, что некоторые клубы строят собственные здания при финансовой поддержке местных властей [5].

Для развития массового спорта и организации физкультурно-оздоровительной деятельности важным является развитие правовой базы [10]. Анализируя зарубежный опыт, отмечается, что законодательные акты в отношении рекреационного движения в большинстве случаев принимались и вступали в силу в период зарождения сферы рекреации.

Так, в США насчитывается более 10 законодательных актов и указов относительно развития физического воспитания, здравоохранения и активного отдыха, принятых правительством [9].

В Германии действует Федеральный закон от 18 декабря 1989 г. «О содействии спортивным клубам», в пяти землях приняты законы о поддержке спорта, имеющие разные названия. Так в земле Бремен подобный Закон назван «О содействии спорту», в земле Рейнланд-Пфальц – Законом «Об общественном содействии спорту и рекреации».

Во Франции принят и действует Закон от 16 июля 1984 г. «Об организации и повышении роли в обществе физической и спортивной активности» [9].

С учетом положений международных правовых актов интенсивно развивается зарубежное законодательство в таких направлениях как: организация «спорта для всех», поддержка спортивных клубов, борьба с применением допинга в профессиональном спорте и противоправным поведением во время проведения спортивных мероприятий.

По форме организации физической культуры и спорта выделяют страны, в которых:

- за физическую культуру и спорт отвечают неправительственные организации;
- физической культурой и спортом занимается централизованный орган.

Наличие той или иной системы в значительной степени зависит от исторических, социально-экономических, политических и иных факторов [10].

Так, государства, в которых функционирует модель «вмешательства» в физкультурно-спортивную сферу, берут на себя ответственность за ее развитие. На центральном уровне действуют специальные министерства по физической культуре и спорту, советы или комитеты с функциями, сходными с функциями министерств, или различные министерства, курирующие спорт в разных аспектах. В Испании, к примеру, Высший совет по спорту имеет функции, сходные с функциями министерства в рамках ответственности государства за сферу физической культуры и спорта. В Финляндии, Греции, Португалии физическая культура и спорт находятся под контролем министерств по образованию или культуре, специальный отдел которых выполняет функции правительственного органа в сфере физической культуры и спорта.

На периферийном уровне организационные структуры, отвечающие за физическую культуру и спорт, варьируются в соответствии с типом децентрализации, проводимой государственными органами [10]:

- во Франции не существует государственной децентрализации в сфере спорта, так что Министерство молодежи и спорта имеет свои отделения по всей стране;
- в Германии каждая земля имеет министра, в сферу компетенции которого входит физкультура и спорт;
- в Бельгии каждая языковая община имеет своего министра, отвечающего за физическую культуру и спорт;
- в Испании все региональные советы имеют своих делегатов, отвечающих за физическую культуру и спорт.

В странах, где отсутствует государственный централизованный орган управления государство

участвует в развитии физической культуры и спорта путем финансовой поддержки деятельности спортивных клубов, федераций и руководства физкультурно-спортивным движением [6, 10].

Таким образом, за рубежом выделяются две модели регулирования физкультурно-спортивной сферы (государственная и негосударственная), которые зачастую дополняют друг друга. Эти модели имеют ряд общих принципов, среди которых признание спортивных федераций и клубов является основой для развития спорта; признание спортивного движения; необходимость вмешательства государства в спортивную жизнь страны.

Выводы.

Изучение ресурсного обеспечения массового спорта за рубежом свидетельствует о значительном влиянии государственной политики, приоритетом которой является поддержка массового спорта, а также всех форм организации деятельности в данной сфере, уровень регулирования по вертикали от государственного управления до регионального и местного. Основными принципами данной политики являются:

- территориальная и ценовая доступность услуг массового спорта для всех категорий граждан;
- развитие физкультурно-оздоровительной инфраструктуры с учетом потребностей населения;
- гарантии качества и безопасности спортивного оборудования;
- гарантии высокой квалификации персонала спортивной организации.

Цель данной регуляционной политики заключается в повышении количества занимающихся массовым спортом всех возрастных групп населения; улучшение качества жизни и здоровья людей; профилактике негативных социальных явлений; повышение нравственного, эстетического и интеллектуального развития молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В. Стадион как комплексный объект социального менеджмента. / В. Алешин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М.: 1998. – Т. 2. – С. 322-323.
2. Вапнярская О.И. Деньги счет любят. / О.И. Вапнярская // Спорт для всех. – 1997. № 1. – С. 53-56.
3. Вапнярская О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом. / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. – 2003. – № 3. – С. 21-34.
4. Государственный совет РФ (материалы заседания Государственного совета РФ и официальные документы). – М., январь, 2002. – 195 с.
5. Мишелс М. Кто, как и для кого строит стадионы в Нидерландах. / М. Мишелс // Спорт для всех. – 1997. – № 2. – С. 40-41.
6. О государственной политике ведущих зарубежных стран в области физического воспитания и спорта. – М.: Координационный комитет по физической культуре и спорту при Президенте РФ; Госкомспорт: Национальный фонд спорта, 1996.
7. Синяков А.В. Эффективное управление недвижимостью в спортивной сфере / А.В. Синяков // Экономика и управление. – 2007. – № 3. – С. 113-117.
8. Соколов А.В. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта. / А.В. Соколов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 45-49.
9. Сушков В.Н. Управление институтом спорта: зарубежный опыт / В.Н. Сушков. – Пенза : Пензенский государственный пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000.
10. Тихонова Ю.И. Социальная организация физкультурно-оздоровительной деятельности: гендерный аспект. / Ю.И. Тихонова: дис. на соиск. уч. степени канд. социол. наук. – Пенза, 2005. – 250 с.
11. Ammon R., Blair D., Southall R. (2004): sport Facility Manadgment: Organizing Events and Mitigating Risks. Morgantown.
12. Ammon R., Farmer P.F., Mulrooney A.R. (1996): sport Facility Planning and Manadgment. Morgantown.
13. Covell D., Hess P.W., Siciliano J., Walker S. (2003): Manadgment Sport Organizations: Responsibility for Performance. Onio.
14. Eichelberger S. Sportstätten – Manadgment – Leitlinien zur Optimierung des Manadgments von Multifunktionshallen. Köln, 2005.
15. Giffinger R., Kanonier A., Kramar H. Multifunktionale sportarenen, Wien, im März, 2004.
16. Heinemann K., (1998): Sport und Unterricht. Bd.15: Eïnfhrung in Methoden und Techniken empirischer Forschung im Sport. Schondorf. – P. 115-121.

На 1-й сторінці обкладинки:

Бабій Андрій, Дєньгіна Ірина — *випускники ДДІФКіС, срібні призери Чемпіонату України, фіналісти відкритих чемпіонатів Росії, полуфіналісти чемпіонатів Миру і Кубка Миру з латиноамериканських танців.*

На останній сторінці обкладинки:

Ольга Головко *(студентка ДДІФКіС)* **та Олександр Бережний** *(випускник ДДІФКіС) – полуфіналісти відкритого Чемпіонату Росії з танців* **танцювальний клуб "Гармонія",** *керівник* – **О.А. Петровський.**

Таранець Владислав, Меліхова Єлизавета
Бєляєв Олексій, Бєляєва Марія
СТК «Еліта», *тренер* – **Демидова О.М.** *(аспірантка 2 курсу ДДІФКіС).*

Усі права захищені.

Це видання, а також частина його не можуть бути відтворені ні в якій 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 – О. Калагарда

Здано на складання 19.09.2011 р.
Підписано до друку 20.10.2011 р.
Формат 60х84/8. Папір офсетний. Гарнітура журнальна. Друк ризографічний.
Умовн. друк. арк. 24,22. Облік. вид. арк. 16,72. Наклад 300.
Замовлення № 802. 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.