

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

«СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» –

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

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Савченко В. Г.

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Москаленко Н. В.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Абрамов В. В.
Кашуба В. О.
Круцевич Т. Ю.
Ковров Я. Г.
Луковська О. Л.
Маліков М. В.
Майкова Т. В.
Приходько В. В.
Рахманов В. М.
Сергієнко Л. П.
Шевяков О. В.

Журнал включено до переліку
наукових фахових видань Украї-
ни, в яких можуть публікувати-
ся результати дисертаційних
робіт на здобуття наукових
ступенів доктора і кандидата
наук (Додаток до постанови
Президії ВАКУ України від 26
травня 2010 р. №1–05/4)

Реєстраційний № ДП-703
від 25 січня 2000 р.
Україна, 49094,
м. Дніпропетровськ,
вул. Набережна Перемоги, 10
Факс: (0562) 46-05-61
Тел.: (0562) 46-05-52
(редакція)

Татьяна Круцевич, Татьяна Имас

Ценностные ориентации лиц зрелого возраста
в проведении досуга.....5

Виталий Кашуба, Елена Бондарь

Современные коррекционные технологии, используемые
в физическом воспитании детей старшего дошкольного
возраста с нарушениями осанки12

Сергей Данаил

Физкультурное образование в контексте современных
разработок теории деятельности и личности18

Вікторія Земцова, Євгенія Зубковська

Здоров'я чоловічої популяції в Україні та світі:
проблеми та підходи до вирішення.....27

Тетяна Ротерс

Модель підготовки вчителів фізичної культури
до профільного навчання за спортивним напрямком.....32

Елена Андреева, Александра Благий

Рекреационные игры в структуре досуговой
деятельности лиц зрелого возраста37

Тетяна Круцевич, Наталія Пангелова

Зарубіжний досвід організації рекреаційної діяльності
дітей в умовах паркових комплексів.....41

Вікторія Маринич, Ірина Козут

Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи
в позашкільних навчальних закладах44

Микола Макаренко, Володимир Лизогуб,

Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко

Зв'язок фізичних здібностей підлітків
з нейродинамічними властивостями вищих відділів
центральної нервової системи.....49

Олександр Томенко

Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової
активності та окремими показниками фізичної культури
особистості школярів 8-11 класів53

Леонід Пилипей, Микола Шаповал

Стан фізичної підготовленості студенток і курсу ВНЗ.....57

Вікторія Василець, Евгений Врублевский, Людмила Шебеко

Эффективность использования танцевально-двигательной
терапии в физкультурно-оздоровительной работе
с женщинами среднего возраста62

№2/2013



<i>Евгений Врублевский, Наталья Петрукович</i> Подвижные игры как действенное средство гармоничного развития ребенка в семье	68
<i>Олена Кириченко, Ольга Терьохіна, Наталія Горобей, В'ячеслав Гавриленко</i> Корекція функціональних порушень постави засобами йоги в спеціальних медичних групах	71
<i>Оксана Марченко</i> Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів	75
<i>Тетяна Гриньова</i> Динаміка показників фізичних якостей дівчат 10-13 років під впливом занять різними видами туризму	79
<i>Світлана Кара</i> Роль педагогічної практики у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання	84
<i>Валентина Самодай</i> Проблематика формування здорового способу життя	88
<i>Ольга Сайнчук</i> Порівняльна оцінка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку	93
<i>Олена Ярмач</i> Аналіз захворюваності юнаків 15-17 років	98
<i>Сергій Бублик</i> Сучасні уявлення про психофізичний розвиток особистостей	102
<i>Тетяна Круцевич, Вадим Красота, Олег Ольховий</i> Технології набуття організаційно-управлінських умінь з управління фізичною підготовкою	107
<i>Світлана Цуприк</i> Підготовка майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах	112
<i>Олена Пархоменко</i> Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей	116
<i>Тетяна Вінярська</i> Сучасні проблеми формування спеціально організованої рухової активності студентів ВНЗ	120
<i>Юрій Остапенко</i> Розвиток станової сили засобами ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей	125
<i>Анна Жук</i> Применение игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста	129
<i>Олена Давиденко, Вячеслав Семененко, Вікторія Білецька</i> Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів спеціальної медичної групи	133
<i>Ольга Афтимичук</i> Психофизическая подготовленность стилиста в системе занятий фитнесом	137
<i>Ірина Степанова</i> Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей	142



<i>Володимир Сергієнко</i>	Вікові показники індексів швидкісних здібностей студенток вищих навчальних закладів	145
<i>Галина П'ятничук</i>	Динаміка швидкісно-силових здібностей студентів упродовж навчального року.....	150
<i>Олексій Головченко</i>	Вікові особливості порогових рівнів компонентів рухової активності учнів 5-9 класів	154
<i>Тарас Семанишин</i>	Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до валеологічної діяльності у дошкільних закладах освіти	158
<i>Людмила Максименко</i>	Сучасні підходи щодо застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років.....	162
<i>Дмитро Цись</i>	Дослідження психічних станів студентів 1-4 курсів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.....	166
<i>Делбани Хасан, Делбани Ханка</i>	Дифференційований підход на уроках фізической культури в начальних классах школ юга Ливана с учетом соматотипа школьников	171
<i>Тетяна Сичова, Ольга Корягіна</i>	Зміцнення здоров'я студенток засобами танцювальної аеробіки.....	176
<i>Викторія Вишневецька</i>	О вопросе оценивания теоретических знаний на основе применения информационных технологий при подготовке специалистов по физическому воспитанию и спорту.....	180
<i>Борис Пангелов, Степан Пангелов</i>	Спрямованість і зміст діяльності аніматорів у туристсько-рекреаційних комплексах	184
<i>Дарина Чайка</i>	Вплив занять дитячим фітнесом на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.....	187
<i>Володимир Стадник</i>	Використання плавання у позанавчальних заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ	191
<i>Ольга Шиян</i>	Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та в Україні	196
<i>Наталія Маковецька</i>	Педагогічні засади освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу	201
<i>Сергій Трачук</i>	Удосконалення координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку в позаурочних формах занять з футболу	206
<i>Андрій Мандюк</i>	Фізичне виховання в системі середньої освіти США	210



<i>Людмила Хохлова</i>	Оцінка ефективності організаційно-педагогічної методики щодо покращення ставлення старшокласників до здорового способу життя	214
<i>Олена Котова, Ганна Суханова</i>	Складові навчально-виховного процесу в старшій профільній школі за спортивним напрямком.....	218
<i>Світлана Мальона, Віталій Кіндрачук</i>	Педагогічна система управління розвитком спорту для всіх	222
<i>Ганна Олефір</i>	Дослідження стану формування рухових навичок з волейболу в учнів шкіл спортивного профілю	227
<i>Наталія Самсутіна</i>	Педагогічні умови формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури	232
<i>Оксана Блават</i>	Конструктивні особливості оцінювання тестового контролю студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.....	236
<i>Світлана Король</i>	Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ.....	241
<i>Андрій Нападій</i>	Аналіз показників фізичного стану школярів 13-14 років на початку навчального року	245
<i>Володимир Черняков</i>	Удосконалення сучасної української гімнастичної термінології на прикладі положень сидячи.....	252
<i>Іванна Боднар</i>	Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку	257
<i>Наталія Власенко</i>	Формирование экологических представлений у детей дошкольного возраста в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения	265



**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЦ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОВЕДЕНИИ
ДОСУГА**



Татьяна Круцевич, Татьяна Имас

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

У статті розглянуті загальнокультурні інтереси, ціннісні орієнтації в проведенні дозвілля осіб зрілого віку. Визначені пріоритетні мотиви суб'єктів до рекреаційно-оздоровчої діяльності, виділено низку зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування ціннісних орієнтацій суб'єктів рекреаційної діяльності.

Ключові слова: загальнокультурні інтереси, ціннісні орієнтації, мотивація, рекреаційна діяльність, дозвілля, зрілий вік.

Annotation

The article examines general cultural interests, value attitudes in recreation activity of middle-aged people. Priority motives of subjects to recreational and fitness activity are identified, a number of internal and external factors affecting the formation of value orientations of subjects of recreational activities are outlined.

Key words: general cultural interests, value attitudes, motivation, recreation activity, leisure, mature age.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Проблема исследования ценностных ориентаций лиц зрелого возраста в проведении досуга остается актуальной, так как, во-первых, нет единого подхода к трактовке понятия ценностных ориентаций; во-вторых, кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения в ценностных ориентациях и поступках людей.

Ценностные ориентации личности, как и любое другое многозначное междисциплинарное научное понятие, по-разному интерпретируются в исследованиях различных авторов [2,9]. В ряде исследований понятие «ценностные ориентации личности», по существу, совпадает с терминами, характеризующими мотивационно-потребностную либо смысловую сферу [2]. При наличии ситуации, в которой возможно удовлетворение определенной потребности, включается особое регулятивное образование, которое Д. Н. Узнадзе называет установкой [10]. Функция установки, состоит в том, что она «указывает» потребности предмет, способный удовлетворить ее в данной ситуации. Установки с ценностными ориентациями личности объединяет общее для них состояние готовности. В то же время число ценностей, которыми может располагать индивид, значительно

меньше, чем число установок, связанных с конкретными ситуациями. Большинство отечественных авторов придерживаются точки зрения, что именно ценности определяют основные качественные характеристики установки, имея большую субъективную значимость, а не наоборот. Ценностные ориентации как регулятивный механизм охватывают более широкий круг проявлений активности человека, чем установки, которые связываются в основном с биологическими потребностями, что предопределило необходимость изучения именно этого вопроса.

Лица зрелого возраста являются основной производительной силой государства, занятость их составляет около 10 часов пять раз в неделю с двумя выходными – суббота и воскресенье. Свободное время, согласно авторам [5,8], подсчитывается путем вычитания времени, затраченного человеком на производственные функции, включая передвижения на работу и с работы; физиологический отдых (ночной сон); оздоровительные и санитарно-гигиенические мероприятия; покупку продуктов и приготовление еды; покупку необходимых вещей, товаров ежедневного пользования; воспитание малолетних детей, уход за больными родителями и т.д. При таких подсчетах в течение суток у взрослых людей может оставаться от 1 до 3 часов свободного времени в течение рабочих суток.



Одним из недостатков современных исследований является недостаточное освещение вопросов о предпочтениях разных категорий населения при выборе занятий в свободное время согласно их общекультурным интересам. Анализ факторов отношения к активным занятиям оздоровительной направленности представляет сложность в связи с недостаточным количеством исследований современных авторов, которые в основном исследуют мотивационные преимущества школьников и студенческой молодежи [1,3,6.7]. Наличие данного противоречия и предопределило выбор темы исследования.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме “Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации” (номер государственной регистрации 0111U001735) и теме “Исторические, теоретико-методологические принципы формирования рекреационной деятельности разных групп населения” (номер государственной регистрации 0112U007808).

Цель исследования – определить ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга.

Методы и организация исследования – теоретический анализ специальной научной литературы, социологические методы исследования, статистические методы обработки полученных результатов. В исследованиях приняли участие лица зрелого возраста (всего 400 человек, 200 женщин и 200 мужчин).

Результаты исследования, их обсуждение. Наши респонденты считали свободным временем то, что не занято производственными процессами и дорогой на работу и с работы, поэтому их ответы включали широкий диапазон занятий, в том числе и тех, которые необходимо вычитать для

определения «чистого» времени. В данном случае это удовлетворяло нашу цель исследования, т.к. здесь проявляются предпочтения в видах деятельности мужчин и женщин разного возраста. Анализ ответов женщин представлен в таблице 1.

Подтверждается тот факт, что причиной, препятствующей посещению ФОЗ в группах, является загруженность домашними делами, на которую указывали 27,5% женщин, т.к. 83% посвящают им свободное время. Причем от 21 до 50 лет и старше их процент остается достаточно стабильным (80-86%). На II месте находится такой вид проведения свободного времени, как общение с друзьями. Здесь прослеживается определенная возрастная динамика. В большей степени на это указывают женщины в возрасте 21-30 лет (56%). В период 31-40 лет их процент несколько снижается (44%), а после доходит до 38%. Это подтверждает определенную закономерность, которая была отмечена исследователями на подростковом и юношеском контингенте [4,6]. В наибольшей степени стремление к общению с товарищами присутствует в школьном и студенческом возрасте (от 55 до 75%). Учащиеся в силу социальных условий уже объединены в коллективы (классы, академические группы), внутри которых возникают свои микрогруппы с симпатиями, товарищескими отношениями и т.п., которые предрасполагают к общению во внеучебное время. Тенденция к общению продолжается и после окончания учебного заведения и сохраняется на протяжении нескольких лет. Период от 20 до 50 лет является наиболее активным и способствует приобретению новых друзей.

После 50-ти лет способность приобретать новые знакомства и налаживать дружеские связи снижается, поэтому только 38% женщин указывает на то, что в свободное время они общаются

с друзьями. Они больше времени проводят дома, смотрят телевизор (78%), читают книги (50%), занимаются домашними делами (86%). Многие из них испытывают чувство одиночества и проявляют желание объединиться в группу по интересам, которой, по их мнению, является «группа здоровья».

Прослеживается также возрастная динамика в просмотре телепередач в свободное время. В 21-30 лет на это указывает 20% женщин, в 31-40 лет – 36%, в 41-50 лет – 44%, а в 51 и старше – 78%. С возрастом снижается с 50 до 6% количество женщин, которым нравится слушать музыку, посещать ночные клубы (с 10 до 0%), посещать кинотеатры (с 16 до 2%), заниматься в ФОГ (с 30 до 12%). В возрасте от 21 до 40 лет наибольшее количество женщин указывают, что свободное время они посвящают воспитанию детей (60-56%), что является вполне объективным, т.к. именно этот возраст является детородным. В возрасте после 50 лет на воспитание детей указывает уже 22% женщин, что уже связано с воспитанием внуков. Отличается прогрессивная тенденция с возрастом в посещении театров (с 6 до 16%) увлечении в вышивании, вязании (с 0 до 18%). Любовь к приготовлению новых блюд отличается в возрасте 31-50 лет (16-14%). Небольшой процент женщин любит туристические походы, которым посвящает время в выходные дни и во время отпуска (в 21-30 лет – 12%, в 51 и старше – 6%). С возрастом у женщин появляется увлечение рыбалкой, на это указывают в 31-40 лет – 8%, в 51 и старше – 14%.

Изучение общекультурных интересов женщин зрелого возраста по десятилетним периодам свидетельствует об их различной структуре, связанной с социальными условиями, семейными отношениями, формированием окружающей микросреды и лич-



Таблица 1

Виды занятости женщин в свободное время

Виды занятости	21-30 лет		31-40 лет		41-50 лет		51 и старше		Всего	
	n=50		n=50		n=50		n=50		n=200	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Чтение художественной литературы	28	56	22	44	18	36	25	50	93	46,5
Просмотр телевизора	13	26	18	36	22	44	39	78	92	46
Слушают музыку	25	50	10	20	10	20	3	6	48	24
Посещают ночные клубы	5	10	4	8	2	4			11	6,5
Общаются с друзьями	28	56	22	44	25	50	19	58	94	47
Играют в компьютерные игры	3	6	2	4			2	4	7	3,5
Занимаются в ФОГ	15	30	12	24	10	20	6	12	43	21,5
Хобби	3	6	8	16	7	14	3	6	21	10,5
Занимаются домашними делами	40	80	40	80	43	86	43	86	166	83
Ремонт автомобиля										
Туристические походы	6	12	4	8	3	6	3	6	16	8
Рыбалка			4	8	3	6	7	14	14	7
Воспитание детей	30	60	28	56	20	40	11	22	89	44,5
Посещение кинотеатров	8	16	6	12	3	6	1	2	18	9
Посещение театров	3	6	4	8	5	10	8	16	20	10
Вязание, вышивание			4	8	7	14	9	18	20	10

Таблица 2

Виды занятости мужчин в свободное время

Виды занятости	21-30 лет		31-40 лет		41-50 лет		51 и старше		Всего	
	n=50		n=50		n=50		n=50		n=200	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Чтение художественной литературы	11	22	16	32	7	14	3	6	37	18,5
Просмотр телевизора	15	30	18	36	35	70	44	88	112	56
Слушают музыку	15	30	14	28	8	16	3	6	40	20
Посещают ночные клубы	6	12	2	4					8	4
Общаются с друзьями	21	42	22	44	19	38	12	24	74	37
Играют в компьютерные игры	15	30			2	15			17	8,5
Занимаются в ФОГ	10	20	17	34	5	10	2	4	34	17
Хобби	6	12	6	12	7	14	3	6	22	11
Занимаются домашними делами	11	22	7	14	18	36	26	52	62	36
Ремонт автомобиля	18	36	10	20	13	26	15	30	56	28
Туристические походы	6	12	7	14	15	30	8	16	36	18
Рыбалка	8	16	9	18	15	30	18	36	50	25
Охота			5	10	4	8	4	8	13	6,5
Посещение кинотеатров	10	20	7	14					17	8,5
Посещение театров, концертов	7	14	4	8	3	6	2	4	16	8
Воспитание детей					4	8	3	6	7	3,5
Чтение периодической прессы	8	16	18	36	14	28	21	42	61	30,5



ностно-ориентированными психологическими особенностями, связанными с формированием ценностей, которые требуют своего дополнительного исследования.

Виды занятости мужчин зрелого возраста в свободное время несколько отличаются от женского контингента (табл. 2). На I месте находится просмотр телепередач (56%), который с возрастом становится более востребованным занятием. Так в 21-30 лет этот вид занятости указывают 30% мужчин, в 31-40 лет – 36%, в 41-50 лет – 70%, а в 51 и старше это становится основным занятием 88%, что совпадает с возрастной динамикой этого времяпрепровождения женщин.

Мужчины в целом по всем возрастным группам на 10% меньше увлекаются общением с друзьями, чем женщины, однако убывающая динамика отмечается также с возрастом. В 21 – 40 лет на этот вид занятий указывают 42-44% мужчин, в 41-50 лет – 38%, а после 51 года – 24%.

Более чем в 2 раза меньше, чем женщины (83%), мужчины (36%) указывают, что в свободное время они занимаются домашними делами. Отмечается увеличение количества мужчин после 40, которые посвящают себя этому занятию. Так, в 21-30 лет на это указывают 22%, в 31-40 лет – 14%, в 41-50 лет – 36%, а после 50 лет – 52%. Чисто мужским занятием является ремонт автомобиля, которому посвящают время 28% мужчин, а в возрасте 21-30 лет – 36%, 31-40 лет – 20%, 41-50 лет – 26%, а после 50 лет – 30%.

Рыбалка с возрастом поглощает свободное время все большего количества мужчин. Если в 21-30 лет на этот вид занятия указывают 16%, в 31-40 лет – 18%, в 50 и старше – 36% мужчин.

Охота считается элитарным видом рекреационных занятий, и ею увлекаются состоятельные мужчины после 30-40 лет 8-10%.

Почти в 3 раза меньше, чем женщины мужчины читают художественную литературу (18,5%), и с возрастом их количество уменьшается с 22% до 16%. В то же время мужчины указывают, что в свободное время они читают периодические издания (прессу) и с возрастом их количество увеличивается с 16% до 42%.

Любят слушать музыку преимущественно в возрасте 21-40 лет (30-28%), а после 50 лет их количество снижается до 6%.

Занятия в ФОГ в основном привлекают мужчин в возрасте 31-40 лет (34%) и в меньшей степени после 50 лет (4%). Различного вида хобби (коллекционирование, игра в шахматы, посещение сауны и др.) отмечают мужчины в возрасте 21-50 лет от 12 до 14%, после 50 лет – только 6%.

Туристические походы привлекают 18% мужчин в большей степени в период 41-50 лет (30%). В 21-40 и после 50 на них указывают 12-16% мужчин.

Обращает внимание низкая потребность посещения кинотеатров, которая с возрастом вообще исчезает, так, если на этот вид культурной занятости указывали 20% мужчин 21-30 лет, 14% от 31 до 40 лет, то после 40 лет не указал ни один респондент.

Посещение театров и концертных залов также имеет убывающую динамику, в возрасте 21-30 лет на этот вид проведения свободного времени указывали 14,5%, в 31-40 лет – 8%, в 41-50 лет – 6%, а после 50 лет только 6%. Воспитание детей мужчины практически не указывают как вид деятельности в свободное время.

Анализ культурных интересов мужчин в свободное время подтвердил возрастные особенности их проявления. Эти особенности начинают проявляться всплеском активности в 31-40 лет и ее снижении после 41 года. Происходит смена рекреационных интересов. Так, если в 31-40 лет 34% мужчин

указывают, что они занимаются в ФОГ, 18% - рыбалкой, 10% охотой и 14% туристическими походами, то в 41-50 лет посещают ФОГ только 10%, а рыбалкой, туристическими походами – 30% и охотой – 8%. После 50 лет востребованность занятий в ФОГ снижается до 4%, возрастает интерес к рыбалке – 36%, снижается интерес к туристическим походам (16%), остается у 8% интерес к охоте.

Обращает внимание низкая востребованность как у мужчин, так и у женщин удовлетворение культурных интересов, связанных с посещением кинотеатров, театров, концертных залов. Однако здесь необходимы другие исследования, посвященные изучению кинопродукции, выпускаемой на киноэкраны, репертуару театров и стоимости билетов на концерты, что не является целью нашего исследования.

Для определения влияния занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) нами был проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций мужчин и женщин 21-35 лет занимающихся более года в ФОГ и не занимающихся физическими упражнениями организованно.

Терминальные ценности представлены в (табл. 3). Отмечаются сходные ценности у мужчин и женщин независимо от занятий в ФОГ, к которым относятся «здоровье» - I место и «любовь» - II место.

У мужчин, занимающихся двигательной активностью на II месте «активная жизненная позиция», затем «любовь» (III место), «общественное признание» (IV место) «уверенность в себе» (V место). Мужчины, не посещающие ФОГ, имеют несколько иной режим: на II месте «любовь», на III месте «материально обеспеченная жизнь» на IV месте – «общественное признание», на V месте – «наличие хороших друзей».



Таблица 3

Рейтинг терминальных ценностей у лиц I зрелого возраста занимающихся и не занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)

Название ценности	Занимающиеся		Не занимающиеся	
	Мужчины n=34	Женщины n=25	Мужчины n=50	Женщины n=50
Активная жизнедеятельность	2	5	8	4
Жизненная мудрость	12	7	12	7
Здоровье	1	1	1	1
Красота природы	17	13	17	8
Любовь	3	2	2	3
Материальная обеспеченность	7	4	3	6
Наличие хороших друзей	9	12	5	15
Общественное признание	4	9	4	5
Познание	15	14	15	12
Продуктивная жизнь	6	8	11	10
Развитие	14	17	14	11
Развлечение	16	15	7	17
Свобода	10	16	6	16
Счастливая семейная жизнь	8	6	10	2
Счастье других	11	10	13	9
Творчество	13	11	16	14
Уверенность в себе	5	3	9	13

Наблюдаются некоторые различия в среднем звене ценностных ориентиров, так называемом «резерве». У занимающихся в ФОГ на 6-м месте «продуктивная жизнь», далее – «материальная обеспеченность», «счастливая семейная жизнь», «наличие хороших друзей» и 10-е место – «свобода».

У не занимающихся в ФОГ мужчин 6-е место занимает «свобода», далее «развлечения», «активная жизненная позиция», «уверенность в себе» и «счастливая семейная жизнь» сравнение этих жизненных целей может свидетельствовать, что мужчины, занимающиеся в ФОГ занимают в жизни более активную позицию, ценят продуктивность в делах, уверены в себе, не чувствуют ограничения в свободе и ценят семейные отношения.

Мужчины, не занимающиеся в свободное время в ФОГ, ценят любовь, стремятся к материальной

обеспеченности, общественному признанию, любят находиться в компании хороших друзей и развлечения, испытывают ограниченность в свободе, что может сказываться на их семейной жизни. Можно предположить, что занятия в ФОГ выбирают более активные личности, а систематическое их посещение может удовлетворить и потребности в общении, достижение поставленных целей физического развития делает мужчину более уверенным в себе и дает силы к продуктивной жизни.

Определенные особенности целевых ориентиров мы отмечаем и у женщин. Женщины, не занимающиеся в ФОГ, на II место ставят «счастливую семейную жизнь», на 3-е место – «любовь», на 4-е «активную жизненную позицию», на 5-е «общественное признание». Дополняют эти терминальные ценности, резерв который состоит из «материально

обеспеченной жизни» (6-е место), «жизненной мудрости», «красоты природы», «счастья других» и «продуктивной жизни». Жизненное кредо этих женщин подчинено семье и стремлению реализовать себя в производственной деятельности, общественной жизни.

Женщины, занимающиеся в ФОГ, как правило, в этом возрастном периоде имеют мотив занятий «улучшение фигуры», т.е. внешний мотив, связанный с восприятием их со стороны окружающих. Это является подтверждением их жизненных целей, направленных на повышение уверенности в себе (3-е место), достижение материальной обеспеченности путем получения престижной работы,

где ценятся внешние данные, занятие активной жизненной позиции и на 6-м месте «счастливая семейная жизнь».

Определенные особенности характеристик мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся в ФОГ, прослеживаются и в структуре инструментальных ценностей (табл.4).

Мужчины, посещающие ФОГ, на I место ставят «ответственность», на 2-е – «воспитанность», на 3-е – «эффективность в делах», на 4-е «дисциплинированность», на 5-е – «жизнерадостность». Мужчины, не занимающиеся в ФОГ, предпочитают «воспитанность», «независимость», «ответственность», имеют высокие запросы и «широту взглядов». «Жизнерадостность и дисциплинированность» они ставят лишь на 6-е и 14-е место соответственно.

Отличительные особенности приоритетных личностных



Рейтинг инструментальных ценностей у лиц I зрелого возраста занимающихся и не занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)

Название ценности	Занимающиеся		Не занимающиеся	
	Мужчины n=34	Женщины n=25	Мужчины n=50	Женщины n=50
Аккуратность	6	1	8	3
Воспитанность	2	2	1	4
Высокие запросы	17	7	4	13
Жизнерадостность	5	4	6	12
Дисциплинированность	4	9	14	5
Независимость	15	8	2	16
Непримиримость к своим недостаткам и недостаткам других	14	13	12	17
Образованность, общая культура	13	3	13	8
Ответственность	1	12	3	1
Рационализм	16	17	9	14
Самоконтроль	8	5	15	9
Смелость в отстаивании своих взглядов	10	18	10	18
Твердая воля	9	15	11	15
Терпимость	7	14	16	2
Широта взглядов	12	10	5	11
Честность	11	16	17	6
Эффективность в делах	3	6	7	10
Чувствительность	18	11	18	7

качеств, посредством которых можно добиться жизненных целей проявляются и у женщин. Занимающиеся в ФОГ на I место ставят «аккуратность», на 2-е – «воспитанность», на 3-е «образованность», на 4-е «жизнерадостность», на 5-е – «самоконтроль».

Женщины, не занимающиеся в ФОГ, и нацеленные на благополучие семьи на 1-е место ставят «ответственность», на 2-е – «терпение», на 3-е – «аккуратность», на 4-е «воспитанность», на 5-е – «дисциплинированность». Характерным является рейтинг качеств «резерва». На 6-м месте у женщин не занимающихся в ФОГ – «честность», у занимающихся это качество на 16-м месте, на 6-м месте у занимающихся «эффективность в делах», у не занимающихся эта ценность на 10-м месте, на 7-м месте у занимающихся «высокие запросы», у не занимающихся на 13-м месте, на 8-м месте у занимающихся «не-

зависимость», у не занимающихся только на 16-м месте.

Выводы

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что организованные занятия физическими упражнениями выбирают мужчины и женщины, руководствуясь как внешними мотивами, которые конкретизируются целевыми установками, отражающими сформированные на данный период ценности. На формирование жизненных ценностей и средств их достижения влияют внешние и внутренние факторы. К внешним относятся социально-экономические условия, семейные отношения, материальная обеспеченность, наличие интересной работы и морально нравственные установки в производственном коллективе, способствующие или препятствующие реализации личности своих притязаний. К внутренним факто-

рам относятся личностные качества, способность адаптироваться к внешним социально-экономическим, морально-нравственным устоям деятельности коллектива, а также возрастные особенности лиц зрелого возраста, меняющимся не только по периодам (I и II периоды зрелого возраста), но и по возрастным декадам.

Таким образом, развитие системы ценностных ориентаций личности подчиняется определенным закономерностям: преобладание на протяжении индивидуального развития действия тех или иных факторов и механизмов, реализующих процессы личностной динамики, определяет доминирование соответствующего уровня в индивидуальной системе ценностей.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку подходов к формированию мотивации лиц зрелого



возраста к рекреационно-оздоровительной деятельности в свободное время в условиях физкультурно-оздоровительных клубов.

Литература:

1. Андреева О.В. Анализ мотивационных теорий у сферы оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №2. – С. 81 – 85.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 512 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 1. – С. 3 – 8.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование потребностно-мотивационной структуры личности студентов в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич, О.Ю.Марченко, Т.В. Багрий. – STIINTA CULTURII FIZICE. Chisinau: Editura USEFS., – 2011. – №8.2. – С. 123 – 128.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Марченко О.Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків. – №9. – 2009. – С. 85 – 88.
7. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях /К.Пацалюк //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ф. к. і с.: Вип. 14: У 4-х Т. – Л., 2010. – Т.4. – С. 142-145.
8. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С.С.Єрмакова. – Х., 2007. – №1. – С. 106-112.
9. Рьжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рьжкин– СПб.: Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76 – 84.
10. Узнадзе Д.Н. Общая психология. / Д. Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2004. – 413 с.



**СОВРЕМЕННЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ**



Виталий Кашуба, Елена Бондарь

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

На основі даних констатуючого експерименту отримані характеристики біогеометричного профілю постави дітей старшого дошкільного віку, які в подальшому лягли в основу корекційної технології. Розроблена технологія включає корекційно-профілактичний макроцикл, якій складається з трьох етапів: втягуючого, коригуючого, підтримуючо-оздоровчого. Складовою частиною корекційної технології є фізкультурне свято «Граційна постава».

Ключові слова: порушення опорно-рухового апарату, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання.

Annotation

The characteristics of biogeometrical profile of senior preschool child's posture were obtained on the basis of the ascertaining experimental data. They formed later the ground of corrective technology which we worked out. This technology involves the corrective and preventive macrocycle which consists of three stages: pulling in, corrective, wellness-supporting. The physical cultural "Graceful posture" holiday is the part of the correctional technology.

Key words: disorders of the supporting-motor apparatus, children of the senior preschool age, physical education.

Постановка проблеми. Дошкільний вік являється важливішим етапом в формуванні здоров'я ребенка, забезпечуючого єдинство фізичного, духовного, психического і інтелектуального розвитку. Состояние здоров'я ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми предъявляемыми к нему требованиями [6, 10].

С каждым годом в Украине увеличивается количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) [2, 7, 11].

Анализ последних исследований и публикаций. Тесная связь между состоянием ОДА и здоровьем человека доказана многочисленными исследованиями [5, 7, 8], в которых отмечается, что отсутствие отклонений в состоянии ОДА является непременным условием нормального функционирования органов и систем, развития организма в целом, повышения работоспособности детей и укрепления их здоровья.

Теория и методика физического воспитания за последнее время обогатилась большим количеством научных данных, посвященных вопросу профилактики и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста [2, 4, 8, 10].

Несмотря на значительное количество научно-методических разработок, в специальной литературе отсутствуют данные об особенностях организации коррекционно-профилактических мероприятий для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями осанки с учетом показателей пространственной организации их тела, которые собственно и являются внешним видимым фактором той или иной осанки [7, 9].

Данные положения объясняют актуальность поиска новых путей и неиспользованных резервов в организации и содержании занятий по физической культуре в дошкольных учреждениях детей старшего дошкольного возраста с нарушениями осанки с учетом показателей пространственной организации их тела.

Целью работы является обоснование и разработка технологии коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста с учетом пространственной организации их тела.

Задачи исследования:

1. Изучить и обобщить представленные в специальной научной литературе данные по вопросам использования технологий профилактики и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.



2. Разработать технологию коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, видеосъемка и биомеханический анализ осанки с использованием программы «ТО-RSO» [5], методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие ученые обращают особое внимание на то, что проблему коррекции функциональных отклонений в состоянии ОДА детей старшего дошкольного возраста необходимо решать, используя возможности оздоровительной физической культуры [2, 8, 10].

Существует большое количество научных работ, посвященных профилактике и коррекции нарушений осанки, которые можно выделить в следующие группы: на основе сюжетно-ролевых игр, с использованием средств физической реабилитации, с использованием основных средств физического воспитания, с использованием тренажерных устройств (рис. 1).

Среди технологий, в основе которых лежат сюжетно-ролевые игры, можно выделить работу А.А. Потапчук [10]. Автор акцентирует внимание на том, что использование их с музыкальным сопровождением заметно повышает интерес детей к занятиям.

В работе Л.М. Тимошенко, С.Г. Лавренюк, Т.П. Жуковской [11] обоснована система мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений ОДА у детей дошкольного возраста. При составлении сюжетно-ролевых игр, комплексов утренней гимнастики и комплексов ЛФК авторы опирались на программу

Коррекционно-профилактические технологии

на основе сюжетно-ролевых игр



с использованием тренажерных устройств



с использованием средств физической реабилитации



с использованием основных средств физического воспитания



Рис. 1. Коррекционно-профилактические технологии, используемые в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

«Будь здоровым, малыш», Государственную базовую программу, Базовый компонент.

Коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания на основе дифференцированного подхода к диагностике и коррекции различных признаков нарушений осанки у детей 6-7 лет разработана Т.А. Гутерман [2]. Автором предложен учет 15 признаков нарушений осанки и их градация по степени развития дефекта.

Использовать средства лечебной гимнастики и гидрокинезотерапии при коррекции нарушений осанки предлагают специалисты: А. Ибрагим [3], С.А. Кастюхин [4].

В экспериментальном исследовании И.С. Красиковой [6] рассмотрены проблемы формирования осанки у детей дошкольного возраста. Специалистом предлагаются авторские комплексы

гимнастических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, способствующих формированию навыков необходимых в повседневной жизни, а также развития физических качеств.

Представляет интерес система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания научно обоснованная Г.И. Нарскиным [8]. Специалистом разработан алгоритм, состоящий из 4 модулей: анализа, коррекции, контроля и профилактики.

С целью коррекции нарушений осанки и плоскостопия А.А. Потапчук [7] предлагает помимо физических упражнений использовать и гигиенические факторы. В своей концепции автор отводит важную роль статодинамическому режиму детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.



Методику физической реабилитации средствами физического воспитания с использованием тренажерных устройств для детей с нарушениями ОДА разработал Н.А. Гросс [1]. Физические упражнения выполняются детьми на тренажерах в комплексе с дыхательной гимнастикой и физиотерапией.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время существует множество подходов к построению физкультурно-оздоровительных программ для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями осанки, которые, как правило, учитывают особенности физиологических изгибов позвоночного столба. В то же время неуклонный рост нарушений осанки свидетельствует о том, что предлагаемые технологии, средства и методы коррекции функциональных нарушений ОДА требуют дальнейшей модернизации.

Результаты проведенного нами констатирующего эксперимента свидетельствуют, что наиболее распространенным видом нарушений является нарушение осанки во фронтальной плоскости – у 47,5 % обследованных. Далее полученные результаты ранжируются следующим образом: комбинированные нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях - 13,75 % обследованных, круглая спина – у 11,25 %, кругловогнутая спина – 7,5 %, плоская – у 5 %, плоско-вогнутая – у 2,5 %.

Большое количество выявленных нами функциональных нарушений ОДА детей дошкольного возраста обуславливает необходимость максимально раннего использования комплекса профилактических и коррекционных мероприятий в процессе физического воспитания. Вышесказанное обуславливает необходимость организации работы коррекционно-профилактической направленности непосредственно в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), где ребенок находится

практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Всесторонний анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время система корректирующих мероприятий детей в условиях ДОУ не сформирована: отмечается разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала, наблюдается явно недостаточная осведомленность педагогов и родителей в вопросах организации коррекционно-профилактических мероприятий на основе учета показателей биогеометрического профиля осанки. Требуют дальнейшей разработки подходы обучения детей с позиций развивающей предметно-двигательной среды.

При создании технологии нами учитывалась необходимость тесной связи воспитательно-образовательного и воспитательно-оздоровительного направлений.

Воспитательно-образовательная работа направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и включает в себя накопление теоретических знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями, стимулирование ребенка активно включаться в процесс физического воспитания; а воспитательно-оздоровительная работа направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки детей.

При разработке технологии коррекции функциональных нарушений ОДА мы учитывали пространственную организацию тела детей, которая предполагает единство морфологической и функциональной организации человека, отражающееся в «габитусе», индивидуальных особенностях биогеометрического профиля осанки, функциональном

состоянии ОДА и морфологическом статусе.

Разрабатывая технологию коррекции нарушений осанки детей дошкольного возраста с учетом пространственной организации их тела, мы придерживались ряда условий:

- систематичности использования в урочных и неурочных формах занятий физическими упражнениями, направленными на формирование навыка правильной осанки;

- систематичности использования физических упражнений, направленных на коррекцию функциональных нарушений ОДА;

- регламентации и строгого дозирования нагрузок, адекватности их применения;

- информирования детей и их родителей о ходе коррекционных мероприятий.

Предложенная нами технология (рис. 2), состоящая из коррекционно-профилактического макроцикла, в котором выделены втягивающий, корректирующий и поддерживающе-оздоровительный этапы, по нашему мнению, позволит существенно повысить эффективность педагогических воздействий по коррекции нарушений осанки, а также откроет перспективы для своевременной её профилактики.

Интегрированные физкультурные занятия, проводимые на протяжении всего макроцикла, предусматривают комплексное использование средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена места проведения занятий, гигиена обуви и одежды для занятий, место и время проведения занятий в учебно-воспитательном процессе ДОУ); естественных оздоровительных факторов (воздух лесопарковой зоны, метеорологические факторы, естественный рельеф местности); физических упражнений (подвижных игр, прикладных, гимнастических и других спортивных упражнений).



Втягивающий этап (сентябрь-октябрь)

<p style="text-align: center;">Задачи</p> <p>Диагностика состояния ОДА детей Адаптация организма к физическим нагрузкам Создание оптимальных условий для функционирования систем организма детей Повышение уровня физической подготовленности Формирование мышечного корсета Нормализация мышечного тонуса Формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой</p>	<p style="text-align: center;">Методы</p> <p>Рассказ, объяснение Демонстрация упражнений Метод расчлененного упражнения Метод целостного упражнения, игровой метод</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Формы</p> <p>Физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, коррекционно-профилактические занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, прогулки</p>
--	--

Результат: Высокий интерес детей к занятиям. Формирование первичных представлений о правильной осанке и ее важности для организма человека

Предварительный контроль (измерение и анализ состояния ОДА и пространственной организации тела), уточнение и внесение корректив в программу занятий

Корректирующий этап (ноябрь-апрель)

<p style="text-align: center;">Задачи</p> <p>Коррекция функциональных нарушений ОДА Стабилизация процесса нарушения осанки путем формирования оптимального двигательного стереотипа Обеспечение требуемой пространственной организации биозвеньев тела Осуществление профилактики функциональных нарушений ОДА детей средствами физического воспитания Формирование навыка правильной статодинамической осанки</p>	<p style="text-align: center;">Методы</p> <p>Рассказ, объяснение Демонстрация упражнений, рисунков и схем Метод расчлененного упражнения Метод целостного упражнения, игровой метод</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Формы</p> <p>Физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, коррекционно-профилактические занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, прогулки</p>
---	---

Результат: Формирование понимания смысла коррекционно-профилактических занятий. Обучение детей навыкам использования коррекционно-профилактических средств в повседневной деятельности. Закрепление навыка правильной статодинамической осанки

Текущий контроль (получение информации на любом этапе коррекции и выявление особенностей влияния средств и методов физического воспитания на пространственную организацию тела детей), уточнение и внесение корректив в программу занятий

Поддерживающе-оздоровительный этап (апрель- май)

<p style="text-align: center;">Задачи</p> <p>Поддержание достигнутого уровня функционального состояния ОДА и развития физических качеств Закрепление навыка правильной статодинамической осанки Профилактика фиксированных нарушений ОДА</p>	<p style="text-align: center;">Формы</p> <p>Физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, коррекционно-профилактические занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна,</p>	<p style="text-align: center;">Методы</p> <p>Рассказ, объяснение Демонстрация упражнений Метод расчлененного упражнения Метод целостного упражнения Соревновательный метод Игровой метод</p>
---	---	---

Результат: Улучшение показателей пространственной организации тела и функционального состояния ОДА детей. Формирование знаний о правильной осанке, дети овладевают практическими навыками самоконтроля за своей осанкой, знакомятся с основными правилами профилактики нарушений осанки

Этапный контроль (оценка эффективности комплекса коррекционно-профилактических мероприятий) с определением показателей функционального состояния ОДА и измерением пространственной организации тела детей (измерение биогеометрического профиля осанки; локализации ОЦТ тела; показателей степени устойчивости тела детей)

Рис. 2. Технологическая схема коррекционно-профилактического макроцикла



Профилактику и коррекцию функциональных нарушений ОДА невозможно осуществлять без помощи родителей, поэтому нами также проводилась работа с родителями – для осуществления преемственности между детским садом и семьей по физическому воспитанию, так как воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни возможно только в содружестве с родителями.

С целью изучения семьи ребенка использовались анкетирование, беседы с членами семьи, составление родителями характеристики своего ребенка, что дает возможность целенаправленно организовать работу и наметить различные формы и содержание коллективной и индивидуальной работы с родителями, и сформировать у родителей интерес к физическому воспитанию ребенка. Проводилось ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на профилактику и коррекцию функциональных нарушений ОДА, для чего организовывались родительские собрания, консультации, дни открытых дверей и практическая демонстрация форм работы с детьми. Для родителей организовывались семинары, на которых рассказывали о правильной организации двигательной активности детей, как формировать правильную осанку у ребенка и как избежать плоскостопия, обучали родителей конкретным приемам и методам оздоровления (играм, корригирующей гимнастике, дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания) для использования их в домашних условиях. Результаты контроля состояния ОДА и пространственной организации тела детей доводились до сведения каждого родителя, намечались пути профилактики и коррекции нарушений.

Для закрепления навыка правильной статодинамической осанки нами было предложено

проведение праздника «Грациозная осанка». Проведение физкультурных праздников положительно влияет на совершенствование двигательных навыков, развитие физических и морально-волевых качеств детей, повышает их интерес к занятиям физическими упражнениями, благотворно влияет на здоровье, повышает самооценку, учит коммуникабельности.

Праздник «Грациозная осанка» направлен на укрепление физического и психического здоровья ребенка, развитие творческих способностей, формирование физической культуры, органично связанной с другими элементами культуры личности – нравственной, эстетической.

Целью физкультурного праздника «Грациозная осанка» является привлечение детей в игровой форме к физкультурно-оздоровительным занятиям.

На протяжении праздника у детей формируются знания о правильной осанке, детям дают практические навыки самоконтроля за своей осанкой, знакомят с основными правилами по профилактике нарушений осанки.

Выводы

1. Дошкольный период является этапом становления личности ребенка, формирования двигательных навыков, развития физических качеств, обеспечения условий нормального биологического развития. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что за последнее десятилетие существенно увеличилось число детей дошкольного возраста имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Особую тревогу вызывают данные о распространенности среди дошкольников различных функциональных нарушений ОДА – нарушения осанки в сагиттальной плоскости с увеличением и уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба, нарушения осанки во фронтальной плоскости.

2. В настоящее время специалистами разработаны различные технологии профилактики и коррекции нарушений осанки, которые, как правило, учитывают особенности физиологических изгибов позвоночного столба. В то же время, предложенные технологии до настоящего времени не позволяют эффективно справиться с неуклонно растущим количеством детей с различными нарушениями осанки, что сохраняет актуальность данной проблемы.

3. Данные констатирующего эксперимента свидетельствуют, что наиболее распространенными функциональными нарушениями ОДА у детей старшего дошкольного возраста являются: нарушения осанки во фронтальной плоскости, которые наблюдаются у 47,5 % детей; нарушения осанки в сагиттальной плоскости с увеличением физиологических изгибов позвоночного столба - у 18,75 %, с уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба – у 7,5 %, комбинированные нарушения осанки – у 13,75 %.

4. Полученные данные позволили обосновать и разработать технологию коррекции нарушений осанки для детей старшего дошкольного возраста с учетом пространственной организации их тела, учитывая фундаментальные разработки теории и методики физического воспитания, кинезиологии, лечебной физической культуры, а также необходимость тесной связи воспитательно-образовательного и воспитательно-оздоровительного направлений. Технология состоит из коррекционно-профилактического макроцикла, включающего три этапа – втягивающий, корригирующий, поддерживающе-оздоровительный, и предусматривает применение специальных физических упражнений в исходных положениях, способствующих разгрузке позвоночного столба, комплексы коррекционных физических



упражнений, учитывающих отклонения в показателях гониометрии тела детей, а также упражнения, направленные на формирование навыка статодинамической осанки.

5. Использование технологии коррекции нарушений осанки детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных особенностей пространственной организации тела в процессе физического воспитания открывает новые методические подходы к формированию навыка правильной статодинамической осанки. Приведенные результаты позволяют рекомендовать данный подход к организации занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста с функциональными нарушениями ОДА, что предопределяет дальнейшее совершенствование учебных программ по физическому воспитанию для детских образовательных учреждений.

Литература:

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: монография / Н.А. Гросс, Н.В. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 3-60.
2. Гутерман Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет сред-

ствами оздоровительной физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. Наук / Гутерман Т.А. – Краснодар, 2005. – 25 с.

3. Ибрагим А. Коррекция нарушений осанки старших дошкольников средствами плавания / А. Ибрагим // Молодая спортивная наука Украины: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВТ „Українські технології”, 2003. – Том 2, №7 – С. 141-143.
4. Кастюхин С.А. Лечебная физкультура и плавание при сколиозе (из опыта работы) / С.А. Кастюхин // Адаптивная физическая культура. – 2003. – №1. – С. 24-27.
5. Кашуба В.А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: монография / Кашуба В.А., А. Бенжедду. – К.: Знания Украины, 2005. – 158 с.
6. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки: [монография] / Красикова И.С. – СПб.: Корона-Век, 2008. – 176 с: ил.
7. Мартынюк О.А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд.

физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Мартынюк О.А. – К., 2011. – 21 с.

8. Нарский Г.И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г.И. Нарский // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 60-61.
9. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: дис ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. / Н.Л. Носова. – К., 2008. – 199 с.
10. Потапчук А.А. Бодрящая гимнастика как средство коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников / А.А. Потапчук // Адаптивная физическая культура. – 2006. – №2. – С. 30-32.
11. Тимошенко Л.М. Система роботи з профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку: матеріали досвіду роботи ДНЗ № 54 м. Макіївка для дітей із порушенням опорно-рухового апарату. Комплекс загальнорозвивальних вправ до конспектів занять із фізичної культури з дошкільниками / Тимошенко Л.М., Лавренюк С.Г., Жуковська Т.П. – Запоріжжя: ТОВ „ЛПКС” ЛТД, 2008. – 308 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ РАЗРАБОТОК ТЕОРИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ



Сергей Данаил

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Республика Молдова

Анотація

Фізична культура є саме тією унікальною освітньою сферою, в рамках якої реалізується функціональна ідея освоєння світу людиною, її сутнісних сил (духовних і фізичних), формування цілісного контуру діяльності особистості, здатної інтегруватися і відповідати запитам сучасного суспільства. Таким чином, для теорії і практики фізкультурної освіти ідея формування цілісної особистості виступає як основоположна, де сама особистість мається на увазі як складний психофізіологічний симбіоз, в рамках якої головною інстанцією є її духовна сутність, що реалізується тільки через власну психофізичну організацію.

Ключові слова: фізична культура, фізкультурна освіта, ідеомоторне навчання, фізичне виховання, фізична підготовка, фізичне тренування, педагогічні системи, базові компоненти фізичної культури, система занять, характер соціалізації, цілісна особистість.

Annotation

The physical culture is that unique educational sphere within which the functional idea of development of the world is realized by the person, his intrinsic forces (physical and spiritual), formations of a complete contour of the activity personality, capable to be integrated and answer inquiries of modern society. Thus, for the theory and practice of sports education the idea of formation of the complete personality acts as fundamental where the personality is meant as difficult psychophysiological symbiosis within which the main instance is its spiritual essence which is realizing only through own psychophysical organization.

Key words: physical culture, sports education, ideomotorny training, physical training, physical preparation, physical training, pedagogical systems, basic components of physical culture, system of occupations, nature of socialization, complete personality.

Постановка проблеми. Создание необходимых условий для формирования личности человека, которая сочетает в себе гармонию духовного и физического начала, представляет наиважнейшую проблему для развития современного общества. И в данном контексте, физическая культура является именно той уникальной образовательной сферой, в рамках которой реализуется функциональная идея освоения мира человеком, его сущностных сил (физических и духовных), формирования целостного контура деятельности личности, способной интегрироваться и отвечать запросам современного общества. Таким образом, для теории и практики физической культуры идея формирования целостной личности выступает как основополагающая, где сама личность подразумевается как сложный психофизиологический симбиоз, главной инстанцией которой является ее духовная сущность, реализующаяся только через собственную психофизическую организацию (А. Н. Андреев, 1998). Как отмечают авторы (С. В. Дмитриев, 1985; М. М. Боген, 1997; Ю. М. Николаев, 1999; В. М. Выдрин, 2000, 2003), развитие двигательных возможностей („психофизической организации”: Д. С.) неразрывно связано с развитием личностных качеств, где преобладает духовная сторона, которая может быть



реализована через осознанную двигательную (физкультурную) деятельность, построенную в соответствии с закономерностями и основными принципами физкультурного образования, способного удовлетворить **основные виды потребностей** (движущие силы) личности – *физические* (качества, умения) и *духовные* (познавательные, коммуникативные, ценностно-ориентационные, эстетические и др.).

В русле излагаемых идей, как мы считаем, особенно актуальной представляется разработка проблемы неспециального физкультурного образования, которым охвачены практически все возрастные группы населения (общества), где „...по самым скромным подсчетам, среднестатистический взрослый человек имеет в этой области опыт занятий от 10-12 до 20-25 лет и все-таки остается малограмотным” (В. М. Выдрин, 2003, с. 52).

Рассматривая современное физкультурное образование в системе учебных заведений (в контексте содержания учебных программ), можно отметить, что оно, при всей своей претенциозности на широкую понятийную адекватность, носит относительно условный характер. И, прежде всего, сама условность детерминирована отсутствием здесь четких дефиниций основных конструкций таких категорий, как **„физическая культура”** и **„образование”**, что, в свою очередь, провоцирует здесь определенную концептуальную энтропию в содержании целевого и проблемного компонента учебной программы и процессуальной стороны предмета. Тем самым, основное предназначение учебного предмета *„Физическая культура”*, или как его традиционно называют *„Физическое воспитание”* (что, на наш взгляд, неверно), сводится, по преимуществу, к полимодальной функции прикладного „забиологизированного” характера, дезавуирующей

в немалой степени диагностику постановки как целеполагания, так и целеобразования данной дисциплины. Таким образом, не опасаясь впасть в преувеличение, можно судить о том, что на сегодняшний день, при всей иллюзорности кажущегося благополучия, проблема физкультурного образования в системе учебных заведений нуждается в серьезных дальнейших исследованиях и кардинальных разработках.

В предпринятой нами попытке разработки и интерпретации конструкта *„Физкультурное образование”* мы исходили прежде всего из определения понятия феномена *„физическая культура”* и его производных, представленных, в основном, трактовками таких ученых как Б. В. Евстафьев (1990), Н. И. Пономарев (1996), Н. А. Пономарев (1998), Ю. М. Николаев (1999), В. М. Выдрин (2001, 2003) и др., с некоторыми нашими дополнениями, уточнениями и доработками, в котором (феномене) категория **„общение”** является изначальной. В данном феномене **„общение”** выдвигается в качестве главной категории, в рамках закономерностей которой осуществляется процесс образования как социально-формирующий процесс. Это (последнее) позволяет уточнить в полном объеме коррелятивные позиции диалектики субъекта и объекта, как в системе, так и в процессе образования.

Рассматривая категорию *„образование”* как *„освоение человеческих сущностных сил”*, как процесс трансформации человеческого опыта, ценностей и отношений в субъективный мир личности (овладение мира), мы придерживались, в этом плане, концепций ученых В. Г. Ананьева (1980), И. Я. Лернера (1982), Л. Клингберга (1984), М. С. Кагана (1988) и др. по определению понятия *„образование”* в **четырёх аспектах:**

– образование: процесс и результат;

– процесс формирования; воссоздание объективизированных человеческих возможностей;

– обучение-воспитание – единые стороны образования (а не – образование-воспитание, как отдельные соподчиненные стороны).

При этом образование декларируется здесь как социализация в самом широком смысле (процесс) и как целостный деятельностный контур личности (результат). В этом случае мы выделяем образ человека (личности) конкретного общества, в связи с чем формируется цель образования, осуществляется транспозиция науки в содержание образования, его дальнейшая трансформация в содержание обучения (учебный материал), определяется структура образования-обучения, его структурная и процессуальная организация, результат (т. н. „социальный заказ”) в контексте диалектики онтогенеза субъекта и филогенеза педагогических систем физической культуры и их интерадекватного этапирования (см. рис. 1).

Особенность феномена физической культуры в представленном конструкте заключается, прежде всего, в том, что она, в отличие от других культур, обладает возможностью генерировать практически все основные виды человеческой деятельности. И в этом смысле она обладает свойствами универсальной и вместе с тем уникальной педагогической системы, которая способна широко и полностью удовлетворить содержание дефиниции категории **„образование”** (*„овладение человеком мира”*), представленной полным контекстом ее несущих и результирующих конструкций: **учение – общение – знания; научение – двигательная деятельность – умения, навыки; воспитание – общение, двигательная деятельность – ценности, отношения:** аспект *„Общение”* (С. Н. Данаил, 1993: см. рис. 2).



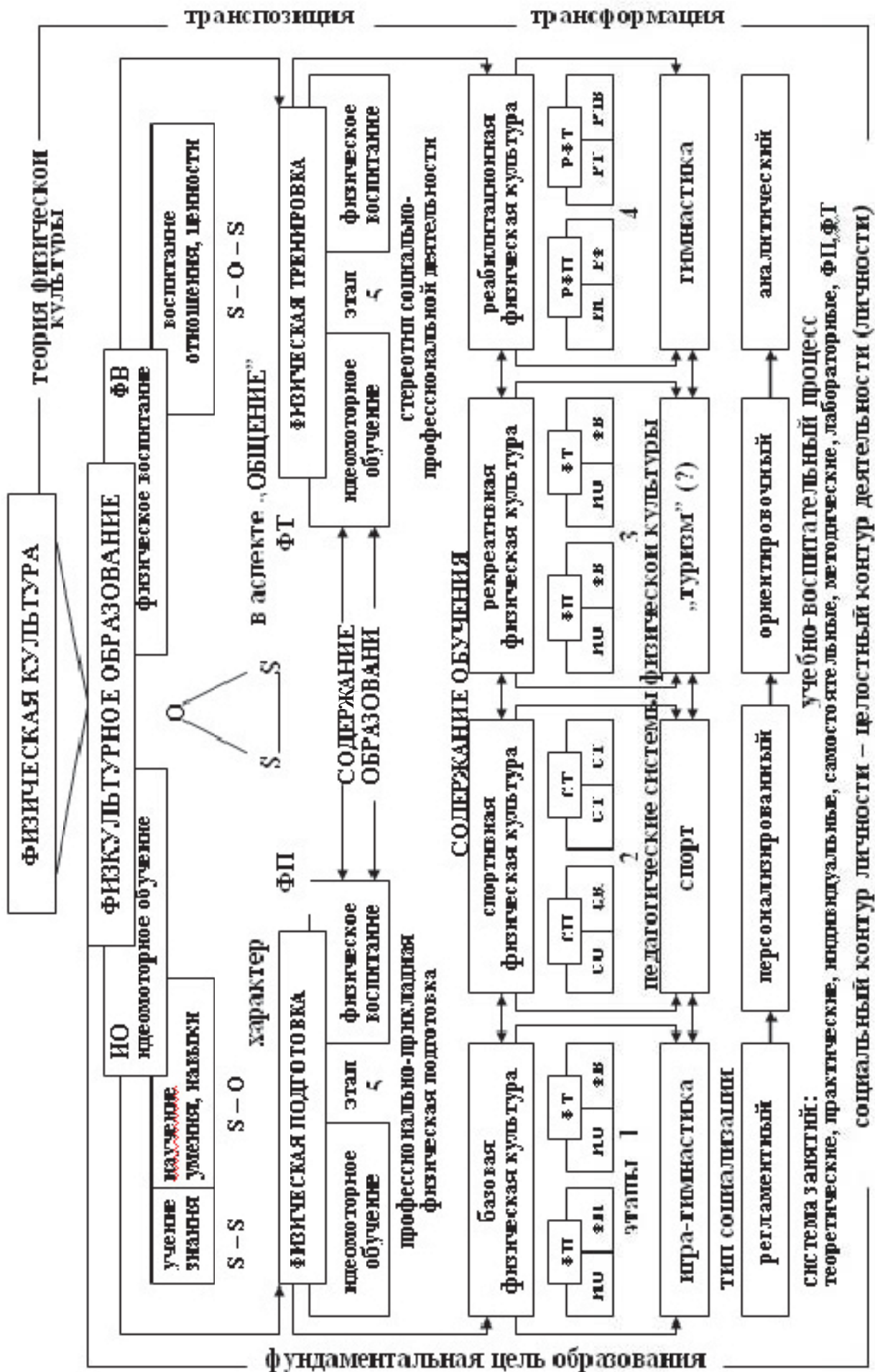


Рис. 1. Схема физкультурного образования в обобщенном виде





Рис. 2. Аспект „Общение” конструкции „Физкультурное образование”

Здесь категории:

1. *Учение* – направлено на формирование знаний и осуществляется только в общении. Характер отношений – абсолютно „субъект-субъектный”. Общение здесь определяется как вид деятельности.

2. *Научение* – направлено на формирование двигательных навыков и умений. Характер отношений – „субъект-объектный”. При взаимодействии субъектов (общение) отношения приобретают „субъект-объект-субъектный” характер, и общение, в таком случае, выступает преимущественно как сторона деятельности.

3. *Воспитание* – направлено на формирование качеств любой природы, ценностей и отношений через общение и двигательную деятельность. Характер отношений – „субъект-субъектный” и „субъект-объект-субъектный”. Общение выступает здесь и как вид и как сторона деятельности.

На сегодняшний день, как показывает практика учебно-воспитательного процесса учебного предмета „Физическая культура”

в аспекте как учебно-социальной, так и в профессионально-прикладной, психофизической и социальной подготовки, во многом, в виду своей „забиологизированности”, уходит от идеи образования в широком смысле этого понятия. А именно, подход к указанному комплексу проблем психофизической, профессионально-прикладной и социальной подготовки только на основе одной из конструкций (научение) категории „образование” уже само дискредитирует образовательную сущность и основную идею педагогической системы первичной культуры целостной деятельности человека по овладению мира.

В рассматриваемом аспекте подход к разработке данной проблемы должен быть направлен на все несущие конструкции категории „образование”, что позволит охватить подготовку личности по всем направлениям человеческой деятельности. Только таким образом образование может охватить как материальные, так и духовные преобразующие формы, неся в себе широкую культурную смысловую и деятельную нагрузку.

Необходимость и оптимистичность такой разработки не может вызывать сомнений. Но в данном случае парадоксальность ситуации заключается прежде всего в отсутствии понятийного аппарата „педагогическая система физической культуры” в самой ее теории. В свою очередь, это положение распространяется и на ее частные педагогические системы (школы): игра, гимнастика, спорт, рекреация („туризм”), как исторически сложившиеся и социально обусловленные, возникновение и развитие которых на каждом историческом этапе вызвано необходимостью овладения человеком новыми видами деятельности (т. е. целостной системой деятельности, но уже другого, более высокого порядка). В этом смысле, частные педагогические системы (школы), являясь, с одной стороны, институтом научения, с другой – учения и воспитания, несут в себе, в первую очередь, социализирующую нагрузку.

В данном контексте представляется весьма актуальным определение места и роли указанных школ при разработке учебных программ физкультурного образования адекватно характеру и типу учебно-познавательной и профессиональной деятельности, а также социальных отношений в системе целостной деятельности как ученика, так и будущего специалиста, исходя из условий содержания понятий „социальный стереотип педагогической системы” и „стереотип учебно-познавательной деятельности”. И только таким образом предмет „Физическая культура” может быть выведен на уровень профилирующей образовательной дисциплины с целью, педагогически обоснованной, системы обучения, где понятие „прикладность” перерастает в сущность категории „образование”.

Поэтому дальнейшая разработка программ по физическому воспитанию (культуре) в рамках



учебных заведений должна быть ориентирована, в первую очередь, на существующие классические разработки, привлечение которых позволит, без сомнения, реализовать идею направленного физкультурного образования.

Анализ, в общем виде, основных компонентов генерального конструкта „Физкультурное образование” показывает, что большинство из них (компонентов) либо не учитывается вообще, либо учитывается формально без достаточной степени определения функции и направленности на адекватные педагогические эффекты. В данном контексте, результаты анализа и обобщения процесса построения физического воспитания в учебных заведениях позволяют констатировать, что на протяжении многих лет предпринимались многочисленные попытки его реформирования и, как правило, на уровне:

- оптимизации тематической структуры учебных программ;
- оптимизации форм организации и методов преподавания.

В настоящее время в практике физического образования сложились два основных направления, в рамках которых указанные аспекты оптимизации имеют свое адекватное отражение:

- экстенсивное направление, где предусматривается увеличение объема тематической двигательной деятельности, как в процессе организованных форм занятий, так и в других:

- интенсивное, предусматривающее интенсификацию двигательной деятельности (увеличение моторной плотности) занимающихся в процессе организованных форм занятий.

Наряду с этим, можно отметить, что в аспекте целеполагания, определяющего сущность физкультурного образования, сформировались три основных концепции – подхода:

1. Рекреативно-оздоровительный, где содержание физической

культуры подчинено решению комплекса оздоровительных задач.

2. Воспитательно-формирующий („консервативный”), в рамках которого решается комплекс задач, в первую очередь, учебно-формирующего и воспитательно-го (в широком смысле) характера.

3. Утилитарно-прикладной, где в качестве приоритетных выделяются воспитательные (в узком смысле – тренировочные) задачи, направленные на воспитание определенных личностных качеств (физических и психосоциальных) с ориентацией на освоение конкретных видов деятельности.

Так или иначе, каждый из данных подходов обладает определенной степенью формальной свободы в пространстве физкультурного образования, но только в рамках и на уровне обозначенных приоритетных задач. В то же время, рассмотрение степени „свободы” каждого из указанных подходов в „пространстве физкультурного образования”, которое представлено „основными определяющими факторами, обеспечивающие процесс физкультурного образования” в (S. Danail, M. Dragomir, 2001), позволяет судить не только о несоответствии декларируемых приоритетов, начиная с базовых образовательных категорий „Физическая подготовка” и „Физическая тренировка”, но и об уровне педагогической неэффективности избранной методологии (см. рис. 3). В частности, результаты проведенного констатирующего эксперимента (S. Danail, M. Dragomir, 1999), в рамках которого были исследованы уровни физического развития и физической подготовленности (всего 14 параметров) учащихся 8-х классов в конце учебного года (г. Кишинев, РМ и г. Крайова, Румыния) – 187 подростков (ни разу не посетившие уроки физической культуры и имеющие формальные освобождения) и 194 подростка (имевшие оценки от 7

и выше) не показали достоверных различий, за исключением параметра гибкости (преимущество, у группы „прогульщиков”). Такие же результаты, – по 30 и более параметрам личностных качеств (психофизических, соматических и функциональных), нами были получены в массовых обследованиях студентов 1-2 курсов вузов различного профиля городов Яссы (S. Danail, D. Filipescu, 1999), Бухарест (S. Danail, E. Drăgănescu, 2000), Галац (S. Danail, I. Oneț, 2003), Констанца (S. Danail, L. Ion, 2003), Кишинев (S. Danail, V. Cioban, 2004).

Обобщенная статистика результатов проведения исследований позволяет судить о том, что динамика показателей уровня психофизической и психомоторной подготовленности учащейся молодежи во многом представляет собой отражение естественных биологических и социальных событий жизнедеятельности индивида и в малом – результат отражения направленного педагогического воздействия, как следствие слабообозначенной сущности стратегии базовых компонентов физической культуры, методических принципов, методов физической тренировки и подготовки, общедидактических методов, а также целостной педагогической системы занятий, направленных на осознание и активацию учебной деятельности занимающихся, что в результате приводит к иллюзорным идеям о кризисе процесса физкультурного образования („физического воспитания”). Как итог, в системе образования соответствующая дисциплина („физическое воспитание”) выносится в рамки факультатива, слабо финансируется (из-за недооценки спортивного совершенствования), либо организуется в либеральной форме рекреативных занятий.

Результаты проведенных нами экспериментов со школьниками гимназического цикла, где за основу стратегии был принят исходный



Базовые категории образовательного конструкта физической культуры	Базовые структурные компоненты физической культуры	Педагогические системы физической культуры в фило- и онтогенетическом аспекте	Основные методические принципы физического воспитания (спортивного)	Методы обучения			Целостная педагогическая система уроков
				Общепедагогические (дидактические)	Специфические физического воспитания (спортивного)	Стратегические преподавание-обучение	
1. Физическая подготовка 1.1. Идеомоторное обучение - знания - умения 1.2. Физическое воспитание - способности - качества - ценностные ориентации 2. Физическая тренировка 2.1. Идеомоторное обучение: - знания - целостные умения 2.2. Физическое воспитание - ценностные ориентации - способности - поведенческий стереотип - качества	1. Базовая физическая культура 2.2. Спортивная физическая культура 3. Рекреативная физическая культура 4. Оздоровительная физическая культура	1. Игра 2. Гимнастика 3. Спорт 4. Рекреация (т.н. «туризм»)	1. Направленность к совершенству 2. Сознательное и активное участие 3. Прочность усвоения 4. Систематичность и непрерывность 5. Доступность 6. Связь с практической деятельностью 7. Цикличность 8. Постепенное нарастание требований	1. Коммуникативные 2. Демонстративные 3. Иллюстративные (наглядные)	1. Основанные на аналитическом подходе 1.1. Расчлененно-конструктивный 1.2. Избирательный 2. Основанный на целостном подходе 2.1. Целостно-конструктивный 2.2. Сопряженно-воздействия 3. Стандартно-повторного упражнения в режиме: 3.1. Непрерывной нагрузки 3.2. Интервальной нагрузки 4. Переменного упражнения в режиме: 4.1. Непрерывной нагрузки 4.2. Интервальной нагрузки 5. Комбинированного упражнения 6. Круговой тренировки 7. Игровой	1. Репродуктивные 2. Продуктивные 3. Эвристические 4. Поисковые 5. Творческие	1. Теоретические 2. Методические 3. Семинарские 4. Лабораторные 5. Самостоятельные-учебные 6. Физической подготовки 7. Физической тренировки

ОБОЗНАЧЕНИЯ: факторы, которые используются в построении учебно-воспитательного процесса физической культуры; факторы, которые принимаются к руководству, но без четкой методологической ориентации; факторы, которые не принимаются во внимание

Рис. 3. Основные определяющие факторы, обеспечивающие процесс физкультурного образования



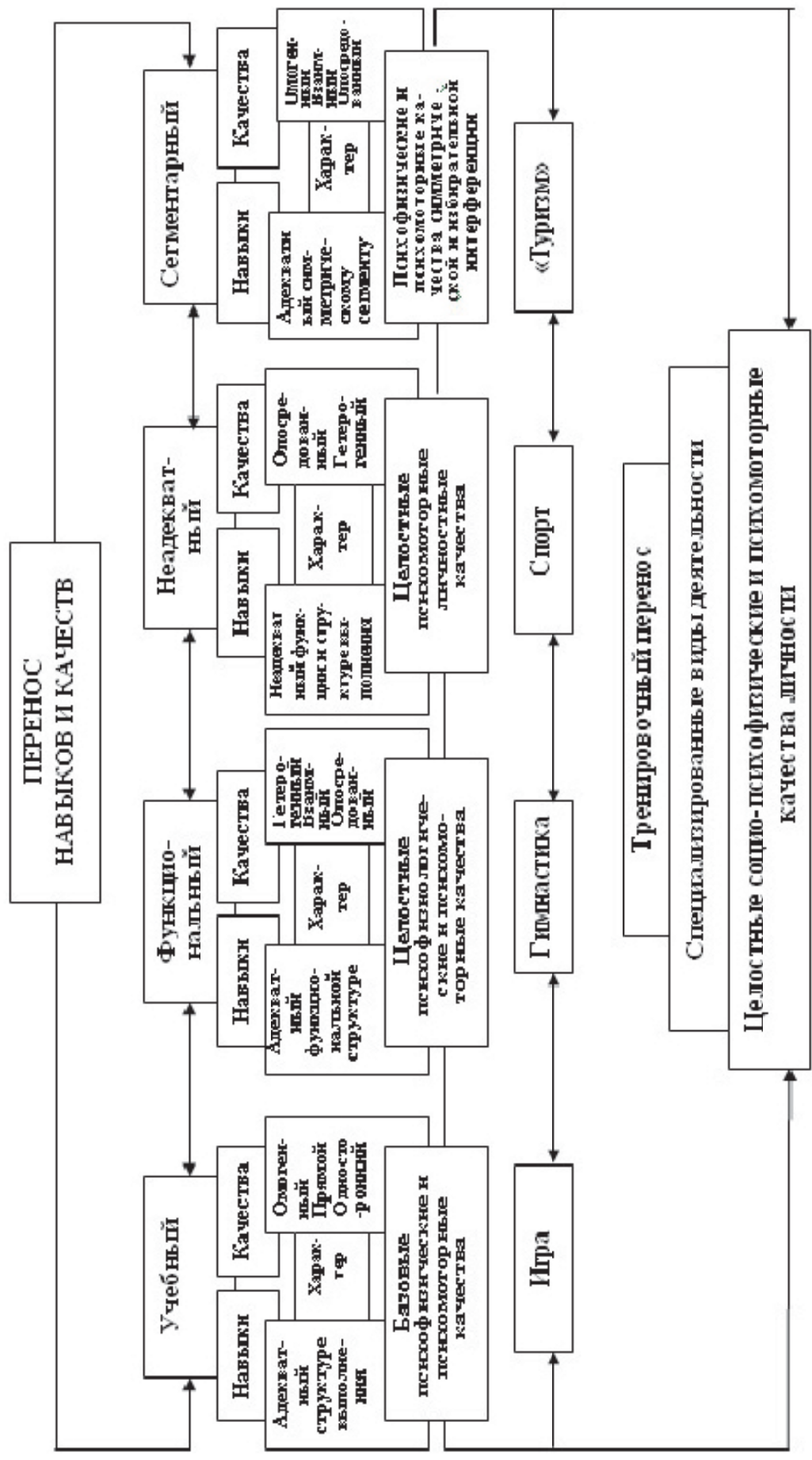


Рис.4. Таксономия генерального конструкта переноса психомоторных, психофизических и личностных качеств



базовый фактор физкультурного образования „Физическая тренировка” и ее функциональные компоненты „идеомоторное обучение” и „физическое воспитание”, включенные в иерархизированно-циклические прогрессирующие структуры формирующего процесса занятий на основе куммулятивных эффектов (М. Dragomir, S. Danail, 2001), позволило в относительно-короткий период существенно повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, что интегрировано выражено на показателях адаптации к нагрузкам и физической работоспособности.

В контексте непрерывного, преемственного и сопряженного образования-воздействия всех видов деятельности для стратегии пространства физкультурного образования немаловажное значение имеет их всеобщая координация в плане переноса одного вида в другой, интерференции и трансформации в другое качество, состояние и деятельность.

В этом смысле, план всеобщей координации в виде генеральной конструкции многообразных переносов качеств, синтезированный на основе теоретического обобщения и проектирования (S. N. Danail, E. Drăgănescu, 2001), во многом и существенно может дополнить содержательно-функциональную сущность педагогических систем физической культуры (и не только) как в аспекте формирования отдельных видов деятельностей, так и в контексте направленного воспитания личностных психосоциальных качеств и ценностей.

Применение такой же стратегии в учебно-воспитательном процессе со студентами (S. Danail, E. Drăgănescu, 2001; V. Cioban, L. Ion, 2003) и спортсменами (S. Danail, P. Ghervan, 2003), но с использованием разработанного генерального конструкта переноса одного вида деятельности на другой (рис. 4) позволило не только

существенно повысить уровень психофизических и психомоторных качеств занимающихся, но и личностных психосоциальных на основе направленного воздействия адекватных формирующих потенциалов педагогических систем физической культуры.

Таким образом, на наш взгляд оптимистичность подхода к изучению проблемы физкультурного образования в системе учебных заведений всех уровней может быть определена (в наиболее общем виде) разработкой его основных конструкций, представленных следующими аспектами:

1. Физическая культура (приобщение к культуре). Разработка основных конструкций: базовая физическая культура, спортивная физическая культура, реабилитационная физическая культура.

2. Образование (овладение культурой). Теория дидактики и теория дидактики двигательного действия, построение движений. Разработка несущих конструкций – учение, научение, воспитание и соответствующих результирующих – знания, умения и навыки, ценности и отношения.

3. Педагогическая система. Разработка конструкций: „педагогическая система образования”, „педагогические системы (школы) физкультурного образования”, „организационные формы обучения”.

4. Стереотип деятельности. Теория деятельности в анализе единства ее предметных внешних и внутренних форм. Разработка конструкций: „стереотип учебной, профессиональной и социальной деятельности”, „педагогическая система физкультурного образования-стереотип”.

5. Теория управления. Разработка конструкции переноса одного вида деятельности в другой, конструкции управления усвоения знаний, формирования действий и понятий.

6. Пропедевтика. Разработка основных методологических и теоретических положений, кото-

рые соответствуют не только второй педагогической (учебниково – XVII век, Я. А. Каменский) эпохе, но и современной пятой – эпохе обучающих электронных комплексов и электронных учебников.

Также нам представляется, что перспективность дальнейшей разработки проблемы физкультурного образования, в том, числе и специального (профессионально-педагогического) наиболее оптимистична, а в плане исследования деятельности „общение” в категории „образование” – как самостоятельного вида деятельности. Результаты разработки данной проблемы могут стать основой формирования дидактики предмета физической культуры, как профилирующей дисциплины, в которой будут отражены все аспекты категории „образование”, что позволит конкретизировать представление об интегративной сущности и необходимости различных научных дисциплин, обслуживающих учебную, социальную, профессионально-прикладную и профессионально-педагогическую подготовку личности в системе физкультурного образования.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избр. психол. тр.: В 2-х т.т. – М.: Педагогика, 1980. – Т.1. – С. 16-178.
2. Андреев Ю.М. Двигательная деятельность как объект системного анализа теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. - №11. – С. 2-10.
3. Выдрин В.М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: Автореф. ... доктора пед. наук. – М., 1980. – 41 с.
4. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.



5. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем). – Омск: СибАДИ, 2003. – 142 с.
6. Дмитриев С.В. Двигательная задача как объект теоретико-методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – М., 1988. – С. 21-23.
7. Евстафьев Б.Ф. Понятийный словарь по теории физической культуры. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1990. – 44 с.
8. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъективных отношений. – М., 1988. – С.66.
9. Клигберг Л. Проблемы теории обучения.– М.: Педагогика, 1984.–256 с.
10. Лернер И.Я. Методы обучения // Дидактика средней школы: Некоторые проблемы современной дидактики: Учеб. пособие. – М., 1982. – С. 181-216.



**ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІЧОЇ ПОПУЛЯЦІЇ
В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ПРОБЛЕМИ
ТА ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ**

Вікторія Земцова, Євгенія Зубковська

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

В статті проведена порівняльна характеристика стану здоров'я чоловічої популяції в Україні, країнах Європи та світу, а також досліджені основні причини передчасної смертності чоловіків зрілого віку. Показано необхідність пошуку шляхів привертання даної частини населення до здорового способу життя.

Ключеві слова: стан здоров'я чоловіків, тривалість життя та передчасна смертність, хронічні неінфекційні захворювання, спосіб життя чоловіків зрілого віку.

Annotation

The article presents a comparative analysis of the health of the male population in Ukraine, Europe and the world. Also the main causes of premature mortality of men of mature age were studied in this article. Also it shows the necessity of finding ways to attract this population to a healthy lifestyle.

Key words: the state of men's health, life span and premature death, chronic non-infectious diseases, the way of life of men of mature age

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання тривалості життя стало одним з головних досягнень людства в ХХ ст. Це відбулося внаслідок так званої «модернізації смертності» – перенесення на більш пізній вік настання смерті від визначених причин смерті або навіть повне їх виключення. До того ж відбувається заміна екзогенних детермінант смертності ендегенними [4].

Сукупність процесів, що докорінно змінили хід вимирання поколінь, дістала назву «епідеміологічного переходу». Суть його полягає в тому, що на тлі досягнення суспільством досить високого рівня розвитку йде заміна одного типу патології (визначального для характеру захворюваності та смертності населення) іншим її типом.

Отже, відповідних змін зазнає структура хвороб і причин смерті: з 10 захворілих – 9 мають хронічне неінфекційне захворювання.

Незважаючи на різноманітність умов і факторів, що впливають на здоров'я населення в різних країнах, ці закономірні зміни у ХХ ст. поширилися у глобальному масштабі. Причому, незалежно від рівня розвитку конкретної країни, єдина спрямованість дає про себе знати у схожій динаміці показників смертності і тривалості життя, однотипних змінах структури патології, причин смерті і патогенних чинників. Таке

зниження смертності відбулося у результаті економічних і організаційних суспільних змін, розвитку сучасної системи охорони здоров'я, зокрема санітарно-епідеміологічної служби тощо. Свій внесок зробили передусім заходи боротьби з інфекційними захворюваннями і імунізацією, що охопили практично все населення; санітарно-гігієнічна просвіта; розвиток медичної науки і техніки та досягнення сучасної фармації; збільшення забезпеченості медичним персоналом на душу населення і покращення його кваліфікації; більш безпечні умови проживання і праці. Все це у сукупності давало змогу запобігти ще нещодавно смертельному недугам, або ж «зсувати» настання смерті на відносно пізніший час.

Вищезазначене (тією або іншою мірою, з певними особливостями і закономірностями) стосується всіх країн світу, в т. ч. України. Однак, якщо ще у 1965 р. Україна була практично на одному рівні з розвинутими країнами за показниками тривалості життя, то пізніше відмінність стала стрімко збільшуватися. В нашій країні зміни смертності впродовж минулого сторіччя і дотепер відзначалися нерівномірністю (спостерігались підйоми і падіння показників), непослідовністю, особливостями процесу залежно від вікової групи абстатів тощо. На відміну від розвинутих європейських країн, де поступове зниження рівня смер-



тності відбувалось практично однаковими темпами у всіх вікових групах, в Україні зміни смертності були неоднорідними. Значний внесок у зростання тривалості життя у середині ХХ ст. дало зниження смертності дітей віком 0–14 років (за рахунок, передусім, зменшення втрат внаслідок інфекційних хвороб і хвороб органів дихання). Звичайно, далися взнаки і послідовна пріоритетна реалізація політики, спрямованої на удосконалення допомоги матері та дитині, і поступове зниження народжуваності в країні. Натомість накопичувалися несприятливі зміни зі зростання смертності у працездатному віці, особливо, чоловіків [4].

На початку ХХІ ст. в науковій літературі отримав широке розповсюдження термін – «надсмертність слов'янських чоловіків» (Cockerham W., 2000). На жаль, вираженість цього феномену характерна саме для України [3], що обумовлює актуальність обраного напрямку.

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (№ державної реєстрації 0111U0-01735).

Мета дослідження – здійснити порівняльну характеристику медико-демографічних та медико-соціальних показників у чоловічій популяції України та країн Європи й світу; дослідити основні причини передчасної смертності українських чоловіків зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел: звітів експертів ВООЗ та Світового банку, доповідей науковців МОЗ та Українського інституту громадського здоров'я, аналітичних матеріалів профільних НДІ МОЗ та АМН України, документів Державного комітету статистики України.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз стану

здоров'я населення України свідчить про незадовільну медико-демографічну ситуацію, зростання смертності, від'ємний природний приріст населення, скорочення середньої очікуваної тривалості життя, а також зростання поширеності хвороб.

Середня тривалість життя в Україні в останні роки становить близько 69 років, а в країнах Європейського Союзу (ЄС) – 74 роки. Наша країна займає 149 місце серед 223 країн світу (в європейському регіоні ВООЗ – на 50-му з 53-х) за показником середньої тривалості життя і відстає від країн ЄС на 10–15 років.

За даними Держстату України, кожен десятий українець не доживає до 35 років, а кожен четвертий – до 60 років. Демографічна криза зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйонів у 1992 році до 45,6 мільйонів у 2012 році. За останні двадцять років населення України зменшилось на 6,27 млн осіб [6].

Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року.

За темпами смертності (14,5 на тис. населення) Україна перебуває на рівні слаборозвинених країн (таких, як Конго і Гвінея). У країнах ЄС значення цього показника удвічі нижчі (більших демографічних утрат зазнають лише Молдова, Білорусь і Російська Федерація (РФ)). При цьому у чоловіків смертність істотно вища, ніж у жінок.

Аналіз медико-демографічних показників показав, що з 2000 по 2011 рр. смертність серед дітей до 14 років і людей старших 75 років майже не змінилася, але різко зросла у середньому віці (30-44 роки): у чоловіків – майже у два, а в жінок – у півтора рази. Головною причиною фахівці називають

погіршення соціально-економічних умов життя, яке формує, зокрема, ризиковану агресивну та автоагресивну поведінку [2].

В економічно розвинутих країнах смертність у цій віковій групі набагато нижча (наприклад, у 25 країнах ЄС – в чотири рази).

Оскільки головним фактором скорочення тривалості життя виступає смертність, то це явище потребує більш детального розгляду з метою виявлення його причин, розмірів, сили впливу і тенденцій розвитку, особливо у чоловіків. Головний «внесок» у такий високий показник загальної смертності в країні робить смертність населення передпенсійного (до 15,0%) і пенсійного віку (до 28,0%), а також у віці 70-ти років і старшому (до 83,0%), що є цілком природно. Але слід особливо відмітити негативну тенденцію значного підвищення (у 1,5-2,0 рази) показників смертності у вікових групах працездатного населення.

Так, основна частка (73%) передчасної смертності зосереджена у відрізку саме працездатного віку. В Україні, як і в країнах колишнього соціалістичного табору, рівні передчасної смертності є значно вищими (більш ніж у два рази), ніж у країнах ЄС, а порівняно зі «старими» членами ЄС, такими як Швеція, навіть майже вчетверо [8] (рис. 1).

Важливо зазначити, що смертність чоловіків працездатного віку (24-44 років), перевищує майже в 4 рази смертність жінок відповідного віку. Порівняно з жінками, чоловіки мають набагато нижчі шанси не вмерти передчасно. Навіть з огляду на певне зниження смертності останніх років, розрив у ризику настання передчасної смерті зі співгромадянками вражає: різниця між очікуваною тривалістю життя жінок та чоловіків досягає 11-13 років. Внаслідок такої тенденції Україна набула ганебного статусу «країни вдів» [3].

При порівнянні із розвинутими країнами спостерігаються відмін-





Рис. 1. Передчасна смертність (0-64 років) у країнах Європи, 2009 р.

Джерело: Європейська база даних ЗДВ (HFA-DB), Європейське регіональне бюро ВООЗ.

ності не лише у величині співвідношення смертності чоловіків і жінок, а й спрямованості його динаміки. Так, у європейських країнах в цьому вже з 70-х років минулого століття спостерігається поступове зниження або стабілізація (у США – серед білих чоловіків). В Україні процес переважання смертності чоловіків над смертністю жінок прогресує. Переважання рівнів передчасної смертності порівняно з жінками в Україні зросло впродовж останніх 25 років з 2,5 до 3 разів (у країнах ЄС воно практично не змінилося, коливаючись у межах 2–2,1 разу) [7].

Рівень смертності чоловіків працездатного віку у 4,2 рази перевищує аналогічний показник по ЄС. В Україні зростання смертності населення працездатного віку, особливо чоловіків, є найгострішою нерозв’язаною проблемою.

Сучасна структура причин смерті населення України поєднує у собі елементи традиційної і сучасної структур патологій, в якій високий рівень смертності від ендогенних захворювань (хвороб системи кровообігу і новоутворень) межує з не менш значущою смертністю від екзогенних причин (нешасних випадків, травм та отруєнь, інфекційних і парази-

тарних хвороб). Помітно зросли нервово-психічні, ендокринологічні, алергічні, генетичні та інші захворювання складної етіології, що свідчить про вплив умов життя населення на його здоров’я.

В середньому до 86% усіх смертних випадків в Україні припадає на три основні класи причин смерті: хвороби системи кровообігу (66,2% від загалу померлих), новоутворення (13,4%) і зовнішні причини смерті (6,3%).

Основний внесок у демографічні негаразди робить смертність людей внаслідок серцево-судинних захворювань. За 20 років незалежності України відбулося їх зростання на 22% (причому у чоловіків цей ріст був більш значим), проте останнім часом спостерігається деяка стабілізація смертності від даної патології [6].

У країнах ЄС за цей період смертність від ССЗ знизилася удвічі як у чоловіків, так і у жінок. За смертністю від ССЗ серед чоловіків Україна в 2010 р. посіла перше місце серед країн Європи, обігнавши навіть РФ і Білорусь, а у жінок України смертність від ССЗ також є однією з найвищих. Україну випереджає тільки Молдова. Сьогодні смертність від

ССЗ в Україні майже вдвічі перевищує середньоєвропейський рівень, хоча в 1991 р. це перевищення було близько 30 % [8].

Особливо помітними є відмінності у показниках смертності від ішемічної хвороби серця: сучасний рівень смертності українських чоловіків майже утричі перевищує відповідний показник смертності чоловіків у розвинутих країнах, а смертність внаслідок цереброваскулярних хвороб відрізняється незначною мірою. Показники ж смертності українських жінок працездатного віку від ішемічної хвороби серця перевищували рівень смертності від цієї патології серед їхніх ровесниць у розвинутих країнах світу несуттєво.

Цікаво відзначити, що 20% дисперсії смертності від ССЗ у країнах Європи не залежать від рівня медичного обслуговування. Очевидно, відіграють роль такі чинники, як стан соціального й екологічного середовища, а також спосіб життя людей.

Наступний за значущістю клас причин смерті – новоутворення. Щорічно новоутворення викликають 15–17% усіх смертей осіб працездатного віку. Нині рівень онкологічної смертності чоловіків працездатного віку в Україні перевищує такий у розвинутих країнах на 40%, а в жінок – на 20%. Ймовірною причиною такої негативної тенденції вважають, передусім, екологічні чинники (зокрема, радіоактивне забруднення після Чорнобильської катастрофи), а також погіршення соціальної ситуації.

Головне місце серед локалізації раку в чоловіків посідають новоутворення трахеї, бронхів і легенів (20%) і меншою мірою – шлунку та кишківнику (12%).

Україна посідає 15 місце серед чоловіків та 2 серед жінок із 40 можливих за смертністю внаслідок злоякісних новоутворень органів дихання. Однак, ця динаміка, загалом, не тішить, оскільки



йдеться про підвищену смертність людей молодого і середнього віку, які «не доживають» до пухлин [5].

Вагомий внесок у зростання загальної смертності за останні 20 років зробила смертність від зовнішніх причин (40 тис. осіб на рік); за цим показником Україна серед європейських країн посідає 36 місце для чоловіків і 35 – для жінок.

Найвищі темпи зростання рівня смертності від зовнішніх причин в Україні спостерігаються у працездатному віці, особливо 35–60 років. Основна роль у формуванні рівня смертності від зовнішніх причин смерті нині належить нещасним випадкам, пов'язаним із транспортом та самогубствам. Надзвичайно високою є частота смертельних отруєнь: нині стають жертвами отруєнь чоловіки у 18, а жінки – у 13 разів частіше, ніж у розвинутих країнах. Близько 70% випадкових отруєнь в Україні становлять алкогольні отруєння, смертність від яких за останню чверть сторіччя зросла удвічі.

Характерною рисою смертності від зовнішніх причин в Україні є різка статеві диференціація, що полягає у значному перевищенні показників смертності чоловіків над відповідними показниками жінок. Якщо чоловіча смертність від усіх причин у віці 16–59 років майже утричі перевищує жіночу, то від зовнішніх причин смерті – у 5 разів.

Серед причин смерті від інфекційних захворювань переважає туберкульоз (92 %); чоловіки вмирають у 6 – 7 разів частіше, ніж жінки; в основному це пов'язано з нездоровим способом життя (паління, зловживання алкоголем, неповноцінне харчування, стреси). В Україні, починаючи з 1991 р., спостерігається вибуховий приріст смертності від цього захворювання (більш ніж в 2 рази), що дозволяє говорити про епідемію туберкульозу. Обнадіює те, що в останні 5 років приріст припинився, спостерігається деяке зниження смер-

тності. Україна посідає останнє 40 місце за рівнем смертності від інфекційних захворювань серед європейських країн за 2010 рік та друге місце – за показником смертності від туберкульозу у чоловіків (поступившись незначно РФ) і третє – у жінок.

Необхідно відзначити, що смертність українських чоловіків значно перевищує смертність жінок як від основних причин смерті – ССЗ і онкопатологія, так і від зовнішніх чинників – убивства, отруєння, травми. Відбувається це, в першу чергу, через те, що чоловіки набагато частіше оволодівають небезпечними й ризикованими професіями. Крім того, чоловіки більше схильні до таких шкідливих звичок, як паління й алкоголізм, що, у свою чергу, призводить до появи супутніх захворювань і збільшення смертності[2].

Зважаючи на те, що основною причиною передчасної смертності чоловіків як у світі, так і в Україні залишаються хронічні неінфекційні захворювання або, так звані, «хвороби цивілізації» необхідно наголосити, що провідною причиною даної патології є постійні індивідуальні звички, які в сукупності називають «способом життя».

Саме поведінка складає основу екзогенних чинників, які підвищують ризик розвитку хронічної неінфекційної патології[1]. Отже, коріння цих захворювань лежить в способі життя українських чоловіків, а саме в зниженні фізичної активності, поширеності шкідливих звичок, підвищенні психоемоційних навантажень, традиціях харчування.

Єдина можливість попередити трагічний розвиток подій – докорінна зміна способу мислення сучасної людини, формування у пересічного громадянина вірного уявлення про можливості зберегти та зміцнити своє здоров'я.

У цьому сенсі першочерговим завданням має стати пошук шляхів, які сформулюють відповідне

ставлення до здоров'я як до головної цінності життя та до здорового стилю поведінки як засобу його досягнення [3].

Тому визначення і урахування передумов та чинників, які на це впливають сприятиме підвищенню ефективності залучення до здорового способу життя та, насамкінець, – зміні негативних тенденцій у стані здоров'я чоловіків зрілого віку.

Висновки

1. Незадовільний стан здоров'я чоловічої популяції в Україні набуває особливо гострого характеру і відрізняється постійною тенденцією до погіршення.

2. За показниками тривалості життя українські чоловіки істотно відстають від представників цивілізованих країн світу.

3. Основними причинами передчасної смертності чоловіків залишаються хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, церебро-васкулярні, новоутворення) та зовнішні причини смерті (травми, нещасні випадки, отруєння, самогубства).

4. Головним чинником ризику хронічних неінфекційних захворювань є спосіб життя українських чоловіків, а саме: зниження фізичної активності, поширеність шкідливих звичок, підвищення нервових навантажень, традиції харчування тощо.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи гостру необхідність підвищення ефективності залучення до здорового способу життя, буде визначено структуру способу життя і об'єктивні і суб'єктивні умови, які впливають на його формування у чоловіків зрілого віку другого періоду. На основі урахування значимості особистісних і соціальних умов буде розроблено і теоретично обґрунтовано модель залучення до здорового способу життя чоловіків зрілого віку другого періоду, а також розроблено практичні рекомендації щодо



підвищення рівня залучення досліджуваного контингенту до здорового способу життя на основі створення відповідних умов.

Література:

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Войтенко В. П. Україна в європейському контексті: смертність від головних причин/ Войтенко В.П., Писарук А.В., Кошель Н. М.– К.: Фенікс, 2010. – 280 с.
3. Земцова В.И. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України : необхідність нової стратегії / В.И. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал., № 4. – 2006. – С. 12 – 15.
4. Людський розвиток в Україні: соціальні та демографічні чинники модернізації національної економіки (колективна монографія) / [Лібанова Е. М., Макарова О. В., Курило І.О. та ін.]; за ред. Е. М. Лібанової. – К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В.Птухи НАН України, 2012. – 320 с.
5. Регіональні особливості рівня здоров'я народу України (Аналітико-статистичний посібник). – К., 2011. – С. 26. (165 с.)
6. Статистичний щорічник України за 2009 рік. – с.341. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство України», 2010. – с. 559.
7. World health statistics 2011. – France: World Health Organization, 2011. – 170 p.
8. Европейская база даних “Здоровье для всех” (HFA-DB, ЕРБ ВОЗ 2012 г.) [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: http://data.euro.who.int/hfadb/shell_ru.html





**МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ДО ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ
ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ**

Тетяна Ротерс

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Аннотация

В статті розглядаються питання підготовки учителів фізической культури к профільному обучению старшекласників по спортивному напрямку в системі неперервного образования. На первый план выходит необходимость создания концептуальной модели, где доминирующее место занимает формирование у старшекласників познавательного интереса к своему физическому совершенствованию и как следствие – интерес к профессии учителя физической культуры.

Ключевые слова: профільное обучение, спортивно-педагогические дисциплины, спортивное направление, концептуальная модель, неперервное образование.

Annotation

In the article the questions of preparation of teachers of physical culture are examined to the type teaching of senior pupils to sporting direction in the system of continuous education. The necessity of creation of conceptual model goes out on the first plan, where a dominant place is occupied by forming for the senior pupils of cognitive interest to the physical perfection and as a result is interest to the profession of teacher of physical culture.

Key words: type teaching, sporting-pedagogical disciplines, sporting direction, conceptual model, continuous education.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Основною тенденцією реформування змісту освіти у загальноосвітніх навчальних закладах є введення обов'язкового профільного навчання у старшій школі, яке передбачає поглиблене і професійно орієнтоване вивчення циклу споріднених предметів. Найбільш актуальними напрямками профільного навчання у 10–11 класах визначено суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний, спортивний. Їх набір відповідає соціально-диференційованим видам діяльності, які обумовлюються суспільним розвитком праці й містять знання про природу, людину, суспільство, культуру, науку та виробництво. За основними напрямками профілізації визначаються різноманітні навчальні профілі шляхом як добору різних предметів, так і їх змістом. Засвоєння змісту освіти у загальноосвітніх навчальних закладах із профільним навчанням спрямоване на забезпечення, з одного боку, загальноосвітньої підготовки учнів, а з іншого – підготовку до майбутньої професійної діяльності. У цьому аспекті великого значення набувають питання підготовки вчителів фізичної культури до профільного навчання за спортивним напрямком. Зазначаємо, що у Концепції

профільного навчання у старшій школі наголошується на тому, що нові цілі шкільної освіти зумовлюють необхідність подальшої модернізації вищої педагогічної освіти і системи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. Для цього необхідно у вищих навчальних закладах педагогічного профілю передбачити підготовку педагогічних кадрів з урахуванням потреб профільної школи та внести відповідні зміни у державний стандарт вищої педагогічної освіти для спеціалістів та магістрів [1].

Проблема, яку ми підіймаємо, має зв'язок із проведенням регіонального експерименту кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» разом з Луганським інститутом післядипломної педагогічної освіти за темою «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти». (Державний реєстраційний номер 0108 U002431)

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що проблема профільного навчання у старшій школі розробляється педагогами різних країн світу: Франції, Швеції, Англії, Шотландії, США. Ця проблема розробляється також вченими Росії (М. Віленський, Р. Сафін, І. Арефєв



та інши) та України (М. Данилко, В. Стешенко, Л. Фаннінгер, М. Зубалій та ін.). Вони довели, що важливою умовою досягнення успіху у будь-якій діяльності вважається спеціалізація працівника, яка не тільки сприяє розвитку виробничих сил, науки, культури, але й відповідає різноманітності задатків та розвитку людини. У руслі цієї тенденції диференціація навчання виступає основним організаційним принципом середньої загальноосвітньої школи як зарубіжжя, так Росії та України впродовж багатьох десятиліть.

Виділенню невирішених раніше частин загальної проблеми, присвячується означена стаття. Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці не досліджувалася модель підготовки вчителів фізичної культури допрофільного навчання у старшій школі за спортивним напрямом.

Формування мети статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає визначення моделі підготовки вчителів фізичної культури допрофільного навчання у старшій школі за спортивним напрямом.

Результати дослідження та їх обговорення з викладом основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих результатів. У процесі вивчення науково-педагогічних праць щодо підготовки вчителів фізичної культури допрофільного навчання було визначено, що профільне навчання за спортивним напрямом, як зазначає М.Зубалій, орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, на підвищення

спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. Це сприяє розвитку в старшокласників індивідуальних професійних здібностей та розширенню їхніх уявлень про специфіку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, вчить учнів мислити на професійному рівні вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту [2].

Навчальна програма з фізичної культури (профільний рівень) для 10–11 класів [3] орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також – на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-корективної та спортивної діяльності, на що передбачається 175 годин на рік. Така постановка питання підвищує вимоги до професійної підготовки вчителів фізичної культури. Виникає питання: чи готові загальноосвітні школи, директори та вчителі фізичної культури до впровадження профільного навчання старшокласників саме за спортивним напрямом? Було проведено анкетування директорів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів м. Луганська та Луганської області.

Встановлено, що 68,7 % директорів шкіл м. Лозно-Александрівка, Стельмахівка, Брянка, Височинівка, Лизине, Артемівськ, Трьохізбенка, Первомайськ, Луганськ, Весела Тарасівка, Тополі, Комісарівка мають профільне навчання за різними напрямками (суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний), окрім спортивного напрямку, але при цьому директори вважають, що 50 % старшокласників обрали

б спортивний напрямок. Основною причиною такого становища є те, що немає кадрів достатньої підготовки та матеріально-технічної бази. Разом з тим директори зазначають що готові впроваджувати профільне навчання з футболу на 50 % і на 25 % з волейболу, баскетболу та фізичної культури.

За науковими даними О. Котової [4] з 730 шкіл Луганщини лише 10 шкіл мають документоване спортивне профілювання за такими фізкультурними напрямками та курсами за вибором – волейбол, баскетбол, теніс, футбол та спортивна ритміка, що складає 14 %.

Анкетування вчителів фізичної культури довело, що з 26 респондентів (100 %) бажають, щоб у них був спортивний профіль з волейболу (41,6 %), з футболу, баскетболу, фізичної культури (33,0 %). Гімнастику обрали тільки 12,5 % вчителів, спираючись на те, що в них немає матеріально-технічної бази. При цьому вчителі фізичної культури вважають, що до 80% старшокласників оберуть спортивний профіль навчання. Виходячи з цього, можна зазначити, що вчителі фізичної культури готові до впровадження спортивного профілю у старшій школі, але недостатня матеріально-технічна база та відсутність відповідної мотивації директорів щодо профільного навчання за спортивним напрямком не дають можливості практичної реалізації.

Вивчення програмно-нормативних документів, аналіз стану профільного навчання старшокласників у загальноосвітніх школах за спортивним напрямком надали можливості спроектувати концептуальну модель підготовки вчителів фізичної культури в системі безперервної освіти.

Зазначаємо, що під моделлю звичайно розуміють певний аналог відповідного фрагменту дійсності. Модель відрізняється схожістю або подібністю до реального об'єкту, але не за всіма характеристиками, а лише за



істотними. Завдяки подібності модель може замінювати реальний об'єкт у дослідженні [5]. Видів моделей існує багато. Ми у нашому дослідженні обрали концептуальну модель, яка грає велику роль у пізнанні та спрямована на побудову концепції або процесу – у нашому випадку, – процесу підготовки вчителів фізичної культури у системі безперервної освіти (Рис. 1).

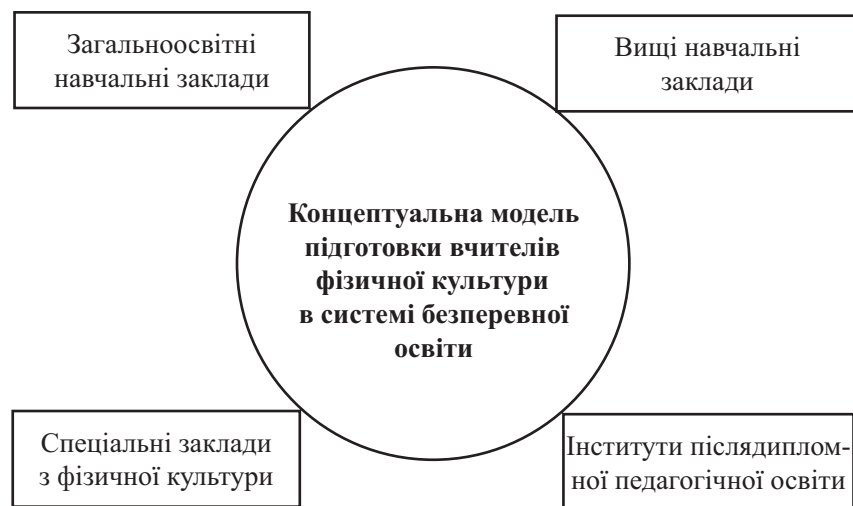


Рис.1. Концептуальна модель підготовки вчителів фізичної культури в системі безперервної освіти

Структурними компонентами концептуальної моделі процесу підготовки вчителів фізичної культури виступають поєднання профорієнтаційної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах, спеціальних закладах з фізичної культури, вищих навчальних закладах та інститутах післядипломної педагогічної освіти. Проаналізуємо всі структурні компоненти вищезначеної моделі.

У загальноосвітніх навчальних закладах для учнів старших класів передбачається поглиблене вивчення легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики, плавання, аеробіки, ритмічної гімнастики за модульним принципом на базі загальноосвітньої підготовки з фізичної культури. При цьому саме профільне навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх навчальних закла-

дах надає змогу реалізувати соціальний заказ нашого суспільства на здорову людину, бо проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних, адже стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни.

У процесі профільного навчання за спортивним напрямком загальноосвітні навчальні закла-

дуться до спортивної професійної діяльності на рівні тренера з обраного виду спорту та вчителя фізичної культури. При цьому 90,6 % старшокласників знають, що існує тісний зв'язок показників здоров'я та успіху у майбутній професійній діяльності.

Цікавим для нашого дослідження є те, що більшість старшокласників указали, що їм подобається саме спортивний напрямок профільного навчання у школі (33,3 %). Далі йде суспільно-гуманітарний (32,8 %), художньо-естетичний (21,9 %), технологічний – 18,7 % та природничо-математичний – 13,5 %.

У зв'язку з цим основними завданнями профільного навчання, які має вирішити загальноосвітня школа, директор, вчитель фізичної культури виступають: створення умов для врахування й розвитку навчально-пізнавальних і професійних інтересів, нахилів, здібностей і потреб учнів старшої школи в процесі їхньої загальноосвітньої підготовки; виховання в учнів любові до праці, забезпечення умов для їхнього життєвого і професійного самовизначення, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією; формування соціальної, комунікативної, інформаційної, технічної, технологічної компетенції учнів на допрофесійному рівні, спрямування молоді щодо майбутньої професійної діяльності; забезпечення перспективних зв'язків між загальною середньою і професійною освітою відповідно до обраного профілю.

Найбільш цікавими формами реалізації профільного навчання за спортивним напрямком виступають створення спортивних класів за обраним видом спорту, введення курсів за вибором за рахунок позанавчальної діяльності та визначення спортивного профілю для усіх учнів 10–11 класів.

Ідея професійної орієнтації учнів загальноосвітніх навчальних

ди виявляють фізичні здібності школярів, визначають найбільш талановитих, формують в них пізнавальний інтерес до фізичного вдосконалення, відповідальність за стан свого здоров'я і як наслідок – інтерес до професії вчителя фізичної культури в системі безперервної освіти.

Анкетування учнів загальноосвітніх навчальних закладів м. Луганська (192 учнів СШ№ 14, 29, 60) показало, що 86,9 % старшокласників подобаються уроки фізичної культури своєю можливістю продемонструвати фізичні якості (49,5 %), цікавим змістом уроків (36,9 %) та особистістю вчителя фізичної культури. Школярам найбільше подобається займатися футболом, баскетболом, волейболом, фітнесом, фізичною культурою, гімнастикою та аеробікою, але тільки 10,4 % учнів міських шкіл обрали б у май-



закладів на вибір професії вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту в умовах безперервної освіти поєднується із заняттями найбільш талановитих школярів у спеціалізованих навчальних закладах з фізичної культури, до яких відносяться заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних інтернатах та в училищах фізичної культури. Саме ці спеціалізовані навчальні заклади формують у школярів спеціальні знання, рухові уміння і навички. Виховують фізичні якості у відповідності до обраного виду спорту. Зазначаємо, що у процесі таких занять домінують мотиви спортивно-тренувальні для досягнення високих спортивних результатів, а не профорієнтаційні, тому необхідним є поєднання двох траєкторій розвитку школярів – тренувальної та профорієнтаційної для подальшої професійної освіти у вищих навчальних закладах.

Наступним структурним компонентом концептуальної моделі виступають вищі навчальні заклади – це факультети фізичного виховання та Інститути фізичної культури та спорту, де здійснюється фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури за освітньо-кваліфікаційними рівнями «бакалавр», «спеціаліст», «магістр». Фахова підготовка включає різні спортивно-педагогічні дисципліни: гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), плавання, які надають можливість майбутньому вчителю засвоїти техніку, тактику, технологію викладання для різних вікових груп школярів, підвищити методичний рівень, професійну культуру. На підставі цього майбутній вчитель фізичної культури обов'язково обирає курс свого спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ), або підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з різних видів спорту протягом усіх років навчання у вищому навчальному

закладі у сукупності теоретичних, практичних занять, самостійної та науково-дослідної роботи. Це складає основу та надає можливість вчителю фізичної культури викладати в школі поглиблено обраний виду спорту як профільний, основу якого складає курс спортивно-педагогічного вдосконалення, яким він займався за період навчання у вищому навчальному закладі, має спортивний розряд і ґрунтовну теоретичну та методичну підготовку.

Насамкінець, на верхній сходині у концептуальній моделі процесу підготовки вчителів фізичної культури до профільного навчання за спортивним напрямком стоять інститути післядипломної педагогічної освіти, у яких за рахунок проведення різних форм проходить процес підвищення кваліфікації з фізичної культури. Зазначаємо, що ця ланка сама відповідальна, бо вчитель виступає представником різних загальноосвітніх закладів, і від рівня його фахової підготовки залежить те, який спортивний профіль обере школа. З цього приводу на концептуальному рівні зазначаємо, що курси підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури мають бути спрямовані не стільки у русло загальної підготовки, скільки – поглибленої, професійної з різних розділів програмного матеріалу за модульним принципом. Тобто вчитель фізичної культури проходить курси підвищення кваліфікації зі спортивних ігор, з оздоровчих видів гімнастики, легкої атлетики та інші, де основна увага зосереджена на оволодінні оздоровчими технологіями та методиками викладання різних видів спорту.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даного напрямку. У якості висновку зазначаємо, що саме профільне навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх навчальних закладах надає змогу реалізувати соціаль-

ний заказ нашого суспільства на здорову людину, бо проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних, адже стан здоров'я виступає важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни. Зауважимо, що престижність здорового способу життя зростає у сучасному світі. Стало модним грати в теніс, займатися аеробікою, плаванням та іншими видами спорту, відвідувати тренажерні зали чи мати тренажери у домашніх умовах, стежити за своєю вагою, вживати вітаміни, харчові добавки тощо. Але ж забезпечення здоров'я, формування здорового способу життя – це проблема багатофакторна. Фізична культура як навчальний предмет є лише однією зі складових, що мають розв'язувати цю проблему на рівні профільного навчання за спортивним напрямком.

При підготовці вчителів фізичної культури допрофільного навчання старшокласників за спортивним напрямком виступає спрямованість програми курсів підвищення кваліфікації у системі післядипломної педагогічної освіти у русло поглибленого вивчення спортивно-педагогічних дисциплін.

Основний шлях реалізації концептуальної моделі підготовки вчителів фізичної культури допрофільного навчання за спортивним напрямком – це формування теоретичних, технічних, науково-методичних, організаційних, комунікативних, конструктивних на інших компетентностей, які обумовлюються специфікою професійної діяльності вчителів фізичної культури.

Таким чином, тільки поєднання та взаємодія загальноосвітніх навчальних закладів, спеціалізованих навчальних закладів з фізичної культури, вищих навчальних закладів та інститутів післядипломної педагогічної освіти нададуть позитивні результати у підготовці вчителів



фізичної культури допрофільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі.

Література:

1. Організація профільного навчання. Довідник вчителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. – Х. : Веста: Видавництво «Ранок», 2007. – С. 180.
2. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3, С.1–5.
3. Фізична культура. Навчальна програма. 10 – 11 класи (спортивний профіль) / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смоліус, В. О. Сілкова, О. Л. Благій, В. В. Дерев'янку, О. М. Лакіза, Г. А. Коломонець, А. А. Ребрина, С. В. Перепи-
- лиця [Електронний ресурс]. – Режим доступу : mon.gov.ua/education/average/prog12/f_k_pr.doc
4. Котова О. Принципи організації профільного навчання у старшій школі / О. Котова // Освіта на Луганщині. – 2008. – № 1. – С. 52–56.
5. Сурмін Ю. Майстерня вченого / Ю. Сурмін. – Київ, 2006. – С. 38.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Елена Андреева, Александра Благий

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



Анотація

У статті представлено особливості використання рекреаційних ігор у дозвілевій діяльності дорослого населення, доповнені дані про організацію рекреаційної діяльності дорослого населення, виявлені основні причини, що перешкоджають заняттям руховою активністю, фактори, що впливають на формування мотивації до занять із використанням рекреаційних ігор, запропоновані практичні рекомендації з проведення рекреаційних ігор у культурно-дозвіллевих заходах дорослого населення.

Ключові слова: рекреаційні ігри, дозвіллева діяльність, особи зрілого віку

Annotation

This paper describes features of the use of recreational games in leisure activities of adult population, supplements the data on the organization of recreational activity of adult population, identifies the main obstacles to participation in physical activity and factors affecting the formation of motivation to engagement in activity with the use of recreational games, offers practical recommendations for the use of recreational games in cultural and leisure activities of adult population.

Key words: recreational games, leisure activity, adult people.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Развитие общества тесно связано с увеличением досуга людей и изменением его содержания. В современном технократическом мире, где все большие темпы набирает интенсификация труда, ускоряется ритм жизни, ухудшается экологическая обстановка, у людей все чаще наблюдаются эмоциональные срывы, физические и психические расстройства. В связи с этим ключевое значение приобретает сфера восстановления и воспроизводства физического и психического здоровья человека, в том числе, через систему рекреации и досуговую занятость [2,6].

Досуговая деятельность человека прежде всего связана с рекреацией. Полноценный отдых играет большую роль в восстановлении сил человека, оптимизации состояния его здоровья и профилактике психоэмоциональных стрессов [3,9,10]. Анализ специальной литературы выявил, что большое значение для жизнедеятельности человека имеет качество и продолжительность отдыха [2,3,4]. По данным исследователей только 12% людей умеют рационально организовывать свой досуг [1,9]. На основании данных государственной службы статистики Украины за 2012 год, на использование свободного времени лица старше 20 лет отводят 4,9 часа. Более половины этого времени (3,6 часа) тратит-

ся на просмотр телевизионных программ, в то время только 19 минут было использовано на активное участие в спортивных и физических упражнениях. Поэтому в современном обществе возникает острая потребность в правильной организации досуга. Наиболее эффективными в этом плане являются рекреационные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для данной возрастной группы, подобрать адекватные уровню подготовленности занимающихся. Игровой характер используемых средств позволяет повысить эффективность занятий, и в то же время, создает благоприятный эмоциональный фон [5]. Игровая деятельность носит универсальный характер, она притягивает к себе людей практически всех возрастов и социального положения. Диапазон игровых видов досуга широк и многообразен. Многочисленные наблюдения за практикой подготовки и проведения культурно-досуговых мероприятий свидетельствуют о том, что их успех в значительной мере зависит от включения в их структуры игровых блоков, стимулирующих у людей стремление к состязательности, импровизации и изобретательности.

В современной научно-практической литературе достаточно много внимания уделяется использованию рекреационных игр в практике физического воспита-



ния школьников, студентов и сравнительно небольшое количество – занятиям с людьми зрелого возраста. Так, В.О. Нагорной разработана программа рекреационных занятий для лиц зрелого возраста с использованием средств бильярда [7]. К.Г. Пацалюк представил технологию рекреационной деятельности боулинг-клубов, в основу которой положен алгоритм построения программы рекреационно-оздоровительных занятий боулингом [8]. Вместе с тем, количество исследований, посвященных разработке программ занятий с использованием рекреационных игр для лиц зрелого возраста, остается сравнительно небольшим, что обуславливает актуальность исследования.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме “Усовершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации” (номер государственной регистрации 0111U001735) и теме “Исторические, теоретико-методологические принципы формирования рекреационной деятельности разных групп населения” (номер государственной регистрации 0112U007808).

Целью работы является выявление особенностей использования рекреационных игр в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, метод сравнения и сопоставления, метод системного анализа, педагогические, социологические методы исследования, методы оценки объема двигательной активности, методы математической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления досуговых предпочтений взрослого населения нами было проведено анкетирование лиц

зрелого возраста, которое показало, что более половины опрошенных имеют сидячую работу, вследствие чего 76 % респондентов постоянно испытывают усталость в конце рабочего дня.

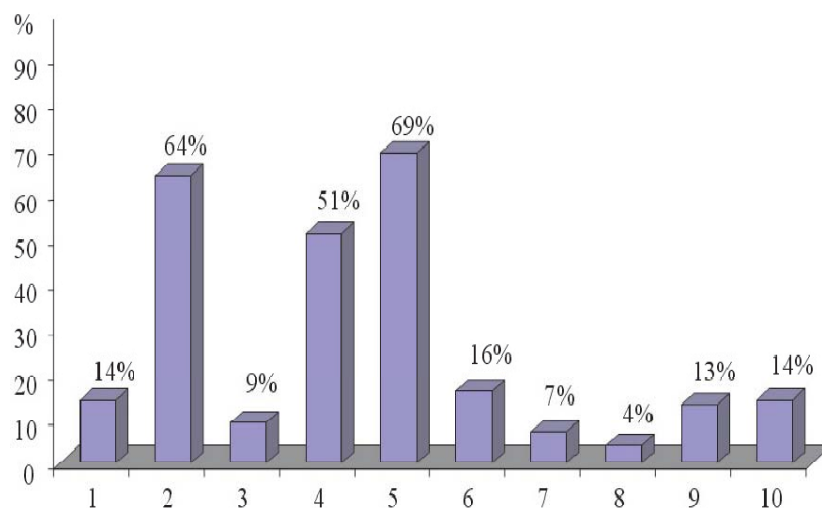
На вопрос «Как Вы проводите свои выходные?» – 80% выбрали варианты – уборка квартиры, закупка продуктов и приготовление пищи (примечательно, что доля женщин задействованных в этом виде деятельности значительно выше, чем мужчин), 97% – проводят выходные за просмотрами телепрограмм и поиском информации в интернете, больше половины – выбирают для себя пассивный отдых. В ходе исследования было обнаружено, что в структуре двигательной активности преобладает сидячий уровень. Средние показатели индекса двигательной активности за сутки колебались в пределах 1800,40-1925,25 ккал, что говорит о низком уровне двигательной активности респондентов.

На вопрос «Чувствуете ли Вы себя отдохнувшими после выходных?» – практически все дали от-

рицательный ответ, а активному отдыху ежедневно уделяют время только 14% опрошенных, но, в тоже время, больше времени активному досугу хотели бы уделять 72% респондентов.

К причинам, которые мешают заниматься рекреационной деятельностью 64% отнесли большую нагрузку на работе, 51% опрошенных не имеют возможности оплачивать занятия, 69% – не хватает свободного времени (рис. 1).

Исследование содержательного наполнения досуга открывает значительные возможности для обогащения и актуализации рекреационной деятельности согласно реальным запросам разных социально-демографических групп. Поэтому в процессе исследования были изучены наиболее популярные среди людей зрелого возраста виды занятий. Большинство респондентов предпочитают виды двигательной активности, которые не требуют существенных материальных затрат, носят эпизодический характер и имеют выраженный рекреационный



1 – отсутствие групп, которые меня устраивают; 2 – большая нагрузка на работе; 3 – отсутствие поддержки со стороны родных; 4 – нет возможности оплачивать занятия; 5 – недостаток времени; 6 – отсутствие необходимых для занятий знаний; 7 – отсутствие спортивной одежды; 8 – отсутствие друзей, с которыми можно было бы заниматься; 9 – отсутствие желания заниматься; 10 – свой вариант.

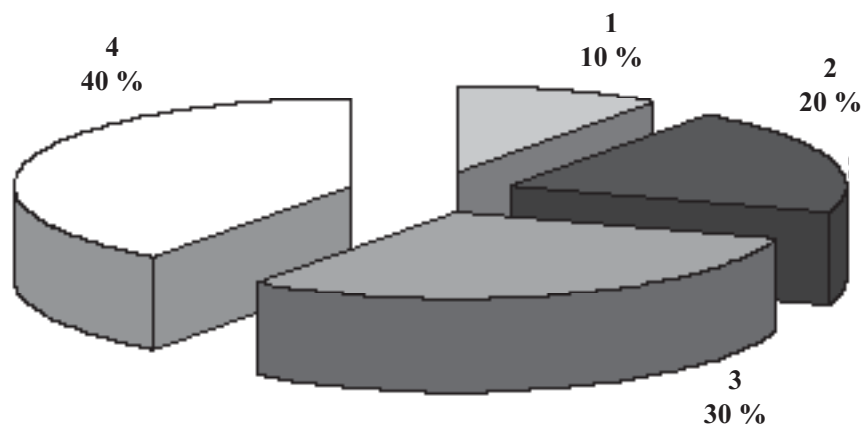
Рис. 1. Причины, которые мешают заниматься рекреационно-оздоровительной деятельностью.



эффект. Приоритетными занятиями на досуге являются пешие прогулки, посещение водных объектов с семьей или друзьями, продуктивная рекреация. Значительное число респондентов зрелого возраста отдают предпочтение рекреационным играм и развлечениям. Инновациями в игровой деятельности являются ролевые игры, квесты, офисные игры, спортивная анимация, интеллектуальные игры. Существует большое разнообразие видов квестов: фотоохота, фотоэкстрим, кэшинг, мокрые войны, точки (увлекательно-познавательное автомобильное ориентирование с элементами игр), схватки (городская приключенческая игра). К офисным играм относят: офисный настольный теннис, мини-гольф, мини-квесты по офису, гонки на офисных стульях, игры типа «Тайный поклонник» и др.

Установлено, что рекреационные игры, развлекательные и анимационные мероприятия являются одними из предпочитаемых видов занятий для женщин (23,7 %) и для мужчин (50,0 %). Среди многих факторов повышения популярности физической рекреации в Украине нужно отметить расширение материально-технической базы и создание специализированной индустрии рекреации, связь со средствами массовой информации, заботу о здоровье, повышении цен на медицинское обслуживание. Большинство опрошенных респондентов выбирают рекреационные занятия из-за выраженного наличия комфортного психоэмоционального состояния от занятий, отсутствия регламентации по использованию средств рекреации, техники выполнения двигательных действий, нормативов, условий проведения и форм занятий, отсутствия ограничений по возрастным, половым и функциональным признакам, высокую вариативность рекреационной деятельности в течение года от одноразовых до регулярных занятий.

Данные опроса свидетельствуют, что в рекреационных играх, анимационных мероприятиях участвовали 30% респондентов, 8% – периодически участвовали, 3% постоянно участвуют, 41% – не участвовали в подобного рода занятиях в последнее время (рис. 2).



1 – неоднократно; 2 – периодически участвую;
3 – постоянно участвую; 4 – нет, не участвовал(а).

Рис. 2. Использование респондентами рекреационных игр в досуговой деятельности

Большее половины опрошенных (61%) принимали участие в разнообразных рекреационных играх, 20% – не выявили такого желания, 19% – затруднились ответить. На вопрос о месте проведения занятий рекреационно-оздоровительной деятельностью – 23% выбрали занятия дома, самостоятельно, 31% – в местах массового отдыха, и 48% – на природе, что подтверждает современные мировые тенденции о необходимости разработки «Outdoor программ».

Выбор респондентами игровых занятий на досуге характеризуется такими критериями как: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональная приподнятость, адаптивность, импровизационность, добровольность, креативность, удовольствие.

Условиями для осуществления специально организованной игровой деятельности являются: наличие свободного времени для

досуга; мотивация к игровой деятельности; соответствующий уровень материального обеспечения взрослого населения, наличие системы культурно-досуговых институтов, деятельность добровольных досуговых объединений. Для привлечения взрослого на-

селения к досуговой деятельности необходимо учитывать внешние и внутренние факторы, влияющие на формирование их мотивации. Нами обобщены рекомендации к организации рекреационных игр с лицами зрелого возраста:

- игровые технологии должны быть подобраны в соответствии с потребностями, интересами и возможностями разных групп населения;

- необходимо создание комфортной культурно-досуговой среды;

- для привлечения взрослого населения к игровой деятельности важна роль средств массовой информации. Создание разных видов социальной рекламы, проведение телевизионных шоу, призванных популяризировать рекреационные игры среди взрослого населения;

- используемые в досуговой деятельности взрослого населения игры должны быть разнообразным, интересным, носить



развлекательный и ненавязчивый характер;

– необходимо постоянное обновление и расширение форм игровой деятельности разработка и распространение новых технологий досуга;

– повышение качественного уровня досуговых мероприятий путем внедрения новых, нетрадиционных форм развлечения и широкого их выбора. Создание банка идей и центра инициатив;

– для проведения рекреационных игр использование парковых зон, непроезжих улиц, офисов и т.д.;

– организация досуговых объединений, взаимодействие их с другими типами учреждений культуры, отдыха, спорта для обеспечения эффективности, качества и интенсивности работы всей сферы досуга в целом.

Выводы

Анализ полученных данных свидетельствует о низком уровне двигательной активности лиц зрелого возраста (отмечено преобладание малого и сидячего уровня), наличии постоянных стрессов. В то же время ответы респондентов демонстрируют возрастающий интерес к инновационным видам досуговой деятельности с использованием рекреационных игр. Установлено, что рекреационные игры, развлекательные и анимационные мероприятия являются одним из приоритетных видов занятий для 23,7 % женщин и для 50,0 % мужчин. Результаты исследования позволили расширить имеющиеся представления о досуговых предпочтениях лиц зрелого возраста, выявить особенности использования рекреационных игр в досуговой деятельности взрослого населения. Представлены рекомендации по организации рекреационных игр с людьми зрелого возраста.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования будут направлены на разработку рекомендаций по организации досуговой деятельности лиц зрелого возраста с использованием рекреационных игр. Результаты исследований могут быть использованы при разработке «Outdoor программ» в практике работы фитнес-центров, при разработке программ спортивной анимации в практике работы «ивент-агентств».

Литература:

1. Андреева О.В. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О.В. Андреева, К.Г. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей/ ХДАФК. - Харків: [б. в.], 2008. - Вип. 4. - С. 31-34.
2. Гониянц С. А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее и будущее/ С. А. Гониянц // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - Москва, 2009. - №09. - С. 55-57.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Т. Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня - Київ: Олімпійська література, 2010. - 248 с.: іл.
4. Лавриненко И.М. Комплексная методика рекреационных занятий для женщин 35-45 лет / И.М. Лавриненко, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - Москва, 2009. - №02. - С. 18.
5. Лихачев О.Е. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста / О.Е. Лихачев, А.Н. Жуков, О.П. Павлова // Теория и прак-

тика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - Москва, 2005. - №07. - С. 46-48

6. Манучарян С.В. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С.В. Манучарян, В.П. Зайцев, С.И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года)/ ред. С.С.Ермаков; Харьковская ГАДИ. - Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. - С. 69-74.
7. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... наук. ступ. канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
8. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
9. Приступа Є. Концепції вільного часу людини, як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара, Є. Гура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць/ ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). - Харків, 2007. - №01. - С. 106-112.
10. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учебное пособие для студентов вузов по специальности “Туризм и гостеприимство”. - Минск: МЕТ, 2009. – 496 с.: ил.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПАРКОВИХ КОМПЛЕКСІВ

Тетяна Круцевич, Наталія Пангелова

Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»



Анотація

В статті освещуються нові підходи к організації и проведенію соціально-педагогіческой роботи с дітьми дошкільного візра в умовах паркових комплексів. Определена сутність этой роботи в решении рекреационных, социальных, воспитательных, культурных, экологических заданий.

Ключевые слова: инновационные методы, социально-педагогическая работа, дети дошкольного возраста, парковые комплексы.

Annotation

In the article light up the new going near organization and conducting of socially-pedagogical work with the children of preschool age in the conditions of park complexes. Essence of this work is certain in the decision of recreation, social, educate, cultural, ecological tasks.

Key words: innovative methods, socially-pedagogical work, children of preschool age, park complexes.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення в системі навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Формування гармонійно розвиненої особистості дитини можливе не тільки в процесі організованої педагогічної діяльності в системі дошкільних навчальних закладів, але й в умовах дозвілля дитини. Саме вільний час, на думку дослідників, є тим простором, де відбувається справжній розвиток особистості та її самореалізація [2].

Невід'ємною складовою дозвілля є організація дозвіллево-рекреаційної діяльності в парках, які наприкінці ХХ ст. перетворюються на соціально-педагогічні комплекси, що виконують просвітню, рекреаційну, соціальну, виховну, культурну, екологічну функцію. Паркові комплекси пропонують великий асортимент послуг активного дозвілля: творчі заходи, гольф, теніс, велосипедні прогулянки, плавання, гральні майданчики для дітей, культурно-мистецькі клуби. У парках використовуються різноманітні форми дозвіллевої роботи, в процесі проведення яких, здійснюється комплексний вплив на

фізичну і духовну сфери дитини: культурні заходи, ігрові конкурси, спортивні змагання, рекреаційні програми та ін.

Проблемами ефективної діяльності парків в сучасному світі опікуються вчені та практики різних сфер життєдіяльності суспільства: економісти, працівники лісового господарства, філософи, соціологи і, безумовно, педагоги. Так, проводяться дослідження щодо екологічного виховання дітей засобами паркової роботи [1]; специфіки проведення парками освітніх проектів [3]; розробки навчальних програм для дошкільних груп у парках [4]. Отже, розробка нових підходів до соціально-педагогічної роботи з дітьми дошкільного віку в умовах паркових комплексів є актуальним і своєчасним завданням.

Метою дослідження є визначення сутності соціально-педагогічної роботи, спрямованої на формування особистості дошкільника в умовах паркових комплексів.

Вклад основного матеріалу. Перед тим, як визначити спрямованість і зміст технологій виховання дітей в процесі безпосереднього перебування у парково-рекреаційних зонах, необхідно зупинитись на основних характеристиках паркових комплексів.

Паркова мережа сучасності представлена парковими устано-



вами, що класифікуються за територіальними та функціональними ознаками [1].

За територіальними ознаками розрізняють: державні парки, парки штатів (земель, муніципалітетів, округів); міські парки.

До державних парків належать національні, етнографічні, ландшафтні, військові парки, державні заповідники, парки національних битв, морські узбережжя, національні зони відпочинку, водоймища, ліси, парки-пам'ятки культури, меморіали (Йеллоунстонський парк (США), Великий коньон (США), Національний історико-етнографічний заповідник «Переяслав» (Україна), ландшафтний парк «Софіївка» (Україна) та ін.). Державні парки відкривають на своїх територіях музеї, виставкові зали, облаштовують галявини для таборів, організують туристичні походи, екскурсії та ін.

Парки штатів, земель, муніципалітетів, округів, спрямовані на обслуговування населення конкретного регіону й утримуються на кошти міських органів влади. Цінність таких парків визначається дозвіллевою концепцією, культурним значенням і туристичною привабливістю для відвідувачів.

Міські парки найчастіше призначені для прогулянок та відпочинку, для розвитку естетичних якостей людини, її екологічної культури, для покращення її довкілля («Гайд-парк» у Лондоні, «Булонський ліс» у Парижі, «Гідропарк» у Києві та ін.).

За функціональними ознаками парки поділяються на: спеціалізовані (спортивні, історичні, дитячі, зоологічні) та багатофункціональні (паркові комплекси, тематичні парки).

Особливої популярності у світі набули тематичні парки. На їх розвиток істотно вплинула диснейська концепція парку («Диснейленд» було відкрито у Анахаймі, штат Каліфорнія (США) у 1955 році). Модель Диснейленду поширилась у багатьох країнах світу – Франції, Японії, Німеччині, Іспанії.

Головною особливістю тематичних парків є підпорядкування всіх складових парку (атракціонів, дозвіллевих заходів, рекреаційних програм, алей, майданчиків) певній темі. До відомих тематичних парків належать: «Світ моря» (Огайо, США), «Гелаксіленд» (Канада), «Порт Аventura» (Іспанія) та ін. Тематичні парки мають на своїй території наукові центри, музеї, міні-парки для дітей («Казкові куточки»), клуби для осіб літнього віку, педагогічні лабораторії. Популярними серед населення є так звані «пригодницькі майданчики», що мають відповідні природні ресурси (вода, скелі, дерева, рослинність).

Популярність тематичних парків, їх значна кількість, сприяли їх розподілу на оглядові, парки атракціонів, аквапарки, парки розваг, пейзажні парки.

Багато зарубіжних науковців висловлюють сумніви щодо необхідності великої кількості тематичних парків. Тематичні парки вимагають постійного вдосконалення, великих капіталовкладень, своєчасного ремонту. Прогнозисти вважають, майбутнє належить невеликим паркам змішаного типу, що поєднують можливості для прогулянок, тематичні зони, комерційну рекреацію і творчі види дозвілля [3].

У зв'язку з цим слід зазначити, що особливої популярності в зарубіжних країнах набувають дитячі парки. Їх функціональна особливість полягає у тому, що міські діти мають можливість познайомитись із дикою природою, свійськими та екзотичними тваринами. Таке знайомство має велике значення для емоційного, духовного, творчого і фізичного розвитку дитини. Особливо важливим є дитячі парки у міському середовищі.

Так, дитячий парк у Берліні має озеро, вольєри з тваринами, гральні майданчики, басейн, гойдалки. Дитячий зоопарк у Відні розрахований на дітей різного віку: маленькі знайомляться з

тваринами, старші вивчають значення тваринного світу в житті людини, особливості тваринного життя. У зоопарку передбачені розважальні та рекреаційні програми для батьків і дітей. Дитячий парк «Атогояма» (Японія) поділений на «міський дитячий парк» та «природничий парк для дітей». Він має гральну зону, лісову смугу, «майданчик мрій», зоологічний куточок, театральну сцену.

Такі ігрові парки можуть створюватись в будь-якому районі будь-якого міста. Крім гральних майданчиків, вони пропонують дітям довільне використання ландшафту: галявини, водоймища, каміння, дерева – все, що належить до справжньої нерукотворної природи.

Зарубіжні педагоги та батьки стали ініціаторами проведення «прогулянок на свіжому повітрі» як виховної технології дітей-дошкільнят. Такі заходи спираються на ідею «космічного виховання» Марії Монтесорі і передбачають виховання малят у безпосередньому контакті з природою. Діти, яки народились у великих містах, з раннього віку відчувають негативний вплив оточуючого середовища, що часто призводить до погіршення здоров'я і психофізичного стану.

Нівелювати у значній мірі ці негативні наслідки допомагають дитячі парки, в яких малюки розважаються не з ляльками та конструкторами, а спілкуються з живою природою: граються під відкритим небом, вирушають на екскурсії до лісу або парку. Такий «природно орієнтований» підхід сприяє зміцненню здоров'я дитини, формує оптимізм, соціальну та екологічну відповідальність.

Дитячі парки (зоопарки, ботанічні сади, спортивні парки, аквапарки, ландшафтні мікропарки) виконують дозвільні, просвітні і виховні функції.

Отже, сучасні парки мають багато завдань, спрямованих на



естетичний розвиток особистості, її екологічне виховання, фізичне вдосконалення, формування ціннісних орієнтацій. Однією із основних функцій парків є захист флори і фауни, збереження пам'яток історії та культури рідного краю. Особливо це стосується національних парків зарубіжних країн. Наприклад, у національних парках США успішно діє програма «Юний рейнджер» (“Junior-ranger”), яка розрахована на дітей віком від 5 до 12 років. Її головна мета – виховання у дітей бережливого ставлення до природи, усвідомлення значення свого внеску в її охорону. Проект «Юний рейнджер» має, крім освітніх, ще й виховні та оздоровчі завдання.

Парки видають навчально-методичну літературу (методичні рекомендації, книжки-буклети, спеціальні випуски газет та журналів), в якій розкриваються основи природного світу: взаємозв'язок живих організмів з навколишнім середовищем, розвиток тварин і рослин, особливості їх пристосування до життя. Методична література містить і практичні завдання для набуття дітьми вмінь працювати з карти-схемами паркової території, орієнтуватись серед екскурсійних об'єктів, оглядових майданчиків, місць для пікніків, вміння складати фенологічні календарі. Дітям пропонують тестові завдання, описи, що розкривають правила поведінки людини на природі, знайомлять з Червоною книгою свого регіону, країни. Також програма «Юний рейнджер» передбачає застосування методів соціально-педагогічної роботи, які спрямовані на ознайомлення дітей з правилами охорони природи, спостереження за природними явищами, перегляд відеоматеріалу, участь в ігрових конкурсах, екологічних екскурсіях, мандрівках, а також надання допомоги тваринам, прибирання сміття, розчистку захищених земельних ділянок. По завершенню проекту діти отри-

мують посвідчення та нагрудні значки «Юний рейнджер парку».

Серед дозвіллевих програм еколого-освітнього спрямування, що реалізуються в зарубіжних парках, відомі такі комплексні проекти: «Новини Океану», «Дика природа», «Екологія Аляски», «Друзі маленького принца Землі» та інші. Дозвіллевий проект як засіб взаємодії дітей з навколишнім природним середовищем передбачає творчу роботу з дітьми усіх вікових груп, стимулювання проявлення дитячої самостійності, фізичне вдосконалення, формування активної громадянської позиції дитини.

Реалізація проектів спирається на тісну співпрацю дітей, працівників парку і педагогів. Дорослі, працюючи з дітьми, повинні враховувати вікові особливості, притаманні дошкільнятам. У цей період дитина має високу рухову активність, прагне шукати і досліджувати щось нове й незнайоме, не вміє довго зосереджуватись на одному об'єкті, має підвищене співчуття до природи та її мешканців. Врахування вікових особливостей дітей допомагає оптимізувати їх психофізичний розвиток, сприяти формуванню гармонійної творчої особистості.

Дозвіллеві еколого-орієнтовані проекти мають навчальну, виховну, розвиваючу функції і передбачають такі форми роботи: екологічні ігри, казки, спектаклі, конкурси, екскурсії, туристичні походи, спостереження, музично-літературні композиції, народні свята та сучасні заходи, що стали вже традиційними (День захисту зеленої Ялинки, День птаха, День лісу).

Ефективність екологічний проектів забезпечується дотриманням таких **вимог**:

- точність та цікавість матеріалів для дітей;
- наявність конкретної концепції проекту;
- сприяння розвитку творчої активності дитини, набуття нею конкретних навичок та вмінь;

- формування почуття відповідальності;

- можливість застосовувати здобуті знання у практичній роботі;

- дотримання фасилітаційного підходу (тобто, створення сприятливих умов для навчання);

- відповідність фізичних навантажень віковим особливостям розвитку дітей.

Висновки

Отже, специфіка соціально-педагогічної роботи у сучасних парках полягає в тому, що вона здійснюється в умовах поліфункціональних закладах дозвіллевого комплексу. Основними характерними рисами цієї роботи є: поєднаний вплив на дитину природного середовища і технічних досягнень; популяризація культури свого народу та культур народів світу на фестивалях, в ігрових конкурсах, карнавалах, видовищних шоу, національних святах, днях мистецтва; охорона та збереження навколишнього середовища; демократичність і доступність паркового обслуговування.

Література:

1. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник //І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
2. Флегонтова Н.М. Педагогічна організація культурного дозвілля школярів: Навч.-метод. посібник //Н.М.Флегонтова. – К.: Освіта України, 2008. – 224 с.
3. Черняк І.В. Детские парки //И.В.Черняк //Научно-технические достижения и передовой опыт в области материально-технического оснащения учреждений культуры: информ.сб. – М., 1992. – Вып. 5-6. – С.17-23.
4. Tevyaw K., Reily P. Programming for School Groups: An interpreter's Gnidi /K.Tevyau K., P.Reily //U.S.Fish and Wildlife Service, Lowell National Hist. Park, 1991. – P. 19-28.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗМІСТ І ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Вікторія Маринич, Ірина Козут

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотация

Установлено место и роль внешкольных учебных заведений в реализации творческого потенциала детей и подростков. Проведено сравнение организации физкультурно-оздоровительной работы во внешкольных учебных заведениях и детско-юношеских спортивных школах. Проанализированы формы физкультурно-оздоровительной работы во внешкольных учебных заведениях. Определены пути совершенствования содержания и форм организации физкультурно-оздоровительной работы отечественных учебных заведений.

Ключевые слова: направления внешкольного образования, содержание и формы работы, внешкольные учебные заведения.

Annotation

The place and the role of after-school educational institutions in the realization of creative potential of children and adolescents is founded. A comparison of the organization of sports and recreation activities during non-school educational institutions and youth sports schools. The forms of sports and recreation activities during non-school educational institutions. Identify ways to improve the contents and organization of sports and recreation activities of domestic institutions.

Key words: areas of non-formal education, the content and form of the work, after-school educational institutions.

Постановка проблеми. Стратегічний курс України на оновлення сфери фізичної культури і спорту потребує особливого акценту на проблемі освоєння дітьми та молоддю цінностей фізичної культури. Цінності фізичної культури сприймаються молодим поколінням під впливом найрізноманітніших факторів і умов, що здійснюють як позитивний, так і негативний вплив на молодь. Система фізичного виховання складається із соціальної і педагогічної підсистем, які не завжди збалансовані. Діти і молодь піддаються впливам асоціальних структур; маніпулятивним засобам масової інформації; особистісно-деформованим впливам вулиці та ін. Виховання ж повинно забезпечити баланс всього спектру впливів на особистість і створити умови для її розвитку, адекватні вимогам сьогодення і майбутнього розвитку суспільства [5]. Тобто, фізичне виховання та спорт потенційно можуть знівелювати негативні наслідки соціальних впливів, надати їм гуманістичну орієнтацію, дати запит на науково-педагогічний пошук для прогнозування й конструювання педагогічної стратегії і тактики виховання майбутніх поколінь.

Беззаперечне твердження, що фізичне виховання та спорт становлять органічну частину загального виховання, покликано забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та військово-прикладних навичок людини [3].

Цінності фізичної культури мають бути закладені в змісті і формах фізкультурно-оздоровчої роботи закладів освіти. Саме в змісті навчальних програм закладаються основи для формування культури здоров'я учнівської молоді, виховування шанобливого ставлення до здоров'я як до природного капіталу, стан якого суттєво залежить від власної поведінки, усвідомлення цінності здоров'я не лише в загальнолюдському сенсі, а й як базової властивості людини в системі ринкових відносин.

Оскільки існуючі навчальні програми не в повному обсязі відповідають сучасним вимогам щодо формування гармонійної особистості, існує необхідність удосконалення чинних освітніх програм та розробка і впровадження нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю, спрямованих на формування ціннісної орієнтації підлітків на здоровий спосіб життя, реалізацію принципів здорового способу життя в повсякденному житті, що й обумовлює актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана як складова частина досліджень «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 р.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темами 3.1 «Вдосконалення програмно-норматив-



них засад фізичного виховання в навчальних закладах» та 1.10. «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту в Україні».

Мета досліджень – вдосконалення організаційних засад фізкультурно-оздоровчої діяльності позашкільних навчальних закладів на підставі аналізу її змісту та форм роботи.

Методи досліджень: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів і матеріалів мережі Інтернет; методи порівняння, спостереження; синтезу та аналізу.

Результати досліджень та їх обговорення. Покращити здоров'я школярів лише на уроках фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі практично неможливо. Науковцями ведеться пошук оптимального підходу до використання позашкільних навчальних закладів, в яких ефективно та на високому рівні здійснюється фізкультурно-оздоровча робота. Проте, лише незначна частина дітей та молоді охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять.

Позашкільні навчальні заклади (ПНЗ) мають можливість самостійно визначати зміст, форми і засоби організації фізкультурно-оздоровчої роботи, шляхи збільшення рухової активності, методи проведення гурткових занять і спортивно-масових заходів з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів і батьків, а також організують фізкультурно-спортивну роботу за участю громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. З посиленням комерціалізації діяльності приватних фізкультурних і спортивних клубів, секцій, груп, можливість займатися в державних позашкільних навчальних закладах стає особливо актуальною.

На виконання Указу Президента України «Про питання щодо забезпечення реалізації прав ді-

тей в Україні» від 16 грудня 2011 року № 1163 ГО «Український інститут соціальних досліджень імені О. Яременка» провів дослідження «Права дітей в Україні: реальності та виклики після 20 років незалежності» (за результатами опитування дітей віком 10–17 років) [1]. Дослідженням було охоплено 26 територіально-адміністративних одиниць України: 24 області (Вінницька, Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Закарпатська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Кіровоградська, Луганська, Львівська, Миколаївська, Одеська, Полтавська, Рівненська, Сумська, Тернопільська, Харківська, Херсонська, Хмельницька, Черкаська, Чернівецька, Чернігівська області), АР Крим та м. Київ. Опитано 4083 респонденти – учні 5–11-х класів ЗОШ, студенти 1-го, 2-го курсів ПТНЗ та ВНЗ I–II рівнів акредитації (на базі 9-річної освіти), 1-го курсу ВНЗ I–II рівнів акредитації (на базі 11-річної освіти) та 1-го курсу ВНЗ III–IV рівнів акредитації, з них 107 дітей віком 16–17 років, які не навчаються та не працюють. Вивчаючи право на розвиток дітей, констатовано, що реалізація творчого потенціалу дитини відбувається в позашкільних навчальних закладах. Кожна третя дитина відвідує спортивну секцію (39%), кожний десятий – грає на музичних інструментах, або відвідує художню самодіяльність. З віком відмічається спад популярності тих чи інших гуртків/секцій/студій. Більше третини 16–17-річних дітей (40%) взагалі не відвідують жодних відповідних закладів.

Типовими заняттями для всіх дітей незалежно від їх віку є: виконання домашніх завдань, допомога по господарству батькам, проведення часу із друзями та перегляд телепередач або користування комп'ютером. Більш старші діти менше приділяють уваги виконанням домашніх завдань, проте збільшується пито-

ма ваги тих, хто проводить час за переглядом телепередач та користуванням комп'ютером. Відвідування гуртків, секцій, хобі займає чинне місце в структурі дитячого позанавчального часу. На сьогодні поставлене завдання перед органами центральної та місцевої влади – створити умови для залучення якомога більшої кількості дітей до занять у гуртках і секціях, розвитку їх здібностей, талантів у школах мистецтв, музичних, художніх, спортивних школах. Охоплення дітей позашкільною освітою становить 40%. Держава ставить за мету збільшити охоплення дітей різними формами позашкільної освіти до не менш ніж 70% до 2015 року. Кількість закладів позашкільної освіти та дітей, які їх відвідують, має збільшуватися, а доступність та якість послуг позашкільля – покращуватися [4].

Зіставляючи ситуацію щодо відвідування гуртків та бажання дітей, необхідно звернути увагу, що запит значною мірою переважає реальну практику (рис. 1). Наприклад, запит на спортивні секції на третину перевищує показник реальної практики відвідування. Кількість дітей, які реально відвідують спортивні секції, складає 39%, бажані для відвідування – 53% респондентів.

Слід зазначити, що найбільш популярними хобі є заняття спортом (39%), що в 4 рази перевищує художню самодіяльність і гру на музичних інструментах. Наступними за популярністю є художня самодіяльність (10%), гра на музичних інструментах (10%), вокальні гуртки (8%), комп'ютерна графіка, програмування.

Більшість дітей мають можливість відвідувати гуртки та секції, але не для всіх дітей можливість їх відвідування є доступною. Факторами, що обмежують можливість й бажання дитини відвідувати ті чи інші гуртки, секції, студії, є територіальна віддаленість (особливо для мешканців сіл) (41%),



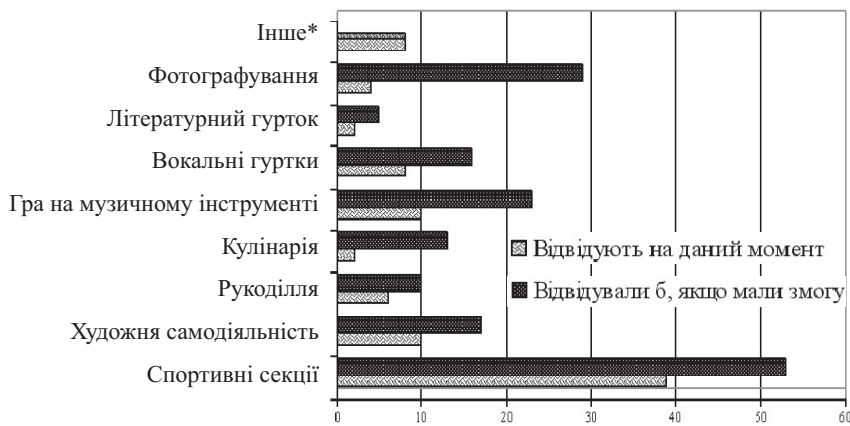


Рис. 1. Реально відвідувані та бажані для відвідування гуртки/секції/ студії, % [1]

особиста незацікавленість дитини (39%) та фінансова неспроможність батьків (9%) (рис. 2).

На засадах особистісного замовлення дітей і їх батьків, варіативності та динамічності.

Оскільки найбільш популярними хобі є заняття спортом, розглянемо можливості позашкільних навчальних закладів, які організують фізкультурно-оздоровчу роботу серед дітей і молоді. ПНЗ функціонують Основні напрями їх діяльності окреслені нормативно-правовими документами (рис. 3).

Згідно зі статтею 15 Закону України «Про позашкільну освіту» [2] фізкультурно-спортивний або спортивний напрям позашкільної освіти забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя. Оздоровчий напрям позашкільної освіти забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

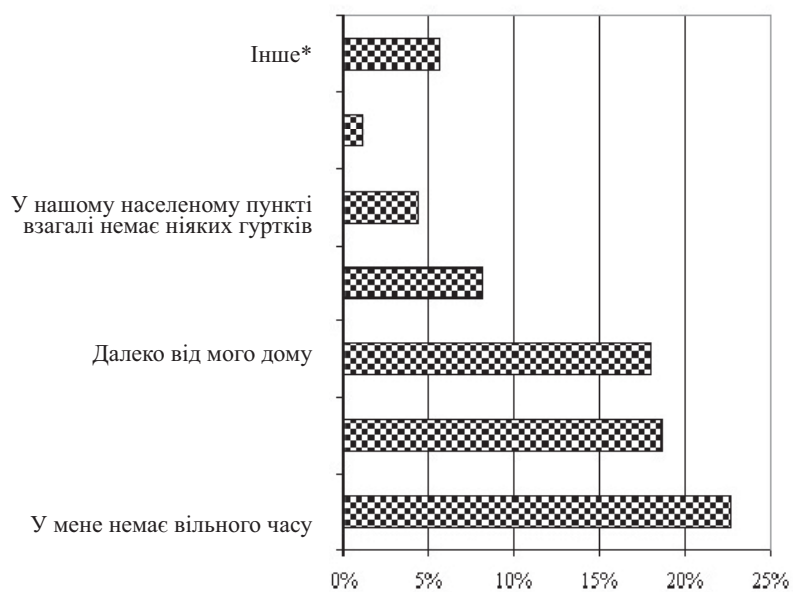


Рис. 2. Фактори, які обмежують відвідування дитиною гуртків, секцій, студій, %

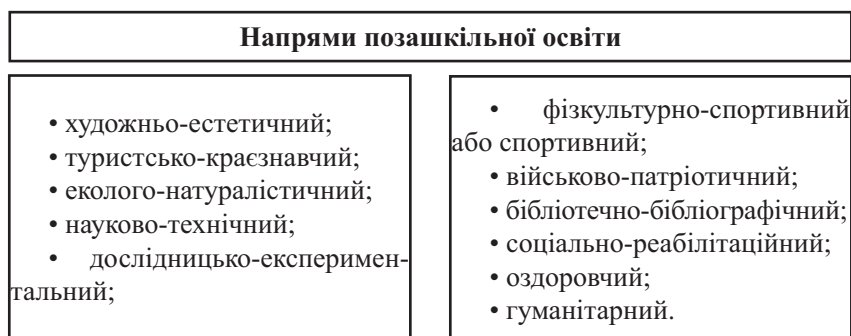


Рис. 3. Основні напрями діяльності ПНЗ

Фізкультурно-спортивний і оздоровчий напрям діяльності можуть реалізовуватися у всіх типах позашкільних навчальних закладів згідно з переліком типів позашкільних навчальних закла-

дів. Серед типів позашкільних навчальних закладів виділяють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ): комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву. Їх діяльність спрямована тільки на організацію фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.

Положеннями про позашкільний навчальний заклад і дитячо-юнацьку спортивну школу також



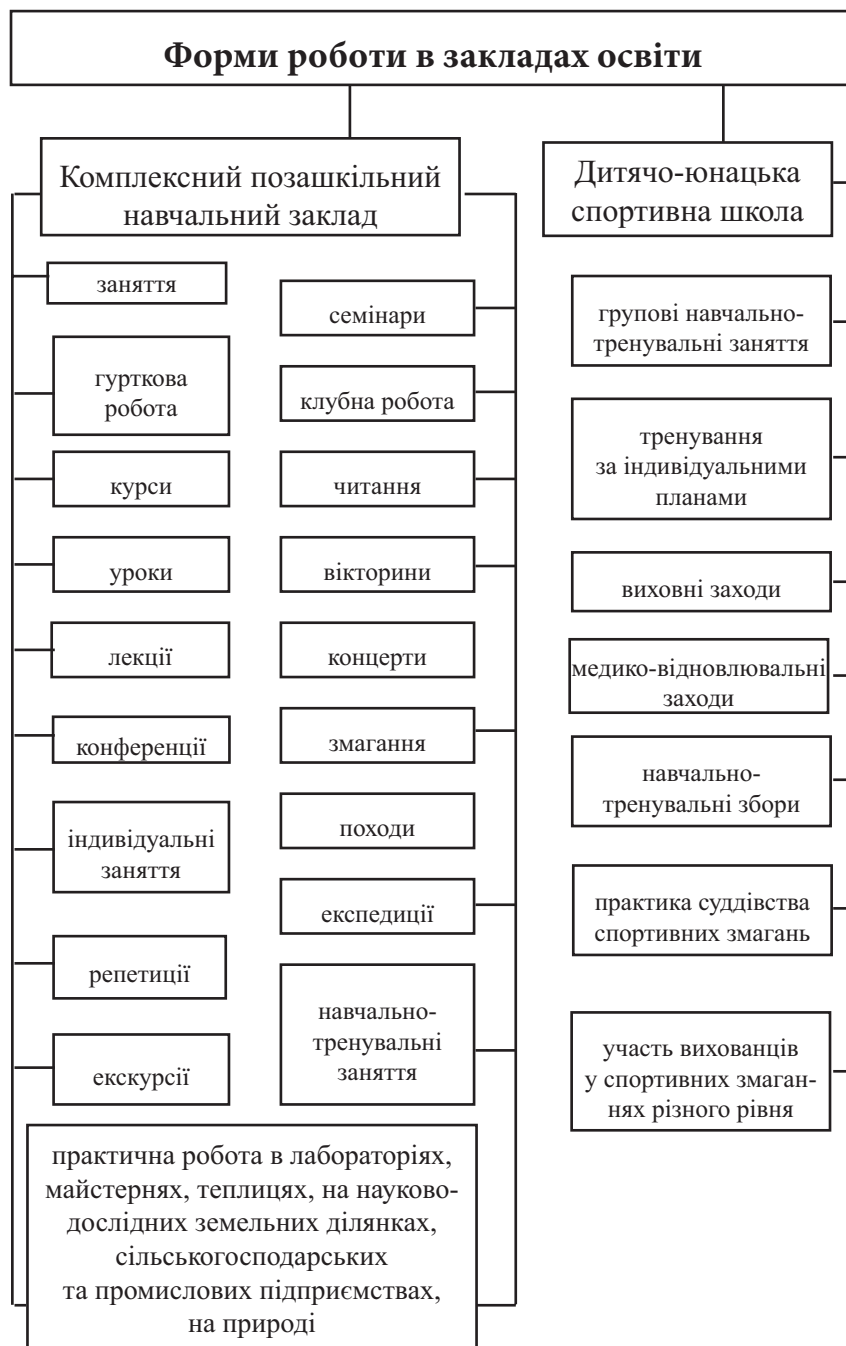


Рис. 4. Форми навчально-виховної роботи в позашкільних навчальних закладах.

культурно-оздоровчої роботи, які передбачають гармонійний баланс навчального, виховного і оздоровчого впливів (рис. 4).

Навчальними програмами для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, серед засобів і методів спортивної підготовки (теоретичної, практичної, психоло-

гічної, фізичної), визначаються також застосування наступних методів: медико-біологічний контроль, педагогічний контроль, виховна робота, інструкторська та суддівська практика. Проте, окремих годин у плануванні занять на названі розділи не відводиться. Основні виховні заходи, передбачені навчальною програмою: урочистий прийом вступників, проводи випускників; організація

спеціалізованих спортивних свят; змагальна діяльність учнів та її аналіз; систематичне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів; проведення тематичних свят; зустрічі зі знайомими спортсменами; екскурсії, культпоходи до музеїв, виставок тощо; оформлення стендів і стінгазет та інше. Оскільки відсутній розділ «Виховні заходи» в плануванні занять, проведення заходів залежить певним чином тільки від бажання і майстерності тренерів-викладачів.

Аналіз діяльності позашкільних навчальних закладів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл, їх програмного забезпечення, дозволив визначити шляхи вдосконалення змісту і форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних закладів освіти, а саме: необхідність створення належних умов у навчальних закладах для ведення здорового способу життя школярів; збільшення обсягу рухової активності, забезпечення раціонального харчування та профілактики шкідливих звичок за рахунок позашкільних форм фізкультурно-оздоровчої роботи; створення умов для обов'язкового медичного супроводження фізичного виховання у закладах освіти; залучення дітей і молоді до занять популярними і сучасними видами спорту; формування цінностей фізичної культури, створюючи моду на заняття спортом, культ активного здорового відпочинку.

Висновки та перспективи подальших розвідок. У позашкільних навчальних закладах, серед інших – закладів неперервної освіти, ефективно здійснюється фізкультурно-оздоровча робота. Специфікою позашкільних навчальних закладів є можливість самостійно визначати зміст, форми і засоби організації фізкультурно-оздоровчої роботи, шляхи збільшення рухової активності, методи проведення гурткових занять і спортивно-масових заходів



з урахуванням інтересів і запитів учнів та батьків. Можливостей для застосування різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах більше, ніж в дитячо-юнацьких спортивних школах. Це обумовлено специфікою навчально-тренувальної і спортивної роботи, а також відсутністю запланованих годин в навчальних програмах на виховні заходи.

З метою поліпшення змісту і форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних закладів освіти запропоновано використовувати матеріально-технічні, кадрові, організаційні, ціннісні, змістовні можливості позашкільних навчальних закладів.

Література:

1. Аналітична довідка за результатами опитування дітей віком 10-17 років у межах проекту «Права дітей в Україні: реалії та виклики після 20 років незалежності» / [Балакірева О.М., Бондар Т.В., Волинець Л.С., Касьянова Д.С., Кондратюк Т.В., Сазонова Я.О., Судакова А.В.]. – Київ, 2012. – С. 24-28.
2. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 №1841-III [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>
3. Митник З. Проблеми стану здоров'я дітей в Україні є пріоритетними для Уряду та Президента / Зіновій Митник [Електронний ресурс]. – 2010. – Режим доступу: <http://www.moz.gov.ua/ua/main/press>
4. Павленко Ю. Кількість закладів позашкільної освіти та дітей, які їх відвідують, має збільшуватися, доступність та якість послуг позашкілля – покращуватися / Ю. Павленко // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/news/27482.html>
5. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / Федько О. А. // Стратегічні пріоритети. – № 4(13). – 2009. – С. 83–88.



**ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ПІДЛІТКІВ З НЕЙРОДИНАМІЧНИМИ
ВЛАСТИВОСТЯМИ ВИЩИХ ВІДДІЛІВ
ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

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

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького



Аннотация

У учащихся среднего школьного возраста изучали возрастную динамику развития свойств нейродинамических функций и физических способностей. У школьников 11-14 лет наблюдали постепенное улучшение показателей нейродинамических функций и физических способностей с возрастом. Выявлены достоверные корреляционные связи между нейродинамическими свойствами и физическими способностями, что указывает на зависимость физических способностей от индивидуально-типологических свойств высших отделов центральной нервной системы.

Ключевые слова: физические способности, нейродинамические свойства, корреляция.

Annotation

For the schoolchildren of middle school age studied the age-related dynamics of development of properties of neurodynamic functions and physical capabilities. For schoolchildren 11-14 the improvements of indexes of neurodynamic functions and physical capabilities looked after gradual with age. Reliable cross-correlation connections are educed between properties of neurodynamics properties with physical capabilities, that specifies on dependence of physical capabilities on individually-typology properties of higher departments of the central nervous system.

Key words: physical capabilities, neurodynamic properties, correlation.

Постановка проблеми. В літературі в достатній мірі накопичено інформації про зв'язок фізіологічних, психофізіологічних, морфологічних та інших ознак організму людини з результатами у професійній діяльності і проявом фізичних здібностей у спорті [2, 6, 9]. Такі дані широко використовуються під час відбору та підготовки спортсменів [1, 9, 10]. Необхідно зазначити, що знання про зв'язок нейродинамічних функцій з фізичними здібностями у людей, які не займаються спортом, і зокрема в учнів відсутні. Тоді як останнім часом науковці вказують на те, що фізична освіта учнів буде ефективнішою за умови використання диференційованого фізичного виховання з урахуванням нейродинамічних та індивідуально-типологічних властивостей нервової системи [3, 5]. Для цього за визначеними критеріями можна буде розподіляти учнів на типологічні групи і працювати за різними програмами. Такими критеріями можуть бути стійкі високо генетично-детерміновані ознаки, до яких відносяться нейродинамічні властивості [4, 7, 8].

Тому, на нашу думку, імовірним є припущення, що між нейродинамічними функціями та проявом фізичних здібностей учнів на різних етапах онтогенезу існує зв'язок.



Мета дослідження: з'ясувати зв'язок між фізичними здібностями підлітків з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури; виявлення показників нейродинамічних властивостей; педагогічні методи досліджень; математична статистика.

У дослідженнях брали участь учні 5-8 класів Черкаської ЗОШ № 11. Було обстежено 232 хлопці та 248 дівчат віком від 11 до 14 років, що дало можливість спостерігати динаміку розвитку нейродинамічних властивостей та фізичних здібностей.

Результати дослідження.

Аналізуючи вікову динаміку показників нейродинамічних властивостей та прояву фізичних здібностей хлопців і дівчат середнього шкільного віку, можна стверджувати, що з віком відбувається їх зростання. Нижчі значення всіх показників, що досліджували, виявилися в учнів 11 років, а найвищими вони були в осіб 14 років. В ході аналізу встановлені достовірні кореляції між властивостями нейродинамічних властивостей з фізичними здібностями учнів 11-14 років, що вказує на можливу залежність зростання фізичних здібностей від індивідуально-типологічних властивостей.

У хлопців і дівчат середнього шкільного віку залежність прояву фізичних здібностей від нейродинамічних властивостей носила дещо різний характер. В одних вікових групах учнів вона була більшою, в інших – меншою. Так, залежність прояву швидкісних здібностей з нейродинамічними властивостями коливалася у хлопців в межах від 0,09 до 0,55 у.о. а у дівчат від 0,04 до 0,53 у.о., показників спритності відповідно від 0,08 до 0,50 у.о. у хлопців та від 0,11 до 0,52 у.о. у дівчат. За-

лежність прояву силових здібностей відповідно коливалася в межах від 0,20 до 0,54 у.о. у хлопців та від 0,08 до 0,38 у.о. – у дівчат. Прояви швидкісно-силових здібностей коливалися у хлопців в межах 0,08 – 0,65 у.о., а у дівчат – від 0,03 до 0,54 у.о., і між показниками гнучкості з нейродинамічними властивостями кореляції коливалася в межах 0,06 – 0,34 у.о. та 0,05 – 0,54 у.о. відповідно.

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

фізичними здібностями в кожному з вікових періодів.

Встановлено, що прояв швидкісних здібностей у хлопців і дівчат з 11 до 14 років знаходився, в залежності від функціональної рухливості (ФРНП), сили нервових процесів (СНП) та простої зорово-моторної реакції (ПЗМР). Так, кореляційна площа у хлопців 11 років становила ($S=0,208 \text{ см}^2$), а у 14 років ($S=0,027 \text{ см}^2$). З віком у хлопців середнього шкільного віку, залежність прояву даної фізичної якості із нейродинамічними властивостями зменшувалася. Тоді, як у дівчат спостерігали зворотну тенденцію, кореляційна площа залежності прояву швидкісних здібностей від нейродинамічних

Таблиця 1

Зв'язок фізичних здібностей учнів 11-14 років з нейродинамічними властивостями ($S, \text{см}^2$)

Фізичні здібності	Вік, роки	Площа, см^2	
		Хлопці	Дівчата
Швидкісні	11	0,208	0,014
	12	0,031	0,085
	13	0,060	0,105
	14	0,027	0,130
Спритність	11	0,062	0,085
	12	0,106	0,062
	13	0,079	0,043
	14	0,011	0,011
Сила	11	0,090	0,103
	12	0,094	0,100
	13	0,108	0,085
	14	0,018	0,093
Швидкісно-силові	11	0,156	0,083
	12	0,032	0,084
	13	0,092	0,009
	14	0,024	0,106
Гнучкість	11	0,023	0,019
	12	0,058	0,144
	13	0,046	0,039
	14	0,012	0,102
Витривалість	11	0,083	0,098
	12	0,022	0,180
	13	0,027	0,013
	14	0,038	0,178



властивостей з віком збільшувалася від ($S=0,014 \text{ см}^2$) в 11 років, до ($S=0,130 \text{ см}^2$) у 14-річних.

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

З наведених в таблиці даних видно, що фізичні здібності хлопців і дівчат 11-14 років знаходяться у відповідному зв'язку з нейродинамічними властивостями. Так, у хлопців до фізичних здібностей, прояв яких залежить від нейродинамічних властивостей, можна віднести спритність, силові та швидкісно-силові здібності. Тоді, як для гнучкості і витривалості таких зв'язків не було встановлено. У дівчат встановлена залежність прояву таких фізичних якостей, як сила, швидкісні здібності, гнучкість і витривалість з нейродинамічними властивостями. І навпаки – спостерігали деяке зниження зв'язків між спритністю і швидкісно-силовими здібностями з нейродинамічними властивостями.

У хлопців середнього шкільного віку найбільша залежність прояву з нейродинамічними властивостями встановлена з такою фізичною здібністю, як спритність. Найвищі показники зв'язків між досліджуваними властивостями спостерігали в 12 років. Так, в 12 річних хлопців кореляційна площа становила ($S=0,106 \text{ см}^2$). Більшу залежність даної фізичної здібності спостерігали з такими нейродинамічними властивостями, як ФРНП і СНП. У дівчат характер зв'язків носив дещо інший характер. Найвищі зв'язки між досліджуваними властивостями спостерігали у 11 річних дівчат ($S=0,085 \text{ см}^2$), потім з віком залежність між досліджуваними властивостями зменшувалася.

Під час вивчення особливостей прояву силових здібностей в залежності від нейродинамічних властивостей найбільшу залежність виявлено у хлопців 12-13

років. Показники їх кореляційних площин відповідно становили ($S=0,094$ і $0,108 \text{ см}^2$). У дівчат найбільші показники кореляційних площин виявлені в 11 і 12 років ($S=0,103$ і $0,100 \text{ см}^2$). Прояв силових здібностей учнів даного вікового періоду в однаковій мірі залежав від всіх досліджуваних нейродинамічних властивостей.

Зв'язок швидкісно-силових здібностей з нейродинамічними властивостями у хлопців середнього шкільного віку виявлено в 11, 12 і 13 років. У дівчат така залежність то проявлялася, то зникла. В учнів даних вікових груп прояв даної фізичної здібності в основному залежав від ФРНП та ПЗМР.

У хлопців найменше зв'язків нейродинамічних властивостей встановили з такими фізичними здібностями, як гнучкість та витривалість. В порівнянні з іншими фізичними якостями, у них значення величин кореляційних площин були найменшими. Тоді як у дівчат, на відміну від хлопців, спостерігали зворотню тенденцію, сила зв'язків між фізичними якостями як гнучкість і витривалість з нейродинамічними властивостями зростала.

Отже, в учнів від 11 до 14 років у розвитку нейродинамічних властивостей і фізичних здібностей спостерігаються значні індивідуальні варіації, що, імовірно обумовлено гетерохронізмом та нерівномірністю процесів статевого дозрівання [3, 4, 6]. Думаємо, що коли в той час, як у підлітків відбувається інтенсивне зростання фізичних здібностей, швидкість формування та становлення нейродинамічних властивостей дещо уповільнюється, відбувається певна десинхронізація розвитку окремих систем, функцій і властивостей організму [2, 5, 8].

Висновки

1. Аналіз вікової динаміки показників нейродинамічних властивостей та прояву фізич-

них здібностей учнів середнього шкільного віку вказує на їх зростання з віком. Нижчі значення всіх показників, що вивчалися, мали хлопці і дівчата 11 років, а найвищими вони виявилися у осіб 14 років.

2. Встановлені зв'язки між властивостями нейродинамічних властивостей з фізичними здібностями учнів середнього шкільного віку, що вказує на залежність зростання фізичних здібностей від індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи.

3. До фізичних здібностей, прояв яких залежить від нейродинамічних властивостей у хлопців можна віднести спритність, силові та швидкісно-силові здібності. У дівчат такими фізичними здібностями є сила, швидкісні здібності, гнучкість і витривалість. Такі фізичні здібності, як гнучкість і витривалість у хлопців, а також спритність і швидкісно-силові здібності – у дівчат такої залежності з індивідуально-типологічними властивостями вищої центральної нервової системи не виявлено.

Література:

1. Бондаревский Е. А. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста / Е. А. Бондаревский. Н. М. Мамаджанов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 10. – С. 36–38.
2. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков: учеб. метод. Пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницький, 1991. – 126 с.
3. Глазирин І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирин. – Черкаси, „Відлуння плюс”, 2003. – С. 103–151.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология /



- Е. П. Ильин. – С-Пт. : Питер, 2001. – 464 с.
5. Круцевич Т.Ю. Экспрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 64–69.
6. 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.
7. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. Т. 45. - № 4. – С.123 – 131.
8. Макаренко М.В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М.В. Макаренко, В. С. Лизогуб. // Вертикаль. Черкаси. – 2011. – 256 с.
9. Сергиенко Л. П. Генетический прогноз развития двигательных способностей детей гомогенных и гетерогенных родителей / Л. П. Сергиенко. Т. Я. Новак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 2. – С. 130–137.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – Київ. Олімпійська Література, 2001. – 439 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ОКРЕМИМИ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-11 КЛАСІВ



Олександр Томенко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотація

В статті розкривається взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, двигательної активності та окремими показателями фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. Найвищі показателі взаємозв'язку серед використаних показників зафіксовані між середнім рівнем двигательної активності та індексом двигательної активності, між високим рівнем та індексом двигательної активності, між індексом двигательної активності та індексом соматичного здоров'я.

Ключевые слова: фізична культура особистості, школярі, неспеціальна фізкультурна освіта.

Annotation

The linkage between schoolchildren levels of physical health, physical activity and some indicators of physical culture of personality. The highest rate linkages among the indicators used are fixed between the average level of motor activity and an index of motor activity, between the high level and the index of motor activity, between the motor activity index and the index of physical health.

Key words: physical culture of personality, schoolchildren, general physical education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У наш час до утилітарного розуміння фізичного виховання додається його гуманітарна сутність – до фізичних якостей – знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, базуючись на яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості, наголошується на зміщенні акценту із суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий аспекти, порушується питання не про фізичне виховання у вузькому розумінні, а про неспеціальну (загальну, непрофесійну) фізкультурну освіту [5; 7].

У наслідок аналізу понять, які стосуються неспеціальної фізкультурної освіти, інтеграції думок дослідників (В. Видрін, 1991; І. Сулейманов, 1999; С. Барабашов, 2000; W. Osiński, 2002; В. Приходько, 2004) ми уточнили визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді, яка, на нашу думку, є різновидом фізичної культури, педагогічним процесом, що здійснюється як цілеспрямовано – у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних і фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано – під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню

фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок.

Досліджена фахівцями [3; 6] структура фізичної культури особистості (кінцевої мети неспеціальної фізкультурної освіти) зумовила визначення нами структури неспеціальної фізкультурної освіти, яку можна умовно поділити на два рівні: змістовно-процесуальний, що представлений засвоєнням цінностей (аксіологічна складова), здобуттям спеціальних знань (теоретична складова) та рухових умінь і навичок (практична складова); персоніфіковано-результативний рівень, який відображає результати попередньої отриманої неспеціальної фізкультурної освіти стосовно фізичної культури конкретної особистості у вигляді того, наскільки відповідає її рухова активність віковим нормам і, як результат, – яким є рівень збереженого фізичного здоров'я.

Сучасна освітня практика недостатньо сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів, прояву ними творчості, ініціативи, навичок самостійних занять фізичною культурою [1; 2; 4]. Причиною цього є недостатня експериментальна обґрунтованість теоретичних основ неспеці-



Таблиця 1

Розподіл показників соматичного здоров'я школярів 8–11 класів з різним рівнем рухової активності (rS=0,71, p < 0,001, n=571)

Рівні		Індекс рухової активності (кількість школярів)		
		низький (n=69)	середній (n=405)	високий (n=97)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	91,3	31,2	0
	нижче сер. (%)	8,7	64,2	8,25
	середній (%)	0	4,69	91,75
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100

альної фізкультурної освіти. Тому для виявлення закономірностей функціонування цього явища необхідним є вивчення взаємозв'язків між характеристиками, що охоплюють його змістовно-процесуальний і персоніфіковано-результативний рівні.

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».

Цілями дослідження є: визначення взаємозв'язків між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів.

Для досягнення поставлених цілей нами використовувались такі методи досліджень: 1. Фремінгемський метод вимірювання добової рухової активності. 2. Індекс соматичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком). 3. Метод експертних оцінок. 4. Тестування теоретичних знань. 5. Соціологічні методи.

Емпіричні дослідження були проведені на базі загальноосвітніх шкіл м. Суми та м. Білопілля у

2008-2009 роках, теоретичні узагальнення у 2011 році.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення тенденцій і закономірностей, пов'язаних із процесом неспеціальної фізкультурної освіти школярів нами було підраховано індекси соматичного здоров'я та рухової активності, досліджено показники теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-цінносної сфери школярів 8–11 класів (n=571), з яких 271 юнак і 300 дівчат. Для аналізу всі показники було приведено до однієї групи (непараметричних, рангових) шляхом перешкакування параметричних за методом сигмальних відхилень, після чого було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена і побудовано таблиці спряженості

для визначення щільності взаємозв'язків та їх аналізу.

У результаті визначено, що індекс соматичного здоров'я прямо пов'язаний з усіма досліджуваними характеристиками з вірогідністю (p) від 0,0001 до 0,001. Найбільш тісний зв'язок ми спостерігали з індексом рухової активності (r=0,71), індексом засвоєння цінностей (r=0,71), обсягами РА з високими енерговитратами (r=0,69), найменш тісний і достовірний – з обсягами РА з малими енерговитратами (r=0,14) та частотою самостійних занять (r=0,13).

Як видно з табл. 1, серед школярів із низьким рівнем соматичного здоров'я немає жодного із високим рівнем рухової активності, а серед дітей із нижчим за середній рівнем соматичного здоров'я 72,9% мали середній і нижче рівень рухової активності.

Близько 67% школярів із низьким рівнем рухової активності середнього рівня мають низький рівень соматичного здоров'я, лише 2,33% – середній і жодного – вище середнього й високий. Близько 64% школярів із середніми показниками рухової активності середнього рівня мають нижче середнього та середній індекси соматичного здоров'я, що свідчить про тісний взаємозв'язок цих параметрів та їх взаємовплив (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл показників соматичного здоров'я школярів 8–11 класів з різними обсягами часу, витраченого на рухову активність середнього рівня (rS =0,62, p < 0,001, n=571)

Рівні		Обсяги рухової активності середнього рівня (кількість школярів)		
		низькі (n=86)	середні (n=340)	високі (n=145)
Індекс соматичного здоров'я	низький (%)	67,33	36,18	5,52
	нижче сер. (%)	30,23	63,24	22,76
	середній (%)	2,33	0,59	71,72
	вище сер. (%)	0	0	0
	високий (%)	0	0	0
	усього (%)	100	100	100



Таблиця 3

Розподіл показників високоінтенсивної рухової активності школярів 8–11 класів з різним рівнем засвоєння цінностей фізичної культури ($rS=0,57$, $p < 0,001$, $n=571$)

Рівні		Індекс засвоєння цінностей (кількість школярів)		
		низький (n=387)	середній (n=115)	високий (n=69)
Обсяги рухової активності високого рівня	низькі (%)	25,84	0	0
	середні (%)	67,44	73,04	11,59
	високі (%)	6,72	26,96	88,44
	усього (%)	100	100	100

У школярів, що мали низький рівень соматичного здоров'я, у 92% випадків ми спостерігали низький обсяг рухової активності з високими енерговитратами. Таким чином, доцільним є застосування високоінтенсивних фізичних вправ та організованих занять різними видами спорту для запобігання низькому рівню соматичного здоров'я.

Індекс рухової активності як інтегральний показник має прямий статистично вірогідний взаємозв'язок з усіма досліджуваними характеристиками, але найбільш щільним він є з обсягом рухової активності на середньому ($r=0,73$) й високому ($r=0,72$) рівнях, індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($r=0,66$), а також індексом соматичного здоров'я. Серед школярів з високим рівнем рухової активності 69,1% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, середній – 27,6% і лише 3,1% – низький. Серед дітей з низьким рівнем рухової активності немає жодного з високим або середнім рівнем засвоєння цінностей.

Дані табл. 3 відображають залежність між обсягом рухової активності на високому рівні та індексом засвоєння цінностей як індикатором аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти школярів. Так, серед школярів із великими обсягами

часу, що відводиться на вправи з високими енерговитратами, 88,4% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, а із низькими – 25,84% низький рівень.

Серед дітей з високим рівнем теоретичної підготовленості всього 10,2% мають низький рівень засвоєння цінностей фізичної культури, 27,9% – середній, 33% – високий, і, навпаки, серед низько теоретично підготовлених 35,1% мали низький рівень засвоєння цінностей і всього 5,9% – високий рівень.

Час, витрачений школярами на рухову активність із середнім рівнем енерговитрат, вірогідно корелює з усіма характеристиками, окрім рухової активності на малому рівні, наприклад, з індексом рухової активності ($rS=0,73$, $p=0,0001$) та індексом засвоєння цінностей фізичної культури ($rS=0,59$, $p=0,0001$), причому серед учнів з високими показниками рухової активності на середньому рівні 97,1% мали високий рівень засвоєння цінностей фізичної культури й лише 8,5% – низький.

Серед школярів з високим рівнем оволодіння руховими діями 42,1% займаються регулярно фізичними вправами, а ті, що слабо володіють руховими діями, тільки у 15,8% випадків регулярно займаються самостійно.

Рівень мотивації до занять фізичною культурою вірогідно пов'язаний з іншими характеристиками фізичної культури особистості ($p < 0,0001$), але коефіцієнт кореляції не перевищує 0,22, що відповідає слабкому взаємозв'язку. Найбільш тісно мотивація, пов'язана з рівнем оволодіння руховими діями ($rS=0,22$) та частотою самостійних занять ($rS=0,21$).

Висновки

1. Індекси соматичного здоров'я, рухової активності та окремі показники фізичної культури особистості школярів 8–11 класів в цілому мають статистично вірогідний прямий взаємозв'язок (rS від 0,08 до 0,73) зі статистичною вірогідністю (p) від 0,0001 до 0,02 за винятком рухової активності на малому рівні енерговитрат.

2. Найвищі показники взаємозв'язку ($p < 0,0001$) зафіксовано між середнім рівнем рухової активності та індексом рухової активності ($rS=0,73$), між високим рівнем та індексом рухової активності ($rS=0,72$), між індексом рухової активності та індексом соматичного здоров'я ($rS=0,71$), між обсягами рухової активності на високому рівні та індексом соматичного здоров'я ($rS=0,69$).

На нашу думку, актуальними є подальші дослідження, пов'язані із обґрунтуванням теоретико-методологічних основ фізкультурної освіти школярів молодших і середніх класів.

Література:

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50–53.
2. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків



- 13-15 років / О.Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №3. С. 78-81.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. – М: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В. В. Приходько, В.П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А. Г. Чічікова. – Дніпропетровськ : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : навч. вид. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
7. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / Олександр Томенко, Тетяна Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ ВНЗ

Леонід Пилипей, Микола Шаповал

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України»



Аннотация

Рассмотрен уровень физической подготовленности девушек студенток. Приведен анализ публикаций об уровне физической подготовленности абитуриентов, студентов вузов. В эксперименте приняли участие девушки студентки I курса Государственного высшего учебного заведения «Украинская академия банковского дела Национального банка Украины» в возрасте 16-19 лет. Контрольное тестирование проводилось в сентябре в течение 2010, 2011, 2012 лет по восьми видам двигательных способностей. Использован графический способ изображения, который позволил лучше понять уровень физической подготовленности студентов девушек. Установлен неудовлетворительный уровень физической подготовленности, что является проблемой в учебной и профессиональной деятельности. Определена неэффективность существующей системы физического воспитания в школах, лицеях.

Ключевые слова: абитуриенты, студенты, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Annotation

In this article the level of physical fitness of girls students were considered. An analysis of articles about the level of physical fitness of students, university students analysis were conducted. The participants of the experiment were the representatives of I year studying students of higher educational institution of the State “Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine” at the age of 16-19 years. Control tests were conducted in September in 2010, 2011, 2012 years for the eight types of motor abilities. A graphical method of images was used, whether allowed a better understanding of the level of physical fitness of student girls. There was found an unsatisfactory level of physical fitness that is and will be a problem in educational and professional activities. There were also identified inefficiencies of the existing system of physical education at schools and high schools.

Key word: entrants, students, physical training, general physical preparation, professional-applied physical preparation.

Аналіз останніх досліджень.

Сучасне суспільство характеризується властивими для трансформаційних суспільств швидкими змінами у всіх сферах життя. Однією з характерних особливостей сьогодення є невизначеність, непередбачуваність, нестабільність ситуацій, що примушує людину діяти швидко, відповідно до обставин [8].

Інтегрування національної системи у світовій освітній простір, реалізація основних завдань і заходів, визначених Дакарським (1999) і Паризьким (1998) всесвітніми формулами, Лісабонським проектом та Болонською декларацією вносить свої педагогічні особливості і в кредитно-модульну технологію навчання. Обов'язковим імперативом педагогічної парадигми гуманістичного підходу в освіті, у центрі якого – особистість, – найважливіша цінність суспільства. [2, 3, 6].

Водночас важливий той факт, що понад 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [11], а більше половини випускників вузів фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [14].

Останнім часом спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абитуриентів, які вступають на перший курс ВНЗ. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75 % дівчат і 74 % юнаків) [1]. Це вимагає враховувати рівень загаль-



ної фізичної підготовленості і здоров'я студентів при побудові системи фізичного виховання. [5, 17, 18, 21].

Зазначимо, що вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, повинно обґрунтовуватися передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, проте, як показує практичний досвід, в абітурієнтів, котрі вступили на перший курс вищих навчальних закладів, простежується невідповідний рівень розвитку рухових здібностей і невисокий рівень рухової активності, що пов'язано з процесом адаптації організму до нових умов життєдіяльності.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є одним із найдієвіших засобів, що дозволяє зберігати, зміцнювати здоров'я студентів, допомагає підготувати їх до активного життя і майбутньої успішної професійної діяльності, слугує також важливим чинником формування потреби у здоровому способі життя у молодих людей. На сьогодні спостерігається стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентів, що викликає дуже серйозне занепокоєння у фахівців. Стан здоров'я студентів погіршується і у процесі навчання у вищому навчальному закладі, де наявність відхилень у стані здоров'я у поєднанні з низькою руховою активністю, слабким фізичним розвитком і фізичною підготовленістю утруднює адаптацію студентів до навчального процесу.

Визначення стану фізичної підготовленості студентської молоді як частини суспільства має важливе значення для формування здорового покоління. Фізична підготовленість, що визначається розвитком рухових здібностей і є суттєвою для всебічної діяльності людини і збереження здоров'я [4, 19].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток

загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності і наступну професійну адаптацію. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної і виробничої діяльності, є малорухливий режим у більшості студентів [12, 16, 20].

Тому дослідження початкового рівня фізичної підготовленості абітурієнтів на сучасному етапі є актуальним для підготовки фахівців у ВНЗ України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту 2006-2010 р.р. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою «Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів» (3.1.8.3 п) та планом науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Українська академія банківської справи Національного банку України» на 2012-2013 н.р.

Мета дослідження. Дослідити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів ВНЗ на сучасному етапі.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтування висновків про ефективність програми в значній мірі залежало від повноти і достовірності інформації, яка використовувалася при її розробці. Ця інформація зібрана нами в процесі контрольного тестування і математико-статистичного аналізу результатів. В ході експерименту виникла ідея перетворення реальних результа-

тів тестування на умовні одиниці (очки).

Як показують наші дослідження [7, 9], існуюча система фізичного виховання у навчальних закладах побудована на принципах і програмах, запозичених зі спортивної практики і видів спорту, які не досить адаптовані як до процесу формування завдань фізичної культури, процесу професійної підготовки, так і до умов, в яких знаходяться навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативні основи і вимоги до навичок і умінь з певних видів спорту, таких як гімнастика (вправи на снарядах), легка атлетика (техніка стрибків і метання), які звичайно пізно вже починати вивчати, можливо тільки вдосконалювати згідно з віковими і психофізіологічними особливостями студентів, розвитку фізичних якостей і вивчення техніки з видів спорту юнаків і дівчат віком 18-23 роки [13].

Це свідчить про те, що існуючий стан організації фізичної підготовки ще не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують специфіку цільової спрямованості виробничої діяльності [7].

В той же час при вирішенні конкретних завдань фізичного виховання майбутніх спеціалістів повинна здійснюватись в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вузі. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна базуватися на відповідній загально фізичній підготовленості. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки може змінюватись в залежності від професії [15]. Зарубіжні автори підкреслюють, що заняттям за програмою спеціальної силових підготовки повинні



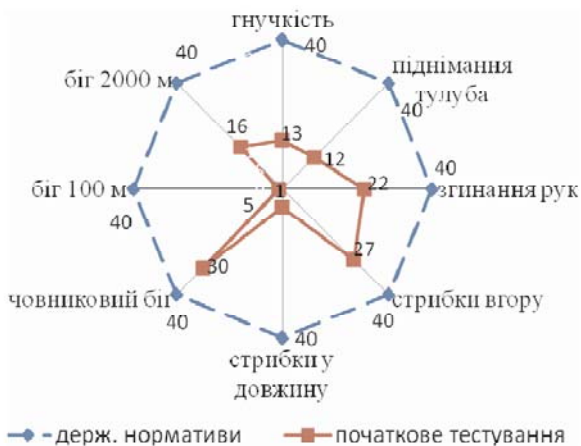


Рис 1. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2009 року (43 студентки), бали

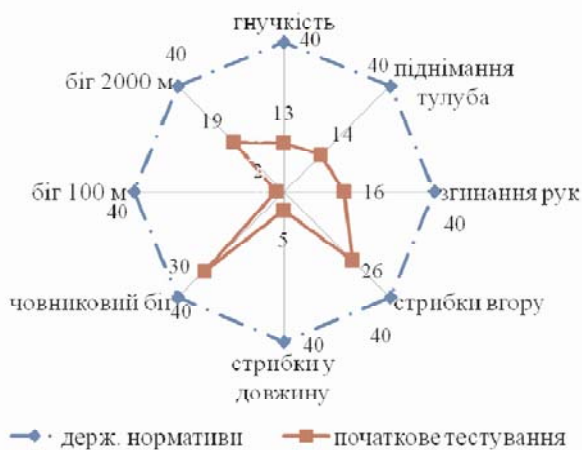


Рис 2. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2010 року (37 студенток), бали

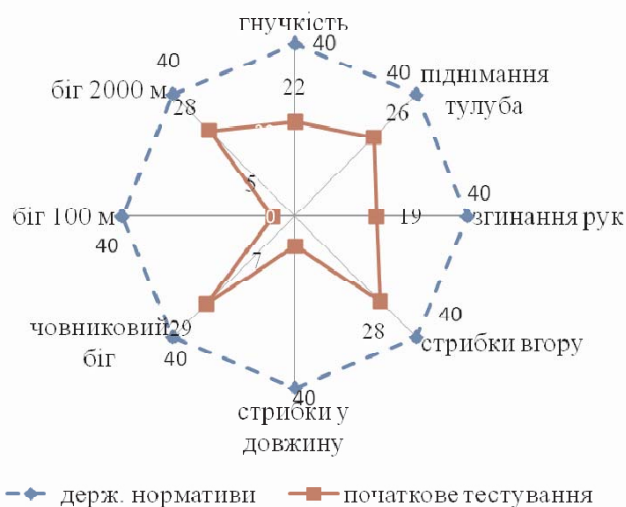


Рис 3. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2011 року (25 студенток), бали

передувати заняття із загальної фізичної підготовки, які спрямовані на всебічний розвиток.

Сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України орієнтована на високий рівень виконання Державних тестів, які не є доступними для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. Тривалий час на цих нормативах базувалися програмно-оцінні нормативи та вимоги до фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних вікових груп населення, особливо студентської молоді. Однак Державні тести достатньо гостро розкритиковані у сучасній літературі, на заміну їм не запропоновано якогось іншого способу, який би забезпечував індивідуальні норми оцінок фізичної підготовленості і високого рівня фізичного здоров'я.

Крім того, на сьогодні не існує науково обґрунтованих вимог до оцінки фізичної підготовленості студентів, не розроблено системи диференційованого і комплексного контролю рухових здібностей, відсутні оцінні нормативи для кожної рухової здібності за сучасною рейтинговою системою.

Рівень фізичної підготовленості та здоров'я у студентів характеризує ефективність вирішення одного із завдань системи фізичного виховання. Він визначається за допомогою рухових тестів. Нині рекомендується досить великий їх набір, фахівці також намагаються запроваджувати авторські розробки, але це припустимо лише відносно, оскільки часто ігноруються вимоги теорії тестування: інформативність, надійність, репрезентативність тощо. Різноманітність тестів не дає можливість здійснити порівняльний аналіз результатів діяльності окремих фахівців, вищих навчальних закладів, регіонів.

Таблиця Державного тестування повністю не відповідає нашим вимогам, тому що має великі довірливі інтервали. Наприклад,



оцінка 5 балів у дівчат з бігу на 2000 м становить 9 хв.40 сек., а оцінка 4 бали відповідає 10 хв. 30 сек. Тобто, ціна одного балу завелика, майже 50 сек.

Наприклад, оцінка 5 балів у юнаків з бігу на 3000 м дорівнює 12 хв., а оцінка 4 бали – 13 хв. 30 сек., тобто, ціна одного балу завелика, майже. 90 сек.

Для оформлення інтегрального показника, щоб отримані показники були між собою зіставлені, всі показники приводяться до єдиної системи вимірів. Нами розроблені шкали, в яких реальні результати діагностики тестування перетворюються на умовні одиниці (очки). Шкали вищевказаних таблиць градуйовані за лінійним принципом. При цьому в 50 очок і одне очко оцінені результатами, які мають відхилення $\pm 3 \sigma$ від середніх від середніх значень початкового тестування [10].

При обробці результатів дослідження використовувався графічний спосіб зображення тому, що таблична форма недостатньо надійно характеризує закономірність виявлених процесів.

Графічне зображення дає найбільш правильне уявлення про результати досліджень, дозволяє краще зрозуміти суть досліджуваних процесів, виявити загальний характер функціональної залежності.

Нами проведено дослідження рівня фізичної підготовленості студенток I курсу ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» віком 16-18 років.

Контрольні тестування основної медичної групи проведені у вересні 2009 року, рис. 1 (43 студентки); 2010 року, рис. 2 (37 студенток); 2011 року, рис. 3 (25 студенток).

Дослідження проведені за восьми видами рухових здібностей згідно існуючих, на жаль, єдиних державних юридичних, затверджених Державних тестів фізичної підготовленості населення України.

В результаті проведених контрольних тестувань у вересні 2009 року (рис. 1) виявлено низькі показники з бігу на 100 м (всього 5 балів) і в стрибках у довжину з місця (всього 7 балів). При незадовільних показниках з бігу на 2000 м, тестах на гнучкість, підйманні тулуба, згинанні рук, стрибках вгору, човниковому бігу. Ще нижчі показники (рис. 2) в усіх видах тестування отримані у вересні 2010 року. Тестування у 2011 році підтвердили незадовільний стан фізичної підготовленості і виявили подальше погіршення (рис. 3) силової витривалості в тесті згинання і розгинання рук (всього 22 бали) і загальної витривалості з бігу на 2000 м (16 балів).

Як показали результати математико-статистичної обробки і рівень фізичної підготовленості по всіх вісьмох видах рухових здібностей незадовільний (рис. 1, 2, 3). Жодна зі студенток не відповідає моделі фізичної підготовленості згідно Державних тестів на оцінку «добре». Особливо незадовільний рівень в тестуванні з бігу на 100 м, стрибків у довжину з місця. Результати дослідження підтверджують неефективність існуючої системи фізичного виховання в школах, ліцеях, коледжах.

Висновки

1. Підтверджено низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і студентів ВНЗ, що є проблемою для підготовки фахівців ВНЗ України.

2. В результаті дослідження виявлено, що існуюча система фізичного виховання в школах, ліцеях, коледжах неефективна і потребує вдосконалення.

3. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів-студентів I курсу ВНЗ є і буде проблемою в навчальній і подальшій професійній діяльності.

Подальші перспективи досліджень. Передбачено дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості в вузі I-V курсів навчання.

Література:

1. Антикова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні», Луцьк : Вежа, 1996. – С.209-213
2. Бех І.Д. Деякі аспекти нової виховної парадигми // Педагогіка і психологія, 2001. – № 1. – С.5-17.;
3. Зязюн І.А. Гуманізм освіти XXI століття: філософсько-психологічний аспект. Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2002. - № 2. – С. 23-34
4. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т.3. – С. 129-130.
5. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання, К.: Олімпійська література, 2008, С. 69-86.;
6. Максименко С. Психологія проблеми модернізації освіти в Україні // Педагогічна газета, 2004. – № 2. – С.1
7. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – Вип.10. – 2006. – С. 313-318
8. Пархоменко Б.В. Нові підходи до інформації як базової складової творчого трудового процесу. Проблеми науки, 2006. - № 6. – С.2-5.



9. Пилипей Л.П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – 2006. № 2. – С. 61-65
10. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
11. Прапор С.С. Анализ статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года / Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VI Междунар. универ. научн.-метод. конф., М., 2000, № 2. – С. 145-150
12. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю / Р.Р. Сіренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – № 12. – С. 46–49.;
13. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта // Теория и методика физического воспитания) / под ред. Круцевич Т.Ю. – Киев: Олимпийская литература. – 2003. – С. 136-150
14. Халайджі С. Соціальне замовлення на професійно-прикладну психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу: матеріали ІХ Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту, Львів, 2006. – Т.3. – С.129-134
15. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая подготовка. – Берлин: Шпортферлаг. – 1998. – С. 71, 140
16. Церковна Е.В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведения // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. / Е.В. Церковна, А.И. Приходько, А.В. Попошаев – Харьков: 2008, - № 8. – С. 154–158.
17. Das Fitness, ABC DTB, Deutschez Tummez, Bund Frankfurt, Main, 2000, 96 p.
18. Franken R.E. Human Motivation, Fifth Edition, R.E. Franken, Thomson, Wads Oath, 2003, 200;
19. Harman E. Administration, scoring, and interpretation of selected test / E. Harman, J. Garhammer, C. Wdorf // Essential of Strength Training and Conditioning / [ed. T. R. Bachle, R. W. Earle]. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2000. – 173 p.
20. Positive youth development through sport / ed. N.L. Holt. – London; New York: Rutledge, 2008. – 140 p. – (International studies in physical education and youth sport).]
21. Sokal J.A. Zdrowie szodowiskowe, J.A. Sokal, Lider, 1993, 200 p.





ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Виктория Василец, Евгений Врублевский, Людмила Шебеко
Полесский государственный университет

Анотація

У статті показано вплив комплексної методики занять з використанням танцювально-рухової терапії на показники фізичного розвитку, рівень здоров'я, психо-емоційний стан жінок середнього віку, які займаються у групі «Здоров'я». Ефективність комплексної методики з використанням танцювальної терапії підтверджується достовірним приростом досліджуваних показників, що говорить про доцільність застосування засобів танцювально-рухової терапії в фізкультурно-оздоровчій роботі.

Ключові слова: танцювально-рухова терапія, жінки середнього віку, комплексна методика, рівень здоров'я, психо-емоційний стан.

Annotation

The article shows the influence of the complex exercise methods with the use of dance and movement therapy on the parameters of physical development, health, psycho-emotional condition of middle-aged women working in the group «Health». The effectiveness of a comprehensive methodology with the use of dance therapy is supported by the significant growth of the studied parameters that says about expediency of use of funds of the dance-movement therapy in physical **improvement work**.

Key words: dance movement therapy, middle-aged women, comprehensive methodology, level of health, a psychoemotional condition.

Постановка проблеми. В настоящее время, при увеличивающейся доли труда в условиях снижения физической активности, одной из важнейших проблем становится сохранение и укрепление здоровья населения. Данная проблема находит свое решение, в первую очередь, в использовании массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий [1, 3].

Занятия в группах «Здоровья» по интенсивности физических нагрузок предъявляют адекватные требования к уровню функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Это обусловливается использованием довольно широкого спектра физических упражнений различной направленности, выполняемых под музыкальное сопровождение в сочетании с использованием различного спортивного инвентаря. Музыка и природная эмоциональность женского контингента занимающихся, единая групповая организация занятий, стремление улучшить показатели здоровья, выступают своеобразными стимуляторами физической работы [5].

В настоящее время используется довольно много самых различных форм организации тренирующих воздействий на занятиях в группах «Здоровья», которые объединяет возможность



повышения работоспособности, улучшения показателей систем и функций организма. Вместе с тем, в реальных условиях занятия в группах «Здоровья» в большинстве случаев, не учитывают психическую сферу женщин, не используют методики улучшения их психоэмоционального состояния [2, 7].

Вследствие этого разработка рациональных форм и методов организации занятий в группе «Здоровья» с использованием приемов психорегуляции, в частности танцевально-двигательной терапии, является актуальной проблемой.

Цель исследования: разработать комплексную методику физкультурно-оздоровительных занятий с использованием танцевально-двигательной терапии и оценить ее влияние на физическое и психическое состояние здоровья женщин среднего возраста.

Предполагалось, что использование разработанной методики с применением танцевально-двигательной терапии в группе «Здоровья» окажет положительное влияние на физическое состояние женщин (уровень здоровья, физическая подготовленность), улучшит показатели психоэмоционального состояния, поможет в достижении психологического комфорта, откроет путь к «мышечной радости», свободе и красоте естественного движения.

Методы и организация исследования. Занятия по разработанной нами методике с использованием танцевально-двигательной терапии включали в себя следующие структурные части: 1) разминка, корректирующая гимнастика; 2) аэробная часть (танцевальная аэробика); 3) танцевальная импровизация, индивидуальная или групповая; 4) силовая часть; 5) стретчинг; 6) техники танцевально двигательной терапии; 7) заключение: релаксация, общий танец.

Главные цели разработанной методики занятий – снять психоэмоциональные зажимы с помощью танца, физических упражнений и релаксации, улучшить показатели физического и психического здоровья женщин исследуемой группы.

Подготовительная часть занятия (разминка) строилась нами из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой, комплексов упражнений, адекватных контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части. Для подготовки, «разогрева» занимающихся к телесному выражению эмоций в танце, в подготовительную часть занятия включались комплексы корректирующей гимнастики, упражнения как на большие, так и мелкие мышечные группы.

В аэробной части занятия применялись различные виды аэробики танцевальной направленности, основу которой составляли танцевальные движения на основе базовых шагов, в зависимости от используемого стиля танца. Нами использовалась латино-аэробика (на основе латиноамериканских танцев – ча-ча-ча, сальса, меренге), джаз-аэробика (на основе джазового танца), аэробика с использованием элементов восточного танца. Танцевальный характер выполняемых упражнений способствовал, на наш взгляд, развитию двигательного, эмоционального поведения, расширению экспрессивного репертуара.

После аэробной части занятия использовалась техника танцевальной импровизации, где танец способствовал раскрытию эмоций и телесному их выражению. Выполнение танцевальной импровизации (парной, групповой) актуализировало и усиливало коммуникативные функции, способствовало более полному высвобождению эмоций, чувств, переживаний, в зависимости от темы танцевальной импровизации.

Силовая часть занятия (партерная) проводилась в положении сидя, лежа на коврик. Эта часть состояла из набора упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития силы мышц. Использовались упражнения стато-динамического, динамического и статического характера. После силовой части занятия использовались упражнения на «растягивание» мышц (стретчинг).

В конце основной части занятия использовались техники танцевально-двигательной терапии различной направленности, позволяющие проработать аспекты паттернов мышечного и эмоционального напряжения.

В заключительной части занятия использовалась техника группового заключительного танца или техника релаксации, имеющая функцию аутотренинга, необходимого, по нашему мнению, в танцевальной терапии для усиления отреагирования эмоций в воображении и отдыха после танцевальной части.

На наш взгляд, приведенное выше сочетание средств оздоровительной тренировки с приемами танцевально-двигательной терапии необходимо, в первую очередь, для того, чтобы обеспечить равномерное распределение физической нагрузки и создать благоприятные условия для отдыха нервной системы. Такое сочетание, предотвращая развитие переутомления, упрощает процедуру оптимизации физической нагрузки. Не менее важно при этом и то, что комплексные занятия не приводят к однообразию, снижению эмоциональности занятий и потере интереса к ним.

Всего в годичном цикле было проведено 120 занятий (40 недель по 3 занятия).



В начале и конце педагогического эксперимента в группе исследуемых женщин (n=11) было проведено исследование физического развития, которое заключалось в определении основных антропометрических показателей развития (рост, вес); функциональных показателей (ЖЕЛ, артериальное давление, ЧСС) и показателей развития физических качеств (гибкость, координация).

Определение уровня здоровья женщин осуществлялось нами с помощью методики экспресс-оценки по Г.А. Апанасенко.

Для исследования ситуативно-го и долговременного психического состояния исследуемой группы применялся восьмицветовой тест Люшера. Для выявления и оценки невротических проявлений применялся клинический опросник К.К. Яхина, Д.М. Менделевича.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая динамику показателей физического развития, женщин исследуемой группы после цикла занятий по предложенной нами методике, следует отметить ряд положительных сдвигов (таблица 1).

Результаты исследования компонента состава массы тела показали снижение весо-ростового индекса на 4,57% ($25,54 \pm 0,5-9 \text{ кг/}$), что говорит о приближении данного значения к верхней границе нормы.

Со стороны системного артериального давления выявлено достоверное снижение систолического давления на 3,3%, пульсового давления на 15,2%. Наблюдается статистически достоверное снижение хронотропной функции сердца, что выражается в уменьшении показателя частоты сердечных сокращений в покое на 7,5%.

Значения кистевой динамометрии в исследуемой группе выросли в среднем на 16% ($p < 0,001$). Конечные результаты развития физических качеств показали улучшение показателей гибкости – на 42,8 %, координации – на 57,8% ($p < 0,001$).

Полученные результаты подтверждают данными многих авторов, отмечавших положительное влияние комплексных занятий с использованием аэробных нагрузок на показатели фи-

зического развития, работоспособности, системы дыхания и кровообращения [5, 9].

Произошедшие изменения в отдельных системах организма, вызвали повышение общего уровня здоровья и переход участников исследуемой группы на более высокий качественный уровень.

По сумме набранных баллов, по экспресс-оценки уровня здоровья, женщины исследуемой группы повысили своё здоровье до уровня «ниже среднего» и увеличили общее количество баллов в среднем с -2,64 до 4,55 баллов ($p < 0,001$). В начале эксперимента в группе исследуемых женщин в среднем наблюдался «низкий» уровень здоровья, в конце эксперимента - «ниже среднего» (таблица 2).

Наибольший прирост показателей уровня здоровья наблюдался в пробе на восстановление ЧСС после 15 приседаний – 47,42%. Увеличился жизненный показатель на 13,71 %, силовой на 21,84%. Снизились функциональный на 10,5 % и весо-ростовой показатели на 4,57 %.

Таким образом, сравнительный анализ полученных резуль-

Таблица 1

Динамика показатели физического развития женщин исследуемой группы

Показатели физического развития	Этап исследования		Различие между конечными средними результатами в группах			
	До исслед. (n = 11)	После исслед. (n = 11)	Ед.	%	t	p
	M± m	M± m				
Длина тела (см)	164,82±0,40	164,91±0,33	0,02	0,01	0,53	<0,001
Масса тела (кг)	72,64±1,77	69,46±1,61	-3,34	4,5	7,58	<0,001
ЖЕЛ (мл)	2554,10±74,56	2789,55±64,96	235,85	8,6	12,52	<0,001
ЧСС в покое (уд/мин)	75,10±0,91	69,36±0,97	-5,68	7,5	7,38	<0,001
АД систолическое мм.рт.ст.	125,27±1,20	121,55±0,73	-4,19	3,3	4,06	<0,001
АД диастолическое мм.рт.ст.	75,63±1,14	78,72±0,63	2,58	3,4	4,42	<0,001
АД пульсовое мм.рт.ст	49,64±1,86	42,82±0,83	7,85	15,2	4,85	<0,001
Динамометрия: правая кисть (кг)	22,36±0,79	26,27 ±0,60	3,72	16	8,17	<0,001
левая кисть (кг)	20,55±0,82	24,18±0,77	3,58	16,8	14,21	<0,001
Гибкость(наклон вперед) (см)	9,36±2,28	5,96±0,70	4,98	42,8	7,20	<0,001
Равновесие (проба Ромберга) (сек)	12,82±0,99	20,36±1,43	7,98	57,8	6,92	<0,001

В системе внешнего дыхания: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) возросла на 8,6 % ($p < 0,001$), повысился показатель относительной жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ/вес) на 13,71% ($p < 0,001$).



Динамика показателей уровня здоровья женщин исследуемой группы

Показатели	Этап исследования		Различие между конечными средними результатами в группе			
	До исслед. (n = 11)	После исслед. (n = 11)	Ед.	%	t	p
	M±m	M±m				
Вес-ростовой, вес/рост (кг/м)	26,74±0,64	25,54±0,59	-1,25	4,57	7,63	<0,001
Уровень	низкий	низкий				
Жизненный ЖЕЛ/вес (мл/кг)	35,41±1,50	40,43±1,54	5,06	13,71	13,93	<0,001
Уровень	низкий	ниже сред.				
Силовой динам. кисти* 100/вес (кг/кг)	31,04±1,52	38,12±1,55	7,11	21,84	11,10	<0,001
Уровень	низкий	низкий				
Функциональный ЧСС* (АД max/100) (ед)	94,11±1,7	84,33±1,42	-10,06	10,50	9,10	<0,001
Уровень	ниже сред.	средний				
Время восстановления ЧСС после 15 приседаний (мин)	2,68±0,23	1,39±0,14	-1,38	47,42	7,67	<0,001
Уровень	ниже сред.	средний				
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	-2,64±0,91	4,55±0,95	9,05	342,8	10,63	<0,001
Уровень	низкий	ниже сред.				

татов позволяет утверждать, что занятия по предложенной нами методике оказали позитивное воздействие на физическое развитие женщин исследуемой группы, что выражается в улучшении показателей, характеризующих массу тела, индекс массы тела, по сравнению с исходными величинами. Наблюдаются улучшения в функциональных показателях (ЖЕЛ, ЧСС, АД), показателях развития физических качеств (гибкости, координации).

Занятия в группе «Здоровья» по предложенной нами методике способствовали достоверному приросту показателей уровня здоровья и увеличению общего количества баллов в среднем на 342,8% (p<0,001).

Полученные данные подтверждают мнение, что целенаправленные, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями с использованием приемов психорегуляции, могут влиять на фор-

мирование отдельных функциональных признаков и, тем самым, способствовать улучшению показателей здоровья и общего самочувствия [3, 8].

Динамика психического состояния отражает влияние комплексной методики с использованием танцевально-двигательной терапии на особенности психоэмоциональной сферы женщин экспериментальной группы.

Изучение показателя тревожности в динамике обнаружило

Динамика показателей ситуативного и долговременного психического состояния женщин исследуемой группы

Характеристики цветового ряда	Этап исследования	
	До исследования	После исследования
	%	%
Эталон нервно-психического благополучия (выбор цвета приближается к цветовой последовательности 34251607)	9	18
Нормальное психоэмоциональное состояние (основные цвета на первых пяти местах)	27	45
Состояние тревоги (один из основных цветов стоит на последних трех местах)	27	18
Состояние тревоги (цвета 0,6,7 занимают одну из трех первых позиций, ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов)	27	18
Негативное отношение к жизни, состояния «агрессия-болезнь» (присутствие цветов 0,6,7 в начале цветового ряда)	9	-



**Динамика показателей невротических состояний
женщин исследуемой группы**

Показатель	До эксперимента		После эксперимента	
	Болезненное состояние	Здоровое состояние	Болезненное состояние	Здоровое состояние
Шкала истерического типа реагирования	-5,64	1,78	-4,38	2,95
Шкала вегетативных нарушений	-7,53	2,05	-4,43	4,05
Шкала невротической депрессии	-3,55	1,87	-1,55	2,82
Шкала обсессивно-фобических нарушений	-3,71	3,78	-2,95	4,34
Шкала тревоги	-3,98	2,19	-2,21	4,59
Шкала астении	-5,53	4,93	-4,58	5,35

следующие тенденции: 18% исследуемых продемонстрировали положительную динамику – показатель тревожности стал равен нулю, что свидетельствует о снижении тревоги в результате проведения занятий с использованием танцевально-двигательной терапии. Наблюдалось увеличение показателей нормального психоэмоционального состояния с 27% до 45%, эталона нервно-психического благополучия с 9% до 18%. Также положительная динамика зафиксирована по признаку «агрессия-болезнь», показатель которого снизился до нуля (таблица 3).

Психическое состояние связано с характером тех или иных невротических проявлений, возникающих под влиянием негативных психоэмоциональных факторов.

Оценка показателей невротических состояний женщин исследуемой группы после педагогического эксперимента, также выявила положительную динамику: по шкале вегетативных нарушений отмечается снижение значения с -7,53 до -4,43 баллов.

Снижение тревожности у женщин группы «Здоровья» подтверждается положительным изменением баллов соответствующей шкалы: с -3,98 до -2,21 (болезненное состояние), с 2,19 до 4,59 (здоровое состояние) (таблица 4).

Подобные положительные изменения наблюдаются по шкале обсессивно-фобических нарушений, шкале истерического типа реагирования, невротической депрессии и астении, что говорит о снижении соматических нарушений, конверсионных расстройств, повышенной утомляемости и раздражительности женщин группы «Здоровья».

В целом анализ динамики невротических состояний показывает увеличение показателей здорового состояния по шкале истерического типа реагирования

на 65,73%, вегетативных нарушений на 97,56%, невротической депрессии на 50,8%, обсессивно-фобических нарушений на 14,81%, по шкале тревоги – 109,59%, астении – 8,51%

Выводы

Исследовательская проверка эффективности разработанной методики с использованием танцетерапии, показала, что данная методика является эффективным средством улучшения функционального, психоэмоционального состояния организма женщин. Положительное воздействие её выразилось в значительном улучшении показателей, характеризующих все основные компоненты уровня здоровья, физического развития, психоэмоционального состояния.

Представленная комплексная методика занятий в группе «Здоровья», включающая корректирующую гимнастику, танцевальную аэробику, стретчинг, а также техники и методические приемы танцевально-двигательной терапии, является эффективным средством

оптимизации психофизического состояния организма женщин среднего возраста, что свидетельствует о целесообразности использования танцевально-двигательной терапии в физкультурно-оздоровительной работе с женским контингентом.

Литература:

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И.В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.
2. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста.: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э.Н. Антоненко – Хабаровск, – 2002. – 24 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. –248 с.
4. Грэнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методи-



- ка, практика / Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян - СПб.: «Речь» – 2004. – 288с.
5. Ишанова, О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой женщин 25-35-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Ишакова; Волгоград. гос. акад. физич. культуры. – Волгоград, 2008. – 22с.
6. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е.Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.
7. Мильнер, Е.Г. Пути повышение эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С.43–48.
8. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.
9. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Дон-Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375с.



**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ДЕЙСТВЕННОЕ
СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

Евгений Врублевский, Наталья Петрукович

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь
Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша



Анотація

У статті розглянута роль рухливих ігор в оптимізації рухової та розумової активності дітей дошкільного віку. Описані основні методи, засоби і форми впровадження рухливих ігор в родинну педагогіку. Дана стаття буде цікава батькам, фахівцям дошкільних установ, соціальним працівникам.

Ключові слова: рухливі ігри, рухова активність, дошкільники.

Annotation

In article the role of outdoor games in optimization of impellent and intellectual activity of children preschool age is considered. The basic methods, means and forms of introduction of outdoor games in family pedagogics are described. Given article will be interesting to parents, experts of preschool centers, social workers.

Key words: outdoor games, impellent activity, preschool children.

Постановка проблемы. Анализ исследований и публикаций. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет все более высокие требования к семье, призванной заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса в семейной педагогике является физическое и умственное воспитание детей.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на физические качества и одновременно умственные способности ребенка. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой,

фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности [3, 7].

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое



количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность индивида.

По определению П.Ф. Лесгафта [3], «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». Баршай В.М.[1] считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств.

Проблема развития физических и умственных качеств дошкольников в процессе проведения подвижных игр исследована в работах Э.Я. Степаненковой [5], Е.А. Тимофеева [6] и др. Накоплен достаточный опыт по содержанию и организации занятий дошкольников физической культурой, развитию основных физических качеств детей [2, 4, 7]. Однако, несмотря на большое количество исследований по данному вопросу, в практике физического воспитания детей в семейной педагогике недостаточно используются подвижные игры с целью развития физических качеств. Сказанное выше обуславливает актуальность темы исследования.

Цель данного исследования - посредством использования подвижных игр в семейном воспитании определить продуктивность развития физических и умственных способностей дошкольников.

Исходя из цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень включения подвижных игр в работу с детьми в семьях, вовлеченных в исследование.
2. Подобрать рациональную систему применения подвижных игр, направленную на совершенствование физических и умственных способностей дошкольников.
3. Выявить эффективность процесса развития физических и

умственных способностей детей дошкольного возраста в процессе проведения подвижных игр в семейной педагогике.

Организация и методы исследования. Исследование проходило в три этапа:

I этап - *информационно-поисковый*, на котором осуществлялся поиск, изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап - *исследовательский*. На данном этапе проводилось исследование уровня развития физических качеств дошкольников; подбирались система работы по совершенствованию физических качеств в процессе проведения подвижных игр.

III этап - *аналитически-обобщающий*. Здесь анализировалась эффективность проведенной работы по совершенствованию физических качеств дошкольников, обобщались результаты полученных исследований.

Основными **методами** работы были:

- 1) *Наблюдение* (проводилось во дворах, на детских игровых площадках, в детских парках).
- 2) *Тестирование физических качеств дошкольников*.
- 3) *Интеллектуальная диагностика способностей детей* (интеллектуальные тесты для дошкольников).

4) *Анкетирование* (анонимное).

Широко применялось вовлечение семей, имеющих детей дошкольного возраста в исследование и их педагогическое просвещение по вопросам формирования рациональной двигательной активности детей дошкольного возраста в семейном воспитании. Использовались такие виды работы как мастер-классы, интернет-форумы, круглые столы, интерактивное общение (ответы на вопросы и рассылка информации через электронную почту).

Родители заводили дневники самонаблюдения, куда записывали, какие подвижные игры про-

водились с детьми и какие положительные или отрицательные эффекты были достигнуты.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены подвижные игры, которые, по мнению родителей, наиболее приемлемы в семейной педагогике и дают наибольший эмоциональный, умственный и физический эффект для детей.

«Кто соберет больше!»! Ход игры: разбросать по полу предметы различной формы и размера. Ребенку (детям) предлагается собрать предметы с завязанными глазами за определенный промежуток времени, можно собирать любые предметы, можно оговорить размер и форму. Выигрывает тот, кто соберет предметов больше. Родители отмечали, что данная игра еще и замечательный способ сбора игрушек.

«Не теряй равновесие!»! Ход игры: играющие (дети или ребенок и взрослый) встают друг напротив друга парами, на расстоянии вытянутых рук, ноги вместе. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням стоящего напротив ребенка. Можно уклониться от удара неожиданно разведя руки. Выигрывает тот, кто не сдвинулся с места.

«Шустрый зайка!»! Ход игры: игроки встают в рассыпную и быстро перебрасывают мяч от одного к другому в произвольном порядке, водящий должен успеть перехватить мяч, если ему это удастся, он бросает мяч в любого игрока и тогда тот становится водящим. Эта игра часто использовалась во дворах на прогулках. Дети разных возрастов с удовольствием играли и общались.

«Понади в бутылку!»! Ход игры: поставьте бутылки с широким горлышком или стаканы рядом с каждым игроком, дайте каждому из них по 10 горошин. Игроки должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины,



над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылку. Выигрывает тот, у кого в бутылке окажется больше горошин.

«Поймай, не зевай!»! Ход игры: водящий стоит в центре площадки, игроки бегают врассыпную вокруг, водящий произносит имя одного игрока, подбрасывает мяч вверх и отходит в сторону, игрок, которого назвали должен подбежать и успеть поймать мяч. Поймавший мяч игрок становится водящим. В ходе игры дети знакомятся.

«Совушка»! Ход игры: играющие дети свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Родитель говорит: «День наступает – все оживает!». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

«Пробеги тихо»! Ход игры: детей родители делят на три группы по 3-5 человек и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу родителя одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стойте!» и бегущие останавливаются. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий меньше раз обнаружил.

Следует отметить, что до эксперимента, 83% родителей в анкетировании отметили, что крайне редко проводят подвижные игры со своими детьми, или не проводят совсем. После проведенной нами работы 73% родителей сообщили, что стали регулярно или значительно чаще использовать подвижные игры в семейном воспитании. 57% родителей написали о том, что знали до эксперимента всего по 2-3 детских подвижных игры и не считали данный вид работы необходимым в семейном воспитании.

Выводы

Все семьи, учувствовавшие в эксперименте, отмечали эмоциональные подъемы в настроении детей во время проведения подвижных игр. Родители отмечали также и положительное оздоровительное воздействие игр на организм ребенка. В процессе игр у детей развивалось воображение, дети предлагали свои варианты игры. Застенчивые дошкольники в игре «открывались», легко находили контакт со сверстниками. Сами же дети говорили о том, что им очень нравится играть с родителями или если рядом родители, поясняя это тем, что их всегда защитят и поддержат в случае необходимости.

Родители отметили, что двигаясь и играя, они и сами смогли окунуться в детство, стали активнее, жизнерадостнее, и что самое главное они стали более близки со своими детьми.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств и родителям следует как можно чаще включать подвижные игры в организацию досуга.

Направления будущих исследований. Планируется информирование специалистов дошкольных учреждений по вопросам педагогического просвещения с целью охвата более широкого кру-

га родителей педагогическим воспитанием. В дальнейшем в работе с родителями планируется включать информацию не только касающуюся здоровья и физического воспитания детей, но и здоровья, физического развития самих родителей, так как многие родители при опросе указали эту информацию интересной для себя.

Практическая значимость исследования, несомненно, заключается как в дальнейшем использовании его результатов в семейном воспитании детей, так и в разработке практических рекомендаций для работников дошкольных учреждений.

Литература:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома/ Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001. – 256 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов/ М.Н. Жуков — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста./ П.Ф. Лесгафт - М., 1952. – 234 с.
4. Марцинковская Т.Д. История детской психологии: Учеб. для студ. пед. вузов/ Т.Д. Марцинковская – М.: Владос, 1998. – 183 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада/ Е.А. Тимофеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
7. Усова А.П. Русское народное творчество в детском саду/ А.П. Усова - М.: Просвещение, 1999. – 132с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ ЙОГИ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

*Олена Кириченко, Ольга Терьохіна,
Наталія Горобей, В'ячеслав Гавриленко*
Запорізький національний технічний університет



Анотація

В статті обосновується целесообразність використання упражнений йоги для корекції порушень осанки студенток спеціальної медичної групи, методи используемые в процесі фізического виховання при порушенні осанки. Определены перспективы использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания, основными элементами которой являются асаны (позы) и пранаяма (комплекс дыхательных упражнений).

Ключевые слова: специальное медицинское отделение, нарушения осанки, упражнения йоги, сколиозы, остеохондрозы.

Annotation

In the article the feasibility of using yoga exercises for posture correction of students of special medical group, the methods used in the process of physical education in the posture disorders. The prospects for improving the use of technology in physical education, whose main elements are the asanas (postures) and pranayama (breathing exercises complex).

Key words: Special medical department, posture, yoga exercises, scoliosis, ostrohondrozy.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині відзначається стійка тенденція омолодження порушень в опорно-руховому апараті (ОРА). Сколіоз – є одним з найпоширеніших захворювань у вузі. За даними медичного огляду в 2012-13 навчальному році, порушення опорно-рухового апарата стоять на першому місці. Вони виявлені у 44.6% студентів. З них 51,8% – сколіози, у 42,5 % – остеохондрози, у 37,2 % – інші порушення ОРА.

Проблема зміцнення ОРА студентів стає все більш гострою в умовах навчального процесу, збільшена кількість розумових і фізичних навантажень та зниження рухової активності. Студенти з порушеннями в ОРА, за результатами медогляду, зараховуються до спеціального медичного відділення.

Організація та методика навчально-тренувальних занять з фізичної культури з такими студентами має свої особливості. Досвід, за свідченнями багатьох фахівців, показує, що при грамотному проведенні занять захворюваність студентів знижується, підвищується їхнє розумова активність, фізична працездатність, фізичний розвиток і фізична підготовленість.

В результаті збільшення кількості студентів, які мають різні відхилення у стані здоров'я, в останні роки особливої гостроти набула проблема побудови про-

цесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ), на заняттях з якими на перший план виходять завдання зміцнення, збереження, корекції здоров'я. При цьому особливу увагу сучасні дослідники приділяють питанню вибору ефективних засобів і методів корекції стану здоров'я студентів, які мають функціональні порушення хребта.

Узагальнюючи думки фахівців, можна констатувати, що в якості головного засобу корекції функціональних порушень хребта слід розглядати фізичні вправи, з яких найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються гімнастика, плавання. Під час навчально-тренувальних занять з фізичної культури зі студентами, які мають функціональні порушення ОРА, існує проблема дозування фізичного навантаження. Її проблема пов'язана з тим, що студентам протипоказані вправи зі струсами, що надають надмірний тиск на суглоби, а саме: біг по жорсткій поверхні, стрибки, зіскоки, деякі ігрові вправи та інші різкі рухи. Найчастіше це призводить до зниження показників інтенсивності фізичного навантаження в процесі занять, що несприятливо позначається на функціональній тренуваності. Дана обставина вказує на доцільність пошуку таких засобів фізичної культури, які б здійснювали спрямований вплив не тільки на



стан хребта студентів СМГ, а й на функціональні можливості їх організму.

Таким засобом, на думку фахівців, є йога, що включає статичні і динамічні вправи, що сприяють корекції ОРА, і дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренуваності.

Гімнастичні вправи йоги в більшій мірі засновані на статичному розтягуванні, названому також безперервним або пасивним розтягуванням. Статичне розтягування є найбільш поширеним методом підвищення загальної гнучкості і поліпшення постави у фронтальній і сагітальній площинах. Воно безпечне і безболісне, припускає повільне зусилля, під дією якого м'яз стає трохи довшим, ніж зазвичай. Такі вправи обов'язково чергуються із розслабленням. У цілому основні характеристики вправ йоги дозволяють зробити висновок про доцільність їх використання на фізкультурних заняттях зі студентами СМГ з функціональними порушеннями хребта.

Змістовну основу застосування гімнастичних вправ йоги на заняттях зі студентами СМГ з функціональними порушеннями хребта склали гімнастичні вправи, які умовно були розділені на полегшену, класичну, ускладнену йогу. Розподіл навантажень в ході кожного заняття відбувався відповідно до загальноприйнятої тричастинної структури, що пропонує наявність підготовчої, основної, заключної частин. Кожна частина складалася з кількох **блоків**:

- Підготовча частина включала три блоки:

- блок вправ в ходьбі,
- блок суглобової гімнастики,
- блок дихальних вправ;

- Основна частина включала блок йоги:

- блок полегшеної йоги,
- блок класичної йоги,
- блок ускладненої йоги;

- Заключна частина включала блок вправ системи Каудзо Ніші.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику застосування гімнастичних вправ йоги на навчально-тренувальних заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп з функціональними порушеннями хребта; провести опитування у вигляді анкетування і бесід; педагогічні спостереження; тестування; медико-біологічні методи дослідження.

Нами була розроблена експериментальна програма занять фізичною культурою зі студентами, які мають захворювання опорно-рухового апарату, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ), які в поєднанні дозволяють здійснювати свідомий контроль над процесами життєдіяльності, що включають в себе вправи для корекції порушень ОРА.

Дослідження проводилось на кафедрі олімпійських та ігрових видів спорту ЗНТУ. У ньому взяли участь студентки 1-2 курсів у віці 17-19 років, віднесені до СМГ з причини сколіозів I-II ступенів. Були сформовані 2 групи: експериментальна і контрольна. До контрольної групи (КГ) віднесені 33 дівчини, які займалися за робочою програмою кафедри, розробленою викладачами для всіх студентів СМГ без поділу їх за нозологічним типом. В експериментальній групі (ЕГ) – 33 дівчини, у яких в зміст програми була включена методика застосування гімнастичних вправ йоги на заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп з функціональними порушеннями хребта. Оцінка функціонального стану хребта випробовуваних проводилася з урахуванням наступних **показників**:

- стабільність (стійкість) – визначається абсолютною силою, силовою витривалістю і станом зв'язкового апарату. Оцінювалася за допомогою силової витривалості м'язів спини, статичної витри-

валості м'язів передньої черевної стінки, а також загальної витривалості м'язів спини і черевного преса;

- рівновага – характеризується правильним напрямком проекції центра ваги тіла і симетричністю;

- гнучкість (рухливість) – характеризується амплітудою рухів у різних площинах і відділах хребта. Оцінювалася за результатами вимірювання амплітуди рухів у фронтальній (бічна рухливість хребта і плечового пояса) і сагітальній (нахил з лавки, нахил сидячи) площинах;

- гармонійність – представляє собою вираженість фізіологічних вигинів у сагітальній площині.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати діагностики свідчать про достовірне поліпшення функціонального стану хребта студенток ЕГ в ряді застосованих проб. Зокрема, у випробовуваних відзначені приріст силової витривалості м'язів спини і черевного преса, а також збільшення амплітуди рухів у сагітальній та фронтальній площинах. Збільшення гнучкості в плечовому поясі зумовило сприятливі зміни в показниках симетричності розвитку м'язового корсету.

У фізичному розвитку і фізичній підготовленості дівчат ЕГ виявлені більш очевидні позитивні зміни, ніж у дівчат КГ. Згідно з результатами тестування, у більшості піддослідних в ЕГ достовірно збільшилися екскурсія грудної клітки, життєва ємкість легень, сила, координація. У КГ достовірні позитивні зміни зафіксовані лише в показниках екскурсії грудної клітини. За більшістю показників результати дівчат ЕГ достовірно краще, ніж у КГ.

Функціональна тренуваність студенток ЕГ також в цілому покращилася: відзначені достовірні позитивні зміни, які свідчать про поліпшення загального стану кардіореспіраторної системи, під-



вищенні стійкості організму до гіпоксії, збільшенні фізичної працездатності. У КГ достовірних поліпшень не виявлено.

Було встановлено, що регулярне застосування гімнастичних вправ йоги на заняттях зі студентками, що мають функціональні порушення хребта, сприяє достовірному збільшенню аеробних можливостей організму, фізичної працездатності, сили і, як наслідок, загального підвищення рівня здоров'я. У КГ достовірні позитивні зміни виявлені в показниках життєвого індексу, що характеризує аеробні можливості організму, та весоростові співвідношення. За всіма показниками заключні результати дівчат ЕГ достовірно більш позитивні, ніж дівчат КГ.

Знетрадиційних засобів особливу цікавість представляють вправи хатха-йоги, оскільки вони спочатку велику увагу приділяють здоров'ю хребта і суглобів. Крім того, вони дозволяють підтримувати рівномірний кровообіг всіх органів і систем організму. З віком хребет втрачає гнучкість за рахунок ущільнення зв'язувань. Оскільки зв'язки об'єднані в загальну систему, при обмеженні рухливості на одній ділянці ураження поширюється на всю систему, що призводить до втрати рухливості всього тіла. Вправи системи йогів в основному призначені для підтримки правильної кривизни хребта і збільшення його рухливості шляхом розтяжки передньої та задніх подовжніх зв'язок.

На освоєння і вдосконалення вправ полегшеної йоги був відведений весь перший семестр – 4 місяці (вересень, жовтень, листопад, грудень). Таке рішення мотивується тим, що практично для всіх студентів вправи йоги є новими, незвичними і складними. Ефективність занять йогою багато в чому обумовлюється правильною технікою дихання, якій студенти спочатку не володіють. Таким чином, I семестр присвячений оволодінню правильною технікою дихання (пранаема) і навчанню техніці найбільш простих вправ (асан). Заняття класичної йогою проводилися протягом перших двох місяців після зимових канікул в лютому і березні. На заняття ускладненою йогою відведені останні два місяці в навчальному році – квітень, травень.

Дослідження тривало з вересня 2012 р. по травень 2013 включно. З метою визначення впливу експериментальної програми оздоровчої фізичної культури з елементами йоги на стан опорно-рухового апарата випробуваних на початку і в кінці експерименту було проведено тестування за методикою А.А. Потапчук, М.Д. Дідур. У випробуваних оцінювалися такі показники: витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта, рухливість у плечовому і ліктьовому суглобах. Розрахунки достовірності відмінностей проводилися за критеріями Стьюдента.

Отримані дані свідчать (Таблиця 1) про достовірно позитивний вплив на стан хребта студенток, які страждають від сколіозу. Достовірно поліпшення відбулися по більшості обстежених показників: силова витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта. Недостовірно поліпшення відбулися в показниках рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах обох рук.

Крім оцінки стану опорно-рухового апарата з випробуваними також проводилася оцінка їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності за такими показниками: вага, зріст, окружність талії, стегон, грудної клітки, екскурсія грудної клітки, проба Штанге, проба Генчи, ЖСЛ, згинання, розгинання рук в упорі, динамометрія, гнучкість, артеріальний тиск.

Отримані дані свідчать і про те, що у експериментальній групі в результаті занять відбулися наступні поліпшення: екскурсія грудної клітки, систолічний тиск, проба Штанге, проба Генчи, ЖСЛ динамометрія, згинання-розгинання рук. У контрольній групі достовірних змін не відбулося.

Висновки

Проведені дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і довели, що в заняттях зі студентками СМГ, які мають функціональні порушення хребта, доцільно за-

Таблиця 1

Оцінка функціонального стану хребта випробуваних (n=33)

Оцінка функціонального стану хребта		До експерименту	Після експерименту
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Нахил у бік	Права	46,12 ± 0,89	43,24 ± 0,67
	Ліва	46,20 ± 1,09	43,76 ± 0,65
Оцінка динамічної витривалості м'язів черевного преса (сек)		42,89 ± 5,10	81,60 ± 5,01
Оцінка силової витривалості м'язів спини (сек)		66,76 ± 8,03	173,08 ± 10,98
Нахил вперед сидячи (см)		5,24 ± 1,18	12,36 ± 1,25
Рухливість у плечовому і ліктьовому суглобах (см)	Права	6,96 ± 0,67	10,24 ± 0,90
	Ліва	9,84 ± 0,56	11,98 ± 0,69



стосування гімнастичних вправ йоги, які включають статичні і динамічні вправи, що сприяють корекції деформації хребта, і дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренуваності організму. Експериментальна методика позитивно впливає на функціональний стан хребта студентів, сприяє зростанню функціональної тренуваності, загальному зміцненню здоров'я, поліпшенню психологічного стану.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою технології профілактики порушень ОРА студентів у процесі фізичного виховання з викори-

станням комп'ютерних технологій мультимедіа, а також перспективи подальшого розроблення проблеми з більш широким дослідженням потенційних можливостей засобів оздоровчих видів гімнастики у процесі фізичного виховання у вузі.

Література:

1. Быстров В.И. Йога: полная система упражнений / В.И. Быстров. - Минск: Харвест, 2009. - 352 с.
2. Исаев Ю.А. Нетрадиционные методы лечения остеохондроза позвоночника / Ю.А. Исаев. - Киев, 1996. - 345 с.
3. Кулагина К.А. Йога: гармония

и путь к здоровью / К.А.Кулагина. - М.: АСТ, 2009. - 206 с.

4. Русланова Д.В. Здоровье физического тела / Д.В. Русланова. - Киев: «София»; М.: «Гелиос», 2002. - 128 с.
5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. / Л.П.Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 98 с.
6. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи /Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. – Луцьк: «Надстир'я», 1995. – 102 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Оксана Марченко

Полтавський університет економіки і торгівлі



Анотація

Формирование ценностного отношения к своему телу, здоровью с помощью самосовершенствования смещает приоритеты в понимании физической культуры личности в большей степени с соматического на социокультурное у школьников. В связи с этим, привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, как основного фактора ЗОЖ, возможно при условии дифференцированного гендерного подхода к формированию аксиологической значимости физической культуры в процессе физического воспитания.

В статье рассматриваются вопросы изучения гендерных особенностей ценностных ориентаций школьников в сфере физической культуры и спорта, факторов, влияющих на их формирование.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, здоровье, школьники, гендерный подход

Annotation

Formation valuable attitude to your body health through self shifting priorities in understanding the physical culture of the individual to a greater extent from somatic to sociocultural schoolchildren. In this regard, the involvement of pupils in regular exercise as a major factor HLS maybe if gender differentiated approach to the formation of axiological significance of physical education during physical education.

The article deals with the study of gender-specific value orientations of students in the field of physical culture and sports, and the factors that affect their formation.

Key words: physical activity, physical education, health, schoolchildren, the gender approach

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Становлення української держави, утвердження цивілізованих норм життя, інтеграція у європейське співтовариство неможливі без гармонізації суспільних відносин на засадах гендерної соціалізації.

Значне місце у трансформації існуючої системи гендерних відносин, формуванні егалітарної свідомості молодого покоління належить освіті. Саме освіта, як один з найважливіших соціальних інститутів, виконує функції передачі та поширення знань, вмінь, цінностей і норм від одного покоління до іншого через інтеграцію гендерних підходів у навчальний процес, спроможна закласти основи для становлення суспільної гендерної культури.

Сьогодні дуже гостро постає питання реалізації гендерного підходу у навчанні та вихованні підростаючого покоління. Сфера фізичної культури та спорту за своєю специфічністю на даному етапі розвитку суспільства стає найбільш доцільною для здійснення гендерних досліджень. Гендерна проблематика отримала обмежене розповсюдження, але необхідність розробки та поширення гендерних досліджень у сфері фізичної культури та спорту вже неможливо ігнорувати [3].

Зважаючи на проблему, яку розглядаємо, важливо розкрити глобальну роль гендерного підходу у фізичному вихованні задля формування особистості. Іншими



словами, суспільство формує новий тип людини, який буде активно використовувати закладені в неї природні фізичні якості, розвиваючи індивідуальні особливості.

Останніми роками опубліковано чимало наукових і методичних праць у сфері фізичної культури та спорту. Про відмінності у прояві мотивів, інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту свідчать роботи Г.В. Безверхньої, Т.Ю. Круцевич, Н.М. Кунашенко [2,7,8]. В області гендерного підходу в навчанні та вихованні є роботи таких дослідників: М.М. Куїнджи, В.Д. Лапанової, Н.В. Козловської, А.В. Тарасенко [5]. Однак у досліджуваній нами літературі ми не знайшли робіт, які вивчали б гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій школярів у сфері фізичної культури і спорту.

Метою нашого дослідження є вивчення гендерних особливостей формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури та спорту у школярів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування школярів.

Результати дослідження. Наше дослідження проводиться в рамках науково-дослідної роботи, затвердженої в Міністерстві освіти і науки, молоді та спорту України: шифр 3.1. «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання на навчальних заняттях» № 01110001733 УДК 7ДВ 077.5.

У дослідженні беруть участь школярі 3 - 11 класів.

Низька мотивація студентів до фізичної активності й одночасне визнання, що заняття з фізичного виховання сприяють поглибленню загальної культури людини, є підставою для ґрунтовнішого вивчення уявлення студентів про цінності у сфері фізичної культу-

ри людини. Цінності особистості розглядаються психологами як її потреби, тобто внутрішні рушії активності, які за відповідних умов можна використовувати для формування стійких мотивів поведінки.

З метою вивчення гендерних особливостей формування індивідуальної фізичної культури у школярів, нами було проведено анкетування респондентів.

Уявлення про особистість людини дає аналіз її загальних інтересів, що характеризують світ її життєдіяльності. Студентам було поставлене запитання «Чим ви захоплюєтеся у вільний час?». Аналіз анкетування свідчить про різнобічність інтересів та захоплень хлопців і дівчат у вільний час. Головною відмінністю є захоплення, які посідають у порядку рейтингу. Характерним є те що на 1-му місці в учнів усіх класів (і дівчат і хлопців) стоїть відповідь – «спілкування з друзями». Лише у хлопців 5-го класу, дівчат 10-го класу, та в юнаків, які займаються пауерліфтингом «спілкування з друзями» посіло 2-е місце. У юнаків, які займаються пауерліфтингом, заняття спортом – на 1-му місці.

В пріоритетну групу занять хлопців у вільний час входять: 2-е місце – «слухаю музику» (6-й, 9-й, 10-й, 11-й класи), «читаю художню літературу» (7-й клас), «займаюсь спортом» (8-й клас, спеціалізація тхеквондо). На 3-му місці заняття: «граю у комп'ютерні ігри» (5 клас), «займаюсь спортом» (7 клас), «допомагаю батькам» (9,10 клас).

У дівчат такі інтереси: 1-е місце – це спілкування з друзями, 2-е та 3-е місця – «читаю художню літературу», «слухаю музику», «вивчаю іноземну мову» та «допомагаю батькам».

Аналізуючи відповіді на запитання, можна відзначити спільні інтереси проведення вільного часу як у юнаків, так і у дівчат. Це такі види дозвілля, як спілкуван-

ня з друзями, прослуховування музики, читання художньої літератури, вивчення іноземної мови та заняття спортом. Характерним є те, що тільки у юнаків, які займаються пауерліфтингом, на 1-му місці у вільний час стоїть «заняття спортом». У них, ймовірно, заняття у тренажерному залі це – і тренування, і вид активного дозвілля. Спортсмени меншою мірою віддають перевагу «відвідуванню дискотеки» (9 місце), ніж школярі, які не займаються спортом, і в яких цей вид дозвілля знаходиться вище за рейтингом.

Але треба відзначити, що спільність пріоритетних інтересів простежується у хлопців і дівчат не тільки одного віку, але й у віковій категорії з 5-го по 11-й класи.

Останні місця у школярів (і юнаків, і дівчат) посіли такі види дозвілля як «малюю», «займаюсь у гуртках народної творчості».

Цікаво, що у юнаків відвідування дискотек за рейтингом посідає з 9 по 12 місця, а у дівчат – з 4 по 8 місце. Тобто вже з 7-го класу (12 років) дівчатам стає цікаво відвідувати дискотеки та спілкуватися з хлопцями.

Якщо окремо проаналізувати ставлення дівчат, які займаються спортом, до відвідування дискотек, то цей вид дозвілля в них залишився за рейтингом на одному із останніх місць, як і в юнаків.

Звертає на себе увагу місце, на яке школярі ставлять читання художньої літератури. У дівчат цей вид дозвілля входить у пріоритетні заняття, а у хлопців займає більш низькі позиції. Серед інших видів занять у вільний час молодь переважно називає слухання музики та перегляд телепередач.

Тож, виникає питання, як впливають відмінності у способі життя та розвагах студентів на формування їх уявлень про цілісний образ – Я. Як свідчать дослідження [6], самооцінка й оцінка інших може служити індикатором виявлення індивідуальних цінностей людини. Тому ми поставили



питання «Що ви найбільше цінуєте в людях?».

Аналіз результату опитування учнів дозволяє з'ясувати, наскільки відрізняються цінності учнів, залежно від віку та статі респондентів.

Серед хлопців 5-го та 6-го класів пріоритетними людськими цінностями були: «вміння досягати мети будь-яким шляхом», «безкомпромісність», та «жорстокість та безапеляційність». Модель їх «ідеалу» виявляється досить жорстокою, сильною й агресивною. Такі відмінності, порівняно з відповідями студентів, які займаються спортом, імовірно, криються в нереалізованості бажань бути фізично сильним, мати відчуття перемоги над суперником, переваги над товаришами за рахунок яких-небудь досягнень у навчанні або в спорті. У спортсменів ці потреби реалізовані, і тому на перший план виступають етичні якості людини інтелегентної, з широким світоглядом, комунікабельної і надійної. Вже з 7-го класу пріоритетність цінностей змінюється у позитивний бік. У хлопців 7-го класу після «вміння досягати мети будь-яким шляхом» на другому місці посідає цінність «вміння поводитися на людях», з 8-го по 11-й класу у юнаків пріоритетні цінності наступні: «інтелегентність і широке коло інтересів», «товариськість і комунікабельність», «гарна зовнішність» та «вміння поводитися на людях», певною мірою модель їх «ідеалу» співпадає з моделлю спортсменів. У хлопців 5-го, 6-го, 7-го та 8-го класів «гарна зовнішність» посідає з 11-го по 13-є місце. А вже з 9-го класу (14 років) – переміщується на 3, 4 та 5 місце.

У дівчат 5-го, 6-го класів (10-11 років) пріоритетними цінностями є «товариськість, комунікабельність», «вміння поводитися на людях» та «інтелегентність і широке коло інтересів». А в 7-му та 8-му класах (12-13 років) на

перші місця виходять «гарна зовнішність» та «гарний одяг». Як ми бачимо у дівчат на перший план виступають етичні якості людини, вони звертають більше уваги на те, як людина одягнена і яка в неї зовнішність. На нашу думку, у наведених студентами даних щодо вибору якостей особистості, які найбільш приваблюють їх у людині, і також щодо вибору свого дозвілля, присутні гендерні стереотипи маскуліності та фемінінності, згідно котрим хлопцям та дівчатам притаманні визначені психологічні властивості особистості. Дані стереотипи, як правило, ієрархічно їх протиставляють.

Якісні характеристики індивідуальної фізичної культури також мають відмінності у юнаків та дівчат різного шкільного віку.

Уявлення про якості, що характеризують фізично культурну людину, школярів (і юнаків, і дівчат), які не займаються спортом, передусім стосуються саме спортивної діяльності. На 2-у місці – знання про вплив фізичних вправ на організм людини, на 3-у – дотримання ЗСЖ. 4-є місце відводиться гармонійності фізичного і духовного розвитку людини, на 5-у – володіння широким колом рухових умінь і навичок, 6-є місце відводиться умінню самому скласти індивідуальну програму занять і тільки потім (7-є місце) враховується регулярність самостійних занять. Основна мета фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його впродовж тривалого періоду життя – у них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про не сформованість сутності понять «фізична культура і спорт», у школярів обох статей.

Тільки у 10-у класі (15-16 років) дівчата у визначені фізично культурної людини на перше місце розмістили «того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку», друге місце

посідає, «той, хто має фізичні вади, але постійно й наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей», на третьому місці – «той, хто дотримується здорового способу» життя. В 11-му класі дівчата на першому місці у визначенні фізично-культурної людини розмістили того, хто дотримується здорового способу життя, далі за рейтингом посіла відповідь «хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку» і хто підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні.

Привертає увагу факт, що «регулярні заняття фізичними вправами самостійно» за рейтингом розташовано на останніх місцях як у хлопців, так і у дівчат. Більш гармонійно характеризують пріоритетні якості індивідуальної фізичної культури людини юнаки, які займаються пауерліфтингом, тхеквондо, боротьбою та плаванням. Вони відзначили за рейтингом даний варіант відповіді на одному з перших місць.

Для визначення вподобань старшокласників щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, нами було проведено наступне опитування. Школярам було поставлене запитання: «яких факторів здорового способу життя ви дотримуетесь протягом тижня?», яке складалось із 5 варіантів відповіді: загартування холодною водою, дотримання особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого прийняття їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність).

Під час анкетування було встановлено, що хлопці 5-го та 6-го класу (10-11 років), фактори здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, розташували наступним чином: перше місце – загартування холодною водою, друге – особиста гігієна, третє – відсутність поганих звичок і режим прийняття їжі. (Скоріше за все, хлопці від-



значили фактори, про які розповідав вчитель, а не ті, яких вони дотримуються).

Юнаки 7-го класу до факторів, які лідирують, віднесли: відсутність поганих звичок, особисту гігієну та руховий режим. Дівчата 5-го та 6-го класів відзначають пріоритетними наступні фактори: особиста гігієна, режим сну, руховий режим та відсутність поганих звичок. Аналізуючи відповіді, слід відзначити, що і хлопці, і дівчата 9-го – 11-го класів (14-16 років) на першому місці розташували особисту гігієну, як головний фактор здорового способу життя. Далі у хлопців за рейтингом – відсутність поганих звичок, а у дівчат – режим сну та режим прийняття їжі.

На жаль, руховий режим, як один з факторів здорового способу життя у хлопців і дівчат 14-16 років, залишається на останньому місці, крім учнів спортивних класів. У цієї категорії респондентів руховий режим розташований на другому та третьому місцях.

Під час даного опитування вдалося визначити, що більшість респондентів, як хлопців так і дівчат негативно ставляться до шкідливих звичок. В даному факторі ми можемо вбачати спільність думки як молодших школярів, так і старшокласників. Це стосується одночасно і хлопців і дівчат, що є позитивною рисою.

Висновки

Таким чином, результати дослідження показали, що відповіді на запитання в анкетах відрізняються за віковими ознаками респондентів та за їхньою статтю.

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної та за-

рубіжної літератури свідчать про те, що на сьогоднішній день існує проблема визначення гендерних особливостей ціннісних орієнтацій школярів у сфері фізичної культури і спорту та факторів, що впливають на їх формування. Для визначення проблемного поля гендерних досліджень сфери ціннісних орієнтацій підлітків у фізичній культурі та визначення сформованості індивідуальної фізичної культури у підлітків різної психологічної статі, за результатами проведеного анкетування, було визначено суттєві відмінності у відповідях респондентів. Аналіз анкетування свідчить про різнобічність інтересів та захоплень хлопців і дівчат у вільний час. На нашу думку, у наведених даних щодо вибору якостей особистості, які найбільш приваблюють їх у людині, і також щодо вибору свого дозвілля, присутні гендерні стереотипи маскуліності та фемінінності, згідно котрим хлопцям та дівчатам притаманні визначені психологічні властивості особистості.

Метою наших подальших досліджень буде визначення вікової динаміки потребо-мотиваційної сфери підлітків, виявлення взаємозв'язку між психологічною статтю та між вибором виду спорту.

Література:

1. Базарный В.Ф. О трагических последствиях смешанного (бесполого) воспитания и обучения в школах [Текст] / В.Ф. Базарный // Образование и здоровье учащихся: Материалы Всероссийского Форума с международным участием. – Часть III. – М.: ИД «Ключ-

С», 2005. – С. 29-37.

2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г.В. Безверхня. – Умань: УДПУ ім. П. Тичини, 2003. – 52 с.
3. Ворожбитова А.Л. Гендерные компоненты теории физической культуры: Диссертация кандидата наук: 13.00.01., А.Л. Ворожбитова– М.: РГБ, 2008. – 203 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.
5. Круцевич Т.Ю. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 4. – 2006. – С. 20–28.
6. Круцевич Т.Ю. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т.Ю. Круцевич, О.І. Подлесний // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – № 2. – С. 69–74.
7. Тарасенко Л.В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников: Диссертация кандидата наук: 13.00.04., Л. В. Тарасенко.– М.: РГБ, 2007. – 187 с.
8. Фейдимен Дж. Абрам Маслоу и психология личности. / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер – М., 1994. – Т. 4. – 43 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 10-13 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ТУРИЗМУ

Тетяна Гриньова

Харківська державна академія фізичної культури

Аннотація

В статті представлена динаміка показателів фізических качеств девочек 10-13 лет под влиянием занятий разными видами туризма.

Для повышения уровня безопасности в туризме необходимо комплексное развитие всех физических качеств. В процессе исследования определены показатели физических качеств 60 девочек 10-13 лет, которые занимались разными видами туризма. Определена взаимосвязь между физическими качествами и разными видами туризма. Результаты исследования дают возможность рекомендовать в тренировочном процессе юных туристок больше внимания уделять развитию отстающих качеств.

Ключевые слова: виды туризма, физические качества, динамика, влияние занятий.

Annotation

Dynamics of indices of physical qualities of girls aged 10-13 under the influence of taking up different kinds of tourism.

Development of all physical qualities is required for the increase of security level in tourism. Indices of physical qualities of 60 girls aged 10-13, who engaged in different types of tourism, were determined in the process of research. Correlation between physical qualities and different types of tourism is determined. Research results give an opportunity to recommend to give more attention to development of backward qualities in the training process of young tourists.

Key words: types of tourism, physical qualities, dynamics, influence of taking up.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Спортивний туризм відноситься до видів спорту для яких характерною є активна рухова діяльність з проявом фізичних і волевих якостей [6]. Високий рівень фізичної підготовленості є базою для повноцінного застосування технічних, тактичних та інших прийомів. Це запорука успішності у будь-якому виді туризму, оскільки головною причиною нещасних випадків у туризмі є недостатня загальна фізична підготовленість, низький розвиток таких фізичних якостей як сила, швидкість, спритність, витривалість [1,2, 4, 5].

Метою фізичної підготовки туристів є підтримання постійної фізичної готовності в різних умовах. Для цього необхідний комплексний розвиток усіх фізичних якостей [5].

На початковому етапі навчання спортивному туризму головними є різнобічна фізична підготовка, розвиток основних фізичних якостей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, укріплення здоров'я дітей, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ [3].

В літературних джерелах проблемі фізичної підготовки туристів до походів приділяється достатньо уваги, проте питання зміни рівня фізичної підготовленості дітей під впливом занять різними видами туризму залишається актуальним.



Зв'язок теми з науковим планом. Дослідження виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення». Державний реєстраційний номер 0111U000192.

Мета дослідження: визначити вплив занять різними видами туризму на рівень фізичної підготовленості дівчат 10-13 років.

Методи й організація дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні (тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент) методи, методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь дівчата, які займалися в гуртках з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді загальною чисельністю 45 особи 10-13 років упродовж трьох років занять та дівчата цього ж віку, які не займалися в спортивних секціях, – загальною чисельністю 15 осіб.

Заняття з різних видів туризму проводились за типовими програмами туристсько-спортивних гуртків, за якими передбачається 216 годин за рік: 2 заняття в тиждень тривалістю 3 години кожне.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене нами дослідження показників фізичних якостей під впливом занять різними видами туризму свідчить, що результати дівчат мають позитивну динаміку протягом 10-13 років.

З рисунку 1 видно, що у дівчат за 3 роки під впливом занять велосипедним туризмом найбільше покращились показники швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей, пішохідним

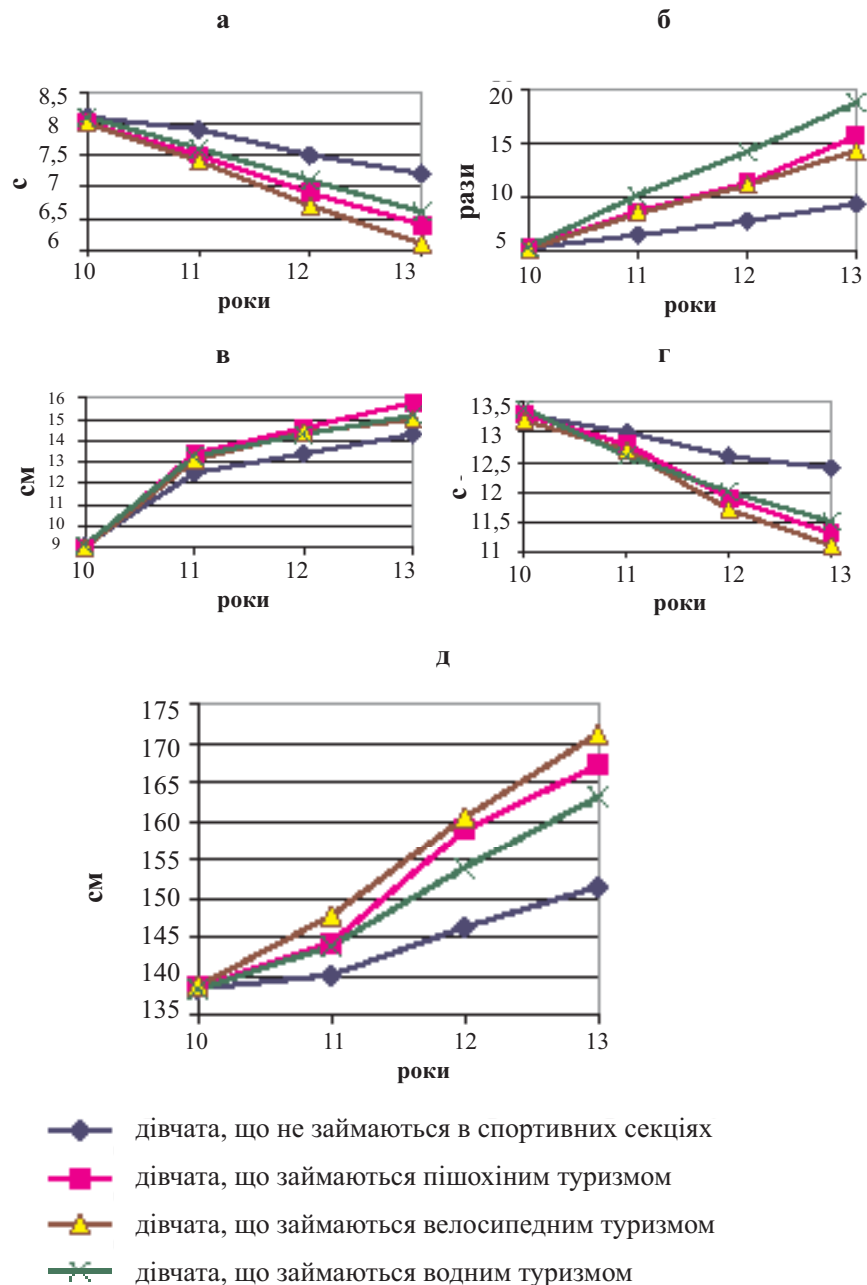


Рис. 1. Показники фізичних якостей дівчат різних експериментальних груп 10-13 років (n1=n2=n3=n4=15): а) біг на 30 м; б) згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; в) нахили тулуба вперед з положення сидячи; г) човниковий біг 4×9 м; д) стрибки у довжину з місця

туризмом – швидкісно-силових якостей та гнучкість, водним туризмом – сила.

Найбільший приріст показника, який відображає швидкісні якості (біг на 30 м) отримано в групах в період 11-12 років (табл. 1). У туристок-пішохідниць показники швидкості скоротилися на 0,6 с, туристок-велосипедисток – на 0,7 с, туристок-водниць

– на 0,5 с, у дівчат, що не займалися в спортивних секціях – на 0,4 с, проте достовірних змін нами не отримано ($p>0,05$). В період з 10 до 11 років приріст показників у дівчат, що не займалися спортом, склав 0,2 с, пішохідниць та водниць – 0,5 с, велосипедисток – 0,6 с ($p>0,05$). Достовірні зміни були отримані лише у групі туристок-велосипедисток у віці 12-13



Таблиця 1

Матриця достовірності змін показників бігу на 30 м дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,34; p>0,05 2 – 1,16; p>0,05 3 – 1,46; p>0,05 4 – 1,09; p>0,05	1 – 1,16; p>0,05 2 – 2,75; p<0,05 3 – 3,52; p<0,01 4 – 2,30; p<0,05	1 – 1,74; p>0,05 2 – 4,68; p<0,001 3 – 5,52; p<0,001 4 – 3,80; p<0,01
11 років		1 – 0,74; p>0,05 2 – 1,59; p>0,05 3 – 2,08; p>0,05 4 – 1,22; p>0,05	1 – 1,29; p>0,05 2 – 3,50; p<0,01 3 – 4,21; p<0,001 4 – 2,71; p<0,05
12 років			1 – 0,64; p>0,05 2 – 1,86; p>0,05 3 – 2,40; p<0,05 4 – 1,49; p>0,05

Дівчата, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4

Таблиця 2

Матриця достовірності змін показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,69; p>0,05 2 – 2,43; p<0,05 3 – 2,36; p<0,05 4 – 3,97; p<0,01	1 – 1,22; p>0,05 2 – 4,93; p<0,001 3 – 4,61; p<0,001 4 – 7,33; p<0,001	1 – 3,12; p<0,01 2 – 12,01; p<0,001 3 – 8,81; p<0,001 4 – 13,20; p<0,001
11 років		1 – 0,54; p>0,05 2 – 1,61; p>0,05 3 – 1,64; p>0,05 4 – 2,79; p<0,05	1 – 1,60; p>0,05 2 – 5,07; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 6,65; p<0,001
12 років			1 – 0,75; p>0,05 2 – 3,67; p<0,01 3 – 2,50; p<0,05 4 – 3,54; p<0,01

Дівчата, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4

років, чий результат покращився на 0,6 с (t=2,40; p<0,05).

За весь період дослідження показники бігу на 30 м достовірно покращились в усіх групах туристок. Так, у групі дівчат, що займалися пішохідним туризмом, показники покращились на 1,6 с (t=4,68; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом – на 1,9 с (t=5,52; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом

– на 1,5 с (t=3,80; p<0,01). У групі дівчат, що не займалися спортом, результати покращились на 1,1 с (t=1,74; p<0,05).

У показнику сили з 10 до 11 років достовірно покращились результати в усіх групах туристок. Так, у туристок-пішохідниць приріст показника склав 3,4 рази (t=2,43; p<0,05), туристок-велосипедисток – 3,3 рази (t=2,36; p<0,05) та туристок-водниць

– 4,8 рази (t=3,97; p<0,01) (табл. 2). Протягом наступного року достовірно покращились показники лише у групі туристок-водниць на 4,0 рази (t=2,79; p<0,05), а в решті груп достовірних змін виявлено не було (p>0,05). Найбільший приріст показника сили отримано у віці 13 років, який по відношенню до попереднього 12-річного віку у групі туристок-пішохідниць склав 4,3 рази (t=3,67; p<0,01), у групі туристок-велосипедисток – 3,2 рази (t=2,50; p<0,05) та туристок-водниць – 4,5 рази (t=3,54; p<0,01), в той час як у дівчат, що не займалися в спортивних секціях приріст показника у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі, склав лише 1,6 рази (t=0,75; p>0,05).

В цілому за період дослідження показники сили в усіх групах дівчат достовірно покращились. У дівчат, що не займалися в спортивних секціях, результати збільшилися на 4,1 рази (t=3,12; p<0,01), дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – на 10,3 рази (t=12,01; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом, – на 9,1 рази (t=8,81; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом, – на 13,3 рази (t=13,20; p<0,001).

Найбільший приріст показників гнучкості був виявлений в усіх групах дівчат у період з 10 до 11 років (табл. 3). У дівчат, що не займалися в спортивних секціях, результати покращились на 3,4 см (t=3,43; p<0,01), дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – 4,4 см (t=4,91; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом, – 4,1 см (t=4,84; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом, – 4,2 см (t=4,59; p<0,001). Протягом наступного року достовірні зміни були визначені лише у групах дівчат, що займалися пішохідним туризмом, показники яких покращились на 1,2 см (t=2,32; p<0,05), та дівчат, що займалися велосипедним туризмом, чий результат покращився на 1,3 см (t=2,28; p<0,05). У віці 12-13 ро-



Таблиця 3

Матриця достовірності змін показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 3,43; p<0,01 2 – 4,91; p<0,001 3 – 4,84; p<0,001 4 – 4,59; p<0,001	1 – 4,54; p<0,001 2 – 6,78; p<0,001 3 – 7,21; p<0,001 4 – 6,28; p<0,001	1 – 5,81; p<0,001 2 – 8,07; p<0,001 3 – 7,43; p<0,001 4 – 7,43; p<0,001
11 років		1 – 1,20; p>0,05 2 – 2,32; p<0,05 3 – 2,28; p<0,05 4 – 1,65; p>0,05	1 – 2,63; p<0,05 2 – 4,41; p<0,001 3 – 2,94; p<0,05 4 – 3,18; p<0,01
12 років			1 – 1,45; p>0,05 2 – 2,87; p<0,05 3 – 1,18; p>0,05 4 – 1,99; p>0,05

Дівчата, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4

Таблиця 4

Матриця достовірності змін показників човникового бігу 4×9 м дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,69; p>0,05 2 – 2,43; p<0,05 3 – 2,36; p<0,05 4 – 3,97; p<0,01	1 – 1,22; p>0,05 2 – 4,93; p<0,001 3 – 4,61; p<0,001 4 – 7,33; p<0,001	1 – 3,12; p<0,01 2 – 12,01; p<0,001 3 – 8,81; p<0,001 4 – 13,20; p<0,001
11 років		1 – 0,54; p>0,05 2 – 1,61; p>0,05 3 – 1,64; p>0,05 4 – 2,79; p<0,05	1 – 1,60; p>0,05 2 – 5,07; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 6,65; p<0,001
12 років			1 – 0,75; p>0,05 2 – 3,67; p<0,01 3 – 2,50; p<0,05 4 – 3,54; p<0,01

Дівчата, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4

ків достовірно покращились показники лише у групі дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – на 1,2 см (t=2,87; p<0,05).

Різниця кінцевих показників гнучкості по відношенню до початкових у групі дівчат, що не займалися в спортивних секціях, склала 5,2 см (t=5,81; p<0,001), туристок-пішохідниць – 6,8 см (t=8,07; p<0,001), туристок-велосипедисток – 6,0 см (t=7,43; p<0,001)

та туристок-водниць – 6,1 см (t=7,43; p<0,001).

Нами виявлена позитивна динаміка показника спритності в групах. Так, час виконання цього тесту скорочувався протягом усього часу експерименту, проте у віці 10-11 років достовірних змін ми не отримали в жодній групі (p>0,05) (табл. 4).

В період 11-12 років були отримані найбільші зміни показ-

ників спритності в усіх групах, проте достовірні зміни отримано лише у групі туристок-пішохідниць (t=2,42; p<0,05) та туристок-велосипедисток (t=2,53; p<0,05). У віці 13 років по відношенню до 12-річного віку достовірні зміни також були отримані у групах пішохідниць та велосипедисток, чії результати покращились на 0,6 с (t=2,65; p<0,05 та t=3,14; p<0,01).

В кінці досліджуваного періоду різниця показників човникового бігу 4×9 м по відношенню до початкових складала у туристок-велосипедисток 2,1 с (t=9,12; p<0,001), туристок-пішохідниць – 2,0 с (t=6,13; p<0,001), туристок-водниць – 1,9 с (t=5,11; p<0,001) та дівчат, що не займалися в спортивних секціях – 0,9 с (t=2,64; p<0,05).

Найбільший приріст показника швидкісно-силових якостей ми отримали в усіх групах дівчат у віці 11-12 років (табл. 5).

Так, за перший рік достовірно покращились результати лише у групі туристок-велосипедисток на 9,1 см (t=2,85; p<0,05). У дівчат, що займалися пішохідним туризмом, приріст показників склав 5,8 см, дівчат, що займалися водним туризмом – 5,6 см та дівчат, що не займалися спортом – 1,7 см (p>0,05). Протягом другого року результати покращились на 14,6 см (t=4,97; p<0,001) у туристок-пішохідниць, – на 12,7 см (t=4,15; p<0,001) у туристок-велосипедисток, – на 10,1 см (t=3,40; p<0,01) у туристок-водниць, – на 6,2 см (t=1,87; p>0,05) у дівчат, що не займалися в спортивних секціях. Протягом третього року приріст показників був аналогічним до попереднього періоду і склав 8,4 см (t=3,27; p<0,01) у туристок-пішохідниць, 10,8 см (t=4,04; p<0,01) у туристок-велосипедисток, 9,2 см (t=3,71; p<0,01) у туристок-водниць та 5,2 см (t=1,58; p>0,05) у дівчат, що не займалися спортом.

У цілому ж за період експерименту показники у стрибку в довжину з місця у групі дівчат,



Таблиця 5

Матриця достовірності змін показників стрибків у довжину з місця дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,52; p>0,05 2 – 1,84; p>0,05 3 – 2,85; p<0,05 4 – 1,75; p>0,05	1 – 2,29; p<0,05 2 – 6,36; p<0,001 3 – 6,67 ; p<0,001 4 – 5,01; p<0,001	1 – 4,01; p<0,01 2 – 10,24; p<0,001 3 – 11,54; p<0,001 4 – 9,06; p<0,001
11 років		1 – 1,87; p>0,05 2 – 4,97; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 3,40; p<0,01	1 – 3,66; p<0,01 2 – 9,22; p<0,001 3 – 9,10; p<0,001 4 – 7,54; p<0,001
12 років			1 – 1,58; p>0,05 2 – 3,27; p<0,01 3 – 4,04; p<0,01 4 – 3,71; p<0,01

Дівчата, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4

що не займалися в спортивних секціях, покращилися на 13,1 см (t=4,01; p<0,01), туристок-пішохідниць – на 28,8 см (t=10,24; p<0,001), туристок-велосипедисток – на 32,6 см (t=11,54; p<0,001) та туристок-водниць – на 24,9 см (t=9,06; p<0,001).

Висновки

Згідно проведеного дослідження встановлено, що різні види туризму мають неоднаковий вплив на розвиток різних фізичних якостей. Так, під впливом занять пішохідним туризмом найбільше покращилися показники гнучкості – на 75 % (t=8,07; p<0,001), сили – майже в два рази (t=12,01; p<0,001), спритності – на 15% (t=6,13; p<0,001) і швидкісно-силових якостей – на 20% (t=10,24; p<0,001), велосипедним туризмом: швидкості – на 24% (t=5,52; p<0,001), спритності – на 16% (t=9,12; p<0,001), та швид-

кісно-силових якостей – на 24% (t=11,54; p<0,001), водним туризмом: сила – в 2,5 рази (t=13,20; p<0,001). Тож, використовуючи отримані дані, можна підвищити ефективність фізичної підготовки кожного туриста.

У перспективі подальших досліджень планується визначити зміни рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років під впливом занять різними видами туризму.

Література:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник / А.Я. Булашев. Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Закопайло С. Фізична підготовка туриста / Закопайло С., Потужній О., Потужня О // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний уні-

верситет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 64-67.

3. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / Мулик К.В., Гриньова Т.І. // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – N 4. – С. 57-60.
4. Скрипченко І. Загальна фізична підготовка студентів до участі у походах 2 категорії складності / Скрипченко І., Горбонос О. // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 175-179.
5. Топорков А.Н. Роль и значение общей и специальной физической подготовки участников спортивных туристских походов для профилактики несчастных случаев / Топорков А.Н. // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – N 2. – С. 93-96.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под. ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с. : ил.



**РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ
У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Світлана Кара

Бердянський державний педагогічний університет



Аннотация

В статье раскрывается роль педагогической практики в формировании профессиональной компетентности будущих учителей физического воспитания. Во время педагогической практики происходит активный процесс профессиональной деятельности студентов, осуществляется трансформация профессионально значимых знаний, умений и навыков. Профессиональная деятельность во время педагогической практики является проверкой на профессиональную готовность будущих учителей физического воспитания к педагогической деятельности и ценным средством формирования профессиональной компетентности.

Ключевые слова: педагогическая практика, профессиональная компетентность.

Annotation

The article author shows the role of pedagogical practice in future teacher's of physical education professional competence forming. During pedagogical practice there is an active process of professional activity of students, transformation professionally of meaningful knowledge comes true in ability and skills. Professional activity during pedagogical practice is checking for professional readiness of future teachers of physical education of initial classes to pedagogical activity and most valuable means of forming of professional competence.

Key words: pedagogical practice, professional competence.

Постановка проблеми.

За будь-яких умов розвитку суспільства існує потреба у висококваліфікованих спеціалістах, здатних самостійно приймати рішення й нести особисту відповідальність за них. Це особливо стосується педагога, професіоналізм та компетентність якого є провідною умовою успішного фізичного розвитку підростаючої покоління.

Однією зі складових освітнього процесу у вищому навчальному закладі є педагогічна практика. Педагогічна практика майбутніх фахівців є одним із основних шляхів здобування особистісного досвіду студента та формування його професійної компетентності, а також готовності до виконання практичної діяльності.

Вважаємо доцільним підкреслити, що в останні десятиліття великого значення набули розробки проблеми вдосконалення процесу проходження педагогічної практики студентами. Це роботи О. Абдуліної та Н. Загрязкіної [1], Л. Кацовой [2], М. Козія [3] та інших.

Незважаючи на те, що з боку науковців велика увага приділяється вказаній вище проблемі, досі залишається недостатньо розробленим питання ролі педагогічної практики у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання.

Мета пропонованої роботи – визначити роль педагогічної



практики у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання.

Результати досліджень. Формування професійної компетентності майбутніх учителів під час педагогічної практики являє собою взаємопов'язані елементи навчально-виховного процесу, які забезпечують формування в студентів професійної спрямованості та інтересу до професійної діяльності; професійно значущих особистісних якостей, знань, умінь і навичок, необхідних для успішного здійснення педагогічного процесу в школі; умінь та навичок адекватної самооцінки особистої діяльності й оцінки діяльності учнів.

Щоб проходити педагогічну практику, необхідно оволодіти професійними і загальними знаннями, навчитися розуміти необхідний механізм відносин між людьми, і, зокрема, у середовищі молоді. Кожен майбутній педагог у межах професійного навчального закладу набуває комплексної системи знань, що відображають енциклопедичність і практичність, доцільність та актуальність застосування.

Успішна реалізація знань студентів під час педагогічної практики передбачає актуалізацію раніше засвоєних знань, необхідних для вирішення поставлених перед практикантами завдань, що дає можливість перевірити якість опанування цими знаннями.

Процес формування професійної компетентності майбутніх учителів знаходиться в динаміці та постійному вдосконаленні. Якщо в процесі вивчення теоретичних дисциплін переважає навчально-пізнавальний аспект, то під час педагогічної практики домінуючу роль відіграє формування професійно-практичних умінь, навичок і професійно значущих якостей особистості. Тому, в період педагогічної практики, коли відбувається активний процес становлення професійної ді-

яльності студентів, здійснюється трансформація професійно значущих знань в уміння та навички.

Згідно з «Положенням про проведення практики студентів вищих педагогічних навчальних закладів України» метою педагогічної практики є оволодіння студентами сучасними формами організації праці в галузі їх майбутньої професії, формування в них на базі одержаних у вищому навчальному закладі знань, професійних умінь та навичок з метою прийняття самостійних рішень під час конкретної роботи в реальних виробничих умовах, виховання потреби систематично поповнювати свої знання та творчо їх застосовувати в практичній діяльності [4].

З огляду на досліджувану нами проблему, головною метою педагогічної практики визначаємо формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання.

Формування професійної компетентності майбутніх учителів у процесі педагогічної практики має на меті такі цілі:

– формування професійної спрямованості особистості студента, систематичне засвоєння нової психолого-педагогічної інформації, закріплення одержаних знань, їх поглиблення; оволодіння певним обсягом теоретичних понять, законів, закономірностей, принципів, що вводять майбутнього вчителя до гуманістичної педагогіки;

– формування основ професійного мислення, визначення пріоритету науково-педагогічних знань й особистісної потреби в них, оволодіння системою узагальнених педагогічних понять та їх інтеграція з практикою. Зазначена вище мета спрямовується на розвиток здатності студента висувати й обґрунтовувати на теоретико-експериментальному рівні власний підхід до розв'язання частково-пошукових педагогічних завдань. Показником ефек-

тивної реалізації цієї мети є формування у студентів елементів системного бачення педагогічного процесу, результатів навчання та виховання;

– формування елементів педагогічної культури як невід'ємної складової загальної культури особистості, що пов'язано з розвитком потреби і здатності сприймати, переробляти та використовувати педагогічну інформацію для розв'язання проблемних педагогічних завдань. Показником сформованості педагогічної культури є уміння студента обґрунтовувати мету, завдання, планувати, організувати, здійснювати й оцінювати власну педагогічну діяльність;

– формування основ педагогічної майстерності як найвищого ступеня професійної компетентності, що передбачає рефлексію особистої педагогічної діяльності, організацію навчально-виховного процесу, трансформування прийомів навчальної і дослідницької роботи в педагогічні уміння, закріплення установки на професійний саморозвиток і самовдосконалення, а також спеціалізацію, вибір галузі та профілю педагогічної діяльності, відповідно з якими відбувається формування професійної майстерності. Показником успішного завершення етапу є досягнення відповідного рівня педагогічної майстерності за умови постійного прагнення до самоконтролю, самоаналізу та самооцінки;

– формування професійного самовизначення, оформлення концептуальних задумів, орієнтованих на педагогічну сферу, розвиток творчості майбутнього вчителя. Показником реалізації цієї мети є оцінка готовності майбутнього вчителя до навчально-виховної роботи в існуючих соціальних умовах; забезпечення позитивної динаміки в оволодінні педагогічними, методичними та дослідницькими способами дій; теоретико-експериментальна ді-



яльність, спрямована на втілення елементів власної концепції професійного зростання. Формою відображення зазначеного вище показника є курсові та дипломні роботи студентів, статті у журналах і збірниках наукових праць, участь у всеукраїнських олімпіадах, конкурсах на кращу студентську роботу, факультетських і загальноуніверситетських науково-практичних конференціях, навчання в аспірантурі.

Реалізація зазначених цілей педагогічної практики майбутніх учителів можлива шляхом виконання таких функцій: навчальної, розвивальної, виховної, діагностичної, адаптаційної та інших. Усі функції, які виконує педагогічна практика, органічно поєднуються між собою, перебувають у постійній взаємодії та сприяють формуванню особистості майбутнього учителя. Педагогічна практика дає можливість студентам апробувати здатність до виконання функцій вчителя, практично підготуватися до самостійної педагогічної діяльності.

Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі педагогічної практики базується на принципах: педагогічної спрямованості цілей, завдань і змісту практичної підготовки; безперервності її організації; забезпечення комплексного характеру, диференціації та індивідуалізації, що передбачає застосування таких підходів: діяльнісного, компетентнісного, особистісно орієнтованого, рефлексивного, антропологічного.

Вважаємо, що зазначені вище принципи та підходи лежать в основі добору змісту, організації та проведення педагогічної практики студентів. Єдність принципів організації педагогічної практики забезпечує ефективність її перебігу, сприяє підвищенню якості педагогічної діяльності студентів та реалізації ідеї нового підходу практичної підготовки майбутніх

учителів до професійної діяльності.

У процесі формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання ефективність організації педагогічної практики забезпечується відповідним змістом. Зміст педагогічної практики передбачає розширення і поглиблення в студентів психолого-педагогічних та фахових знань, вироблення сукупності професійних умінь та навичок, формування професійно важливих якостей, творчого підходу до педагогічної діяльності.

У зміст діяльності студентів на різних етапах педагогічної практики входить ознайомлення з роботою загальноосвітнього навчального закладу – навчальною, виховною, дослідницькою та виконання студентами цієї роботи.

Одним із перспективних шляхів удосконалення підготовки майбутніх учителів, озброєння їх необхідними знаннями, практичними вміннями та навичками є засвоєння активних форм і методів навчання. Вважаємо, що завдання педагогічної практики будуть досягнутими за умови, якщо її форми і методи різноманітні та адаптовані до індивідуальності кожного студента.

Під формами навчання у процесі практичної діяльності розуміються різні варіанти її організації та взаємодії керівників практики і студентів. Зазначимо, що найбільш ефективними формами і методами формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі педагогічної практики є ті, які забезпечують активну діяльність студентів. Нами виділено такі форми керівництва практикою: конференції (настановчі, підсумкові), інструктажі, консультації (колективні, групові, індивідуальні), перегляд відеозаписів, взаємне відвідування уроків, обговорення результатів (між викладачем і студентом, у групі студентів, у колективі студентів),

самоаналіз уроків, програвання уроків, аналіз проблемних ситуацій та розв'язання педагогічних завдань у процесі педагогічної практики (під час підготовки студентів до проведення уроків, у ході аналізу проведених студентами уроків), творчі звіти з педагогічної практики, участь студентів у науково-практичних конференціях.

Організаційна система проходження педагогічної практики студентами університету передбачає такі види: ознайомча, в дитячих оздоровчих таборах, виробнича в школі. Реалізація кожного з них є логічним етапом у професійному становленні майбутніх учителів, який поступово і комплексно формує всі складові професійної компетентності.

Особливістю професійної педагогічної діяльності в школі є те, що до неї не можна підготуватися раз і назавжди, навчаючись у педагогічному вищому навчальному закладі. Тільки вчитель, який за роки навчання у вищому навчальному закладі оволодів уміннями і навичками самостійної роботи, навчився самотужки здобувати й осмислювати нові знання, на основі спостережень та експериментів, з перших кроків своєї педагогічної діяльності буде прагнути до удосконалення власної професійної майстерності.

Вважаємо, що в системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання формування професійної компетентності студентів можливе за умови відповідного спрямування змісту, форм та методів організації педагогічної практики на різних її етапах.

Висновки

Отже, практична підготовка до педагогічної діяльності є невід'ємною складовою професійної освіти майбутніх учителів, забезпечує взаємодію теоретичної і практичної підготовки, є комплексною.



Педагогічна практика є перевіркою на професійну готовність майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної діяльності та найціннішим засобом формування професійної компетентності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення особливостей впливу педагогічної практики на формування складових компонентів професійної компетентності майбутніх учителів.

Література:

1. Абдуллина О.А. Педагогическая практика студентов : учеб. пособ. / О.А. Абдуллина, Н. Н. Загряжкіна. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
2. Кацова Л.І. Формування професійного інтересу у майбутніх учителів у процесі педагогічної практики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Кацова. – Х., 2005. – 184 с.
3. Козій М.К. Психолого-педагогічні умови удосконалення педагогічної практики студентів : метод. посіб. / М. К. Козій. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – 141 с.
4. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. – Міністерство освіти України: зб. законодавчих та нормативних актів про освіту. – Вип. 1. – К., 1994. – С. 139-152.



**ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Валентина Самодай

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Аннотация

Формирование здорового образа жизни является проблемой, которая нуждается в общественном решении, включая понимание каждым индивидом ценности личного физического, психического, социального и духовного здоровья для развития цивилизации в целом. Выделение предпосылок, исследование факторов и основных составляющих формирования здорового образа жизни, а также определение критериев формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни на уровнях духовного, физического, социального и психического здоровья дает возможность удовлетворить требования общества и повлиять на социально-деформированное сознание личности, которое привело к потере связи современного человека с природой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье нации, духовное, психическое, социальное, физическое здоровье, индивидуальное здоровье.

Annotation

Forming of healthy way of life is a problem which needs public decision. It includes understanding of value of the personal, physical, social and spiritual health of individual for development of whole civilization. Selection of pre-conditions, research of factors and basic forming constituents, determination of forming criteria of positive motivation on the healthy way of life on the levels of spiritual, physical, social and psychological health – all of these functions enable to satisfy the requirements of society and influence on social and unchangeable consciousness of personality, which resulted in the loss of connection of modern man with nature.

Key words: healthy way of life, health of nation, spiritual, psychological, social, physical health, individual health.

Постановка проблеми. В умовах становлення всіх сфер соціального розвитку, в період відродження традицій національного виховання та культурно-історичного досвіду держави особливо актуальним стає аспект здоров'я особистості, що включає самооцінку і саморозвиток, самовдосконалення і свободу, здатність бути особистістю. Особливо необхідно наголосити на активізації та ініціюванні цих процесів самими індивідами, які прагнуть до прогресу в самовихованні, самодисципліні, творчості, для яких основним гаслом життя є: «Здоровим бути модно, стильно і красиво!». Виходячи з вимог, що ставить перед нами сьогоднішня, формування здорового способу життя є питання, що потребує всебічного ретроспективного аналізу з елементами моделювання і прогнозування, з використанням інноваційних підходів, ураховуючи світовий досвід, накопичений країнами, де зазначений напрям є системою ціннісних орієнтацій нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових надбаннях Г. Апанасенка, О. Дубогай, Ю. Лісіцина, В. Ліщук указано на проблеми становлення, зміцнення і відновлення здоров'я. Дослідженню інноваційних соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя в учнів присвячені праці В. Беспалька, Н. Зимівець, Л. Сущенко та ін. Соціальний аспект здорового способу життя розглядали Г. Апанасенко, М. Гончаренко,



Ю. Лісіцин, Г. Царегородцев. Аналізом міжнародних концепцій щодо сприяння здоров'ю займалися науковці О. Балакірєва, О. Вакуленко, Л. Ващенко, Н. Комарова, О. Яременко. У працях зазначених науковців здійснено адаптацію або обґрунтовано можливість адаптації відомих світових технологій до українського контексту формування здорового способу життя.

Відповідно до Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Всесвітня організація охорони здоров'я констатує, що здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% екологічними умовами, н – обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% діяльністю системи охорони здоров'я.

Мета статті – дослідити формування здорового способу життя як найголовнішої соціальної цінності, що визначається життям і здоров'ям кожної людини та впливає на рівень цивілізації нації через духовний, інтелектуальний і фізичний розвиток кожного.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток суспільства, з одного боку, характеризується зміною умов існування індивідів та переоцінкою пріоритетів людських цінностей, а з другого – застосуванням новітніх технологій. Усе це ставить особливі адаптаційні вимоги до особистості, що нерозривно пов'язані зі станом здоров'я людини, відповідно до нових соціальних, економічних, техногенних змін у цивілізації. Для кінця ХХ – початку ХХІ століття характерні прогресуюча зміна характеру праці, виснаження трудових ресурсів за рахунок інтенсифікації потенційних можливостей, наростання частоти гострих ситуацій у системі «людина – машина», зростаючі

вимоги до професійної підготовки і перепідготовки, зменшення часу для ухвалення рішень і підвищення відповідальності за їх наслідки, неможливість кількісного збільшення робочої сили. Вищезазначені чинники вимагають посилення вимог до здоров'я нації на основі формування здорового способу життя. Це багатоаспектне питання потребує нагального вирішення і його можна розглядати в різних площинах. Таким чином, доцільно виділити найголовніші аспекти формування здорового способу життя індивіда соціуму.

Основи поняття індивідуального здоров'я розглядали ще у VI столітті до н. е. в Індії у «Ведах», де зазначалися поради щодо збереження здоров'я, які ґрунтувалися на понятті здоров'я як не лише відсутності фізичних хвороб, а й наявності щастя, розуму та душі. Особистість вважається здоровою, якщо всі складові організму людини збалансовано взаємодіють [6; 8]. Наявність стійкої рівноваги психіки, згідно з ведичними знаннями, вважали одним із принципів здорового способу життя. Для досягнення такої рівноваги, по-перше, необхідна незалежність людини від фізичних і психологічних чинників впливу навколишнього середовища та абсолютна внутрішня воля індивіда. По-друге, для встановлення внутрішньої гармонії важливим є розуміння вищої сутності буття, що виражається через прояв любові до всього живого і називається шлях серця. Отже, здоровою може бути не тільки та людина, у якої відсутні хвороби, але й та, яка здатна самореалізовуватися і розуміти сутність свого буття.

Давньогрецький лікар Гіппократ зосереджував увагу на певній гармонії, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання профілактичних заходів (трактат «Про здоровий спосіб життя»). Відомий мислитель Сходу Авіценна трактував, що існує три стани організму: «Здоров'я: всі

функції протікають здраво; хвороба і третій – проміжний стан – не здоров'я і не хвороба, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують» [2]. К. Ясперс розглядав здоров'я як «природний вроджений потенціал людського покликання» [2]. Згідно з

К. Роджерсом, здорова людина – це рухлива і відкрита людина, яка живе в кожен новий момент життя, добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексорна [9]. Академік І. Павлов зазначав: «Здоров'я – це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...» [1]. Здоровий спосіб життя є передумовою соціального, духовного, політичного, економічного, культурного життя людини. Узагалі спосіб життя індивідуума спонукає його до самореалізації і самовдосконалення, а саме поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил або позбавлення шкідливих звичок, дотримання режиму харчування і виконання кожного дня фізичних вправ.

У цілому здоров'я тісно пов'язане з красою життя, яка включає гармонію природних і соціальних якостей особистості та їх удосконалення, єдність фізичних і психічних процесів. Цінність здоров'я за А. Я. Іванюшкіним містить три рівні: 1) біологічний – вихідне (першопочаткове) здоров'я припускає вдосконалення саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації; 2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу; 3) особистісний, психологічний рівень здоров'я – це не відсутність хвороби, а швидше заперечення її у розумінні подолання. У зазначеному аспекті здоров'я виступає



не тільки як стан організму, але і є «стратегією життя людини» [5].

Для формування індивідуального або суспільного здорового способу життя необхідні такі передумови (рис. 1).



Рис. 1. Передумови формування здорового способу життя

Наприклад, оптимальне харчування включає доступ до раціонального, збалансованого харчування (необхідна кількість протейнів, вуглеводів, жирів, вітамінів, спеціальних продуктів, мікроелементів, харчових добавок та наявність якісної питної води). Освіта, у тому числі через типові джерела інформаційного впливу – ЗМІ, наукові теорії та відкриття, кіно, живопис, культуру, художню літературу, народні традиції, фольклор, бесіди з колегами, друзями, батьками, науково-популярну літературу, дає можливість усвідомлення цінності здоров'я, формує у людини духовний домінуючий пріоритет і необхідну психічну установку. Розвиток природних можливостей і здібностей також відбувається завдяки освіті, яка формує розумові сили особистості, допомагає розвитку індивідуальності, духовного, психічного та фізичного потенціалу [4; 7].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як: стан фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху в межах фізіологічної норми, що адекватно змінюються під час вза-

ємодії людини з довкіллям, індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, рівень фізичного розвитку органів і систем організму, генетичну спадковість. Критеріями формування позитивної

мотивації до здорового способу життя на рівні фізичного здоров'я є прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Психічне здоров'я включає суто індивідуальні психічні процеси і властивості людини (чутливість, збудженість, емоційність та ін.). Воно враховує можливість стресів і залежить від специфіки мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на аналогічні життєві ситуації. Британські дослідники під керівництвом професора нейробіології С. Закі здійснили аналіз роботи мозку людини в момент, коли вона дивилася на улюблені картини класиків. Після численних експериментів учені дійшли висновку про те, що милування картинами живопису схоже зі станом закоханості і покращує психічне здоров'я людини. На рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту) кри-

теріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя є: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок.

Без соціального здоров'я неможливо змінити суспільство, налагодити економічне виробництво, яке тісно пов'язане з економічними чинниками, відносинами індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку найголовніших сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно, а їх інтегративний вплив визначає стан здоров'я людини [6]. Критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя) є: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Духовний світ особистості, що формується під впливом складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, моралі, етики, релігії, є показником духовного здоров'я. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя на рівні духовного здоров'я є: узгодженість загальнолюдських та національних моральних і духовних цінностей,



Основні складові здорового способу життя

№ п/п	Складові	Характеристика складових
1	Спосіб життя	Має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціологічної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя); соціально-економічної (устрій життя).
2	Рівень культури	Людина – суб'єкт і водночас головний результат своєї діяльності. Культура з цього погляду – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, палять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б стали повсякденною звичкою людини.
3	Здоров'я в ієрархії потреб	Здоров'я в ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це шкодить не лише власному здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно посідати перше місце в ієрархії потреб людини.
4	Мотивування	Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, людина має сама певним чином діяти. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів, тобто мотивація, значною мірою визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація до здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Лише тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров'я, не знає величини його резервів, його якості і відкладає турботу про здоров'я на потім.
5	Зворотні зв'язки	Нерозумне і тривале випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно
6	Настанова на довге життя	У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму для подолання труднощів життєвого характеру, зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що загартовують і розвивають; у нього також входить система ставлень до себе, до іншої людини, до життя у цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності тощо.

наявність позитивного ідеалу, працелюбність, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

Здоров'я людей – це найголовніша «візитна картка» соціально-економічної зрілості, культури й успішності цивілізованої держави [4]. До основних складових здорового способу життя відносяться рівень культури, мотивування, зворотні зв'язки, настанова на довге життя, здоров'я в ієрархії потреб, спосіб життя (табл. 1).

Так, мотивування до здорового способу життя повинно базуватися насамперед на принципі науковості

і доступності знань (адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій, взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом). Не менш дійовим є принцип, що відображає процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення, організується як системний процес у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і всебічний розвиток особистості. Цей принцип можна вважати принципом системності.

Принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя. Виховні впливи держави, усіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки особистості, вироблення неприйняття негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного,



соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, направлених на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин, що утворює принцип превентивності.

Принцип відкритості передбачає систематичне поповнення, оновлення, удосконалення знань про здоровий спосіб життя. Принцип гуманізму стимулює в особистості розвиток свідомого ставлення до своєї поведінки, життєдіяльності, передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб [3]. Принцип цілеспрямованості підтверджує спрямованість на досягнення своєї мети, підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього.

Слід зазначити, що людина інколи забуває про здоров'я, завдяки якому є можливість жити і досягати вершин науково-технічного прогресу, самореалізовуватися і давати користь цивілізації. На сучасному етапі розвитку набули актуальності так звані хвороби цивілізації, що виникли внаслідок впливу емоційних чинників, викликаних техногенними та екологічними проблемами. Сучасна людина втрачає зв'язок з природою, відбувається моральна деформація особистості під впливом зміни соціальної свідомості.

Висновки

Розуміння здорового способу життя кожним індивідумом є

єдиним радикальним способом розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я соціуму. Здорова людина має здатність більш продуктивно працювати, таким чином поповнювати казну держави і виводити національну економіку на вищий рівень розвитку, збагачувати суспільство та зміцнювати імідж держави на світовому рівні. Для деталізації проблематики формування здорового способу життя необхідно розглянути передумови вирішення цього питання, дослідити чинники та основні складові формування здорового способу життя. Актуалізація цих аспектів дозволяє внести елементи конкретики в пошуки шляхів мотивації окремої особистості до ведення здорового способу життя, що дає можливість задоволення потреб соціально-гуманітарного стандарту суспільства та вирішення завдань у побудові комплексу фізичних, духовних, психологічних та соціальних критеріїв життєдіяльності конкретного індивіда.

Перспективи подальших наукових досліджень убачаємо у з'ясуванні розуміння культури здоров'я та її впливу на формування здорового способу життя як на рівні суспільства, так і на рівні особистості.

Література:

1. Барно О.М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами / О.М. Барно // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. К. : Ун-т «Украї-

на», 2004. С. 3742.

2. Бойчук Ю.Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять / Ю.Д. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 1719.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 388 с.
4. Єресько О.В. Здорові діти – здорова нація / О.В. Єресько. – К. : Інфосвіт, 2007. – № 7. – С. 45–61.
5. Іванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 4, № 1. – С. 29–33.
6. Копа В.М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я / В.М. Копа // Мультиверсум. Філософський альманах : зб. наук. пр. / Ін-т філософії НАН України. – К. : Центр духовн. культури, 2004. – Вип. 39. – 237 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – Т. 1. – 392 с.
8. Кузнецов В.Н. Аюрведа и современная медицина. Исследования. Клиника. Лечение. Профилактика / В.Н. Кузнецов, В.Б. Волович. – СПб. : Святослав, 2003. – 240 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994. – 231 с.



**ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ольга Сайчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

В статті представлена порівняльна оцінка фізичної підготовленості учасників молодшого шкільного віку. Установлено, що у учасників 2-4-го класів рівень фізичної підготовленості є середнім, якісний оцінюється як задовільний. Приведено порівняння результатів тестових вправ для оцінки фізичної підготовленості учасників молодшого шкільного віку з нормативними вимогами аналогічних тестів зарубіжних країн і виявлено хорошу координаційну підготовку вітчизняних дітей, задовільно-силову та негативну в гнучкості.

Ключевые слова: школярі молодших класів, фізична підготовленість, фізичні якості, тестування, оцінка.

Annotation

The article presents the data of comparative assessment of physical fitness in students of primary school age. It is found that the level of physical fitness in 2-4th grade schoolchildren is average, quality assessment – satisfactory. The comparison of the results of exercise tests assessing physical fitness of students of primary school with requirements of similar tests abroad revealed good score of coordination training in local children as well as satisfactory score of speed-strength abilities and negative score of flexibility.

Key words: primary school children, physical training, physical abilities, test, score.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низький рівень фізичної підготовленості дітей шкільного віку є проблемою, що тривожить не лише Україну, але й світову громадськість. Зарубіжні фахівці [11] констатують, що для сучасних дітей і підлітків властива стійка негативна тенденція у рівні їх фізичної підготовленості. Відповідних змін у зв'язку з цим зазнає стан здоров'я. Вочевидь, не останню роль у цьому відіграє епоха, в якій зростає молоде покоління. О. Бар-Ор, Т.Роуланд констатують, що «низький рівень фізичної підготовленості також призводить до гіпоактивності і це стає частиною замкнутого кола» [1].

Дослідження рухової активності, проведені українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка, показують, що понад 50% дітей практикували фізичну активність тільки до 30 або 60 хв. на тиждень, а ще фізична активність у дівчаток у 2-4 рази нижча, ніж у хлопчиків [4]. Такий підхід і ставлення дітей до рухової активності погіршує стан їх здоров'я й спричинює виникнення хронічної патології.

Показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку дають оперативну інформацію стосовно потенційних можливостей людини. Навіть так звані польові тести досить вичерпно показують фактичний стан фізичних спроможностей, інформуючи про реакції (механізми) саногенезу-па-

тогенезу. Особливої актуальності набуває дослідження соматичних кондицій учнів молодшого шкільного віку. Обумовлено це тим, що саме в дошкільному та молодшому шкільному віці, за умови раціонального підбору засобів і методів, можна розвинути практично всі фізичні якості і все тому, що це час сенситивних періодів у розвитку рухових здібностей дітей. Тому не менш актуальності набуває питання постійного і адекватного моніторингу за ходом розвитку фізичних якостей школярів.

Сьогодні серед наукового загалу менше сумнівів і більше впевненості, що тестування рухових здібностей потрібна і важлива складова у фізичній підготовці молоді. Втім, ще десятиліття тому (2002) фахівцями фізкультурно-спортивної галузі було піддано критиці безпідставні висловлювання вчених медиків, фізіологів, психологів, соціологів, економістів та фахівців фізичного виховання та ін., щодо відміни державних тестів [7]. Останніми роками великого значення моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я приділяють саме спеціалісти медичної галузі, фахівці гігієни, які не лише констатують фактичний стан кондицій школярів, але й разом вивчають умови проведення уроків фізичної культури, встановлюючи ефективність процесу фізичного виховання на організм учня.



В.Ф. Москаленко, розмірковуючи над необхідністю створення ефективної протидії сучасним загрозам для громадського здоров'я, доходить висновку, що слід «сформувати і зміцнити національний базовий потенціал, здатний забезпечувати ефективну профілактику і виявлення хвороб, адекватне реагування на нові виклики і загрози, проведення інвестицій у відповідні національні системи охорони здоров'я, розширення міжнародного співробітництва в надзвичайних ситуаціях в охороні здоров'я. Прогнозування потенційних ризиків та їх попередження є одним з найважливіших компонентів планування дій системи охорони здоров'я, де їх профілактичний вектор є визначальним» (курс. –О.С.) [5].

Російський вчений С.В.Орлова пов'язує рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління з ефективністю функціонування всієї системи фізкультурної освіти в країні, результативністю діючих програм фізичного виховання дітей, підлітків і молоді [8]. На таких позиціях стоїть і український вчений Н.В. Москаленко, котра ефективність функціонування системи фізичного виховання вбачає також в показниках здоров'я та рівні рухової активності [6].

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темами «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U0-01735) та «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

Методи дослідження: 1) теоретичні: аналіз-синтез, узагальнення, абстрагування; 2) емпіричні: тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування фізичної підготовленості 187 учнів молодших класів представлено у таблиці 1.

Тест на силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у дівчат показує лінійний щорічний приріст, в той час як у хлопців встановлено хвилеподібність в прирості сили (у хлопців третьокласників показники даної якості нижчі навіть за хлопчиків другого класу). Таку ситуацію можна пояснити нерівномірністю і гетерохронністю розвитку силових здібностей.

Тест на швидкісно-силову здібність (піднімання тулуба з по-

ложення лежачи на спині) показує системне зниження темпів приросту даної якості з роками дорослішання дітей, хоча в порівнянні з віковим діапазоном 8-9 років у десятирічних учнів спостерігається все-таки незначний приріст швидкісно-силових здібностей. Особливо яскраво це виражено у дівчат у перехідний період з дев'яти до десяти років. Згідно табличних даних Л.П.Матвєєва, [9] саме в дівчат в період 9-10 років встановлено сенситивний період в розвитку швидкісно-силових здібностей, тоді як у хлопців – 10-11 років. Це й пояснює такий фактичний стан швидкісно-силової якості в даному віці.

За швидкісними здібностями (біг 30 метрів) та гнучкістю (нахил тулуба вперед) встановлено гетерохронність змін в сторону зменшення-збільшення параметрів їх темпів приросту. Особливо яскраво це проявилось у показниках гнучкості учнів третього класу (показники їх якісно і кількісно знизилися в порівнянні з другокласниками і покращилися вже в четвертому класі). Щодо швидкісних здібностей, то гетерохронність досить виражено спостерігалася у хлопчиків 9-10 років. Саме в цей віковий діапазон дана

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку

Тест	Показники фізичної підготовленості											
	2 клас				3 клас				4 клас			
	хлопці (n=31)		дівчата (n=30)		хлопці (n=32)		дівчата (n=26)		хлопці (n=40)		дівчата (n=28)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 30 м, с	7,4	0,6	7,7	0,5	6,9	0,5	7,4	0,5	7,0	0,6	7,1	0,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17,0	8,5	9,7	6,9	16,1	7,9	10,8	5,2	19,2	11,7	14,8	9,6
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів	25,9	10,7	20,8	8,1	25,8	5,4	23,1	5,6	32,2	8,7	30,8	7,7
Човниковий біг 4x9 м, с	12,3	0,9	13,3	0,8	12,0	1,1	13,0	0,8	11,7	1,0	11,9	1,0
Стрибок в довжину з місця, см	130,2	18,2	116,1	17,2	137,3	17,6	123,9	14,0	144,7	14,8	141,1	15,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	9,1	4,8	9,3	5,0	8,1	6,0	6,3	5,0	11,6	4,4	13,2	5,1



якість немає сенситивного періоду розвитку, що й зумовило такий стан речей. У дівчат в швидкісних здібностях таких негативних коливань (в збільшенні-зменшенні приросту) не виявлено. Вони стабільно: з восьми до дев'яти років, і з дев'яти до десяти років покращують час пробігання дистанції на 0,3 с. Про інтенсивність розвитку швидкоти рухів у дівчаток з 7 до 10 років вказував ще А.А. Гужаловський (1978). Більше того, він встановив, що «високі темпи росту рухових якостей приходяться у дівчаток на більш ранній період, аніж у хлопчиків» [2]. Втім, загалом – за швидкісними здібностями як хлопчики, так і дівчатка показують низький рівень підготовки, хоча саме в цьому віці дана якість знаходиться в сенситивному періоді її виховання.

Збільшення темпів приросту в порівнянні з параметрами попереднього віку встановлено в вибуховій силі та координаційних здібностях (спритність) учнів молодших класів.

Підсумкове оцінювання результатів тестування фізичної підготовленості здійснювалося за рейтинговою системою. Кінцевий бал отримувався за допомогою розрахунку оцінок за тестові вправи (оцінка за окремий вид тестування множилася на коефіцієнт, якщо ця вправа того передбачала, а потім все разом сумувалося). За нормативними оцінками (рис.1, рис.2.) фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [3] було підраховано загальну суму балів, на основі якої було встановлено рівень фізичної підготовленості з подальшою його якісною оцінкою.

У підсумку нами встановлені рівні фізичної підготовленості молодших школярів окремо за класами та гендерними ознаками. Так, у хлопчиків та дівчаток другого та третього класу виявлено середній рівень фізичної підготовленості, якісна оцінка – задо-

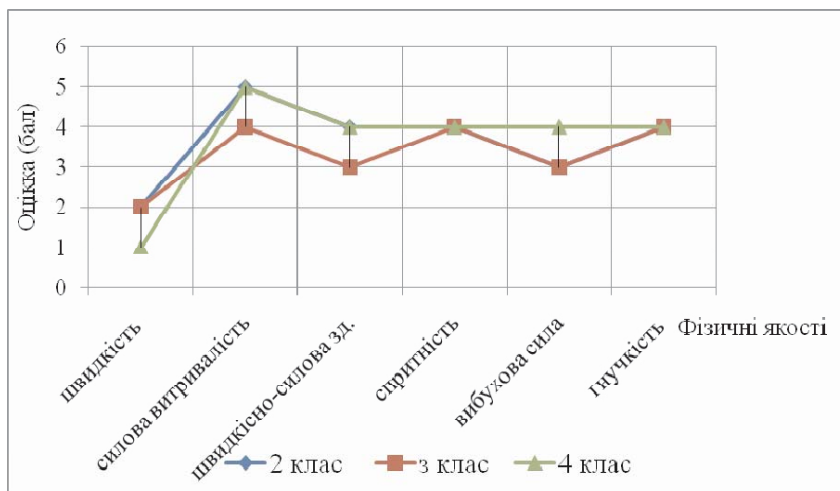


Рис. 1. Профіль фізичної підготовленості хлопчиків молодших класів

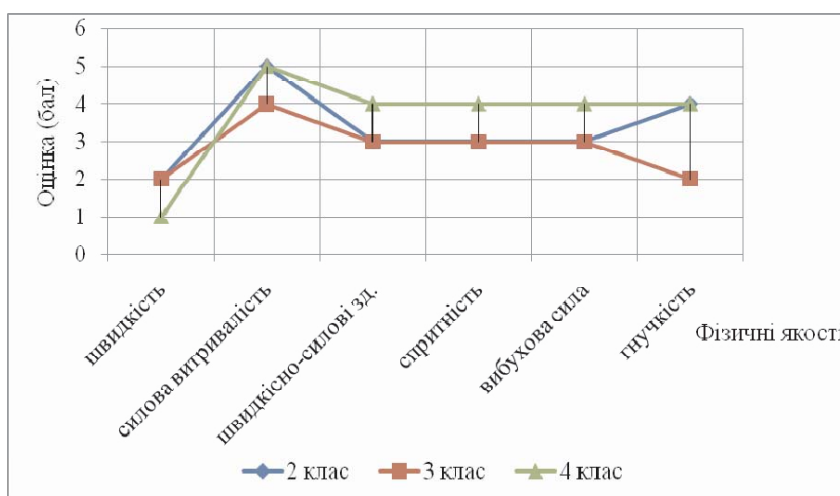


Рис. 2. Профіль фізичної підготовленості дівчаток молодших класів

вільно. У школярів четвертого класу рівень фізичної підготовленості такий: у хлопців він середній, а у дівчат – вищий за середній. Таким чином, рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, окрім дівчат четвертого класу, є середнім. Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості – задовільно.

Порівняємо отримані нами показники фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (табл. 1) з нормативними вимогами тесту «The presidential physical fitness award program» (табл. 2). Порівняємо такі залікові вправи, як згинання-розгинання тулуба з положення лежачи, «човниковий

біг 4x9», нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Порівняння фактичних даних фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (табл. 1) з нормативними вимогами тесту «The presidential physical fitness award program» показує разюче «недосягання» українськими дітьми в окремих нормативних даних. Тобто, позірно фізичні якості в окремих тестах – на дуже низькому рівні. Найгірші показники в гнучкості, де різниця сягає трьохкратності. Хлопчики другого класу з результатом в 9,1 см., а дівчатка з 9,3см. підходять до максимального рівня лише на 30,3% і 29,1%. Втім, це ще не найгірша ситуація.



Нормативні вимоги тесту «The presidential physical fitness award program»

Тест	хлопчики			дівчатка		
	7 років	8 років	9 років	7 років	8 років	9 років
згинання-розгинання тулуба з положення лежачи, к-ть/хв.	36	40	41	34	38	39
човниковий біг (4x9м), с	11,5	11,1	10,9	12,1	11,8	11,1
нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	30	31	30	32	38	33

В учнів 3 класу показники в нахилі тулуба вперед наднизькі (хлопчики 26,1%, дівчатка 16,6%). Учні 4 класу за даним тестом мають кращі результати (хлопчики – 38,7%, дівчатка – 40%), якщо прирівнювати до двох попередніх класів. Однак в цілому показники гнучкості стотичних дітей не досягають навіть до 50% встановленого максимуму.

Швидкісно-силова здібність (піднімання тулуба з положення лежачи на спині) у порівнянні свідчить про кращі результати. Так, хлопчики 2 класу показують результат на рівні 71,9%, дівчата – 61,2%. Стосовно 3 класу, то результат на рівні 64,5% у хлопчиків, а у дівчаток – 60,8%. Найкращі результати виявлено в учнів 4 класу. Так, у хлопчиків результат у підніманні тулуба на рівні 78,5%, а у дівчаток – 78,9% від максимальної нормативної оцінки.

Найкращі результати показані українськими дітьми в координаційних здібностях, а саме – у спритності. У хлопчиків 2 класу з результатом 12,3 с. виявляємо відповідність нормативним вимогам тесту на рівні 93,5%. У дівчаток результат на рівні 90,1% (13,3с.). В учнів 3 класу показники в спритності також на високому рівні: у хлопчиків – 92,5%, у дівчаток – 90,1%. Хлопчики 4 класу показують результат на рівні 93,1%, а дівчатка – 93,3%. Лише в тесті на спритність виявлено високу відповідність зарубіжним нормативним оцінкам. Сьогодні в українських реаліях потрібно не знижувати планку рівня фізичної підготовленості.

Проведений нами аналіз нормативних вимог до гнучкості у вітчизняних і зарубіжних тестах дає підстави стверджувати, що в системі фізичного виховання України вимоги до рівня розвитку гнучкості вдвічі нижчі, ніж за кордоном. Наприклад, в оціночних таблицях (використана Т-шкала) міжнародних тестів фізичної підготовленості для хлопців і дівчат від 7,5 до 19,5 року [10] максимальні значення (Т на рівні 100 балів) в показниках гнучкості фіксовані на рівні 33 см – для хлопців і 34 см – для дівчат 8,5 років, а для 9,5-річних дітей – показник дорівнює 35 см як для хлопців, так і для дівчат. У державній системі тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України [3] оцінка відмінно в «нахилі тулуба з положення сидячи» ставиться за наступний показаний результат: 1) 10 см у хлопчиків і 14 см. у дівчаток восьми років; 11 см. у хлопчиків і 16 см. у дівчаток дев'яти років; 12 см. у хлопчиків і 17 см у дівчаток десяти років.

Таким чином, очевидно, що тест на гнучкість потребує перегляду. Зумовлено це ще й тим, що у випадку зниженого тесту і особливостях вітчизняної системи фізичного виховання (яка більшою мірою орієнтована на покращення кількісних показників, а не на індивідуальне, як це практикується за кордоном, – якісне самовдосконалення) належної уваги фізичній якості, котра за нормами майже у всіх учнів на «відмінному» рівні, не приділяється.

Висновки

1) За результатами тестування фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку, майже у всіх (крім дівчат четвертого класу, у яких рівень фізичної підготовленості вищий за середній) встановлено середній рівень фізичної підготовленості і якісна оцінка – задовільно.

2) У вибуховій силі та координаційних здібностях (спритності) учнів молодших класів виявлено темпи приросту, а в гнучкості навпаки з восьми до дев'яти років – спад. Аналіз сенситивних періодів розвитку даних якостей заповнив у нормальності такої ситуації.

3) Порівняння трьох тестових вправ з фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку з нормативними вимогами американського тесту «The presidential physical fitness award program» показало гарну координаційну підготовку вітчизняних дітей, задовільну швидкісно-силову і негативну в гнучкості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у вихованні з допомогою скандинавської ходьби тих фізичних якостей, які за даними тестування, знаходяться на незадовільному віковому рівні розвитку.

Література:

1. 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.: Олимп. л-ра, 2009. – 528с. – С.126.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с. – С.6.
 3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. – Київ, 1996 р.
 4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України / за ред. О.М. Балакірева. – К. : Укр. ін.-т соц. досліджень ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
 5. Москаленко В.Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури та власних досліджень) / В.Ф. Москаленко // Журнал Академії медичних наук України. – 2009. – Т. 15, № 3. – С. 516-542.
 6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В.Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 461с.
 7. Мудрик В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України / В.Мудрик, М. Олійник, І. Приходько, В. Ашанін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 16-18.
 8. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подросткового поколения / С.В.Орлова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №6. – С. 22-24.
 9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – С.112.
 10. Drabik J. Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. – Gdansk: AWF, 1992. – 351 s.
 11. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / [Ed.Candace Currie et al.]. — Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. — 270 p.





АНАЛІЗ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

Олена Ярмач

Білоцерківський національний аграрний університет

Анотація

В статті представлені основні методи діагностики фізического здоров'я і ступень сопротивляемості організма неблагоприятним факторам оточуючої среды. Определены основные факторы, которые негативно влияют на физическое здоровье. Проведен анализ заболеваемости юношей 15-17 лет за основными классами болезней. Установлено, что наиболее распространенными являются болезни органов дыхания и пищеварения. Проведен корреляционный анализ с целью определения взаимосвязи показателей заболеваемости с основными показателями физического состояния.

Ключевые слова: захворюваність, фізическое здоров'я, юноши.

Annotation

The paper describes the main methods of diagnosis of physical health and level resistance to adverse environmental factors. Factors that negatively affect physical health. The modern state of morbidity boys 15-17 years by major classes of diseases. Found that the most common are respiratory diseases and digestive system. Correlation analysis to determine the relationship of morbidity of major indicators of physical condition.

Key words: morbidity, physical health, youths.

Постановка проблеми, аналіз досліджень і публікацій.

Всесвітня організація охорони здоров'я визнає, що здоров'я – це складний феномен глобального значення, який включає комплекс соціальних, економічних біологічних, медичних аспектів і виступає як об'єкт споживання, вкладання капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, динамічне явище системного характеру, постійно взаємодіє з навколишнім фізичним і соціальним середовищем [3].

Круцевич Т.Ю. та Воробйов М.І. визначають основні фактори (рис.1), які впливають на рівень фізичного здоров'я юнаків 15-17 років.

Рухова активність, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, загартування, раціо-

нальне поєднання роботи і відпочинку, додержання гігієни, профілактика стресу – все це фактори здорового способу життя, які мають вагомий вплив на рівень фізичного стану юнаків [5].

В процесі аналізу спеціальної наукової літератури, нами був розглянутий і проаналізований сучасний стан захворюваності юнаків 15-17 років. За даними Міністерства освіти і науки, під час проведення профілактичних оглядів серед учнів 9-11 класів було виявлено 204 442 молодих людей зі зниженням гостроти слуху та зору, а також з дефектами мовлення, порушеннями постави. Якщо цю цифру порівняти з даними Держкомстату, де надано загальну кількість школярів цього віку, то можна виявити, що



Рис. 1. Фактори, які впливають на рівень фізичного здоров'я юнаків



такі юнаки складають 12,4 % від усього загалу [6] (табл.1.1).

Що стосується поширеності хвороб, то за даними Міністерства охорони здоров'я найвищий рівень захворюваності серед цієї категорії молоді у 2012 році спостерігався у Київській, Харківській, Вінницькій областях та м. Києві. В порівнянні з 2005 роком (9113,8 на 10 тис. відповідного населення), підліткова захворюваність зросла на 19 %.

ровий спосіб життя визначається як один з компонентів діяльності. Так, у комплексній програмі «Здоров'я нації» на 2002-2011 рр. передбачається розробка та запровадження системи дієвої про-світи населення щодо активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя шляхом формування традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залучення громадян до активних занять фізичною культурою і

методи, які дозволяють отримувати інформацію про стан організму на різних стадіях, пристосовуючись до різної діяльності (які залежать від віку, тренуваності, статі і т.д.), в тому числі методів оцінки функціонального стану: серцево-судинної системи; визначення натрію і калію в слині; по нейроендокринним змінам під впливом фізичних навантажень; максимальній затримці дихання на виходу; по аналізу серцевої діяльності з використанням сучасних методів.

Таблиця 1

Кількість населення у віці 15-17 років (за даними Держкомстату)

Вік, роки	На 1 січня 2012 року	За 2010
	Юнаки	
Всього	818389	847251
15	255895	263316
16	270742	281290
17	291870	302645

Функціональні відхилення в діяльності різних систем організму було виявлено у 50 %, серцево-судинної системи у 26,6 %, нервово-психічні розлади у 33 %, захворювання органів травлення у 17 %, а захворювання ендокринної системи у 10,2 % учнів 15-17 років.

У 2012 році показник захворюваності на хвороби системи кровообігу серед дітей старшого шкільного віку становив 163,5 на 10 тис. відповідного населення. Більшість захворювань була пов'язана з хворобами органів дихання (6267,3); шкіри та підшкірної клітковини (742,9); травм та отруєнь (639,6); хвороб сечостатевої системи (513,1); кістково-м'язової системи та сполучної тканини (493,2); органів травлення (487,3); очей та їх придаткового апарата (463,7) на 10 тис. відповідної категорії населення.

Причини такого стану здоров'я школярів знайшли своє відображення в державних документах, які мають відношення до збереження здоров'я населення, а здо-

спортом для збереження здоров'я та активного довголіття.

Іншим важливим документом у сфері формування здорового способу життя стало прийняття Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рр. Зокрема у преамбулі Концепції констатується, що особливу небезпеку майбутньому країни несе нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей та молоді. Що становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України, та залишається пріоритетною проблемою загальнодержавного значення.

Серед причин, які негативно впливають на індивідуальне здоров'я, багато авторів називають гіподинамію і гіпокінезію [1,5]. Разом з тим, аналізуючи різні підходи авторів до шляхів збереження індивідуального здоров'я, слід відмітити, що основними системно освітніми факторами являються спадковість і діяльність.

З метою донозологічної діагностики індивідуального здоров'я пропонувалось втілювати

Сердюковська Г.Н. [9] пропонує оцінювати ступінь опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища по кількості та тривалості перенесених індивідом гострих захворювань за минулий рік. По кількості перенесених гострих захворювань за рік, автор [9] пропонує ділити школярів на три групи: перша група – ні разу не хворіли; друга група – хворіли епізодично (1-3 рази протягом року); третя група – хворіли часто (4 рази і більше).

Серед найбільш відомих і традиційних методичних підходів до визначення рівня фізичного здоров'я юнаків слід відзначити автоматизовану систему «Школяр», розроблену і апробовану [10]. Система включає медичну і біологічну підсистему з визначенням наступних показників: показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево – судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості. На основі оцінки цих показників визначається рівень фізичного стану і пропонуються фізкультурно-оздоровчі програми для його підвищення.

Московським НДІ педіатрії і дитячої хірургії розроблено і впроваджено в практику автоматизовану систему для профілактичних оглядів дітей «АСПОНД». Завдання цієї системи – контроль розвитку та скринінг захворювань або станів високої ймовірності захворювань. Система вклю-



чає оцінку наступних показників: анамнез у формі розгорнутої анкети, антропометрію, функціональну і лабораторну діагностику.

Експертна система «Валеологія школяра», розроблена науково – впроваджувальною фірмою ОНІКС Інституту вікової фізіології РАО вирішує такі завдання: динамічний моніторинг фізичного стану учнів; реєстрація результатів педагогічного тестування і їх оцінювання в балах; аналіз даних про стан учнів; виявлення індивідуальних особливостей постави, моторики, темпів фізичного розвитку, м'язової енергетики, прогнозування майбутніх спортивних досягнень; розробка методичних рекомендацій для занять фізичною культурою та спортом [8].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2010-2015 рр. за темою 3.9 «Удосконалення спорту для всіх, фітнесу та рекреації».

Мета дослідження – аналіз захворюваності юнаків 15-17 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи досліджень; педагогічні методи досліджень; статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати досліджень та їх обговорення. В ході нашого дослідження були проаналізовані дані медичних карт 102 юнаків 15-17 років, і встановлено, що стан здоров'я юнаків характеризується високим рівнем захворюваності та тенденцією до зростання за основними класами хвороб.

Хвороби органів дихання є найбільш поширеними у юнаків 15-17 років: у 15-річних юнаків – 17,6 %, 16-річних – 13,9 %, у 17-річних – 25 %. Значну роль у формуванні величини показників захворюваності цього класу відіграють хронічні хвороби мигда-

лин та аденоїдів (24,6%) і бронхіти (31,8%).

На другому місці хвороби органів травлення: серед 15-річних – 11,7%, 16-річних – 16,7 % і 17-річних – 18,7 %. Серед хвороб цього класу найбільшу увагу привертають гастрити та дуоденіти (34,7 %), а також холецистити (12,4 %). Серед юнаків 15-17 років були виявлено 3,9 % юнаків, які мають хвороби органів зору. Аналізуючи нозологію хвороб скелетно-м'язової системи, особливо важливо відмітити таку, як викривлення хребта у сагітальній та фронтальній площині, ця хвороба зареєстрована у 96,1% юнаків 15-17 років.

Гострі респіраторні захворювання були сезонними і мали значні коливання у вікових групах. Із 102 юнаків 15-17 років основної та підготовчої медичних груп гострими респіраторними захворюваннями за рік хворіли 20,6 % юнаків. Серед 15-річних юнаків був найвищий відсоток показників захворюваності 17,6 % хворіли один раз, та 8,9 % юнаків хворіли два рази на рік і більше.

Одна із суттєвих причин виникнення гострих респіраторних захворювань є перегрівання або переохолодження. Організм школярів через недостатню функціональну готовність фізіологічних систем, які відповідають за підтримку стану теплового комфорту, що визначається оптимальним рівнем терморегуляторної функції, і тісно пов'язаних із нею серцево-судинної, дихальної та рядом інших функцій, більшою мірою схильних до патологічних реакцій навіть при відносно низьких діях метеофакторів навколишнього середовища [4].

Гострі респіраторні захворювання, які часто повторюються, обмежують рухову активність; знижують функціональні можливості, в першу чергу, систем дихання та кровообігу; уповільнюють процеси росту і розвитку опорно-рухового апарату; ство-

рюють сприятливі умови для формування функціональних порушень постави [3].

В ході дослідження нами був проведений кореляційний аналіз з метою визначення взаємозв'язку показників захворюваності з основними показниками фізичного стану.

Ми з'ясували, що зворотній кореляційний зв'язок існує між частотою захворюваності гострими респіраторними захворюваннями та показниками фізичного розвитку: ОГК $r=-0,483$ при $p<0,01$; ДТ $r=-0,395$ при $p<0,01$; МТ $r=-0,364$ при $p<0,01$; охоптом тазу $r=-0,397$ при $p<0,01$; охоптом талії $r=-0,316$ при $p<0,01$; динамометрією $r=-0,443$ при $p<0,01$. Між частотою захворюваності гострими респіраторними захворюваннями та показниками функціонального стану: пробую Генча $r=-0,276$ при $p<0,01$; ЖЄЛ $r=-0,295$ при $p<0,01$. Найбільший зворотній зв'язок між частотою захворюваності гострими респіраторними захворюваннями існує у РWC170 $r=-0,598$ при $p<0,01$. Зворотній кореляційний зв'язок існує і між частотою захворюваності гострими респіраторними захворюваннями та показниками фізичної підготовленості: бігом 60-100 м $r=-0,357$ при $p<0,01$; бігом 1500-3000 м $r=-0,378$ при $p<0,01$, та стрибком у довжину з місця $r=-0,226$ при $p<0,05$.

Високий рівень інфекційних захворювань пов'язаний зі зниженням фагоцитарної функції [7]. Простудні та інфекційні захворювання юнаків, пошкоджуючи дихальні шляхи, впливають на розвиток усіх фізіологічних систем організму. Так, захворювання носа і глотки призводять до порушень носового дихання, яке у свою чергу, порушує вищу нервову діяльність, сприяє розвитку у них серцево-судинних захворювань.

Висновки

1. Встановлено, що стан здоров'я юнаків характеризується



високим рівнем захворюваності та тенденцією до зростання з віком. Найбільш розповсюдженими серед юнаків 15-17 років є хвороби органів дихання; так гострими респіраторними захворюваннями частіше 2 разів на рік хворіли 20,6 % юнаків.

2. В ході проведення кореляційного аналізу з метою визначення взаємозв'язку показників захворюваності з основними показниками фізичного стану було встановлено, що найбільший зворотній зв'язок існує у PWC170 $r = -0,598$ при $p < 0,01$.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальним обґрунтуванням адекватних засобів і методів фізичного виховання для досягнення високого рівня фізичного стану юнаків.

Література:

1. 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.: Олимпийская литература, 2009. - 528 с.
2. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности лиц различного возраста – проба PWC / З. Б. Белоцерковский // Теория и практика физической культуры. - 1984.- № 3. - С. 35-37.
3. Исаков В.Л. Мониторинг физического здоровья учащихся как фактор повышения эффективности предмета «Физическая культура» / В. Л. Исаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006.- №5. – С.61
4. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. ... докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: - 2005. – 193с.
6. Матеріали Міністерства охорони здоров'я України до щорічної доповіді Президента України «Стан молоді в Україні» / к.м.н. Н. В. Медведовська, к.м.н. Г. В. Курчаток.
7. Кучма В.Р. Состояние здоровья и проблемы медицинского обеспечения подростков / В. Р.Кучма, Л.М. Сухарев, И.К. Рапопорт, С.Р. Конова // Здоровье населения и среда обитания. – М., 2003.- №9.- С. 74-79
8. Семенов Л.А. Организация мониторинга состояния физического здоровья в общеобразовательных школах Свердловской области: проблемы и пути их решения / Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 3. – С. 41-45.
9. Сердюковская Г.Н. Оценка физического развития детей и подростков: информативность и возможности метода / Г.Н. Сердюковская // Гигиена и санитария. 1981.-№12.- С.50-53.
10. Шаповалова В.А. Функциональная и физическая подготовленность детей школьного возраста в онтогенезе: диагностика и оздоровление не медикаментозными средствами: Дис. ... док-ра мед. наук: 14.00.12 / В.А. Шаповалова; Укр. гос. мед. ун-т им. А.А. Богомольца.- К., 1994.- 225 с.





**СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТЕЙ**

Сергій Бублик

Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника

Аннотация

В статті проведено аналіз сучасних наукових, представлено роль психофізических якостей в гармоничному розвитку особистості та тенденцій їх розвитку. Виділені основні компоненти та напрямки в психофізическому розвитку молодшого школяра, які є необхідними умовами в процесі засвоєння складних рухів та дій.

Ключевые слова: психофізическі якості, психомоторні здібності, молодші школярі.

Annotation

In article analyzes current scientific visions of the role mental and physical qualities of the harmonious development of personality and trends in their development. The basic components and trends in psychophysical development of younger pupils, which are essential in the process of learning complex movements and actions.

Key words: psychophysical qualities psychomotor ability, younger students.

Постановка проблеми. На кожному етапі розвитку суспільства формується коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими, чи такими, що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з розвитку психофізичних якостей школярів різного віку, механізмів управління їх руховою діяльністю (І.О. Омеляненко [8], В.С. Лизогуб [5]) Однак до цього часу не існує чітко сформованої психофізичної теорії розвитку рухових якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед вітчизняних та закордонних дослідників існує інтерес до деяких аспектів розвитку психофізичних якостей. Серед них: розвиток психофізичних якостей спортсменів з урахуванням їх вузької спеціалізації (Г.В. Коробейніков, 2006; С.І. Курілюк, 2008); теоретична розробка механізмів сенсомоторики (А.С. Ровний, 2001), психофізичних якостей (М.В. Макаренко, 2002); зміст психофізичних якостей та розробка методик розвитку окремих психофізичних якостей у процесі фізичного виховання (В.С. Лизогуб, 2001; Н.Г. Чекмарьова, 2009).

Визначення структури психофізичних якостей, пошук надійних критеріїв для їх оцінки, систематизація та упорядкування здібностей-компонентів є ак-

туальним завданням, вирішення якого допоможе тим, хто займається оволодівати рухами ефективніше, в найбільш доцільній послідовності. З огляду на це важливого значення набувають дослідження ролі психофізичних якостей у забезпеченні рухової підготовки дітей.

Мета роботи полягає у аналізі та вивченні сучасних уявлень про психофізичний розвиток особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Людська діяльність включає в себе рухи та дії, що визначають її особливості та успішність виконання. Тому вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психофізичних якостей, як однієї зі сторін загальних здібностей людини [1, 9]. Омеляненко І. О. [8] відзначає, що без діяльного підходу у фізичному вихованні механізми та схеми психофізичних передумов діяльності лишаються непридатними для пояснення довільних рухів.

Психомоторика, як відзначають більшість дослідників [2, 6, 7, 8] – це вид об'єктивізації психіки людини в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях та у поведінкових актах. Поруч з ними Н.Г. Чекмарьова [10] виділяє термін “психомоторна персеверація”, який трактує як нав'язливе бажання продовжувати рух чи неможливість одразу припинити непотрібну дію.



В психологічному плані виконання дії розглядається як творче, активне вирішення внутрішніх завдань виконавця, що вимагає досконалих здібностей [10]. Пізнання механізмів психічної регуляції допоможуть визначити шляхи формування та розвитку психофізичних якостей особистості [7]. Психологія повинна розробляти онтологію розвитку, тому психологічна структура рухових навичок та психомоторні здібності є одними із складових у теорії фізичного виховання [3, 7].

З позицій структури здібностей великий інтерес представляють ідеї А.С. Ровного [9] про комплексне вивчення сенсомоторних механізмів точнісних рухів спортсменів. Автором зроблена спроба вирішити проблему співвідношення біологічної та соціальної основ формування психомоторики. Згідно його схеми психічні властивості проявляються як розвиток функціональних, операційних та мотиваційних механізмів.

У своїх дослідженнях О.М. Леонтьєв аналізує біологічне і соціальне в психіці людини, зазначив, що мозок містить в собі не ті чи інші специфічні здібності, а лише здібність до їх формування. Вчений писав про «фізіологічні органи нервової системи», які функціонують як і морфологічно постійні органи, що представляють собою новоутворення, які не відносяться до конкретних систем організму.

Проблему розвитку здібностей необхідно розглядати як створення психологічних основ активної педагогіки. Процес виникнення новоутворень у психіці дитини визначається зовнішніми та внутрішніми чинниками. Удосконалення можливостей людини являє собою розвиток системи, що реалізує психічні функції, як процес системогенезу [1]. Розвиток у процесі навчання слід розуміти як цілеспрямоване або спонтанне формування новоутворень у структурі особистості, що

охоплює не тільки розумову, але й фізичну сферу самовираження школяра. Виконання навчальної діяльності як провідної серед інших видів дитячої діяльності, визначає розвиток у них головних психічних новоутворень.

На думку І.О. Омеляненко [8], розвиток дитини, на відміну від накопичення досвіду, засвоєння знань і способів дій (умінь, навичок) – це формування здібностей. Важливою умовою становлення і функціонування особистості є гармонійність та сумарність розвитку її новоутворень. Більшість якісних новоутворень виступають у формі функціональних систем. Якісні новоутворення формуються в процесі онтогенезу особистості. За Л.П. Сергієнко (2001) здібності – це новоутворення, що виникають в процесі життєдіяльності.

Психомоторні здібності теж слід розглядати як психічні утворення, оскільки в механізмах їх провідних компонентів (самоконтролю та самоуправління руховими діями) головна роль належить психічним процесам [10]. Психомоторний розвиток є спеціалізованим процесом зміни і становлення функціональних систем організму протягом життя [5, 6, 8]. В.М. Кроль досліджуючи координацію людини під час м'язової активності, спостерігав багатозначність терміну «психомоторика». За умови правильного управління м'язами зі сторони нервової системи людське тіло виявляється не єдиним одноманітним організмом і не монотонною машиною, а різноманітною механізми і машин, що калейдоскопічно змінюють одна одну, відповідно до умов роботи в кожному конкретний момент.

Усвідомлена рухова активність забезпечується випереджаючим психічним розвитком і, перш за все, психічними механізмами управління рухами. Психологічні механізми – феномен, який означає наявність оптимальних

взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її становлення, розвиток і функціонування [4].

На думку О.А. Конопкіна [4], від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Він вважає, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціонально сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей. Високий рівень усвідомленого регулювання та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції не означає нівелювання індивідуальності, оскільки схожість структури регуляції, способів організації активності зовсім не викликає одноманітності конкретних форм реалізації цієї активності.

С.І. Курилюк (2008) об'єднує психічну регуляцію рухів у три групи: 1) механізм миттєвої регуляції, що створюється та включається в роботу механічною дією на сенсомоторну синергію; 2) механізм відстроченої регуляції будується за смисловим способом, ініціаторами якого є думка та почуття; 3) комбінований механізм, який об'єднує в собі два перших. У дослідженнях Н.Г. Чекарської [10] було виділено дві сторони психічної регуляції рухів, що притаманні будь-якому психомоторному механізму. Перша стосується подолання та відсіювання надмірних та мало-ефективних способів регуляції рухів та перетворення виділеного оптимального варіанту вирішення рухового завдання в керуючу систему. Механізм відбору корисної



інформації визначається мотивом та сформованим сенсорним еталоном. Друга сторона психічної регуляції стосується вибору шляхів вирішення рухового завдання, яке було визначено в якості оптимального варіанту.

О.Р. Малхазов [6] розглядає два основних механізми розвитку психофізичних якостей: програмний, що забезпечує керування в стабільних умовах та терміново-адаптаційний, що забезпечує управління у варіативних умовах. Спираючись на досягнення в галузі фізіології, Є.П. Ільїн [2] робить припущення про спільність центральних механізмів переробки пропріорецептивних сигналів при існуючій різниці в периферійних аферентних механізмах та можливий спільний механізм прояву пропріорецептивних здібностей.

До М.О. Берштейна [1] рухи людини вивчали переважно для того, щоб їх описати. Автор вивчав, щоб зрозуміти, як відбувається керування ними. Ним були відкриті такі фундаментальні явища у вправах, як сенсорні корекції. Підтримуючи висловлену М.О. Берштейном позицію, вчені приходять до висновку про перетворення механізму сенсорних корекцій з замкненого кола у безкінечну спіраль розвитку дії, діяльності, свідомості. Системно-функціональний механізм управління психофізичними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, зворотного зв'язку та порівняння. Відповідно, точність психомоторних дій обумовлена трьома компонентами: кінестетичною чутливістю, точністю образу-еталону, тактикою регулювання [6].

Психомоторні здібності – це орієнтувальні дії, які досліджують умови задачі, зіставляють їх з відомими способами вирішення, чим забезпечують відбір знань, умінь для вирішення завдання. Психомоторні здібності виступають як результат успішного за-

своєння основи рухової дії, т. б. системи орієнтувальних дій, які можна застосовувати у вирішенні нових рухових завдань.

Низка фахівців [3, 4, 6] в управлінні рухами виділяють рухову та інформаційну системи. Рухова структура складається з кінематичної та динамічної структур. В інформаційній структурі розглядаються ефекторна, сенсорна та психологічна структури, що несуть послідовну, впорядковану в часі інформацію про рухи, умови дій, команди про підготовку до діяльності та її виконання. Особливо велике значення інформаційної системи відмічається на початкових етапах навчання.

Реальність, або дійсність, на думку О.Р. Малхазова [6], існує в двох формах: об'єктивна реальність, яка існує поза свідомістю та відображається нею і суб'єктивна реальність – та, що відображена свідомістю. В процесі відображення об'єктивна реальність перетворюється на суб'єктивну реальність, а в процесі психомоторики суб'єктивна реальність стає об'єктивною. Процес об'єктивізації суб'єктивного і утворює механізм психомоторики. Як вважає автор, психомоторика забезпечує перехід змісту, що відображається у відображення і навпаки – відображення в рухи, матеріалізуючи бажання, думки, образи. Безперервні переходи відображеного змісту у відображення і навпаки – відображення в рухи і складають сутність психомоторики.

Спроба класифікувати психомоторні процеси була зроблена В.П. Озеровим [7], який виділив ідеомоторні процеси, довільні моторні дії та сенсомоторні процеси. Перший компонент психомоторики – сенсомоторика, що регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації; другий – моторні дії, пов'язані з усвідомленим вирішенням завдань рухами; третій – ідеомоторика, яка виконує програмує та регулює рухи

функції. Ідеомоторика об'єднує в собі природні здібності проектувати, будувати подумки кожен майбутню дію та породжувати її. Вона забезпечуються трьома видами мислення: символічним, образним, дійовим. Сенсомоторика в психомоторних механізмах забезпечується органами відчуттів та особливо м'язовою системою. Спеціалісти [7, 9, 10] підтримують позицію авторів про забезпечення механізмів психомоторики органами руху та органами пізнання. А.С. Ровний [9], між поняттями «моторика» та «сенсомоторика» вбачає багато спільного, а саме: в обох випадках протікання реакцій залежить від утворення зв'язків між моторним та сенсорним компонентами реакції. Однак сенсомоторика розглядається ними, як екстероцептивний, а моторика, як пропріорецептивний сенсорні компоненти. О.А. Конопкін [4] виділяє ланки психологічної саморегуляції сенсомоторної діяльності: прийняття суб'єктом мети діяльності, формування суб'єктивної моделі умов, програми дій, отримання зворотного зв'язку про результати дій.

Опрацьовані літературні джерела дають нам підстави розглядати здібності як якісні новоутворення, що виступають у формі функціональних систем та формуються в процесі онтогенезу особистості. В свою чергу, психомоторні здібності є різновидом здібностей, які мають психологічну природу, оскільки їх провідними компонентами є самоконтроль та самоуправління руховими діями. В основі механізму функціонування психомоторики лежить теорія відображення [6, 10].

Психомоторика – це функціональний орган організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які проявляються через рухи людини. Механізми психомоторики, що забезпечують регуляцію рухів, передбачають наявність в кожному з них трьох складових: сенсомоторики, іде-



омоторики, моторики. Системно-функціональний механізм керування психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку та порівняння.

В.С. Гурфінкель, Ю.С. Левік (1995) виділяють декілька видів здібностей, необхідних для формування рухових умінь, які домінують в залежності від етапів навчання. Це багаточисельні загальні рухові здібності, що в значній мірі визначають рівень початкових досягнень. Значення цих здібностей зменшується в міру оволодіння навичкою. На наступних етапах оволодіння руховою навичкою першочергового значення набувають менша кількість специфічних здібностей для виконання конкретного рухового завдання. В міру вирішення завдань має місце зміна акцентів в ієрархії загальних та специфічних здібностей. Просторову здібність автори характеризують як основну та необхідну загальну здібність, що виконує роль точного сприймання положення предметів та власного положення щодо предметів і дозволяє правильно виконувати рухові дії. Кінестетичну чутливість, швидкість, точність рухів він також відносить до психомоторних здібностей та не заперечує і припускає існування інших загальних здібностей.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже в усіх видах рухової діяльності, Л.П. Сергієнко (1990) відносить інтелект, креативність та «психомоторні якості» особистості. Спеціальні здібності ототожнює з індивідуально-психологічними особливостями особистості на темпераментному рівні (для стаєра – витримка, цілеспрямованість, наполегливість; для боксера – рішучість, готовність до ризику тощо). Автор розподіляє всі психомоторні здібності на дві групи: якості фізичного розвитку, власне психомоторні якості.

М.В. Макаренко до психомоторних функцій відносить: швидкість простої реакції, тремор рук, концентрацію уваги. Влучність розглядається як складна психомоторна здібність. Вона залежить від просторових, силових простих психомоторних здібностей, функцій диференціювання та відтворення параметрів рухів. Влучність, на думку А.С. Ровного [9], обумовлюється поєднанням точності рухів за різними функціями.

Є.П. Ільїн [2] до переліку простих психомоторних можливостей автор відносить 15 «пропріорептивних показників» або «пропріорептивних функцій», що виступають як «прості здібності». Перелік простих психомоторних здібностей доповнюється ним фізичними якостями (час руху, час реагування на сигнал, частота руху та пізніше додає максимальний темп рухів, час простої реакції тощо). У своїй ранній роботі Є.П. Ільїн [2] розглядає поняття «психомоторних показників», до яких відносить: латентний час простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції, латентний час напруження м'язів, латентний час розслаблення м'язів, максимальний темп рухів, точність відтворення просторових параметрів, витривалість, вольовий компонент витривалості, тремор. Складні психомоторні здібності складаються з вище розглянутих елементарних. Підсумовуючи, автор [2] заперечує існування загальних психомоторних здібностей, а притримується думки про існування спільних та специфічних компонентів. До спільних він, насамперед, відносить психофізіологічні особливості особистості (вольовий компонент), до менш загальних – анаеробні та анаеробні можливості організму, до специфічних – морфо-функціональні особливості будови різних ланок рухового апарату і, таким чином, заперечує психологічну природу

психомоторних здібностей.

Приблизниками окремого та незалежного розгляду понять фізичного і психомоторного розвитку дитини є також Г.В. Коробейніков. В якості складових фізичного розвитку він виділяє швидкість, силу, витривалість, а психомоторику розглядають як компонент психічної системи, що найближче розташований до фізичного удосконалення. Психомоторика, на думку авторів, є узагальненими вміння керувати своїми рухами. До сторін психомоторики відносять такі психічні процеси, як пам'ять та увагу.

Ознаками психофізичного розвитку, на думку І.О. Омеляненко, [8] є: рухова пам'ять; здатність до керування часовими, просторовими та динамічними характеристиками; здатність до самоконтролю рухових дій; оперативність та надійність управління руховими діями а також рівень розвитку вольового психомоторного зусилля і психічної працездатності. Вимірюючи психомоторні здібності, автор визначає і досконалість сенсомоторних здібностей (швидкісних якостей, психологічної стійкості, сенсорної чутливості та впрацьовування).

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив відсутність єдиного понятійного апарату при розгляді питань психофізичних якостей людини. В зміст психофізичних якостей автори включають різну їх кількість та різні за сутністю компоненти. Окремі спільні складові об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності.

Існує розбіжність у питанні існування та змісту загальних, спеціальних, специфічних, простих, складних психофізичних якостей і сутності понять сенсомоторних та психомоторних здібностей.



Підтримуючи існуючу точку зору щодо існування загальних психофізичних якостей, які визначають рівень початкових досягнень в оволодінні руховими діями, можна очікувати, що учні з досконалими психофізичними якостями будуть краще і швидше опанувати руховими навичками. Враховуючи особливості розвитку дитячого організму, можна зробити висновок: психофізичні якості є необхідною умовою ефективної діяльності в процесі засвоєння комплексу рухів та дій.

Література:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 345 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2002. – 234 с.
3. Кізіма О.В. Развитие здібностей до управління основними параметрами рухів в школярів 10-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Кізіма. – Одеса, 1994. – 24 с.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
5. Лизогуб В.С. Онтогенез психофизиологических функций людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. доктора біол. наук: спец. 03.00.13 „Фізіологія людини і тварин” / В.С. Лизогуб. – К., 2001. – 29 с.
6. Малхазов О.Р. Психофизиологические механизмы управления руховою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.02 „Психофізіологія” / О.Р. Малхазов. – К., 2003. – 31 с.
7. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов [Методическое пособие для практических психологов и педагогов] / В.П. Озеров. – Ставрополь : ИРО, 1995. – 58 с.
8. Омеляненко І.О. Развитие психомоторных здібностей першокласників на уроках фізичної культури : 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. О. Омеляненко. – Луцьк, 1999. – 17 с.
9. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / А.С. Ровний. – К., 2001. – 40 с.
10. Чекмарьова Н.Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н. Г. Чекмарьова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ТЕХНОЛОГІЇ НАБУТТЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО- УПРАВЛІНСЬКИХ УМІВ З УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Тетяна Круцевич, Вадим Красота, Олег Ольховий
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Академія Військово-морських Сил імені П.С. Нахімова
Харківський університет Повітряних Сил імені І.М. Кожедуба

Анотація

В рамках системы физической подготовки в высших военных учебных заведениях осуществлен пятилетний формирующий педагогический эксперимент с применением профессионально направленной технологии приобретения курсантами (n-60) организационно-управленческих умений. По результатам апробации методического влияния экспериментальной технологии зафиксировано достижение курсантами достоверно высокого уровня показателей физической подготовленности и готовности к управлению физической подготовкой в подчиненных воинских подразделениях.

Ключевые слова: курсант, организационно-управленческие умения, технология, физическая подготовка.

Annotation

A five-year educational experiment using professional directed technology of obtaining the cadets (n-60) organizational and management skills was implemented within the system of physical training of the higher military educational institutions. The achievement of cadets of significantly higher level of physical readiness and preparedness to management of physical training in the subordinate military units was recorded by the results of approbation of methodical influence of experimental technology.

Key words: cadet, organizational and management skills, technology, physical training.

Постановка проблеми.

Загальним для службових обов'язків командирів усіх ступенів є керівництво, організація та систематичне проведення заходів бойової підготовки, одним з основних предметів якої є ФП. Відповідальність, обов'язки і права посадових осіб, задіяних в управлінських аспектах службової діяльності та взаємопов'язаних статутною ієрархією та субординацією, певною мірою поширюється на складові управління фізичною підготовкою (ФП). Тому головним завданням системи навчання та підготовки майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) є вдосконалення теоретичних знань, організаційно-управлінських здібностей та методичної майстерності курсантів з урахуванням фахового призначення [2, 4, 6, 8].

Враховуючи результати аналізу науково-документальних джерел та запропоновані дослідниками напрями системно-діяльнісного підходу, професійно-діялісної спрямованості, системно-функціонального аналізу діяльності, концепції суб'єктного розвитку і саморозвитку особистості в процесі здійснення професійно орієнтованої діяльності [1, 3, 5, 7, 9], результати експертного опитування та нагальну необхідність вдосконалення підготовки майбутніх офіцерів до виконання службових завдань з керівництва, організації та



проведення ФП з особовим складом [6], ми визначили, що саме інтегральне використання всіх цих підходів виливається в доцільність проведення апробації професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для якісного здійснення ними управління ФП в підпорядкованих підрозділах.

Дослідження проводиться відповідно до: Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах»; Планів науково-дослідних робіт Міністерства оборони України за темами “Розробка теоретико-методичних засад функціонування системи ФП військовослужбовців Збройних Сил України”, з номером державної реєстрації 0101U-000823 та “Організаційні аспекти функціонування системи ФП військовослужбовців Збройних Сил України у сучасних умовах”, з номером державної реєстрації 0101U001276.

Невід'ємною складовою дослідження став аналіз останніх досліджень і публікацій, які присвячені питанням професійної підготовки фахівців у вищій школі [2, 3, 7, 8], педагогічним аспектам навчального процесу у вищому навчальному закладі [1], а також загальним підходам до проблеми формування у людини готовності до свідомої ефективної професійної діяльності [5, 9].

Мета статті: визначення ефективності функціонування професійно спрямованої системи ФП ВВНЗ з цілеспрямованим використанням технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для готовності до здійснення управління ФП в підпорядкованих підрозділах за результатами формуючого педагогічного експерименту.

Результати досліджень. За

основу розробки формуючого експерименту було взято гіпотезу – підвищення рівня фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання службових завдань за професійним призначенням залежить від готовності майбутніх офіцерів до управління ФП в підпорядкованих підрозділах військових частин, а також виявлені в процесі констатуючого експерименту та теоретичного аналізу системи ФП курсантів ВВНЗ основні шляхи вдосконалення підготовки курсантів до здійснення управління ФП в процесі подальшої професійної діяльності [6].

Експериментально-дослідну роботу було спрямовано на перевірку педагогічних умов впровадження в систему підготовки військових фахівців професійно спрямованої системи ФП курсантів ВВНЗ. Вона проводилась протягом п'яти років на базі ВВНЗ. Це зумовлено тим, що підготовка навчально-нормативної документації вимагала великої кількості часу, а також термін навчання курсантів в абсолютній більшості військових “вишів” складає саме п'ять років, що ускладнило перевірку ефективності розробленої системи організації навчально-виховного процесу.

Сутність експериментальної роботи полягала в тому, щоб, шляхом застосування дослідного методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології, створити необхідні умови, які б сприяли у навчально-виховному процесі реалізації набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для якісного здійснення ними управління ФП. Тому в якості гіпотези формуючого педагогічного експерименту було висунуто припущення про те, що ефективною система ФП курсантів стане, якщо буде забезпечено: ціннісно-цільову спрямованість навчально-виховного процесу з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна

ФП і спорт” на виконання майбутніми офіцерами професійних завдань з управління ФП в підпорядкованих підрозділах;

поетапне вирішення основних завдань методичного впливу у вигляді професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для якісного здійснення ними керівництва, організації та забезпечення ФП.

Проведений педагогічний експеримент здійснювався в умовах звичайного функціонування навчально-виховного процесу ВВНЗ та мав характер формуючої експериментальної роботи. Упродовж експериментального періоду з курсантами контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп проводилися навчальні заняття відповідно до розкладу занять навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”, загальна кількість викладання якої становила 724 навчальні години. Загалом відмінностей у кількості видів навчальних занять та форм фізичної підготовки не було. Однак в ЕГ ці заняття проводилися згідно зі змістом розробленої експериментальної навчальної програми з використанням професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь.

На самостійну підготовку в обох групах виділялась також однакова кількість навчального часу. Інші форми системи ФП ВВНЗ (ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності) проводились офіцерами курсової ланки за однаковою кількістю годин та методиками як у КГ, так і в ЕГ.

Після першого навчального семестру з курсантами ЕГ було визначено підсумки результатів проведеної роботи та намічено заходи для подальшого проведення експерименту. Вони полягали у:

цільовому продовженні впровадження в навчально-виховний



процес дослідного методичного впливу, який активізує пізнавальну діяльність курсантів та пробуджує у курсантів інтерес до навчання і підготовки до майбутньої організаційно-управлінської діяльності з питань управління ФП;

поглибленні теоретичних знань курсантів з питань професійної діяльності офіцерських кадрів, що стосується ФП;

практичному виконанні курсантами ролі керівників військових підрозділів в організаційному процесі управління ФП;

застосуванні ситуаційних завдань у навчально-виховному процесі на кожному з навчальних занять.

В ЕГ продовжувала реалізовуватися дослідна професійно спрямована технологія набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для управління ФП. Вона передбачала:

створення на кожному навчальному занятті з ФП у курсантських колективах середовища взаємної довіри, поваги, взаємо навчання, взаємодопомоги;

визначення кожному курсанту індивідуальних завдань творчого характеру (обов'язкових і на вибір, у межах навчальної програми та за інтересами, диференційованих за ступенем складності, самостійності тощо), що спонукають до самостійної дослідної роботи з вивчення теорії і практики ФП;

формування комплексу інтегрованих знань з професійної діяльності офіцерів у підрозділах військових частин Збройних Сил України на основі міжпредметних зв'язків загальновійськових і професійно-орієнтованих навчальних дисциплін;

індивідуалізацію навчання курсантів, організацію навчальних занять у малих підгрупах (2-5 чоловік), використання індивідуальних консультацій;

самоконтроль та самоаналіз рівня індивідуальної готовності курсантів і стимулювання їх до навчальної діяльності.

Суттєвою перевагою, вагомою складовою й абсолютно новим здобутком професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь у навчально-виховному процесі системи ФП курсантів ВВНЗ стало використання інтерактивних методів у вигляді військово-професійних ігор. Для активізації розвитку організаційно-управлінських умінь, починаючи з третього курсу, на семінарських та групових заняттях застосовано вирішування курсантами ситуаційних задач з питань теми, що вивчається.

Поетапна організація навчально-виховного процесу з використанням професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь в межах професійно спрямованої системи ФП передбачає такі **етапи**:

підготовчий (вступний екзамен, первинна ФП), мета якого - досягнення (на базі наявного) необхідного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму курсантів для швидкої адаптації до подальшого військово-професійного навчання;

базовий (1 курс), мета якого – формування та розвиток у курсантів загальних фізичних якостей, здатності до фізичного самовдосконалення, засвоєння початкових умінь, знань, методів, прийомів і навичок навчання підлеглих засобам ФП згідно зі статутними обов'язками командира відділення;

загальний професійно-спрямований (2-3 курс), мета якого - розвиток та вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей курсантів, засвоєння ними змісту організації ФП у підрозділах збройних сил; опанування курсантами знань, умінь, методів, прийомів і навичок удосконалення фізичних якостей військовослужбовців, навчання та виховання у підлеглих відповідних мотиваційних та поведін-

кових характеристик для ведення здорового способу життя, відповідно до статутних обов'язків командира взводу (2 курс), командира роти (3 курс);

спеціальний професійно-спрямований (4-5 курс), мета якого - вдосконалення спеціальних та прикладних фізичних якостей; засвоєння курсантами змісту організації спеціальної ФП в підрозділах збройних сил, розвиток умінь планування та підготовки помічників керівників занять, контролю, обліку та забезпечення ФП; опанування курсантами знань, організаційно-управлінських умінь, методичних прийомів і навичок удосконалення спеціальних і прикладних фізичних якостей військовослужбовців згідно зі статутними обов'язками начальника служби, командира підрозділу та його заступників;

вихідний (заклучний семестр навчання, державний екзамен), мета якого - набуття та закріплення випускниками ВВНЗ навичок з керівництва, організації та проведення ФП шляхом практичних організаційно-управлінських дій під час стажування у військових частинах за професійним призначенням; визначення рівня готовності випускника ВВНЗ до управління ФП.

Наведені етапи повністю співпали з часовими межами навчальних планів підготовки офіцерів тактичного рівня, що не викликало необхідності організаційної перебудови навчально-виховного процесу ВВНЗ для практичного впровадження професійно спрямованої системи ФП.

Перші результати ефективності дослідного методичного впливу професійно спрямованої технології набуття організаційно-управлінських умінь було отримано на випускному курсі навчання (середина 10-го семестру) після проведеного з курсантами стажування у військових частинах Збройних Сил України у березні-квітні 2011 року.



Під час проведення з курсантами стажування на первинних посадах офіцерського складу командири, заступники командирів та спеціалісти ФП та спорту військових частин проводили незалежну оцінку рівня організаційно-управлінських умінь, методичних навичок, рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів з урахуванням їх практичної готовності та спроможності організувати та проводити форми ФП з особовим складом підрозділів військових частин. Ці

ділах у подальшій професійній діяльності [4, 6].

Загалом усі курсанти як КГ, так і ЕГ показали достатньо високий рівень організаційно-управлінських умінь і методичних навичок з організації та проведення всіх форм ФП (табл. 1). Це свідчить про досить високу дієву спроможність виконання мети і завдань існуючого та запропонованого експериментального навчально-виховного процесу з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна ФП і спорт”.

Середньоквадратичне відхилення (S) показників з організації та проведення курсантами форм ФП вже на етапі військового стажування (див. табл. 1) показує їх меншу на 0,02 бала варіативність у ЕГ, що засвідчує більшу однорідність досліджуваного показника.

Наведені результати вже на етапі військового стажування підтверджують суттєву доцільність вибору шляхів покращення підготовки майбутніх офіцерів до управління ФП в підпорядкованих

Таблиця 1

Фізична підготовленість та готовність курсантів організувати та проводити форми ФП (березень-квітень 2011 року)

Показники	Значення оцінки, бали				рівень значимості
	контрольна група (n=31)		експериментальна група (n=29)		
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Ранкова фізична зарядка	4,55	0,49	4,72	0,47	p>0,05
Навчальні заняття	4,06	0,53	4,52	0,51	p<0,05
Спортивно-масова робота	4,39	0,51	4,66	0,47	p<0,05
Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності	4,35	0,51	4,73	0,47	p<0,05
Фізична підготовленість	4,42	0,5	4,97	0,27	p<0,001

результати за період стажування у військових частинах були занесені посадовими особами в оцінні картки курсантів.

З метою визначення ефективності функціонування професійно спрямованої системи ФП курсантів ВВНЗ у п'ятирічному навчально-виховному процесі проведемо порівняльне співставлення результатів незалежної експертної оцінки рівня організаційно-управлінських умінь, методичних навичок майбутніх офіцерів щодо їх практичної готовності організувати та проводити форми ФП з особовим складом підрозділів військових частин у період військового стажування. Що фактично є складовою практичної оцінки рівня організаційного показника готовності курсантів до управління ФП в підпорядкованих підроз-

ділах, проте, якщо рівень організації та проведення ранкової фізичної зарядки в ЕГ вищий на 0,17 бала в порівнянні з КГ, то ця різниця не є достовірною (p>0,05). Цей факт можна пояснити саме систематичним проведенням ранкової фізичної зарядки курсантами всіх старших курсів (3-5 курс) в якості керівника в рамках як чинної, так і експериментальної системи ФП курсантів ВВНЗ.

Рівень організації та проведення навчальних занять (на 0,46 бала при p<0,05 (t=3,06)), спортивно-масової роботи (на 0,27 бала, при p<0,05 (t=2,01)), фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності (на 0,38 бала при p<0,05 (t=2,64)) статистично достовірно вищий у курсантів ЕГ (див. табл. 1).

підрозділах військових частин завдяки застосуванню професійно спрямованої технології набуття курсантами ВВНЗ організаційно-управлінських умінь.

Висновки

Експериментальний методичний вплив у рамках навчально-виховного процесу системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ у вигляді професійно спрямованої технології набуття курсантами організаційно-управлінських умінь для якісного здійснення ними керівництва, організації та забезпечення фізичної підготовки є достовірно дієвим.

Застосування у межах експериментальної професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ціннісно-цільової спрямованості на-



вчально-виховного процесу на виконання професійних завдань з управління фізичною підготовкою в підпорядкованих підрозділах забезпечило досягнення курсантами ЕГ достовірно вищого рівня показників готовності та фізичної підготовленості.

В **перспективі** ми продовжимо дослідження ефективності функціонування професійно-спрямованої системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ.

Література:

1. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: Высшая школа, 1995. – 335 с.
2. Волненко Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Ю.В. Волненко, – Хабаровск, 2008. – 20 с.
3. Клопов Р.В. Системный подход как методология исследования профессиональной подготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Р.В. Клопов // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. - Запоріжжя : КПУ. - 2009. - Вип. 4. - С. 138 – 145
4. Круцевич Т.Ю. Професійно-спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів / Т.Ю. Круцевич, О.М. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн. – К. : НУФВіС України. – 2012. – № 4. – С. 73 - 77.
5. Москаленко Н.В. Інноваційні технології виховання творчої особистості : навч. посібник / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська. – Дніпропетровськ. – 2010. – 386 с.
6. Ольховий О.М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / О.М. Ольховий. - Київ, 2013. - 38 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми. : ДВНЗ УАБС НБУ, 2009. – 312 с.
8. Попов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Г. Попов. – Нижний Новгород, 2009. – 151 с.
9. Талызина Н.Ф. Деятельный подход к построению модели специалиста / Н.Ф. Талызина // Вестник высшей школы. – 1986. – № 3. – С. 10 – 16.



**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ
ДО РОБОТИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ
ТАБОРАХ**

Світлана Цуприк

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського



Аннотация

В статье на основании анализа педагогической литературы раскрыты структурные компоненты и содержание подготовки студентов высших учебных заведений к работе в летних оздоровительных лагерях, а также рассмотрены критерии и уровни готовности.

Ключевые слова: подготовка студентов, летние оздоровительные лагеря.

Annotation

The essence and the content of the students' preparation have been determined in the article; a structure, criterions and levels of students' readiness for work at the summer health camps have been defined.

Key words: students' training, summer health camps.

Постановка проблеми. Реформування всіх напрямків освіти у педагогічному ВНЗ потребує суттєвого вдосконалення системи підготовки студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах. У зв'язку з цим виникла необхідність переосмислення цілей, завдань і змісту підготовки майбутніх фахівців, традиційних підходів до діяльності дитячих оздоровчих закладів з метою забезпечення активного відпочинку, орієнтованого на гуманізацію виховання, налагодження суб'єктсуб'єктних стосунків дітей і дорослих, застосування сучасних технологій і методів педагогічного впливу на особистість, створення умов для розвитку вихованців, їхніх здібностей та інтересів.

Досвід показує, що найчастіше роль вихователя, вожакого в оздоровчому таборі зводиться до забезпечення контролю за дотриманням усіма дітьми режимних вимог та правил поведінки. Нерідко педагоги не мають достатнього рівня теоретичної підготовки, спостерігається нестача організаторських, комунікативних, прогностичних, діагностичних умінь. Особистісна незрілість багатьох студентів негативно позначається на результатах виховної роботи.

Поширеними проблемами багатьох педагогів є відсутність досвіду виховної роботи та творчого підходу до виконання завдань, невміння організувати дозвілля в умовах фізичної активності, сте-

реотипність мислення, повна розгубленість при спілкуванні з дітьми, які мають певні хвороби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою визначення сутності та змісту підготовки студентів до роботи з дітьми в літній період, необхідно охарактеризувати особливості діяльності оздоровчих таборів. Важливим документом, який регламентує аспекти їхньої діяльності, є «Типове положення про дитячий оздоровчий заклад», де зазначено, що «оздоровчий табір є позашкільним оздоровчовиховним закладом і створюється ... з метою організації змістовного дозвілля і відпочинку, зміцнення здоров'я, задоволення інтересів і духовних запитів дітей, підлітків і учнівської молоді» [8, 11].

Робота з дітьми у таборах є частиною позашкільної педагогічної діяльності, яка розглядається дослідниками як освітньовиховні заняття і культурнопросвітницькі масові заходи, що проводяться у позашкільних закладах з метою задоволення різнобічних культурних інтересів і запитів дітей, розвитку їхньої самодіяльності та творчих здібностей, розумної організації дозвілля [4, 170].

Педагогічна діяльність вожакого полягає в тому, що за порівняно короткий термін, він не лише повинен потоваришувати з дітьми, завойовувати в них авторитет, а й згуртувати, об'єднати незнайомих раніше дітей, створи-



ти колектив, де б панували взаєморозуміння та взаємопідтримка. Для досягнення успіху в цій нелегкій справі потрібна ґрунтовна професійна підготовка.

Енциклопедія професійної освіти визначає «професійну підготовку» як процес професійного розвитку фахівця, що забезпечує набуття базових знань, умінь, навичок і якостей, практичного досвіду і норм поведінки, що створює умови успішної роботи у царині певної професії» [10, 390].

М. Фіцула виділяє п'ять видів загальнопедагогічної підготовки вчителя: психологопедагогічну, методичну, інформаційнотехнологічну, практичну, соціально-гуманітарну [9, 31]. Практична професійна підготовка майбутніх учителів розглядається в його дослідженнях як оволодіння вміннями організації виховного процесу та можливість формування готовності до професійної діяльності, формування потреби в нових теоретичних і методичних знаннях, засвоєння передового педагогічного досвіду [9, 5].

Проблема підготовки студентів до роботи з дітьми в оздоровчих закладах розглядалась у психологопедагогічній літературі досить різнобічно: психологічні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів (О. Яковліва, Т. Яценко); методична підготовка до роботи з дітьми в літній період (М. Сисоєва, О. Столяренко, С. Шмаков); формування у студентів педагогічних здібностей для роботи з дітьми (А. Кірпічник, С. Кульневич, В. Ліщинський, А. Лутошкін, Р. Немов, В. Оржеховська, О. Пилипенко); соціальнопсихологічна підготовка вчителя до роботи з важковиховуваними дітьми в оздоровчому таборі (З. Зайцева, Є. Рогов, Н. Хамська, І. Холковська), підготовка до спортивнооздоровчої та туристичнокраєзнавчої роботи вихователя (В. Бочарова, В. Доценко, М. Коваль, Т. Нечипоренко, М. Фрідман, М. Чумакова, Б. Ширвиндт).

Усе це становить педагогічну проблему, для розв'язання якої потрібні підготовлені фахівці з організації літнього відпочинку дітей. Метою даної статті є змістовий аналіз поняття «підготовка» майбутніх педагогів до роботи в літніх оздоровчих таборах, виявлення змісту його структурних компонентів, а також розгляд критеріїв і рівнів готовності студентів.

Аналіз наукових досліджень цієї проблеми дав змогу визначити, що підготовка майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах становить важливу частину загальної фахової підготовки, результатом якої є позитивне ставлення до професії, усвідомлення мотивів і потреб студентів у роботі в дитячих таборах, наявність професійно-важливих якостей особистості, її соціальної зрілості, почуття відповідальності за власну діяльність, а також відповідні знання, вміння і навички.

Мета підготовки майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах полягає у розширенні, поглибленні і закріпленні професійнопедагогічних знань, у набутті досвіду самостійної організації життя та діяльності тимчасового дитячого колективу, в удосконаленні умінь і навичок з методики виховної роботи з дітьми в умовах літніх канікул, у виявленні стійкого інтересу та поваги до професії педагога, у виробленні творчого, дослідницького підходу до педагогічної діяльності, а також потреби у самопізнанні, самоосвіті і самовдосконаленні [3, 7475].

Таким чином, змістом підготовки майбутніх вихователів до роботи в літніх таборах є ознайомлення з умовами побуту, правилами внутрішнього розпорядку, традиціями оздоровчого закладу, планування роботи дитячого колективу, формування органів самоврядування; вивчення специфіки проявів вікових та індивіду-

альних особливостей дітей, стану їхнього здоров'я, умов життя та виховання; організація самообслуговування, колективнотворчої діяльності за всіма напрямками виховання; забезпечення активного відпочинку дітей, дотримання режиму проведення санітарнооздоровчої та індивідуальної виховної роботи з ними.

Аналіз психологопедагогічної літератури з досліджуваної проблеми та узагальнення накопиченого практичного досвіду дав можливість виділити теоретичний та практичний блоки підготовки студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах. Теоретична підготовка студентів до професійної діяльності здійснюється протягом усього навчання у ВНЗ, особливо під час вивчення психологопедагогічних дисциплін. Практична підготовка студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах здійснюється під час інструктивно-методичного табірному збору та проходження позашкільної педагогічної практики після третього року навчання в університеті.

Наступним етапом нашого дослідження є розгляд структури готовності майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах. На сьогоднішній день накопичено значний теоретичний та експериментальний матеріал щодо формування готовності особистості до різних видів діяльності. Науковці використовують різні підходи до вирішення даної проблеми, пропонуючи систему різноманітних завдань, розробляючи напрямки формування готовності до того чи іншого виду діяльності. Проте не у кожному науковому дослідженні розглядаються компоненти, критерії та рівні сформованості згаданої готовності.

Проблему готовності до будьякої дії досліджували педагоги і психологи. При цьому перші акцентують увагу на виявленні факторів і умов, дидактичних і виховних засобів, які забезпечу-



ють можливість цілеспрямовано керувати підготовкою студентів. Праці психологів в основному присвячені встановленню характеру зв'язків і залежностей між станом готовності та ефективністю діяльності особистості.

Дослідники детально розглядали структуру готовності особистості до різних видів діяльності, сформулювали поняття готовності до праці, визначили його зміст, основні параметри й умови, що впливають на її динаміку і стійкість (Б. Ананьев, М. Дяченко, Л. Кандибович, А. Линенко, В. Моляко, С. Рубінштейн).

Однак, незважаючи на це, і донині відсутній загальноприйнятий погляд на сутність поняття «готовність». Ця обставина змусила нас проаналізувати сучасні науково-педагогічні праці вчених, у яких розглядається дане поняття.

Б. Ананьев та С. Рубінштейн розглядають готовність до діяльності як наявність здібностей, Ю. Кулюткін та Г. Сухобська – як здатність людини визначати мету та способи її досягнення, здійснювати самоконтроль, К. Платонов – як якість особистості [1; 2; 6; 7].

У багатьох дослідженнях «готовність» трактується здебільшого як якісна характеристика рівня підготовки особистості до діяльності. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки домінує підхід до визначення готовності як стану особистості, що забезпечує успішний перехід від системи навчання у ВНЗ до професійної діяльності. На думку дослідників цієї проблеми, готовність «виникає внаслідок досвіду людини, який ґрунтується на формуванні позитивного ставлення до діяльності, усвідомленні мотивів і потреб, пов'язаних з нею, об'єктивності її предмета і способів взаємодії з ним» [5, 227].

Отже, досліджуючи в різних аспектах зміст феномена готовності, всі науковці погоджуються з тим, що готовність – це один із психічних станів людини, що ви-

ражає суть спрямованості особистості на діяльність, а стан психологічної готовності – це складна діалектична структура, яка є якістю особистості й характеризується сукупністю інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових складових психіки людини в її співвідношенні із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями.

Аналіз наукових праць з досліджуваної проблеми дав змогу визначити, що готовність до педагогічної діяльності в літніх оздоровчих таборах становить цілісну характеристику особистості. Її структура ґрунтується на таких компонентах: 1) особистісні якості вихователя (психологічні та професійно важливі); 2) професійна спрямованість (сукупність мотивів педагогічної діяльності; інтерес до неї, ціннісні орієнтації); 3) знання, необхідні для роботи в літніх оздоровчих таборах; 4) уміння як рівень майстерності у використанні набутих знань.

Мета – визначити особливості підготовки майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах.

Результати досліджень. Виходячи зі змісту діяльності вожатих, визначено такі основні критерії та показники готовності студентів до роботи в літніх оздоровчих таборах: особистісний (професійні та особистісні якості: любов до дітей, відповідальність, вимогливість, почуття гумору, вольові якості, артистизм; психофізіологічні якості: здатність володіти високим темпом виконання роботи, миттєво вирішувати поставлені завдання, швидко переключатися з одного виду діяльності на інший та звикати до нової обстановки, здатність до саморегуляції), мотиваційний (інтерес до професії, потреба в спілкуванні з дітьми, прагнення до професійного самовизначення, самореалізації і самовдосконалення); когнітивний (психологопедагогічні, методичні, спеціальні знання) та діяльнісний (гносичні, проєктивні, конструк-

тивні, комунікативні, організа-торські, діагностичні уміння).

Ці критерії охоплюють усі суттєві характеристики та структуру досліджуваного процесу. Показники кожного критерію визначались за результатами опитувань керівників оздоровчих закладів та спостережень за роботою вожатих у дитячих таборах.

Наступний етап нашого дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні рівнів готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до роботи в літніх оздоровчих таборах.

Готовність майбутніх вихователів до роботи з дітьми під час літніх канікул доцільно розглядати на чотирьох рівнях: елементарному (низькому), репродуктивному (задовільному), продуктивному (достатньому) і творчому (оптимальному).

Елементарний рівень характеризується недостатньою сформованістю особистісних якостей студентів, відсутністю прагнення до самовдосконалення, усвідомлення мотиваційноціннісних орієнтацій; проявом байдужого ставлення до педагогічної діяльності та ігноруванням практики. Трьохкурсники мають поверхневі або в них зовсім відсутні знання про організацію літнього відпочинку дітей, про ефективні способи та прийоми педагогічної взаємодії, попередження та розв'язання конфліктних ситуацій, а також не прагнуть їх розширювати й поглиблювати. У них не сформовані необхідні вміння.

У майбутніх вихователів з репродуктивним рівнем готовності до роботи в літніх оздоровчих таборах недостатньо сформовані особистісні якості, необхідні для організації дозвілля дітей в умовах літніх канікул, і немає потреби у самовдосконаленні. Спостерігається відсутність сумніння в навчанні та активного інтересу до роботи з дітьми. Ціннісне ставлення до себе, до дітей, до етичних норм, до практики в таких



студентів сформоване фрагментарно. Вони мають поверхневі, не глибоко усвідомлені базові знання, володіють окремими вміннями, можуть їх застосовувати в типових ситуаціях, однак не вміють самостійно визначати адекватні способи і прийоми взаємодії в умовах реальної професійної діяльності. Представники даного рівня в основному репродукують елементи наявних методичних розробок, при цьому не можуть чітко прогнозувати можливі результати виховної роботи.

Майбутні вихователі продуктивного рівня виявляють достатньо сформовані особистісні та професійно важливі якості. У них спостерігається нестійке прагнення до самовдосконалення, нечітке усвідомлення мотиваційноціннісних орієнтацій; інтерес до педагогічної діяльності. Третьюкурсники мають необхідні знання, але не завжди прагнуть до їх поглиблення. Вони можуть методично грамотно проводити виховні заходи, однак знання та вміння ефективно застосовують за зразком чи в подібній ситуації, відчувають труднощі в процесі вибору доцільних прийомів педагогічної взаємодії з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

Творчий рівень готовності характеризується наявністю психологічної налаштованості на працю, необхідних особистісних якостей, умінь поєднувати особисте та суспільне, здатністю до самоаналізу та саморегуляції, прагненням до вдосконалення умінь і навичок; чітко усвідомленою структурою професійноціннісних орієнтацій, провідне місце в якій посідає орієнтація на ефективність професійної діяльності; сформованою позитивною мотивацією до виховної роботи в таборі; наявністю різноманітних, повних, міцних, глибоко усвідомлених знань та постійного прагнення до їх розширення; розвиненими вміннями, що адекватно застосовуються в мінливих ситуаціях педагогічної діяльності.

Отже, формування готовності майбутніх вихователів здійснюється послідовно: від елементарного до творчого рівнів, тобто, поетапно.

Змістом підготовки майбутніх вихователів до роботи в літніх таборах є ознайомлення з умовами побуту, традиціями оздоровчого закладу, планування роботи дитячого колективу, формування органів самоврядування; вивчення специфіки проявів вікових та індивідуальних особливостей дітей; організація колективнотворчої діяльності за всіма напрямками виховання. Означена підготовка здійснюється за двома блоками: теоретичним і практичним.

Структуру готовності до роботи в літніх оздоровчих таборах слід розглядати в єдності таких компонентів: 1) особистісні якості вихователя; 2) професійна спрямованість; 3) знання, необхідні для роботи в літніх оздоровчих таборах; 4) уміння як рівень майстерності у використанні набутих знань.

Висновки

Критеріями та показниками готовності майбутніх вихователів до роботи в літніх оздоровчих таборах є такі: особистісний (уміле поєднання професійних та особистісних якостей, наявність необхідних здібностей, психофізіологічних властивостей, здатність до саморегуляції); мотиваційний (потреби в досвіді, спілкуванні з дітьми, самовизначенні і самореалізації, бажання працювати в колективі, інтерес до професії); когнітивний (психологопедагогічні, методичні, спеціальні знання); діяльнісний (гностичні, проєктивні, конструктивні, комунікативні, організаторські, діагностичні уміння).

Готовність майбутніх вихователів до роботи в оздоровчих таборах характеризується чотирма рівнями: елементарним (низьким); репродуктивним (задовільним); продуктивним (достатнім); творчим (оптимальним).

Окреслені компоненти, критерії та рівні готовності дають нам можливість цілеспрямовано керувати процесом підготовки майбутніх вихователів.

Література:

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : В 2 т. Т. 1. / АПН СССР / Б. Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
2. Кулюткин Ю. Н. Моделирование педагогических ситуаций / Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – Л.: ЛГУ, 1984. – 156 с.
3. Навчальні програми: педагогіка школи, історія педагогіки, методика виховної роботи, основи педагогічної майстерності, педагогічна практика / М.І. Сметанський, В. І. Шахов, В.М. Галузяк та ін. – Вінниця: «КонтинентПрим», 2004. – 116 с.
4. Педагогический словарь / Под ред. И.А. Каирова, Н.К. Гончарова, Н. Д. Казьмина и др. В 2х т. Том 1. –М. : Издательство Академии педагогических наук , 1960. – 774 с.
5. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З.Н. Курлянд, Р. І. Хмельюк, А.В. Семенова та ін.; За ред. З.Н. Курлянд. – 3є вид. перероб. і доп. – К. : Знання, 2007. – 495 с.
6. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 256 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720 с.
8. Типове положення про дитячий оздоровчий заклад // За вуч. – 2006. – № 12 (270) квітень.– С. 314.
9. Фіцула М.М. Вступ до педагогічної професії. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М. М. Фіцула. – Тернопіль : „Навчальна книга – Богдан”, 2005. – 168 с.
10. Энциклопедия профессионального образования : В 3х т. : Т. 2. / Под ред. С. Я. Батышева. – М.: АПО, 1999. – 440 с.



**ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Олена Пархоменко

ДВНЗ “Українська академія банківської справи
Національного банку України”



Аннотация

Представлен анализ физической подготовленности студенток экономических специальностей, по результатам тестирования, на протяжении трёх лет обучения. Выявлены пути их улучшения с помощью оздоровительно-тренировочной программы пилатес, которая направлена на улучшение техники движений, исправление осанки, а также на повышение мышечной силы, гибкости и выносливости.

Ключевые слова: студенты, здоровье, гибкость, сила, оздоровительно-тренировочная программа, “Пилатес”.

Annotation

The present analysis of the physical fitness of the students of economic specialties, the results of testing for three years of training. The ways of improving their health-Pilates training program that focuses on improving movements, correction of posture, and improve muscle strength, flexibility and endurance.

Key words: students, health, flexibility, force, recreational and training program, “Pilates”.

Постановка проблеми. В наш час проблема зміцнення здоров'я студентської молоді, є дуже актуальною. Внаслідок незадовільного стану здоров'я виникають проблеми, пов'язані з руховою активністю студентів. Тобто, молодь, яка має відхилення у стані здоров'я, не отримує потрібного фізичного навантаження в повному обсязі, що негативно впливає на психофізіологічний розвиток студентів. Також при недостатньому фізичному навантаженні людина втрачає можливість розвиватися більш гармонійно та всебічно, що негативно відображається в навчанні та здобутті потрібних навичок для майбутньої професії.

Відомо, що високий рівень розвитку рухових якостей є основою базою для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових і побутових операцій, що є важливим компонентом стану здоров'я. Крім цього процес засвоєння будь-яких рухових дій (трудова, спортивних, побутових і т.д.) йде значно успішніше, якщо людина має сильні, розвинені, витривалі і швидкі м'язи, здатність керувати своїм тілом, своїми рухами.

Але на сьогоднішній день спостерігається низький рівень розвитку фізичних якостей учнівської та студентської молоді [2; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми, пов'язані зі станом здоров'я студентів, виникають ще в підлітковому віці,

найбільш поширеними з відхилень в стані здоров'я є дефекти опорно-рухового апарату, число яких у минулі роки зростає з 61% до 84%. Крім цього до 47 % дітей (за загальним середнім показником), мають низький рівень фізичної підготовленості [5].

Логічне продовження вище вказаного відображається у багаторічних спостереженнях кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”, які свідчать про те, що значна кількість студентів, які приходять на перший курс навчання, мають вагомий відхилення у здоров'ї і з кожним роком цей відсоток зростає.

Цей факт також підтверджено у дослідженнях С. Прабор, Р. Бабенкова, які встановили, що понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [8]. Тобто студенти початкових курсів у загальній більшості не спроможні засвоїти необхідну кількість навантаження для відповідного фізичного і розумового розвитку, а більше половини випускників ВНЗ фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [11] в зв'язку з низьким рівнем розвитку таких фізичних якостей як: швидкість, гнучкість, сила, координація та витривалість.

В повсякденному житті людини найбільше значення має ру-



**Результати фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей
протягом трьох років навчання**

Тести	1 курс 2010 -2011 н. р.				2 курс 2011-2012 н. р.				3 курс 2012-2013 н. р.			
	Вересень		Травень		Вересень		Травень		Вересень		Травень	
	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали	Середній показник	Бали
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	5,1	0	6	0	5,2	0	5,6	0	6,5	0	8,8	1
Піднімання в сід за 1 хв., (разів)	31,2	2	36,3	3	32,7	2	36,4	3	33,8	2	36,7	3
“Човниковий” біг 4х9 м. (с.)	11,27	2	11,15	3	11,35	2	11,24	2	11,25	2	11,16	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	15,2	2	15,8	3	15,3	3	16,5	3	16,3	3	16,5	3

хомість хребетного стовпа, плечових та тазостегнових суглобів. Розвитком рухомості в суглобах слід займатися в дитячому та підлітковому віці, а підтримувати її рівень необхідно для професійної та побутової діяльності протягом всього життя.

Вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють зміцненню суглобів, підвищують міцність та еластичність м'язів, зв'язок та сухожилок, удосконалюють координацію. Гнучкість – це здатність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою [10, 246-247].

Стосовно силових та швидко-силових показників дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів-випускників рівень розвитку цих якостей є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихання й серцево-судинної системи, ожиріння та ін. [2, 30].

Тому одними із важливих показників стану здоров'я та працездатності студентів є силова та швидко-силова витривалість.

Аналіз літератури показав, що автори по-різному трактують по-

няття сила, наприклад, М.О. Носко [6] в своїй роботі висловлює свою думку так: “сила – це одна з фізичних якостей, що визначає рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку”. Найбільший рівень розвитку силових показників має руховий режим та цілеспрямована робота з фізичного виховання.

За даними дослідження Т.Ю. Круцевич [10, 178]: “сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів”. А силову витривалість, в свою чергу, автор висвітлює, як фізичну якість людини, її здатність якомога ефективніше долати помірний зовнішній опір в різних умовах рухової діяльності [10, 180]. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів; підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності та ін.

В свою чергу, В.В. Рябов [9356] розглядає силову витривалість, як здатність людини проявляти м'язову силу протягом тривалого часу.

Також автор зазначає, що прояв витривалості зумовлений: діяльністю кори великих півкуль головного мозку, яка впродовж

виконання певної дії регулює функціональний зв'язок між м'язовою системою і внутрішніми органами. Також керує загальним станом організму; рівнем розвитку сили та швидкості; технікою виконання руху. Значення витривалості полягає в тому, що вона віддаляє стомлення, сприяє тривалішому збереженню працездатності, що важливо в спорті, праці, побуті та військовій підготовці.

З досліджень И.В. Бельського [1,4] відомо, що показники силових характеристик у процесі фізичних навантажень зростають у 3,5-3,7 рази, тоді як витривалість і спритність зростають у десятки разів. Тому ми вважаємо, що при проведенні занять з фізичного виховання потрібно приділяти більше часу розвитку силових здібностей.

Для розвитку силових здібностей студент не повинен мати значних відхилень у здоров'ї. Але сьогодні значна кількість студентів мають ці відхилення і не в змозі виконати ті силові вправи, які необхідні для розвитку силових та швидко-силових здібностей.

Тож, прийшли до висновку, що необхідно використовувати нові форми занять з фізичного виховання для підтримки загальної



фізичної підготовленості та підвищення самопочуття студенток і покращення їх стану здоров'я.

Тому, актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичними вправами різної спрямованості.

В сучасному житті існує велика кількість систем оздоровлення, спрямованих на підвищення загального стану здоров'я. Але, на наш погляд, найбільш ефективною системою, яка направлена на розвиток сили, витривалості, силової витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей може бути система пілатес (PILATES). Пілатес – це популярна система вправ з удосконалення тіла та свідомості, яка дозволяє не лише розвивати фізичну силу, гнучкість і координацію, але і знімає стрес, посилює концентрацію і підвищує контроль за тілом. Займатися пілатесом може кожен студент з різним рівнем фізичної підготовленості [4,9].

Тому ця система дозволить студентам, які мають низький рівень фізичної підготовленості, виконувати вправи, необхідні для фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – пошук шляхів покращення рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо стану здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей.

2. Вивчити рівень фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що результативність багатьох видів профе-

сійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовки, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму.

Протягом трьох років: з вересня 2010 року (перший курс навчання) по травень 2013 року (третій курс навчання) ми спостерігали за студентками, які поступили на економічні спеціальності обліково-фінансового факультету Державного вищого навчального закладу “Українська академія банківської справи Національного банку України”.

Комплексне тестування визначення рівня фізичної підготовленості студенток відбувалося через рівні відрізки часу на початку (вересень) та в кінці (травень) кожного навчального року (табл.1).

Результати досліджень показали, що середній показник у вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” становить 5,1 разів, що відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [3], що за п'ятибальною шкалою, відповідає оцінці 0 балів; у вправі “піднімання в сід”, середній показник склав 31,2 разів, що за державними тестами відповідає оцінці в 2 бали, у вправі “човниковий біг 4x9 м.”, середній показник склав 11,27 с., відповідає оцінці 2 бали, у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середні показники такі 15,2 см., відповідає оцінці в 3 бали.

Ці показники свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості випускників шкіл, які прийшли на перший курс навчання.

На наш погляд, причиною такого стану фізичної підготовленості випускників шкіл є застаріла матеріальна база, низький рівень свідомості молоді, щодо занять з фізичної культури у ЗОШ.

Проаналізувавши показники останніх років ми бачимо, що в порівнянні з показниками вересня 2010 року спостерігаються деякі зрушення у фізичної підготовленості студентів. Так, в порівнянні з вереснем 2010 і травнем 2013 року, ми бачимо прогрес. Показники: у вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” у травні 2013 року – 8,8 разів, що відповідає оцінці в 1 бал; у вправі “піднімання в сід, за 1хв.” середній показник в травні 2013 року складає 36,7 разів, що відповідає оцінці в 3 бали, у вправі “човниковий біг 4x9 м.” середній показник складає 11,16 с., що відповідає оцінці 3 бали, у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середні показники такі 16,5 см., відповідає оцінці в 3 бали.

Виходячи з вище вказаних результатів ми бачимо, що протягом трьох навчальних років спостерігається незначний прогрес, так в вправі “згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” середній показник збільшився на 3,7 разів, з 5,1 до 8,8 разів, у вправі “піднімання в сід, за 1хв.” середній показник виріс на 5,5 разів, з 31,2 до 36,7 разів, у вправі “човниковий біг 4x9 м.”, середній показник на 0,11 с., з 11,27 с. до 11,16 с., у вправі “нахил тулуба вперед з положення сидячи”, середній показник такий 1,3 см., з 15,2 см. до 16,5 см.

Але, якщо ми звернемо увагу на оцінювання результатів дослідження (“згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі” – 1 бал; “піднімання в сід, за 1хв.” – 3 бали, “човниковий біг 4x9 м.” – 3 бали, “нахил тулуба вперед з положення сидячи” – 3 бали), то побачимо, що стан гнучкості, силової та швидкісно-силової підготовленості студенток знаходиться на невисокому рівні.

Причиною низьких показників є низька мотивація до занять з фізичного виховання у ВНЗ, проблема лежить у соціально-психологічній площині: значна кількість



студентів мають низький рівень оцінки, тому статус фізичного виховання у власному світогляді та готовність їх до здорового способу життя залишаються актуальними питаннями.

Ми вважаємо, що необхідне впровадження в систему фізичного виховання студентів ВНЗ таких засобів, які б заохотили студенток до занять з фізичного виховання, тому ми розробили оздоровчо-тренувальну програму пілатес, яка, на наш погляд, надасть змогу покращити фізичний стан та фізичну підготовленість студенток під час навчання у ВНЗ.

Методика "пілатес" була створена Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) понад сто років тому. Вся система "пілатес" будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають в роботу всі, навіть найдрібніші, м'язи. В результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонуусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах [10].

Висновки

Сучасна перебудова навчального процесу вищої школи потребує всебічного пошуку шляхів покращення стану здоров'я і фізичної підготовленості студенток різних напрямів.

Аналіз результатів дослідження показав незадовільний стан фізичної підготовленості студенток, які прийшли на перший курс навчання та навчаються на економічні спеціальності за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання у ВНЗ.

Проведення на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ фізкультурно-оздоровчої програми "пілатес" може позитивно вплинути на відвідування занять, та сприятиме покращенню загальної

та спеціальної фізичної підготовки студенток.

Перспективи подальшого дослідження будуть пов'язані з більш детальним вивченням можливостей побудови оздоровчо-тренувальної програми за методикою "пілатес" і впровадження її у навчальний процес студенток економічних спеціальностей.

Література:

1. Бельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов : дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 / И.В. Бельский. – Минск, 1989. – 173 с.
2. Бермудес. Д.В., Карпенко М.С. Порівняльний аналіз розвитку силових здібностей в учнів старших класів / Д.В. Бермудес, М.С. Карпенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів: матеріали XIII Міжнародної наук. - практ. конференції - 2013.- Том 1.- 456с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. – № 80. – м. Київ. – 31 с.
4. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
5. Новоселова О.А. Оценка физического состояния выпускников дошкольных образовательных учреждений и учащихся 1-2 классов / О.А. Новоселова // Морфология – физической культуре спорта и авиакосмической медицине: материалы Всерос. науч-практ. конф. – М., 2001.- С. 153-157.

6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою і спортом : Дис. д-ра пед. наук: 13.00.09 / М.О. Носко. - Інститут педагогіки АПН України. – К., 2003. – 430.
7. Пархоменко О.П., Лоза Т.О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно – прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей / О.П. Пархоменко, Т.О. Лоза // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. С. 274-276.
8. Прапор С.С., Бабенкова Р.Д. Аналіз статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VI Межд. Университет. науч. – метод. конф. – М., 2000.- №2 – С. 145-150.
9. Рябов В.В. Характеристика структуры здібностей студентів для розвитку сили та витривалості / В.В. Рябов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 2. 388 с.
10. Теорія та методика фізичного виховання / Під. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
11. Халайджі С. Соціальні замовлення на професійно-прикладну психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу / С. Халайджі // Матеріали ІХ Всеукр. конф. Аспірантів галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2006. – Т. 3. – С. 129-134.



**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Тетяна Вінярська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті дана характеристика состояния современной организации физического воспитания студентов ВНЗ в Украине. Показано, что она не решает в полном объеме поставленные перед ней задачи и не удовлетворяет потребности студентов в двигательной активности. Автором рассмотрена возможность разработки системы специально организованной двигательной активности студентов с учетом их психофизиологического состояния.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, студенты.

Annotation

Article gives the characterization of the state of the modern organization of physical education of students in higher educational establishment in Ukraine. It is shown that it doesn't solve its objectives in full limits and does not meet the student's needs in motor activity. The author considers the possibility of developing a specially organized motor activity system for students in accordance with their psychophysical state.

Key words: motor activity, physical education, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання [2, 21]. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання і відпочинку.

Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності виходить на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, набуття нових знань і вмінь, а також засвоєння нових освітніх технологій неможливо досягнути бажаних результатів [19].

Згідно з Болонською концепцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти. Навчання у ВНЗ стає більш складним за формою і змістом. У зв'язку з цим більшість студентів під час навчання стикаються з цілою низ-

кою проблем, однією з яких є необхідність збільшення обсягу навчально-пізнавальної діяльності.

У той же час, ситуація зі станом здоров'я населення України в умовах сьогодення не лише набагато гірша, ніж у переважній більшості європейських країн, а й без перебільшення – катастрофічна. За останні роки різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Найвагомішою серед причин захворюваності молоді є малорухливий спосіб життя, внаслідок чого відбувається зниження здоров'я, фізичної підготовленості та роботоздатності [6, 8].

Дослідження проблеми дефіциту рухової активності дітей та молоді, які провели Д.М. Аникеев [1]; Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов [3], підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Дефіцит рухової активності студентської молоді України становить 60-75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40-60%, а в Японії – 70-80% [5].

Таким чином, виникають суперечності між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумо-



вої праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ, яка є необхідною умовою зміцнення і підтримання здоров'я.

Аналіз робіт останніх років, присвячених вирішенню проблем фізичного виховання у ВНЗ, показав, що більшість з них спрямовані на удосконалення засобів і нормативів рухової активності [16, 17, 20], підвищення якості контролю у фізичному вихованні студентів [7]. Проте недостатньо вивченими залишаються підходи до формування системи спеціально організованої рухової активності студентів залежно від їх психофізіологічних особливостей.

Мета дослідження. Дослідити сучасні проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ в Україні і науково обґрунтувати перспективи формування системи спеціально організованої рухової активності з урахуванням психофізіологічного стану студентів для покращення їх здоров'я.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети здійснювалось із використанням методів збору ретроспективної інформації, які передбачали вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасне фізичне виховання у ВНЗ характеризується наявністю ряду актуальних проблем, які потребують розробки нових підходів для їх вирішення. Однією з ключових проблем являється проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Ф.І. Загура [9], вважає, що у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. Студенти байдуже ставляться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання. Для вирішення да-

ної проблеми проводили дослідження В.І.Львінич, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Н.В.Москаленко, О. Марченко, Г. Безверхня та ін. Дослідниками визначені пріоритетні мотиви студентів до занять фізичною культурою і спортом (В.І.Львінич, 2005; Н.В.Москаленко, Т.В. Сичова, 2010), вивчені особливості ціннісних орієнтацій студентів різних навчальних відділень (Т.Ю. Круцевич, О. Марченко, 2008), запропоновані підходи для формування мотивації та інтересів до фізичної культури і спорту (Г. Безверхня, 2009). Проте на практиці дана проблема залишається невирішеною, оскільки завдяки жорсткій регламентації змісту занять з фізичного виховання, яка не відповідає інтересам студентів, не враховує їх індивідуальних особливостей і не сприяє підвищенню рухової активності [13].

Важливою проблемою фізичного виховання в ВНЗ є неефективність організаційно-методичної побудови самого навчального процесу. Впровадження кредитно-модульної системи змушує ВНЗ скорочувати обсяг годин на непрофільюючи предмети, до яких відносять і фізичне виховання. Так, з 4 годин на тиждень на всіх курсах у 1998 р. відбулося зменшення навантаження до 2-4 годин на тиждень на 1-2 курсах та 2 годин на тиждень на 3-4 курсах. При цьому скорочення кількості практичних занять з фізичного виховання призводить до підсилення гіподинамії серед студентів і викликає необхідність формування фізичної культури студентів у скорочені терміни. Науковці зазначають, що виходом з цієї ситуації є раціонально організований процес теоретичної, методичної і практичної підготовки студентів, що дасть змогу навчити їх методиці самостійних занять з фізичного виховання [13].

Актуальною також є проблема контролю у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Як свідчить прак-

тика, найбільші зусилля фахівців кафедри фізичного виховання сьогодні спрямовується на підготовку студентів до виконання вимог "Державних тестів, нормативів оцінки фізичної підготовки населення України" (1996). Але при цьому не враховується вихідний рівень функціонального стану організму та ступінь зусиль, які студент витрачає на виконання тестів. В результаті не забезпечується об'єктивна оцінка як стану здоров'я студентів, так і рівня їх фізичної підготовленості. Тому проблемі контролю у фізичному вихованні приділяла увагу значна кількість дослідників. Більшість з них рекомендує застосовувати самоконтроль і взаємоконтроль для покращення системи фізичної підготовки.

Отже, стан фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин відхилень у їхньому здоров'ї.

Проблемою зменшення рухової активності молоді, а також шляхами її підвищення займалися чимало науковців. О. Виндюк [4], Є. Захаріна [10], С. Клімакова [12] та ін. звертають увагу на мотивацію до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів, а також підкреслюють вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом.

Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. За даними наукових досліджень Т.Ю. Круцевич [18], рухова активність людини обумовлена трьома факторами – біологічним, соціальним та особистісним. У той же час треба зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом.

Загальновідомо, що рухова активність, яка є незамінним фактором життєдіяльності організму,



може позитивно впливати на ріст і розвиток, на стан здоров'я дітей та молоді тільки у визначеному діапазоні. За таких умов вона підвищує роботоздатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [6, 18]. Гіподинамічною вважається ситуація, при якій студент приділяє фізичним вправам до 4 годин на тиждень, тобто займається тільки у рамках навчальних занять з фізичного виховання. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 годин на тиждень, а дівчата – 6-10 годин. Для нормальної життєдіяльності студентам потрібно 2,5 години щоденної рухової активності [6].

Індивідуальна норма рухової активності пов'язана з досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Тому фізичне виховання молоді потрібно організувати з урахуванням індивідуальної норми кожного студента [18]. З цієї причина неприйнятним для оптимізації рухової активності людини є гігієнічний підхід, який спрямований на встановлення середніх значень. Очевидно, що нормативи рухової активності складаються під впливом тих же соціальних чинників, які і призводять до її надлишку. Тому вичленення індивідуального оптимуму на основі середніх показників неможливе. Гігієнічні нормативи можуть служити лише певним орієнтиром, що характеризує норму реакції.

Провідне місце у збільшенні обсягу рухової активності студентів повинно відводитися комплексному підходу до фізичного

виховання у вищих навчальних закладах, а саме формуванню системи спеціально організованої рухової активності студентів.

Згідно з визначенням ВООЗ, спеціально організована рухова активність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами. Звідси під системою спеціально організованої рухової активності слід розуміти систему фізичних вправ, методів їх використання, а також форм занять, яка спрямована на оптимізацію рівня рухової активності людини.

Неабияку роль у формуванні спеціально організованої рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цієї системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їхнє виконання кваліфікованими викладачами.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) – це різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи (інституту) та із школи (інституту). Вона може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програмами фізичного виховання у школі (інституті) та добровільна – у вільний від навчання час у вигляді організованих або самостійних занять.

Для забезпечення оптимального обсягу рухової активності фізичне виховання студентів ВНЗ повинно включати різноманітні організаційні форми, серед яких виділяють навчальні і позанавчальні форми занять. До обов'язкових навчальних занять відносяться практичні та теоретичні заняття, а також консультативно-методичні заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом. Однією з форм навчальної роботи є індиві-

дуальні заняття для тих студентів, які не мають належної фізичної підготовки або відстають в оволодінні навчальним матеріалом. Навчальні заняття організуються за спеціальним розкладом кафедр фізичного виховання ВНЗ протягом навчального року.

До позанавчальних форм занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час, відносяться:

- фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи в режимі дня);

- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності [18].

У рамках кожної організаційної форми спеціально організованої рухової активності повинен плануватися певний зміст занять та методи використання фізичних вправ.

Форми спеціально організованої рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів.

Велика кількість праць науковців присвячена пошуку шляхів індивідуалізації фізичного виховання молоді. Однак, проблема вибору критеріїв, які повинні бути покладені в основу цього підходу, залишається невирішеною.

Сьогодні питання, яке пов'язане з визначенням і дослідженням стабільних ознак індивідуальності людини, розглядають з позицій «генетичних маркерів» – зовнішнього прояву спадко-



вої інформації. За класифікацією Б.А. Нікітюка [15], генетичні маркери розглядають як абсолютні, умовні та конституціональні ознаки. Конституціональні ознаки – це особливості індивідуального стилю життєдіяльності, поведінки, будь-яких видів діяльності в зв'язку з належністю до певної парціальної конституції за наявністю однієї або декількох маркерних ознак. До абсолютних маркерів належать еритроцитарні антигени, смакове сприйняття, хромосомний набір, групи крові. Умовними маркерами (парціальними конституціями) виступають типи темпераменту, вищої нервової діяльності і характеру, соматичний тип конституції. Кожен з умовних маркерів реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня: тип нервової системи – в межах нейродинамічного рівня, тип темпераменту – психодинамічного і соматичний тип – морфологічного рівня.

Найбільш дослідженим у питаннях типологічних особливостей моторики, темпів росту і розвитку, окремих функціональних показників, а також практичного використання у фізичному вихованні є соматичний тип конституції.

На нашу думку, доцільно було б індивідуальну норму рухової активності опосередковано пов'язати з індивідуальними типологічними властивостями нервової системи людини, тобто її психофізіологічним станом. На наявність такого зв'язку вказують роботи Є.П. Ільїна [11], М.В. Макаренка [14], С.Ю. Ніколаєва [16] та ін. Згідно робіт вчених нейродинамічні властивості людини визначають її схильність до того чи іншого виду діяльності, а, звідси, і до певних характеристик рухової поведінки, що і являється сутністю рухової активності.

Передбачається, що викладачі кафедр фізичного виховання повинні надавати студентам консультації щодо формування си-

стеми спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану та сприяти реалізації даної системи для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Висновки

1. Сучасна організація фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна для подолання дефіциту рухової активності та підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

2. Формування системи спеціально організованої рухової активності студентів буде сприяти досягненню мети фізичного виховання, а саме – підвищенню рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості за рахунок залучення до систематичних занять фізичними вправами і підвищення рівня рухової активності.

3. Урахування психофізіологічного стану студентів при формуванні системи спеціально організованої рухової активності дозволить реалізувати індивідуальний підхід та подолати існуючі проблеми у фізичному вихованні.

4. Для створення системи спеціально організованої рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічного стану потрібне поглиблене дослідження психофізіологічних закономірностей формування оптимальної рухової активності.

Література:

1. Аникеев Д.М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодежи / Д.М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 3-7.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с.
3. Бородин Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного

человека / Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9-13.

4. Віндюк О.В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Віндюк. – Л., 2003. – 19 с.
5. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / Ірина Головійчук // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 57-62.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
7. Дух Т. Взаємопідготовка студентів як передумова удосконалення фізичного виховання вищих навчальних закладів / Тетяна Дух, Іванна Боднар // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.4. – С. 35-41.
8. Жданова О. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 81-87.
9. Загура Ф.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность глазами студентов ВУЗа / Ф.И. Загура, Н.И. Лукьянченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. С. 20-22.
10. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп



- населення» / Є.А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.
11. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
 12. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №8. – С. 36-39.
 13. Кошелева О.О. Організаційно-методичні умови побудови процесу фізичного виховання у вузі як фактор формування мотивації студентів до занять фізичною культурою / Є.О. Кошелева // Фізичне виховання студентів. – 2012. – Т. 3. – С. 70-73.
 14. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Микола Васильович Макаренко. – Київ: НІІ проблем військової медицини Української військово-медичинської академії, 2006. – 395 с.
 15. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке / Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
 16. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Сергій Юрійович Ніколаєв. – Луцьк, 2004. – 231 с.
 17. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: [навч. посіб.] / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця: ВДМУ, 2003. – 132 с.
 18. Теорія і методика фізичного виховання [підручник в 2 т.] / під ред. Т.Ю. Круцевич - К.: Олімпійська література, 2008. – 760 с.
 19. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Третьяков. – Белгород, 2011. – 23 с.
 20. Усатов А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Н. Усатов. – Белгород, 2010. – 24 с.
 21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник в 2 т.] / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – Т. 1. – 272 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РОЗВИТОК СТАНОВОЇ СИЛИ ЗАСОБАМИ ППФП СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Юрій Остапенко

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України»



Анотація

Обосновано применение специальных физических упражнений для укрепления мышц спины студентов информационно-логической группы специальностей. Рассмотрены результаты измерения силового индекса студентов Украинской академии банковского дела и опытных специалистов НБУ. В результате проведенного педагогического эксперимента доказано эффективность применения средств ППФП.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, становая сила, педагогический эксперимент.

Annotation

The application of special physical exercises to strengthen the back muscle groups students of information and logical groups. The results of the measurement of the power index of the students of the Ukrainian Academy of Banking and experienced professionals NBU. As a result of conducted pedagogical experiment proved the effectiveness of funds PFP.

Key word: professional-applied physical preparation, students, standing force, pedagogical experiment.

Постановка проблеми. Нинішній рівень інтенсифікації виробництва, новітні інформаційні технології, масова комп'ютеризація всіх сфер життєдіяльності підвищує вимоги до якості підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Разом з тим дослідження показують, що більшість випускників вищих навчальних закладів (понад 60%) і працівників підприємств не відповідають сьогоднішнім вимогам і не можуть повною мірою виконувати покладені на них функції [10].

На сучасному етапі студентів вузів, процес навчання яких нерозривно пов'язаний з активною роботою за комп'ютером, можна віднести до інформаційно-логічної групи спеціальностей [8]. З практичного досвіду відомо, що тривала робота за комп'ютером супроводжується статичним навантаженням значної кількості м'язів спини, шиї, рук. З фізіологічної точки зору збереження робочої пози забезпечується протіканням безперервного процесу збудження обмеженою групи нервових клітин, супроводжується незначною інтенсифікацією процесів дихання та кровообігу. При середніх статичних навантаженнях відбувається роз'єднання в роботі механізмів споживання, доставки та утилізації кисню.

Підключається гликолітичний механізм, внаслідок чого в організмі розвиваються процеси гіпоксії і гіперкапнії, настає

стомлення. Глобальне стомлення пов'язано з безперервним інтенсивним потоком пропріорецептивної афферентної імпульсації. Ця імпульсація викликає дезорганізацію активності нейронів з подальшим переходом в охоронногальмувальний стан [11]. З цих причин статична робота по підтримці робочого положення більш втомлює в порівнянні з динамічною.

Внаслідок таких процесів виникають захворювання. Дані щорічно проведених медоглядів студентів 1-го курсу, які свідчать, що близько 20 % обстежених мають проблеми у стані опорно-рухового апарату. Одне з найчастіших захворювань – це порушення постави, а це створює несприятливі умови для функціонування багатьох органів і систем та призводять до різних патологій. А деякі дослідники стверджують, що порушення постави виникає через слабку м'язову групу спини [1,7], що водночас викликає біль. Якщо не докладати жодних зусиль, то виникає загроза цілому ряду захворювань. Невирішеною залишається проблема індивідуального підходу з розвитку силових якостей студентів, які мають різні вихідні рівні, але об'єднані при цьому в одні академічні групи [2]. Це свідчить про те, що існуючий стан організації професійно-прикладної фізичної підготовки ще не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної



освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують специфіку цільової спрямованості виробничої діяльності.

В даний час існує безліч програм ППФП для різних спеціальностей, які, безсумнівно, приносять ефект при професійній підготовці студентів. Інакше йде справа з розробкою програми ППФП для студентів, які освоюють комп'ютерні технології, адже саме ця програма повинна враховувати конкретні вимоги до обраної спеціальності [9].

Саме тому підбір спеціальних фізичних вправ, професійно важливих для конкретної спеціальності може виступати як засіб цілеспрямованої дії для успішного освоєння професії [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведені професіографічні дослідження [8] серед 332 працівників Національного банку України, обласних регіональних відділень, віком від 24 до 43 років, стаж роботи яких сягає від 2 до 23 років вказує на те, що 73,3% опитаних відчувають втому у хребтовому стовбурі та м'язах спини після завершенні робочого часу. За офіційною статистикою частку людей з порушенням опорно-рухового апарату складає від 30% до 80%. Деякі дослідники [1, 7], розглядаючи причини порушення постави, пов'язують їх зі слабким розвитком м'язів спини або ослабленням м'язового корсету спини. Тому необхідним є приділення уваги розвитку сили м'язових груп спини.

У теорії фізичного виховання сила виступає інтегральною фізичною якістю, від якої тією або іншою мірою залежить прояв усіх інших фізичних якостей (швидкість, витривалість та ін.), відображає одну з якісних характеристик довільних рухів людини, що спрямовані на вирішення конкретного рухового завдання і визначається як здатність переборю-

вати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [5]. Звідси виникає питання про здійснення своєчасного контролю силових показників окремих м'язових груп і їх корегування засобами ППФП.

Аналіз факторів фізичної підготовленості [3], які найбільшою мірою впливають на професійну діяльність банківських службовців, працюючих за комп'ютером, свідчить, що однією з найбільш вагомих якостей є статична сила м'язів спини. Оскільки індекс станової сили вважається найбільш інформативним показником розвитку силових якостей тулуба (в силу того, що він враховує вагу людини), то порівняння ми проводили саме за цим показником.

Для створення ефективної програми ППФП інформаційно-логічної групи спеціальностей, необхідно визначити рівень розвитку станової сили у професійних працівників і у студентів вузу економічного профілю, підібрати ефективні вправи для розвитку силових здібностей, перевірити ефективність цих вправ, що дозволить надалі вносити корективи при розвитку статичної сили в процесі ППФП.

Саме визначення силових показників окремих м'язових груп, як складової фізичної підготовленості студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей обумовив вибір теми дослідження, оскільки у практиці фізичного виховання недостатньо приділяється уваги розробки професійно-важливих силових вправ для підвищення працездатності студентів обраної групи спеціальностей.

Мета роботи. На підставі аналізу літератури обґрунтувати розвиток станової сили засобами ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, станова

динамометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження: метою першого етапу дослідження стало вивчення науково-методичної літератури, професіографічні дослідження економічних спеціальностей, працівників регіональних відділень Національного банку України [3, 8] був проведений аналіз основних фізичних якостей, які визначають високий рівень адаптації до успішної трудової діяльності фахівців економічного профілю. Одним з основних завдань ППФП вважається поліпшення силових показників м'язів спини, що виконують безпосередню роль в утриманні робочого положення при роботі за комп'ютером, що веде до хронічної втоми.

Для вимірювання м'язової сили були сформовані контрольна і експериментальна група студентів III курсу (по 36 юнаків у кожній) віднесених до основної медичної групи, які не мали вірогідних відмінностей ($p > 0,05$) і група досвідчених фахівців НБУ, стаж роботи, яких становить від 3 до 20 років. При дослідженні використовувалися методи станової динамометрії. Виміри проводилися з дотриманням правил вимірювання сили м'язів, описаних автором Сергієнко Л.П., Ландою Б.Х.

Оскільки індекс станової сили вважається найбільш інформативним показником розвитку силових якостей тулуба (в силу того, що він враховує вагу людини), то порівняння між групами ми проводили саме за цим показником.

Відношення абсолютної сили, що припадає на один кілограм маси її тіла у теорії фізичного виховання ще називають відносною силою [5].

Відносні показники розраховувалися нами за індексом станової сили:

$$ICC = (CC/P) \times 100\% [6]$$

де ICC – індекс станової сили;



СС – абсолютний показник станової сили, зафіксований динамометром;

P – вага випробовуваного, кг

Оцінка індексу станової сили за методикою Б.Х.Ланди [6].

Після проведення початкового тестування отримані середньостатистичні показники станової сили, які зображені у табл. 2

готовленості та стану соматичного здоров'я, їх реалізація у педагогічному процесі стало завданням II етапу педагогічного експерименту.

Аналіз результатів за підсумками проведеного педагогічного експерименту, наведених у таблиці (табл. 3) вказує, що середньостатистичні показники індексу сили, або відносної сили у студентів

Таблиця 1.

Оцінка індексу станової сили за методикою Б.Х. Ланди

Результат (%)	Оцінка
< 175	Низький рівень розвитку
175-210	Нижче за середній
190-210	Середній
210-225	Вище за середній
225>	Високий рівень розвитку

Таблиця 2

Середньостатистичні показники станової сили

Учасники педагогічного експерименту	X сер.(%)	Індекс станової сили (%)
Фахівці НБУ	120	141,1
Студенти контрольної групи	90	120,0
Студенти експериментальної групи	93	124,0

Аналіз отриманих результатів за тестом “станової сили “ (табл. 2) свідчить про її низьку оцінку як у фахівців, так і у студентів контрольної та експериментальної груп, відповідно (141,1 %; 120,0 %; 124,0 %).

Розробка і експериментальна перевірка моделей розвитку сили проводилися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, статі, типу конституції, рівня фізичної під-

контрольної групи зросли на 4,6 %, у студентів експериментальної групи різниця склала 10,8 % при ($p < 0,05$)

Це дозволяє припустити, що використання моделей розвитку силових якостей є ефективним і позитивно впливатиме на фізичну підготовленість майбутніх працівників, оскільки майбутня професійна діяльність вимагає напруження м'язів спини.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури підтвердив припущення про те, що професійна діяльність студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей супроводжується статичним навантаженням значної кількості м'язів спини. Отримані результати початкового тестування свідчать про низький рівень розвитку станової сили – як у фахівців так і у студентів.

2. Необхідно враховувати фактори, що визначають силу м'язів: вік, стать, рухова активність, спосіб життя, спадковість. Але найбільший вплив на динаміку і рівень розвитку силових показників має цілеспрямований підбір і виконання фізичних вправ з професійною спрямованістю.

3. За підсумками проведення педагогічного експерименту результати експериментальної групи на 6,2 % перевищили результати контрольної, що підтвердило ефективність використання обраних моделей розвитку станової сили.

Перспектива подальших досліджень полягає у дослідженні рівня розвитку гнучкості, і її впливу на функціональний стан опорно-рухового апарату у студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей при побудові процесу ППФП.

Література:

1. Гальперин С.И. Физиология человека и животных. Учебное пособие для студентов университетов и педагогических факультетов. Изд-во «Высшая школа» 1970 стр.648.

Таблиця 3

Середньостатистичні результати тестування за індексом станової сили

Вид тестуван.	Етапи дослідження	Контрольна група			Експериментальна група		
		Індекс Сили (ум.од)	Різниця	P	Індекс Сили (ум.од)	Різниця	P
Станова Тяга (кг)	До проведення	128,1	4,6%	< 0,05	121,9	10,8%	< 0,05
	Після проведення	134,4			136,8		



2. Десятников Г.А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов занимающихся в разных секциях. Физическое воспитание студентов. / Десятников Г.А. // Науч. метод. журнал., 2011., № 1., стр. 56.
3. Завидівська Н.Н. //Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді: Матеріали І-го міжвузівського студентського науково-практичного семінару. Львів 2008.Стор. 46.
4. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ : метод. пособие – М. : Высшая школа, 1991. – 222 с..
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Вид. НУФВСУ. «Олімпійська література» 2012, Т.1, стор.178.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – Москва: Советский спорт, 2004. – 185 с
7. Неумывакин И.П. Здоровье в ваших руках // И.П. Неумывакин, Л.С. Неумывакина / 2-е изд., перераб. и дополн. – М. ИПО «Полигран» 1994. 256 стр.
8. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів :дис.. док. наук з фіз. вих. : Київ, 2010. – 263с., 266.
9. Полиевский С.А. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 161с.
10. Раевский Р.Т. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки и методология их решения / Раевский Р.Т., Канишевский С.М. // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. Научно-методический журнал. Одесса., 2010., №1., стр. 6.
11. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, - Донецк: Изд – во Дон-НУ, 2005 – 290 с.
12. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Підручник.-К.: КНТ. 2010. – 569 с.



**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
В ВОДЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Анна Жук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

У статті запропоновано класифікацію ігор у воді, які було розподілено та підібрано спеціальні ігри для засвоєння і навчання плавальним рухам у воді. Для комплексного удосконалення фізичних якостей і на оволодіння технікою плавання для дітей молодшого шкільного віку, також були спеціально підібрані певні ігри, котрі проводилися з дітьми у воді, на воді та під водою, що сприяло у скороченні періоду формування у них прикладних рухових навичок плавання.

Ключові слова: молодші школярі, ігри у воді, оздоровча ефективність, плавання.

Annotation

In the article the classification of games in the water, which had been distributed and picked up a special game for learning and teaching swimming movements in the water. For a comprehensive improvement of physical qualities and mastery of the road for primary school children, were also specifically chosen certain games that were held with the children in the water, on the water and in the water, which contributed to the reduction of the period to form their motor skills applied swimming.

Key words: primary schoolchildren, water games, recreational effectiveness, swimming.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій.

Младший школьный возраст является важным периодом в развитии ребенка, укреплении его здоровья. Овладение навыками и умениями в младшем школьном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне произвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольного [8].

По результатам исследования было определено, что для формирования мотивации и повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в воде с детьми младшего школьного возраста программы необходимо дополнять подвижными играми, которые пользуются большой популярностью среди данного контингента [1, 3].

Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью подвижных игр в воде воспитываются воля, характер, чувство коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка [7, 9].

Кроме воспитания физических и волевых качеств, игра влияет на повышение эмоционального фона занятий в плавании. Она все глубже входит в практику физического воспитания и все больше

привлекает внимание педагогов и исследователей [3].

Многие ученые в своих работах [1, 4, 6] отмечают, что занятия в воде являются одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, а также всестороннему развитию двигательной функции детей [1, 2, 9].

Исследования многих авторов [7, 9] доказали, что занятия в водной среде улучшают физическое развитие детей, расширяют функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, увеличивают интенсивность обменных процессов в организме, повышают закаленность.

Согласно данным литературы [5], огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Большею частью это дети школьного возраста. Как показывает статистика, среди детей младшего школьного возраста 90 % не умеют плавать [1].

Таким образом, анализ данных научной литературы показал, что одной из важнейших проблем физического воспитания школьников является укрепление и сохранение здоровья, а также обучение плаванию. Поэтому вопросы, связанные с применением физических упражнений в воде, является актуальной темой исследования.

Цель исследования – научно обосновать содержание игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста.



Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, системный и структурно-функциональный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. При построении занятий с детьми младшего школьного возраста нами широко применялся игровой метод на занятиях в бассейне.

Основными задачами игр в воде были следующие положения: усвоение и закрепление элементов техники плавания и ны-

ряния, укрепление и закаливание организма, развитие физических качеств. При использовании игр в воде мы планировали их на длительный срок. Это позволяет постепенно разучивать их с детьми, переходя от простых к сложным, чередуя старые и новые.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делили на следующие основные группы: для ознакомления со свойствами воды, для совершенствования отдельных упражнений и элементов техни-

ки, для ознакомления с элементами прикладного плавания, для развития физических качеств и для эмоционального воздействия.

Согласно классификации игр в воде, нами было распределено и подобрано специальные игры для освоения и обучения плавательным движениям в воде (табл. 1).

Для комплексного совершенствования физических качеств и на овладение техникой плавания для детей младшего школьного возраста мы специально подобрали определенные игры (рис. 2).

Таблица 1

Основные группы подвижных игр в воде

Классификация игр	Распределение времени между разделами обучения плаванию	Игры
Игры по ознакомлению со свойствами воды	10,2%	а) «Морской бой», «Хождение по дну», «Кто выше?», «Море волнуется», «Поймай рыбку», «Умывание», «Футбол»; б) «До пяти», «Будь внимательным», «Лягушата», «Смотри внимательно»; в) «Пролезь в круг», «Сомбреро», «Спутник»
Игры, обучающие погружению и всплыванию	3,3%	а) «Поплавок», «Кто быстрее спрячется под воду?», «Пройди под мостом»; б) «Водолазы», «Конкурс поплавок»; в) «Сядь на дно», «Кораллы», «Буксир»
Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	9,5%	а) «Морская звезда», «Буксировка»; б) «Медуза», «Осьминог», «Кто сделает?»; в) «Перевертыши»
Игры, способствующие выработке навыка скольжения	25,7%	а) «Стрела»; б) «Торпеды»; в) «Винт», «Торпеды и корабли», «Кто дальше проскользит?»
Игры, обучающие дыханию	13,6%	а) «Горячий чай», «Пузыри»; б) «Общее дыхание»; в) «Эстафета с бегущей игрушкой»
Игры, вырабатывающие и закрепляющие навык плавания (основы техники плавания кролем на груди, основы техники плавания кролем на спине)	31,4%	а) «Мотор», «Гонка катеров», «Фонтан», «Мельница»; б) «Кувырок», «Пароход», «Удержи доску», «Хрустальные шары»; в) «Кто дольше?», «Борьба за мяч», «Гусеница», «Соревнования с яйцом»
Игры по овладению простейшими прыжками	6,3%	а) «Скатывание в воду», «Прыгни в воду»; б) «Каскад», «Поймай мяч»

Примечания: а) начальное обучение; б) для закрепления пройденного материала; в) для повторения пройденного материала



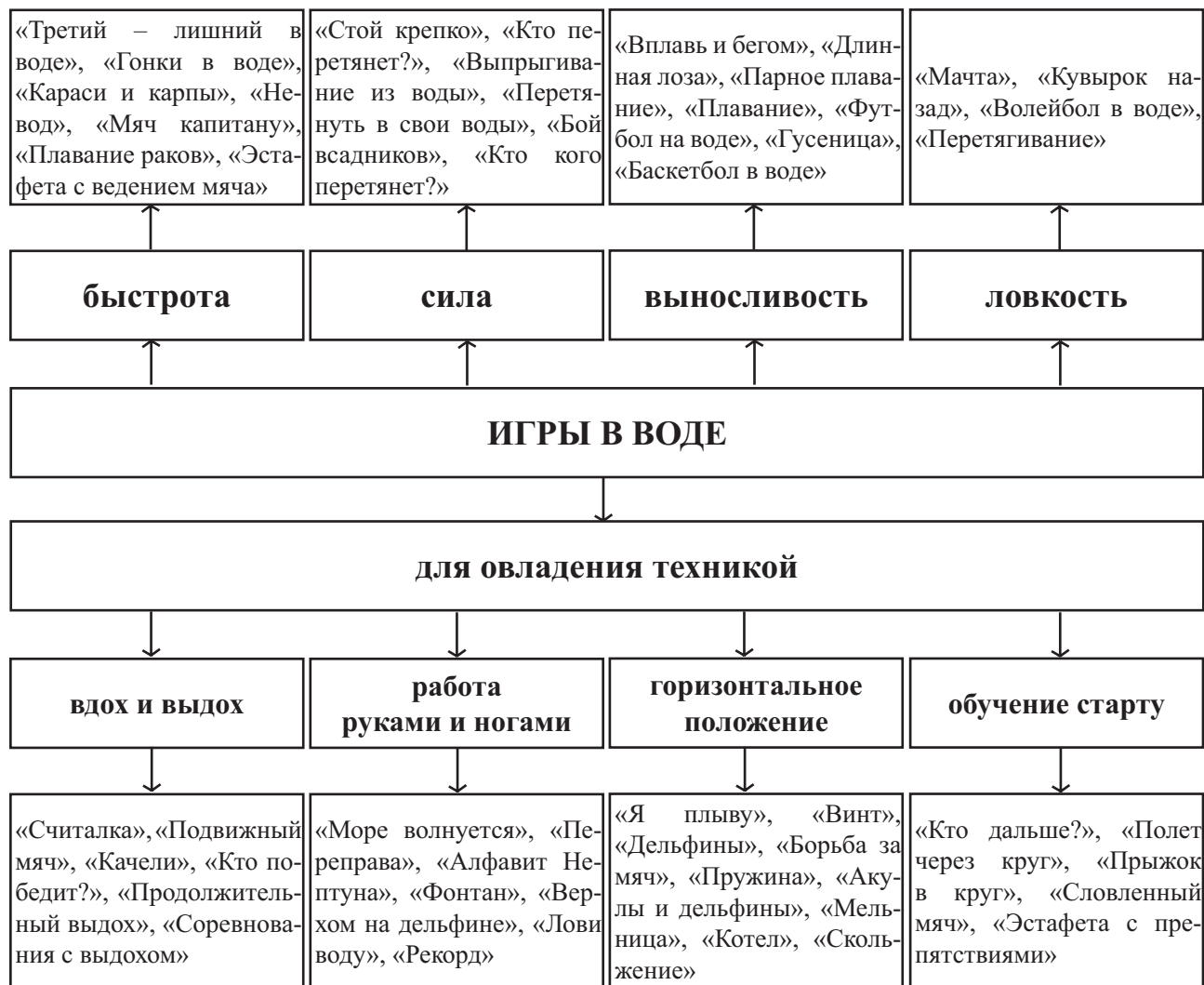


Рис. 2 Игры, направленные на развитие физических качеств и на овладение техникой плавания для детей младшего школьного возраста

Участие детей в играх в воде содействует овладению ими выдохом в воду, преодолению сопротивления, принятию горизонтальных положений и скольжению по воде, выполнению гребковых движений ногами и руками способами кроль и брасс. Поэтому, играя, дети овладевают основными элементами техники плавания.

Игры периодически меняли, потому что при длительном применении игры у детей теряется к ней интерес, а это приводит к снижению ее эффекта.

Игры и игровые упражнения в воде несколько отличаются от тех, которые проводятся на суше. Это объясняется тем, что увеличение нагрузки на организм детей во время преодоления сопротивле-

ния. Поэтому время для занятий в воде нами четко дозировалось.

Играя, даже самые боязливые дети быстрее привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, необходимое положение тела и основные движения. Игровые ситуации, которые проводятся с детьми в воде, на воде и под водой, сокращают периоды формирования у них прикладных двигательных навыков плавания.

Выводы

Таким образом, многочисленными публикациями доказано позитивное влияние занятий в воде на детский организм, что проявляется в улучшении морфофункционального состояния и физической подготовленности за-

нимающихся. Занятия в воде имеют ряд положительных свойств, благодаря которым занимают особое место среди других физических упражнений.

Подтверждено, что игры в воде – не только интересное развлечение для детей во время занятий плаванием, но и эффективное средство для обучения плаванию и повышению плавательной подготовленности у детей младшего школьного возраста.

В связи с этим особое место на занятиях уделяется играм в воде, потому что игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во



время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах.

Игра помогает ребенку преодолеть чувство боязни воды, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство товарищества, справедливости. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую физическую нагрузку.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : АСТ ; Астрель, 2005. – 160 с.
2. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания : технология обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.
3. Давыдов В.Ю. Подвижные игры и развлечения на воде / В.Ю. Давыдов, В.Ю. Карпов, Т.М. Воеводина. – Самара : Изд-во СамГПУ, 2002. – 68 с.
4. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2005. – 260 с.
5. Раевский Р.Т. Плавание : учеб. пособие / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 324 с.
6. Савченко М.І. Плавання : навчально-метод. посіб. для студентів факультетів фіз. виховання / М.І. Савченко. – Кіровоград, 2004. – 272 с.
7. Семенов В.П. Влияние занятий акваэробикой на организм детей младшего школьного возраста / В.П. Семенов // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Междунар. научно-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 513–516.
8. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – 2008. Т. 2. – 368 с.
9. Шмерко О.В. Обучение детей 5–7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О.В. Шмерко. – М., 2006 – 22 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Олена Давиденко, Вячеслав Семененко, Вікторія Білецька
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Національний авіаційний університет



Аннотация

Определены особенности функционального состояния организма студентов специального отделения с заболеваниями сердечно-сосудистой системы по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления. Представлены задачи занятий физическим воспитанием студентов высшего учебного заведения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, функциональное состояние организма, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Annotation

The features of the functional state of students' special unit with diseases of the cardiovascular system in terms of heart rate and blood pressure. Outline the purpose of physical education class students in higher educational institutions in diseases of the cardiovascular system.

Key words: physical education, students, functional state of the body, diseases of the cardiovascular system.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Розробка сучасних педагогічних та профілактично-оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму, є найважливішим завданням сучасної педагогіки. У системі вищої професійної освіти пріоритет віддається інтелектуальному розвитку студентів за рахунок фізичного розвитку та здоров'я. Тому останнім часом зростає кількість студентів, віднесених за показниками захворюваності до спеціальної медичної групи, понад 50% студентської молоді мають ослаблене здоров'я, а 80% - страждають гіподинамією [3, 9].

Найбільш поширеними не тільки серед дорослого населення, а й серед студентів є хвороби серцево-судинної системи. Для більшості захворювань серцево-судинної системи характерно хронічний перебіг з поступовим прогресуючим погіршенням фізичного стану. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є зниження їх рівня рухової активності [7].

Фахівцями галузі визначено ефективність різних варіантів організації та змісту навчальних занять з фізичного виховання для студентів [1], розроблена оздоровча технологія фізичного виховання студенток спеціального медичного відділення [4, 8], обґрунтова-

но підходи до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп в залежності від характеру і тяжкості захворювання [2] і до фізичного виховання студентів з низькими адаптаційними можливостями організму [6], представлені особливості формування готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [10], вивчено роль і функції різних видів педагогічного контролю при формуванні практичних умінь і навичок студентів [5]. Однак подальшого вивчення потребують питання контролю функціонального стану серцево-судинної системи студентів, систематизація засобів занять, особливостей їх використання в заняттях фізичною культурою, а також вивчення протипоказань при виконанні фізичних вправ для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи.

Обраний напрям досліджень виконувалося відповідно з темою 3.1. Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. «Удосконалення програмно нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001-733) та згідно з кафедральною науково-дослідною роботою Національного авіаційного університету «Удосконалення педагогічних технологій формування фітнес-культури студентів в процесі фізичного виховання» (номер держреєстрації 0113U000586).



Мета досліджень – оцінити функціональний стан студентів 1 курсу із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для вищих навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, метод викопіювання з медичних карт, фізіологічні методи, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Національного авіаційного університету зі студентами 1-го курсу із захворюваннями серцево-судинної системи, які займаються у спеціальній медичній групі (n = 123).

Результати досліджень та їх обговорення. Функціональний стан серцево-судинної системи юнаків і дівчат – одна з найбільш значущих характеристик здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Для характеристики роботи серцево-судинної системи найчастіше використовуються показники частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Середньо-

статистичні значення показників серцево-судинної системи обстежених дівчат і юнаків, що займаються у спеціальній медичній групі, представлені в табл. 1-2.

У юнаків з вегето-судинною дистонією (ВСД) за гіпотонічним і гіпертонічним типом спостерігалися більш високі значення показників ЧСС спокою у порівнянні з юнаками з ВСД за змішаним типом (p <0,05). Більш низькі значення АТсист. характерні для юнаків з ВСД за гіпотонічним типом порівняно із юнаками з ВСД за гіпертонічним типом та юнаками з пролапсоммітрального клапану (ПМК) (p <0,05). Також достовірно вище значення АТсист. у юнаків із ВСД за гіпертонічним типом порівняно з юнаками з ВСД за змішаним типом і з ПМК (p <0,05). При розгляді значень АТдіаст. виявлено, що достовірно вищі ці значення у юнаків із ВСД за гіпертонічним типом, з ВСД за змішаним типом і з ПМК порівняно із юнаками із ВСД за гіпотонічним типом (p <0,05) (табл. 1).

У дівчат за цими ж показниками спостерігалася дещо інша тенденція. Так, достовірно відрізнялися значення ЧСС спокою у дівчат з ВСД за гіпертонічним типом і з ПМК. У дівчат з ВСД за гіпотонічним типом спостерігалися більш низькі значення показників АТ систолічного (p <0,05) в порівнянні з усіма іншими групами.

Найвищі значення АТсист. характерні для дівчат з ВСД за гіпертонічним типом. Також достовірні відмінності АТсист. зустрічаються серед всіх груп дівчат з ПМК і різними типами ВСД (p <0,05). Вивчення значень АТдіаст. свідчить про статистично значущу різницю цих значень у дівчат з ВСД за гіпо-і гіпертонічним типом, а також в групах з ВСД за гіпотонічним типом і ПМК, ВСД за гіпертонічним і змішаним типом, ВСД за гіпертонічним типом і ПМК (p <0,05) (табл. 2).

Факторами, що сприяють виникненню (загостренню) захворювань серцево-судинної системи, є: гіподинамія, нераціональне харчування, несприятлива екологічна ситуація, психоемоційні перевантаження, шкідливі звички.

Таким чином, завдання які вирішуються при захворюваннях серцево-судинної системи на заняттях фізичним вихованням повинні бути пов'язані із: покращенням периферичного кровообігу і приливом крові в коронарну систему (судини серця), посиленням окислювально-відновних процесів в міокарді (поліпшення харчування м'язів серця).

При захворюваннях серцево-судинної системи рекомендуються: заняття на відкритому повітрі, загартування, ходьба, біг, прогулянки на лижах, катання на ковзанах, дихальні вправи, вправи на

Таблиця 1

Показники серцево-судинної системи обстежених юнаків (n=33)

Показники	Вегетосудинна дистонія за гіпотонічним типом				Вегетосудинна дистонія за гіпертонічним типом				Вегетосудинна дистонія за змішаним типом				Пролапсмітрального клапану				Достовірність відмінностей
	\bar{x}_1	S	CV	m	\bar{x}_2	S	CV	m	\bar{x}_3	S	CV	m	\bar{x}_4	S	CV	m	
ЧССсп, уд·хв-1	82	12	14,1	6,7	83	12	14,1	4,4	75	12	15,4	3,9	79	11	14,6	3,5	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3 p < 0,05$ $\bar{x}_2 - \bar{x}_3 p < 0,05$
АТсист., мм.рт.ст.	119	8	7	4,8	151	15	10,3	5,9	124	8	6,5	2,7	127	13	9,9	3,8	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 p < 0,05$ $\bar{x}_1 - \bar{x}_4 p < 0,05$ $\bar{x}_2 - \bar{x}_3 p < 0,05$ $\bar{x}_2 - \bar{x}_4 p < 0,05$
АТдіаст., мм.рт.ст.	71	12	12	6,9	14,8	14	16,9	5,4	82	9	10,6	2,9	85	11	12,6	3,2	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 p < 0,05$ $\bar{x}_1 - \bar{x}_4 p < 0,05$ $\bar{x}_1 - \bar{x}_3 p < 0,05$



Показники серцево-судинної системи обстежених дівчат (n=90)

Показники	Вегетосудинна дистонія за гіпотонічним типом				Вегетосудинна дистонія за гіпертонічним типом				Вегетосудинна дистонія за змішаним типом				Пролапсмітрального клапану				Достовірність відмінностей
	\bar{X}_1	S	CV	m	\bar{X}_2	S	CV	m	\bar{X}_3	S	CV	m	\bar{X}_4	S	CV	m	
ЧССсп, уд.хв-1	77	15	20	5,1	80	6	7	3,9	79	12	15	1,7	76	15	20	3,0	$\bar{X}_1 - \bar{X}_3 p < 0,05$ $\bar{X}_2 - \bar{X}_3 p < 0,05$
АТсист., мм.рт.ст.	106	10	8	3,3	130	15	11	10,3	116	13	11	1,8	119	10	8	1,9	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2 p < 0,05$ $\bar{X}_1 - \bar{X}_4 p < 0,05$ $\bar{X}_2 - \bar{X}_3 p < 0,05$ $\bar{X}_2 - \bar{X}_4 p < 0,05$
АТдіаст., мм.рт.ст.	72	5	7	1,8	83	14	17	10,2	75	9	12	1,3	77	8	10	1,6	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2 p < 0,05$ $\bar{X}_1 - \bar{X}_3 p < 0,05$ $\bar{X}_1 - \bar{X}_4 p < 0,05$

розслаблення, вправи із залученням підлопаткових і сідничних м'язів, пов'язаних із функцією серцево-судинної системи. При цьому слід обмежити: вправи на витривалість, швидкісні здібності, силу, що викликають напруження і перенапруження серцево-судинної і дихальної систем. Не рекомендується: зловживати диханнями ротом взимку на відкритому повітрі, використовувати вправи із затримкою дихання, статичним напруженням.

Висновки

1. Чисельність студентів, які займаються в спеціальному медичному відділенні ВНЗ збільшується з кожним роком. Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їх фізичного стану, недостатнього для нормальної життєдіяльності рівня рухової активності. Серед захворювань серцево-судинної системи у студентів найбільш часто зустрічаються вегетосудинні дистонії різного типу і пролапсмітрального клапана, що викликає необхідність пошуку сучасних педагогічних та профілактично-оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму, в тому числі і на заняттях фізичним вихованням.

2. До особливостей функціонального стану організму студен-

тів спеціального відділення ВНЗ із захворюваннями серцево-судинної системи можна віднести відмінності в значеннях ЧСС та АТ у стані відносного спокою. ЧССсп у юнаків з ВСД за гіпотонічним і гіпертонічним типом достовірно вищі, ніж при ВСД за змішаним типом. У дівчат з ВСД за гіпертонічним типом ЧССсп достовірно вище, ніж при ВСД за гіпотонічним типом і ПМК, а між значеннями ЧССсп при ВСД за гіпотонічним типом і ПМК достовірного відмінності немає. АТ в стані відносного спокою у студентів обох статевих груп достовірно вище при ВСД за гіпертонічним типом (основна ознака діагнозу), у порівнянні з АТ при ВСД за гіпотонічним типом і при ПМК. При цьому у дівчат АТ, як систолічний, так і діастолічний достовірно вищий, ніж у юнаків.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені вдосконаленню роботи з фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю в спеціальному відділенні зі студентами із серцево-судинними захворюваннями для підготовки до їх до подальшої професійної діяльності.

Література:

1. Бриллиантова О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по

физической культуре для студентов ВУЗов в различные сезоны года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.О. Бриллиантова; Кубанский гос. ун-т физ. кул-ры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с.

2. Вржесневський І.І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / І.І. Вржесневський, НУФВСУ, Київ, 2011. – 24 с.

3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Издво СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.А. Гришина. – Улан-Удэ, 2005. – 190 с.

5. Зиятова С.М. Врачебно-педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания студентов специальной медицинской группы /



- С.М.Зиятова // Вестник ДИ-ТУД. 2005. №3. – С. 28 – 30.
6. Левандовський О.С. Кінезітерапія і масаж в системі комплексної реабілітації студентів з клінічними ознаками вегетативного дисбалансу : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 / О.С. Левандовський, Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2007. – 216 с.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
8. Малахова Ж.В. Здоровьеформирующие технологии в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Ж.В. Малахова; НУФВСУ. – К., 2013. – 205 с.
9. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища: метод. реком. / С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич. – К.: НУХТ, 2005. – 49 с.
10. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.І. Турчина; НАУ. – К., 2008. – 228 с.



**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
СТИЛИСТА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ
ФИТНЕССОМ**

Ольга Афтимичук

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова



Анотація

У рамках цього дослідження була вивчена проблема прикладної психофізичної підготовленості стиліста. У статті визначена професіограма професії «Стиліст», а також здібності та особистісні якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності стиліста.

Представлено аналіз соціологічного дослідження, проведене серед працівників даної спеціальності, з метою визначення впливу фітнес тренувань на психофізичну підготовленість фахівців-стилістів.

Ключові слова: прикладна психофізична підготовленість, стиліст, соціологічне опитування, професіограма, фітнес-програми.

Annotation

In the present study was investigated the problem of applied psycho-physical preparedness of the stylist. The article defines the profession of “Stylist”, as well as the ability and personal qualities that provide the success of a professional stylist.

The paper presents an analysis of the survey, conducted among workers this specialty, with a view to determine the effect of fitness training on psycho-physical preparedness professionals stylists.

Key words: applied psycho-physical preparedness, stylist, public opinion poll, profession, fitness programs.

Постановка проблеми.

Основной подход к проблеме управления движениями обосновывается положением о том, что задачи и содержание процесса физической и психической подготовки к трудовой деятельности должны соответствовать современным требованиям жизни.

Научно-технический прогресс существенно преобразует условия жизни и деятельности человека, в связи с чем изменяется социальный заказ в области физического воспитания. Эти изменения касаются не столько количественной, сколько качественной его стороны, поскольку механизация, автоматизация и связанная с этим интенсификация труда на производстве и в быту предъявляют все более высокие предписания не только к физической, но и психической сфере человека. Внедрение технических новшеств преобразует характер двигательной активности человека в профессиональной и в повседневной жизни. Все более важными становятся такие качества, как быстрота и точность движений, их своевременность, согласованность и экономичность, хорошо развитая кинестезия и т.п. Необычайно усиливается роль центральных механизмов управления и организации движений. В трудовой деятельности двигательный анализатор получает все возрастающую нагрузку не просто как орган движений, как один из важнейших органов чувств [8, 10].

В наше время значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, что связано с огромным эмоциональным напряжением, требует проявления находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Эффект деятельности в таких условиях определяется не только уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков, но в большей мере – умением рационально использовать имеющийся двигательный потенциал.

Анализ состояния проблемы дает основания полагать, что существующее представление о психофизической подготовленности человека к профессиональной деятельности не в полной мере отвечает требованиям времени, эта область научного знания нуждается в фундаментальных исследованиях.

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы интерес к изучению психофизической подготовленности заметно повысился, о чем свидетельствует значительное увеличение соответствующих научных и методических публикаций [2, 4, 5]. Однако многие вопросы изучаемой проблемы пока еще недостаточно разработаны в ряде профессий, поэтому возникает необходимость их рассмотрения, как в методологическом и теоретическом, так и в методическом аспектах.



Формулирование целей статьи (постановка задачи). Технологический аспект прикладной психофизической подготовки должен предусматривать предварительное составление профиограммы той или иной специальности с тем, чтобы обозначить базовые тенденции к воспитанию или развитию необходимых физических и личностных качеств работников конкретной профессии. С этой целью были поставлены задачи по определению профиограммы стилиста, а также разработке анкеты и проведению социологического опроса по проблемам профессиональной деятельности работника данной профессии и его психофизической подготовки, что позволит выделить виды и содержание фитнес программ, с помощью которых возможен процесс физического совершенствования и психической реабилитации стилиста.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональное развитие в рамках профиографического подхода связывается с появлением в психике человека новых качеств профессионала, с овладением человеком новыми профессионально важными качествами, с изменением ранее сложившегося их соотношения.

К профессионально важным качествам работника относится профессиональная культура [1]. В частности, существует определенная взаимосвязь между уровнем культуры работников и экономическими показателями предприятия. Таким образом, сегодня работодателю нужны не просто исполнители с определенным набором специальных знаний, а профессионалы, обладающие высокой культурой, коммуникативностью, умением управлять собой и коллективом. Подобные качества не даны человеку с рождения, они могут и должны быть сформированы в процессе обучения.

Следует различать общекультурную компетентность и профессиональную культуру. Общекуль-

турная компетенция достигается через знания, позволяющие разбираться в ситуациях, выходящих за пределы профессиональной сферы. Концепция профессиональной культуры предполагает введение человека в мир ценностей, в котором он реализует себя как специалист, применяя как врожденные, так и приобретенные в процессе обучения способности, качества, необходимые именно для этой сферы деятельности.

В результате анализа специализированной литературы [3, 7, 9], особенностей профессии «Стилист» была определена профиограмма (табл.1). Согласно ей, доминирующими видами деятельности профессии стилист являются следующие [9]:

- создание внешнего образа клиента (моделирование причесок, макияжа, одежды и т.д.);

- разработка стиля, наиболее полно подчеркивающего достоинства и скрывающего недостатки клиента;

- применение на практике теоретических разработок (прически, макияж, подбор и производство одежды) в соответствии с индивидуальными особенностями клиента и веяниями моды;

- подбор цветовой гаммы и оттенков косметических средств, одежды с учетом индивидуальных особенностей и желаний клиента;

- создание профессиональной одежды, имиджа компании, организации с учетом запроса клиента;

- сравнительный анализ и изучение передового опыта отечественных и западных специалистов.

Выше изложенное позволяет определить личностные качества стилиста (таблица 2).

Таблица 1.

Профиограмма профессии «Стилист»

АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Доминирующий способ мышления	адаптация-координация
Область базовых теоретических знаний	изобразительное искусство
Область базовых практических знаний	искусство создания имиджа
Профессиональная область	сфера обслуживания
Межличностное взаимодействие	частое по типу «рядом»
Доминирующий интерес	артистический
Дополнительный интерес	социальный
Условия работы	в помещении, мобильный

Таблица 2.

Способности и личностные качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности стилиста

Способности	Личностные качества
<ul style="list-style-type: none"> • развитое творческое мышление; • хорошее воображение; • чувство гармонии и симметрии; • высокий уровень развития образной памяти; • художественные способности; • способность длительное время сосредоточиваться на одном объекте; • точный глазомер; • хорошо развитая тонкая моторика рук; • высокий уровень развития профессиональной выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> • творческое начало; • сосредоточенность; • внимательность; • аккуратность; • инициативность; • терпеливость; • доброжелательность; • тактичность.



Исходя из содержания таблицы, можно выделить физические качества, соответствующие профессии стилиста. К таким качествам можно отнести быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движения, необходимые абсолютно во всех видах профессиональной деятельности. Это обосновывается тем, что стилистам для качественного выполнения своей работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или координация.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на тренировочных занятиях, и самостоятельно. Именно на физкультурно-оздоровительных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина [6].

Тандем физических и психических качеств позволяет определить для стилиста психофизические способности. Направленным подбором упражнений, выбором видов фитнеса можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Для определения влияния фитнес-тренировок на психофизическую подготовленность специалистов-стилистов, было проведено социологическое исследование, в котором принимали участие

20 человек, работающих по данной специальности в различных государственных и частных организациях города Кишинева, которые можно определить в три группы (рисунок 1).

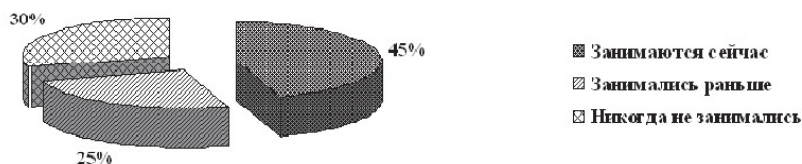


Рисунок 1. Состав респондентов по занятости фитнесом

Анкета составлена из 26 вопросов, некоторые из которых включают в себя дополнительный вопрос. К каждому вопросу прилагаются различные варианты ответов, в том числе и свой вариант.

Вопросы условно разделены на 3 категории: *первая группа* вопросов определяет уровень физической подготовленности человека и влияние фитнеса на развитие физических качеств; *вторая группа* вопросов изучает психологический аспект влияния фитнес программ на состояние человека; *третья группа* вопросов выявляет уровень знаний стилиста, касающихся фитнеса.

Проанализировав ответы, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовки у всех респондентов различный. Первая категория респондентов (занимаются фитнесом сейчас), в большинстве посещают фитнес занятия от 3-х лет и более; вторая категория – занимались раньше – посещали физическими упражнениями спонтанно, не постоянно. Это характеризует первую и вторую категории как социально более активных респондентов. При этом первая категория опрошенных отметила повышение уровня выносливости, развитие силы и гибкости. Многие достигли нужного уровня физической кондиции и стараются его поддерживать.

Что касается второй категории вопросов – влияние фитнес-про-

грамм на психосоциальное состояние занимающихся, то здесь наблюдается отличная картина между респондентами. Как правило, занимающиеся респонденты и ранее занимающиеся более

уверенны в себе и своих силах. Посещая занятия, они добились некоторых успехов. В силу своей социальной активности, они более мобильны, легки на подъем. Фитнес для них – необходимость, которая позволяет оставаться в хорошей форме и сохранять здоровье.

Интересен тот факт, что, не смотря на занятость, первая категория респондентов находит время и на посещение фитнес-тренировок и на семью. В большинстве, у первой категории более одного ребенка, в то время, когда у третьей категории чаще встречается один ребенок. По нашему мнению, это характеризует первую категорию, как людей социально состоявшихся. Они чувствуют необходимость в работе, поскольку нужно помогать содержать семью. Третья категория, в некоторых случаях, предпочитает больше времени уделять себе. Фитнес для них – вид активного отдыха.

Вторая категория респондентов посещают фитнес-залы редко. Это объясняется тем, что у них место работы не стационарно. При реализации своих профессиональных умений им приходится перемещаться по городу, а некоторых случаях и по республике. Они понимают, что фитнес занятия способствуют профессиональному успеху, но по мере своей занятости и нехватки свободного времени им это не удается.



Было выявлено, что респонденты, не занимающиеся фитнесом, часто ощущают себя недостаточно реализованными в социальной жизни. У них, в большинстве, заниженный уровень самооценки, но при этом они не считают, что фитнес занятия могут способствовать снятию профессионального стресса и повышению уровня личной уверенности.

Важную роль для третьей и второй категории респондентов играет общение в физкультурном коллективе. Занимающиеся на время забывают о работе, доме, проблемах и «разряжаются» не только физически (после тренировки), но и психологически, эмоционально.

Если говорить об уровне знаний опрошенных стилистов, касающихся фитнеса и здорового образа жизни, важно отметить, что первая и вторая категории респондентов более сведущи в некоторых вопросах. Объясняет этот момент современная мода на здоровый образ жизни. Нынешнее поколение предпочитает активный образ жизни, хотя наряду с этим, все еще остаются проблемы, связанные с сидячим образом жизни (компьютер, видео и тому подобное). В целом, можно констатировать тот факт, что современные люди достаточно просвещены в вопросах фитнеса.

Первая и вторая категории респондентов более сознательно подходят к некоторым моментам, связанным с занятиями. Это объясняется наличием жизненного опыта, устоявшимся образом жизни, стремлением к достижению желаемых результатов. Данный контингент опрошиваемых в большинстве твердо стоят на ногах, знают, чего хотят от жизни и знают, для того чтоб это получить, необходимо быть в хорошей физической и психической форме.

Проведенный опрос, анализ специализированной литературы, а также ознакомление с физическими практиками, имеющими

место в современных фитнес клубх позволили определить фитнес программы, которые могут способствовать психофизической подготовленности к профессии «Стилист». Каждая программа имеет свое название, что определяет его функционально-физическую либо психофизическую направленность.

Аэробные классы координационной направленности

Аэробные классы улучшают работу сердца и дыхательной системы, способствуют избавлению от лишнего веса, улучшают общее самочувствие и настроение. К ним относят: Intro (введение в аэробику); Aerobic (разучивание комбинаций различной степени сложности, состоящих из базовых движений классической аэробики); Aerobic Dance (разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии); Step (обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики и соединении их в различные комбинации).

Для работников профессии «Стилист» данный вид фитнеса особенно полезен, поскольку их трудовой процесс не предполагает продолжительных перемещений, а, значит, не наблюдается тренировки ни сердечной мышцы, ни мышц всего тела.

Силовые классы

Силовые тренировки направлены на быстрое достижение результата, снижение веса, проработку проблемных зон, поддержания упругого тела и стройности ног. Эти занятия ориентированы как для хорошо подготовленных, так и для людей со средним уровнем. В данную группу занятий входят: Super Sculpt (силовой класс, направленный на тренировку всех групп мышц); Pump-it-Up (современная версия силовой тренировки со специальной штангой); АВТ (силовой класс для тренировки мышц ног и брюшного пресса); TNT (силовой класс для тренировки мышц ног); BUMS

(силовой класс с использованием специально подобранных упражнений, максимально воздействующих на мышцы ягодиц); TABS (силовой класс, направленный на тренировку мышц брюшного пресса); Upper Body (силовой класс, направленный на развитие мышц верхней части тела).

Тренировки, направленные на развития силовых способностей, показаны для исследуемых нами работников, так как в процессе их воспитания не только повышается мышечный тонус всего организма, но и воспитывается выносливость, отражающаяся на уровне работоспособности занимающихся.

Классы смешанного формата

Подобные классы предполагают совмещение различных по физической направленности фитнес-тренировок: Step-n-Sculpt (класс, сочетающий в себе аэробную и силовую нагрузку, который позволяет эффективно тренировать как мышцы, так и кардиореспираторную систему); Interval Trailing (интервальная тренировка, предусматривающая периодическую смену силовых и аэробных нагрузок); Core (тренировка на нестабильной поверхности, с использованием специальной платформы обеспечивает интенсивное воздействие на мышцы тела и помогает синхронизировать движения, тренирует баланс, стабильность и координацию).

Тренировки данного стиля позволяют формировать свой организм одновременно по двум направлениям, что усиливает эффект от занятий.

Танцевальные классы

Танцевальные направления являются самыми интересными и увлекательными занятиями. Они поднимают настроение и снимают накопившуюся усталость. Танцевальные классы тренируют сердечно-сосудистую систему, развивают координацию и учат владеть своим телом. Они определены стилем и жанром танце-



вальных направлений: Classic Dance (введение в классический танец. В основе класса постулаты классического экзерсиса); Dance Party (танцевальный класс с использованием хореографии различных направлений современного танца); Ole Samba (класс с использованием хореографии латиноамериканских танцев); Belly Dance (класс, включающий в себя элементы арабского танца); Jazz (класс с использованием элементов джаза); Latino (изучение техники шагов латиноамериканских танцев); NEW Indian dance (класс с использованием элементов индийского танца).

Для стилиста подобные занятия, кроме приобретения тренировочного эффекта, помогут справиться с профессиональным стрессом, сформированным в течение рабочего дня, поднимут настроение.

Специальные классы – направление «стабильная сила»

Данное направление фитнеса предполагает акцентированное внимание на психической стороне психофизической подготовки: Pilates (система упражнений, направленная на укрепление большого количества мышц, минимизирующая нагрузку на позвоночник путем контроля над мышцами при максимальном удлинении тела); Mex (комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию); Chi-Gun (китайская дыхательная гимнастика); Yoga (психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Урок направлен на гармонизацию тела и души); Yoga spine (специальный комплекс асан, направленный на профилактику болезней позвоночника).

При этом заниматься физическими упражнениями рекомендуют в компании людей, вместе стремящихся к красоте, здоровью и подтянутому телу, к гармонии с собой и окружающим миром. Общая энергетика зала,

создаваемая профессиональным инструктором, вселяет бодрость и хорошее настроение, мотивирует к тренировке с большой самоотдачей, а значит и с превосходным результатом. Фитнесс программы ориентированы на контингент занимающихся любых возрастов и всех уровней физической подготовки. В большом разнообразии предлагаемых программ каждый может найти для себя нужный ему класс с подходящим уровнем интенсивности и сложности занятия.

Выбор предложенных фитнес программ был сориентирован на профессию «Стилист», которая предполагает хорошую подготовку общей и силовой выносливости всего организма, развитие ловкости и координированности, воспитание психической уравновешенности и внимания, что очень важно для специалиста исследуемой профессиональной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Анализ материалов по оздоровительной тренировке и фитнесу показал, что целенаправленно подобранные средства физического воспитания содействуют психофизической подготовленности занимающихся физкультурной деятельностью. При этом проблема такой подготовки к конкретной профессии остается актуальной, поскольку каждая трудовая область имеет свои специфические характеристики, а значит и требования к работнику. С этих позиций данная работа является первым этапом для осуществления дальнейшего исследования психофизической подготовленности работников профессии «стилист», предполагающего практическую аргументацию представленной проблемы.

Литература:

1. Виноградов В. Подготовка специалиста как человека культу-

ры / В.Виноградов, А.Синюк // Высшее образование в России. – № 2. – 2000. – С. 41.

2. Ежов В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей на основании базовых психофизиологических свойств индивида: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С.Ежов. – М.: МГАФК, 2003. – 23 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
4. Карпов В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов речных училищ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А.Карпов. – М.: МГАФК, 2003. – 23 с.
5. Ковачева И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных специальностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А.Ковачева. – М.: МГАФК, 2002. – 22с.
6. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
7. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. 3-е изд, перераб. и доп. / Е.С.Романова. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 416с.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
9. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие. 2-е изд. / В.А.Толочек. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
10. Тристан В.Г. Практикум по физиологии нервной и двигательной систем: Учебное пособие / В.Г.Тристан. – Омск: СибГАФК, 1996. – 116 с.



**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ**

Ірина Степанова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статтю приведено теоретичне обобщення целесообразности и необходимости использования фитнес-технологий в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. Научно обоснованный поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей, в частности, переход от схем содержания и организации занятия физической культурой, что сложились, в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важным научным заданием.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическое воспитание, фитнес-технологии, дети.

Annotation

To the article theoretical generalization of expediency and necessity of the use of фитнес-технологий is driven in P.E of children of preschool and school age. Scientifically reasonable search of effective ways of making healthy and harmonious development of children, in particular, transition from the charts of maintenance and organization of engaging in a physical culture, that folded, in general establishments to innovative one, that becomes an important scientific task.

Key words: innovative technologies, P.E, фитнес-технологии, children.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується стрімким розвитком нових напрямів. Інноваційна активність викликана необхідністю вирішення протиріч, що накопичилися в цій галузі науки і практики. Нині актуалізований пошук нових підходів, засобів, методів і форм організації занять у зв'язку зі зниженням рівня здоров'я дітей, і падінням інтересу до традиційних занять фізичною культурою – з одного боку, і зростанням навантажень на психіку і організм дитини – з іншого боку [4].

Відомо, що інноваційні процеси і інноваційна свідомість є базовими складовими сучасного прогресу. Інновації усе більш набувають статусу генерального індикатора цивілізованості того або іншого суспільства.

Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності дітей різних країн показує, що на цьому історичному етапі фізична культура людини трактується не лише як сукупність фізичних якостей особи, але і як певний стиль життя [4].

Вирішальним чинником зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої дитини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Формування здоров'я людини – складний процес, що починається задовго до його народження і триває впродовж усього його життя. Здоров'я цілого по-

коління є явищем, масштабність якого значима для розвитку усієї країни [3].

Основою гармонійного усебічного розвитку дитини є фізичне виховання. Організоване фізкультурне зайняття, а також вільна рухова діяльність, коли дитина грає, бігає, стрибає, – покращують діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин, підвищують стійкість дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшу кількість різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття і інших психічних процесів, тим повноцінніше здійснюється її розвиток [3].

В той же час, поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи, і, передусім, з виникненням і розвитком фітнесу в Україні, зростанням фітнес-індустрії, де створюються нові фітнес-технології, на що вказують у своїх працях багато вчених (В.Е. Борилкевич, 2001 - 2008; Е.Г. Сайкіна, 2001 - 2009; С.В. Савин, 2008, Ж.Е. Фирилева, 2008 та ін.) [1, 2, 5, 7, 8].

Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, шляхів, прийомів, сформованих в певний



алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору зайняття фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм зайняття, сучасного інвентаря та устаткування.

Широке поширення фітнесу стало відображенням як змінюючих потреб представника сучасного суспільства в руховій активності, його прагнення до здоров'я і благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

Характерною рисою сучасної концепції дошкільного і шкільного фізичного виховання є підвищення ролі освітньої спрямованості навчання як однієї з умов успішного формування фізичної культури особистості. Для цього потрібно прищеплювати знання, формувати уміння і навички, зацікавлювати дітей, особливо в навчальних закладах. Нерідко падіння інтересу до зайняття фізичною культурою можна пояснити зайвою стереотипністю і недосконалістю методики проведення занять [3, 5].

Стимулювати активність дітей, розкрити творчі сили, приховані можливості кожної дитини дозволять використання інноваційних технологій, впровадження фітнес-технологій, які допоможуть успішно вирішувати освітні, розвиваючі і виховні завдання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доцільність використання фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного і шкільного віку.

Обговорення результатів дослідження. Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати фітнес як інновацію в області фізичної культури, значиме соціально-культурне явище, цілеспрямований систематичний процес

заять оздоровчої спрямованості, який сприяє фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей. В той же час, він може позиціонуватися і як чинник формування в соціумі культурних цінностей нового тисячоліття, свободи вибору, самостійності, толерантності, а обґрунтування його наукових і методологічних основ – як один з перспективних шляхів підвищення ефективності і якості фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку в умовах модернізації.

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності і емоційності занять.

Науковим дослідженням з фітнесу останнім часом стало надаватися багато значення, вони представлені в роботах зарубіжних вчених (В.Е. Борилкевич, 1998 - 2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; Т.А. Кудра, 2002; Ю.В. Менхин, А.В.Менхин, 2002; Е.Б. Мьякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савін, 2008 та ін.) [1, 3, 5, 7]

Проте на сучасному етапі немає розробленого теоретико-методологічного обґрунтування фітнесу, а його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер. Про це свідчать дослідження багатьох вчених [1, 2, 7, 8].

Таким чином, наукове обґрунтування фітнесу, розробка його програмно-методичного забезпечення, визначення ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку, підготовка кадрів є актуальною для теорії і практики фізичної культури.

Фітнес для дітей має ряд переваг в порівнянні із заняттями звичайною фізкультурою. Передусім, це грамотно підібрана оздоровча програма з урахуванням віку ди-

тини, рівня її розвитку і фізичної підготовленості. Крім того, прекрасна можливість для дітей повніше реалізувати себе, враховуючи навіть темперамент дитини.

Безперечною перевагою фітнесу для дітей є і те, що ця форма фізичних навантажень являється менш травматичною (тобто безпечнішою), чим професійні тренування в секціях з видів спорту.

Серед дітей користуються великою популярністю і викликають інтерес різні **фітнес-технології**, такі як:

Ритмопластика – вправи, які сприяють вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культури рухів.

Танцювальна аеробіка – вивчення різних танцювальних стилів, використання елементів сучасної хореографії.

Стретчинг – вправи для розвитку гнучкості, вестибулярної стійкості.

“Звіроробіка” – це аеробіка наслідуваного характеру, весела і цікава для дітей. Розвиває уяву і фантазію.

Черлідинг – поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастику і акробатику).

Лого-аеробіка – це фізичні вправи з одночасною вимовою звуків і віршів. Розвиває координацію рухів і мову дитини.

Крок-аеробіка – вправи для розвитку рівноваги, навчання правильній ходьбі, розвиток дрібної моторики, формування правильної постави.

Топ-аеробіка – вправи для профілактики плоскостопості.

Фітбол – гімнастика на великих різнокольорових м'ячах. Розвиває опорно-руховий апарат та координацію рухів.

Ігрова аеробіка – рухливі ігри, всілякі конкурси, естафети (важливо для меланхоліків і флегматиків) і вправи на розвиток уваги і дрібної моторики.

Дитяча йога – вправи, які регулюють психоемоційний стан



дитини, дихальні вправи, статичні та динамічні пози.

Тому виникає питання про необхідність залучення фітнес-технологій в освітній процес фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку для отримання максимального оздоровчого ефекту в процесі занять. Основу цих технологій складають: універсальність, доступність природних локомоцій, вплив усвідомленої рухової дії на формування усіх процесів зростання і розвитку організму дітей. Крім того, для досягнення оздоровчого ефекту їх зміст повинен відповідати наступним умовам:

- участь в роботі великих м'язових груп;
- можливість тривалого виконання вправ;
- ритмічний характер м'язової діяльності;
- енергозабезпечення роботи м'язів в основному за рахунок аеробних процесів;
- збільшення щільності і інтенсивності занять;
- розширення засобів;
- дотримання правильності побудови занять.

Переліченим вище вимогам відповідають фітнес-технології, що все більше завойовують увагу фахівців з фізичної культури.

Вибір тієї або іншої фітнес-технології або визначення поєднань елементів повинен підпорядковуватися встановленій меті для уникнення появи стихійності в роботі педагога.

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволив визначити, що застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні сприяє ефективному рішенню основних завдань і підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки

Таким чином, застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні дітей не лише розширює вибір засобів і оновлює методичні підходи, але і сприяє розвитку основних рухових здібностей, характерних для цього виду фізкультурно-спортивної діяльності, а також ефективному вирішенню завдань занять.

Теоретичне наукове обґрунтування доцільності використання фітнес-технологій, розробка їх програмно-методичного забезпечення, визначення ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей дошкільного і шкільного віку, підготовка кадрів є актуальною для теорії і практики фізичної культури.

Література:

1. Лукина, Г.Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания: автореф. дисс... канд. пед. наук / Г.Г. Лукина.- СПб. - 2003.- 18 с.
2. Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика: метод, пособ./

Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева - СПб.: Познание, 2001. – 104 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.

4. Москаленко Н.В. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с. – укр.

5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод, пособ. / Е.Г. Сайкина - СПб.: Утро, 2005. - 170 с.

6. Сайкина, Е.Г. Танцы на мячах. Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.-31 с.

7. Хоули Э.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

8. Фирилёва, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошкол. и шк. учр. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.- СПб.: Детство-пресс, 2000.- 352 с.



**ВІКОВІ ПОКАЗНИКИ ІНДЕКСІВ
ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Володимир Сергієнко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Аннотация

В статье определена динамика уровней развития индексов скоростных способностей по 5-ти 12-бальным сигмовидным шкалам у студенток 17–20 лет основного учебного отделения. Соответствующие индексы вычислялись относительно массы тела, длины тела, длины ног. Отличия, которые были выявлены в показателях, являются основанием для дифференцированного подхода к студенткам разного возраста с целью определения оптимальных физических нагрузок и составления индивидуальных программ оздоровительных занятий в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: дифференцированный контроль, скоростные способности, нормативы, тестирование, метод индексов, студентки.

Annotation

The article defines the dynamics of the age development of the speed capability indexes for female students of the 17–20 age group. The levels of the age development are estimated according to 5- and 12-point sigmoid scales. The corresponding indexes are calculated relatively to body weight, body length and leg length. The differences which have been identified are basic for a differential approach to female students of different ages. The approach helps to determine the optimal physical activity and create individual programmes for fitness classes in physical education.

Key words: differential control, high-speed capabilities, standards, testing, method of indexes, a female student.

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою і спортом, будучи головною формою організації навчально-виховного процесу, становить основний обсяг рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Одним із найбільш обов'язкових компонентів в управлінні фізичним вихованням студентів на заняттях спортивно-оздоровчої спрямованості є визначення рівня рухової підготовленості з метою здійснення індивідуального підходу та ефективного контролю розвитку рухових здібностей. На сьогодні ситуація, що пов'язана зі зниженням здоров'я студентів, вимагає ретельного контролю рівня розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних, координаційних здібностей, здібностей до витривалості та гнучкості в суглобах).

Аналіз теорії і практики контролю рухової підготовленості студентів дозволив виділити суперечність між традиційним фрагментарним контролем в освітньому процесі, – в основному за руховою підготовленістю, і необхідністю організації педагогічного контролю, орієнтованого на врахування індивідуальних особливостей студентів під час розвитку їх рухових здібностей і можливостей. У зв'язку з цим постає необхідність застосування методу індексів для управління віковим розвитком швидкісних здібностей студенток під час навчання у вищому навчальному закладі.



Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми).

Аналіз останніх наукових досліджень. Необхідність контролю показників фізичного розвитку і рухової підготовленості як однієї зі складових фізичного здоров'я відзначали науковці [1; 2; 6]. Використання методу індексів для оцінювання розвитку швидкісних здібностей з'ясували як вітчизняні [3; 4], так і зарубіжні дослідники [7; 8]. Однак на сьогодні недостатньо висвітлено наукові рекомендації щодо використання методу індексів під час оцінювання рухової підготовленості студенток вищих навчальних закладів, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета статті – визначити показники індексів швидкісних здібностей за 5-ті 12-бальними сигмовидними шкалами у студенток 17–20 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь студентки віком 17–20 років ($n=800$), які навчалися на різних курсах вищих навчальних закладів м. Суми, і за станом здоров'я були віднесені до основного відділення і не займалися спортом систематично. У кожній віковій групі студенток було по 200 осіб.

Рівень розвитку швидкісних здібностей у студенток визначали за допомогою таких традиційних тестових вправ, як: біг 30 м з ходу і біг 50 м з низького старту, показники яких були відображені у нашій публікації [5]. Вимірювалися також антропометричні показники, маса і довжина тіла, довжина ніг. Щодо одержаних результатів з бігу 30 м і 50 м розраховувалися спеціальні індекси швидкісних здібностей: III_{MT} – індекс швидкісних здібностей, розрахований стосовно маси тіла; III_{DT} – індекс швидкісних здібностей, розрахований стосовно довжини тіла; III_{DN} – індекс

розвитку швидкісних здібностей, розрахований стосовно довжини ніг.

У табл. 1 подано показники диференційованого контролю фізичного розвитку та індексів швидкісних здібностей у студенток 17–20 років.

Дані свідчать про те, що розвиток швидкісних здібностей студенток за відносними показниками з бігу 30 м з ходу в основному підвищуються з віком. Виняток у дівчат становить III_{MT} , який розраховується як відношення результату до маси тіла.

Отже, диференційована змінюваність індексів розвитку швидкісних здібностей у студенток 17–20 років відбувається поступово, але не прямолінійно.

У процесі дослідження для розробки нормативів оцінки індексів швидкісних здібностей використовували 5- і 12-бальні сигмовидні шкали за Л. П. Сергієнком [6]. Необхідно відзначити, що 5-бальна шкала більш традиційна в системі фізичного виховання, а 12-бальна шкала рекомендована Болонською системою навчання і дозволяють

Таблиця 1
Показники контролю розвитку антропометричних параметрів та індексів швидкісних здібностей у студенток 17–20 років ($\bar{X} \pm S$)

Контрольні випробування	n=200			
	Вік, років			
	17	18	19	20
Маса тіла, кг	57,95±6,70	58,07±6,37	59,88±7,40	62,02±7,81
Довжина тіла, см	166,52±6,41	167,62±6,25	169,32±6,22	168,10±7,01
Довжина ніг, см	80,78±3,92	81,62±3,62	84,24±3,45	82,95±2,87
Біг 30 м з ходу, с				
III_{MT} , ум. од.	8,51±1,05	8,38±0,92	8,36±0,96	8,17±0,95
III_{DT} , ум. од.	2,93±0,20	2,88±0,21	2,93±0,23	2,99±0,34
III_{DN} , ум. од.	6,04±0,44	5,92±0,44	5,88±0,48	6,06±0,70
Біг 50 м з низького старту, с				
III_{MT} , ум. од.	14,20±1,68	14,15±1,50	13,94±1,58	13,83±1,52
III_{DT} , ум. од.	4,88±0,22	4,86±0,24	4,87±0,26	5,05±0,30
III_{DN} , ум. од.	10,07±0,53	9,98±0,54	9,80±0,56	10,23±0,61

У дівчат індекси швидкості з бігу 50 м з низького старту, розраховані маси тіла, знижуються найбільше, а за показниками стосовно довжини тіла, довжини ніг спостерігається тенденція до підвищення. Лише у 18-річних дівчат помітний незначний спад порівняно з 17-річними за III_{DT} , потім відбувається підвищення у 19–20-річних студенток. У дівчат також спостерігається хвилеподібна тенденція до зростання III_{DN} , де поступове зниження з 17 до 18 років, потім найнижчі показники зафіксовано у 19 років і зростання у 20 років.

визначати наявність відповідного рівня розвитку рухових здібностей студентів. У 5- і 12-бальних шкалах значення результату в тесті $X \pm 0,5S$ приймається за середню норму, $X \pm 1,5S$ – нижче середньої або вище середньої норми, $X \pm 2,5S$ – низьку або високу норми. У першій шкалі оцінний крок становить від 1,0S до 1,3S, у другій – 0,5S. Залежно від розрахованих величин, визначалися рівні досягнення (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Динаміка показників індексів швидкісних здібностей, розрахо-



Показники диференційованого контролю індексів швидкісних здібностей, розраховані за 5- і 12-бальними сигмовидними шкалами у студенток 17–20 років, з бігу 30 м з ходу, %

ваних за 5- і 12-бальними сигмовидними шкалами для студенток 17–20 років у процесі диференційованого контролю з бігу 30 м з ходу, подана в табл. 2.

Під час аналізу отриманих показників щодо III_{MT} у дівчат низький рівень зазначено у 17 років – 6,5%, у 18 років – 5,5%, у 19–20 років – по 8,5%. Нижче середнього рівень мають 17-річні – 15,5%, у 18-річних – 23,5%, у 19-річних – 18%, у 20-річних – 19,5%. Середній рівень серед дівчат 17, 18, 19 і 20 років, відповідно, мають 47,5%, 35,5%, 29%, 41,5%. Вище середнього рівень зафіксовано у 17 років – 28%, у 18 років – 31,5%, у 19 років – 38,5%, у 20 років – 24%. Високому рівню відповідають 2,5% у 17-річних, 4% у 18-річних, 6% у 19-річних і 6,5% у 20-річних.

Визначення показників III_{DT} дівчат показало, що низький, нижче середнього і середній рівні спостерігаються, відповідно, у 17 років – 10,5%, 13%, 40%, у 18 років – 6%, 16%, 47,5%, у 19 років – 9,5%, 18,5%, 32,5%, у 20 років – 10%, 13,5%, 40%. У понад 33,5% і 3% 17-річних студенток, 26,5% і 4% 18-річних, 35% і 4,5% 19-річних, 35% і 1,5% 20-річних встановлено вище середнього і високий рівні розвитку.

Проаналізувавши варіативну згуртованість III_{DN} з'ясували: 10% 17-річних дівчат мають низький рівень розвитку, у 18-річних – 6,5%, у 19-річних – 8%, у 20-річних – 11,5%. Нижче середнього і середній рівні розвитку виявлено у дівчат 17 років – 14% і 42,5%, у 18 років – 21% і 44%, у 19 років – 21,5% і 34%, у 20 років – 14% і 35,5%. Вище середнього і високий рівні розвитку зафіксовано відповідно у 17-річних – 29,5% і 4%, у 18-річних – 23,5% і 5%, у 19-річних – 33,5% і 3%, у 20-річних – 38,5% і 0,5%.

Порівняльну характеристику показників спеціальних індексів швидкісних здібностей, розрахованих за 5- і 12-бальними сиг-

Вік, років	Бали, рівень розвитку											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	низький			нижче серед.			середній		вище серед.		високий	
III_{MT}												
17	2	1,5	3	6,5	9	29	18,5	9	19	2,5	-	-
	6,5			15,5			47,5		28		2,5	
18	2	0,5	3	11	12,5	18,5	17	19	12,5	3,5	0,5	-
	5,5			23,5			35,5		31,5		4	
19	0,5	2,5	5,5	8,5	9,5	19,5	19,5	20	18,5	4	1	1
	8,5			18			29		38,5		6	
20	0,5	1,5	6,5	7	12,5	20	21,5	14	10	5	1,5	-
	8,5			19,5			41,5		24		6,5	
III_{DT}												
17	1,5	1,5	7,5	6	7	17	23	26	7,5	2,5	0,5	-
	10,5			13			40		33,5		3	
18	2	1,5	2,5	8,5	7,5	22,5	25	18	8,5	2,5	1	0,5
	6			16			47,5		26,5		4	
19	2	2,5	5	5,5	13	14,5	18	21,5	13,5	4,5	-	-
	9,5			18,5			32,5		35		4,5	
20	2	1	7	7	6,5	16	24	23,5	11,5	1,5	-	-
	10			13,5			40		35		1,5	
III_{DN}												
17	1	3	6	6	8	20	22,5	22	7,5	2,5	1,5	-
	10			14			42,5		29,5		4	
18	1,5	2,5	2,5	6	15	21	23	14,5	9	3,5	0,5	1
	6,5			21			44		23,5		5	
19	1,5	2	4,5	8	13,5	15,5	18,5	23	10,5	2,5	0,5	-
	8			21,5			34		33,5		3	
20	1,5	4	6	5	9	15,5	20	25	13,5	0,5	-	-

мовидними шкалами, у студенток 17–20 років у процесі диференційованого контролю з бігу 50 м з низького старту подано в табл. 3.

Щодо отриманих даних з бігу 50 м з низького старту за III_{MT} дівчат, спостерігалася така тенденція: низький рівень у 17 років – 4%, у 18 років – 9,5%, у 19–20 років – по 8%. Нижче середнього рівень зафіксовано у 17-річних – 25,5%, у 18-річних – 20,5%, у 19-річних – 24,5%, у 20-річних – 25,5%. Середній рівень серед

дівчат 17, 18, 19 і 20 років, відповідно, мають 38%, 35,5%, 36%, 34%. Вище середнього рівень відзначено у 17 років – 29%, у 18 років – 30%, у 19 років – 26,5%, у 20 років – 26%. Високому рівню відповідає показник 3,5% у 17-річних, 4,5% у 18-річних, 5% у 19-річних, 6,5% у 20-річних.

Наявність зареєстрованих даних III_{DT} дала можливість з'ясувати, що низький, нижче середнього і середній рівні зафіксовано, відповідно, у 17 років



Показники диференційованого контролю індексів швидкісних здібностей, розраховані за 5- і 12-бальними сигмовидними шкалами у студенток 17–20 років, з бігу 50 м з низького старту, %

Вік, років	Бали, рівень розвитку											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	низький			нижче серед.		середній		вище серед.		високий		
III_{мт}												
17	2,5	-	1,5	10,5	15	22,5	15,5	14	15	3	-	0,5
	4			25,5		38		29		3,5		
18	-	2,5	7	7,5	13	17,5	18	16,5	13,5	3	1,5	-
	9,5			20,5		35,5		30		4,5		
19	0,5	1	6,5	8	16,5	12	24	14,5	12	2,5	2	0,5
	8			24,5		36		26,5		5		
20	0,5	3,5	4	5,5	20	16	18	19,5	7,5	5	1	0,5
	8			25,5		34		26		6,5		
III_{дт}												
17	-	1,5	6	7	19,5	14,5	23	11	9,5	5,5	2,5	-
	7,5			26,5		37,5		20,5		8		
18	0,5	0,5	5,5	10	13	17,5	20,5	14	10,5	5,5	2,5	-
	6,5			23		38		24,5		8		
19	1	2,5	4,5	7	15	13	23	17,5	13,5	3,5	0,5	-
	8			22		36		30		4		
20	0,5	2	4	11	12	21,5	18,5	14	8	7	1,5	-
	6,5			23		40		22		8,5		
III_{дн}												
17	-	1	4	10,5	21	20	16	8	13,5	2,5	3	0,5
	5			31,5		36		21,5		6		
18	-	1	4,5	6	19,5	24	12,5	14,5	12,5	3,5	1,5	0,5
	5,5			25,5		36,5		27		5,5		
19	1,5	1	5,5	8,5	9	20,5	20,5	17,5	12,5	2	1,5	-
	8			17,5		41		30		3,5		
20	-	2,5	6	8	13,5	19	17	18,5	8	6	1,5	-
	8,5			21,5		36		26,5		7,5		

– 7,5%, 26,5%, 37,5%, у 18 років – 6,5%, 23%, 38%, у 19 років – 8%, 22%, 36%, у 20 років – 6,5%, 23%, 40%. У понад 20,5% і 8% 17-річних студенток, у 24,5% і 8% 18-річних, у 30% і 4% 19-річних, у 22% і 8,5% 20-річних виявлено вище середнього і високий рівні розвитку.

Крім того, 5% досліджуваних 17-річних дівчат мають низький рівень розвитку показників **III_{дн}**, у 18-річних – 5,5%, у 19-річних – 8%, у 20-річних – 8,5%. Нижче середнього і середній рівні розвитку виявлено у дівчат 17 років – 31,5% і 36%, у 18 років – 25,5% і 36,5%, у 19 років – 17,5% і 41%, у 20 років – 21,5% і 36%. Вище середнього і високий рівні розвитку відзначено відповідно у 17-річних – 21,5% і 6%, у 18-річних – 27% і 5,5%, у 19-річних – 30% і 3,5%, у 20-річних – 26,5% і 7,5%.

Отже, отримані дані дають змогу обґрунтувати оцінювання розвитку швидкісних здібностей студенток з урахуванням особливостей їх фізичного розвитку та результатів виконання рухових тестів, визначати переваги та недоліки запроваджених засобів і форм під час організації академічних і самостійних занять фізичними вправами швидкісного спрямування.

Висновки

Встановлено, що показники індексів швидкісних здібностей студенток 17–20 років різні і залежить від антропометричних ознак. Порівняльний аналіз вікових особливостей індексів швидкісних здібностей, розрахованих за 5- і 12-бальними сигмовидними шкалами, свідчить про наявність позитивної динаміки рівнів розвитку (середній і вище середнього), що дозволяє закласти підґрунтя для ефективного управління навчальним процесом з фізичного виховання відповідно до індивідуальних параметрів організму студенток.

Перспективи подальших досліджень: планується провести дослідження у напрямку визначення ефективних форм і методів розвитку швидкісних здібностей студентів різного віку під час їх рухової діяльності.

Література:

1. Баламутова Н.М. Методика оценки физической подготовленности студентов юридической академии с учетом их индивидуальных ан-

тропометрических характеристик / Н.М. Баламутова, В.М. Положий, О. В. Чумаков // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2008. – № 4. – С. 8–11.

2. Изаак С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак,



- Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г. В. – К. : Олімп. лра, 2011. – 224 с.
4. Лишевська В.М. Нормативи диференціальної оцінки розвитку швидкісних здібностей студентів / В.М. Лишевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНО-КУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 73–79.
5. Сергиенко В.Н. Технология оценивания скоростных способностей студентов 17–20 лет / В.Н. Сергиенко // Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы Междунар. науч.-практ. конф., (Тула, 25–27 окт., 2012 г.). – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. А. Н. Толстого, 2012. – С. 231–236.
6. Сергієнко Л.П. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини / Л.П. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2008. – № 8. – С. 20–27.
7. Latcka B. Age and sex differences in speed of locomotion and rotation movements / B. Latcka, M. Warchalewska, J. Lapszo // 11-th Congress of European Collage of Sport Science. – Lausanna, 2006. – 746 p.
8. Research in physical education, exercise science and sport / [ed. by Charles F. Ciciarella]. – [2nd ed.]. – 2007. – 350 p.



**ДИНАМІКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ
НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

Галина П'ятничук

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника



Аннотация

В статье проанализирована динамика скоростно-силовых способностей студентов на протяжении учебного года. Показано, что процесс адаптации студентов к процессу обучения происходит по разному – скачкообразно, или равномерно, а в результате несоответствия между утомляемостью и отдыхом происходит кумуляция утомления и снижение уровня проявления их двигательных способностей.

Проведенное исследование позволило выделить три типа динамической реакции уровня проявления скоростно-силовых способностей студентов. Первый тип характерен для студентов первого курса и обусловлен периодом их адаптации к обучению в высшем учебном заведении. Второй тип проявления скоростно-силовых способностей характерен для студентов вторых и третьих курсов и проявляется волнообразным увеличением в начале обучения и уменьшением в период экзаменационных сессий. Третий тип динамической реакции уровня проявления скоростно-силовых способностей свойственный студентам четвертых-пятых курсов и характеризуется постепенным снижением с начала учебного года до периода экзаменов.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, студенты, учебный год.

Annotation

The article analyzes the dynamics of speed and power abilities of students throughout the school year. It is shown that the process of adaptation of the students in the learning process takes place in different ways - or in steps, or even, but as a result of discrepancies between fatigue and the rest is cumulative fatigue and reducing the manifestations of their motor abilities.

The study revealed three types of dynamic response of the level of manifestation of speed and power abilities of students. The first type is characteristic of first-year students and is caused by a period of adaptation to learning in higher education. The second type of display of speed and power abilities characteristic of students of second and third years and seen a wave-like increase at the beginning of training and a reduction in the period of examinations. The third type of dynamic response of the level of manifestation of power-speed characteristic of the students abilities of fourth-fifths of the course and is characterized by a gradual decline since the beginning of the school year before the examination period.

Key words: speed and power ability, students, the school year.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Під впливом навчально-трудової діяльності працездатність студентів зазнає змін, які чітко спостерігаються упродовж дня, тижня, упродовж кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються функціональним станом організму перед початком роботи, особливостями самої роботи, її організацією та іншими причинами. У віці 17-25 років відбувається становлення цілісного інтелекту та його окремих функцій (сенсорно-перцептивні, мнемічні, мислення), в якому визначальну роль відіграє освіта і навчання, тобто діяльність по засвоєнню знань, умінь, навичок. Фактор навчання, постійної розумової роботи визначає високий тонус інтелекту студентів, дозволяє їм ефективно виконувати напружену навчальну діяльність [2, 3].

Навчальний час студентів у середньому складає 52-58 год. на тиждень (включаючи самопідготовку), тобто щоденне навчальне навантаження дорівнює 8-9 год, отже, робочий день у студентів є одним із найтриваліших. За даними сучасних науковців, значна частина студентів (близько 57%), не вміючи планувати свій бюджет часу, займаються самопідготовкою й у вихідні дні. При цьому відновні процеси у багатьох студентів відбуваються неповноцінно, передумовами чого



вважають недостатній сон, нерегулярне харчування, недостатнє перебування на свіжому повітрі, обмежене використання засобів фізичної культури і спорту та інші причини [1, 2].

Це пояснюють тим, що студентам складно адаптуватися до навчання у вузі, оскільки вчорашні школярі потрапляють у нові умови навчальної діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується суттєвою перебудовою психічних і фізіологічних станів. При цьому адаптація протікає на декількох рівнях: дидактичному (приспособлення до нової системи навчання), соціально-психологічному (входження в новий колектив – навчальний, гуртожитки) та професійному (прийняття цінностей майбутньої професійної діяльності, орієнтація на них). Тому період адаптації, пов'язаний зі зміною колишніх стереотипів, може призвести до низької успішності, труднощів у спілкуванні. В одних студентів вироблення нового стереотипу відбувається стрибкоподібно, у інших – рівномірно. Також є повідомлення, що до 35% студентів страждають дезадаптаційним синдромом [1, 3].

Враховуючи вищенаведене, актуальним є дослідження рівня рухових здібностей студентів упродовж навчального року та, за необхідності, пошук шляхів їх корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оцінка працездатності студентів упродовж семестрів і в цілому за навчальний рік показує, що на початку навчального року процес повноцінної реалізації навчально-трудова можливостей студентів зтягується до 3-3,5 тижнів, настає так званий період впрацювання, що супроводжується поступовим підвищенням рівня працездатності. Далі настає період стійкої працездатності, тривалістю 2,5 місяців. Із початком залікової сесії, в грудні, коли на тлі триваючих навчальних занять студенти

готуються і складають заліки, щоденне навантаження збільшується, в середньому до 11-13 год у поєднанні з емоційними переживаннями, працездатність починає знижуватися. У період іспитів зниження кривої працездатності посилюється. У період зимових канікул працездатність відновлюється до вихідного рівня, а якщо відпочинок супроводжується активним використанням засобів фізичної культури і спорту, спостерігається явище «зверхвідновлення» працездатності [2].

Початок другого півріччя також характеризують періодом впрацювання, проте тривалість його не перевищує 1,5 тижнів. Подальші зміни працездатності до середини квітня характеризують високим рівнем стійкості. У квітні спостерігаються ознаки зниження працездатності, обумовлені кумулятивним ефектом багатьох негативних чинників життєдіяльності студентів, накопичених за навчальний рік. Під час залікової сесії і в період іспитів зниження працездатності виражене сильніше, ніж у першому півріччі. Процес відновлення в перші 12 днів канікулярного відпочинку відрізняється більш повільним розвитком, внаслідок значної глибини стомлення [1].

Сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, що негативно впливають на організм студентів, за певних умов сприяють появі серцево-судинних, нервових, психічних захворювань. До факторів ризику відносять соціальні зміни, життєві труднощі, постійне відчуття нестачі часу, перенапругу, пов'язану з завантаженістю роботою, хронічне психоемоційне перенапруження, тривале емоційне напруження, хронічну дратівливість, невпевненість у собі, хронічне безсоння, нервову і розумову перевтому, хронічне втоми, хронічне порушення режиму праці та відпочинку, нерегулярне і незбалансоване харчування, вживання алкоголю, паління [3].

Кумуляція (накопичення) стомлення відбувається в результаті невідповідності між втомою і відпочинком, що в кінцевому результаті негативно позначається на рівні прояву рухових здібностей студентів.

Мета дослідження: дослідити динаміку швидкісно-силових здібностей студентів упродовж навчального року.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 205 студентів Прикарпатського Національного університету імені Василя Стефаника. Серед них – 42 студенти першого курсу (20 хлопців та 22 дівчат, середній вік – $17,5 \pm 0,4$ років), 41 студент другого курсу (19 хлопців та 22 дівчат, середній вік – $18,7 \pm 0,6$ років), 44 студенти третього курсу (20 хлопців та 24 дівчини, середній вік – $19,7 \pm 0,4$ років), 40 студентів четвертого курсу (18 хлопців та 22 дівчини, середній вік $20,6 \pm 0,4$ років) та 38 студентів п'ятого курсу (18 хлопців та 20 дівчат, середній вік $21,9 \pm 0,5$ років).

Для комплексної оцінки швидкісно-силових здібностей студентів (ШСЗ) проводили тест К30. Під час виконання тесту студентам пропонувалося за командою пробігти з високого старту з максимально можливою швидкістю дистанцію 30 м і здійснити, не зупиняючись, стрибок у довжину з приземлення у стрибкову яму. Результат тесту розраховували за формулою:

$$K30 = S \times t,$$

де S – результат стрибка у довжину (см),

t – час у секундах виконання всього тесту, враховуючи стрибок.

Оцінку тесту проводили за такими нормативами: більше 151 – «відмінно», 101-150 – «дуже добре», 51-100 – «добре», 1-50 – «задовільно», 0, чи негативний результат – незадовільно. Показник К30 немає математичного змісту і застосовувався нами ви-



ключно з контрольно-діагностичною метою.

Виклад основного матеріалу. Результати комплексної оцінки швидкісно-силових показників студентів наведені у табл. 1. Оскільки метою роботи було визначення загального рівня швидкісно-силових здібностей студентів упродовж року, ми не наводимо розподілу рівнів досліджуваних показників за балами, а подаємо середньостатистичні показники по групах.

Як видно з наведених у табл. 1 та відображених на рис.1 показників, типові коливання рівня ШЗС упродовж року спостерігаються у студентів другого та третього курсів. Так, рівень прояву ШЗС починаючи з вересня до жовтня у них зростає, далі, упродовж листопада знижується, що, очевидно пояснюється певним рівнем розвитку втоми, а в період здачі заліків та іспитів (грудень) знижується ще більше, причому рівень ШЗС у екзаменаційний період у студентів 2-3 курсів був ще нижчим, ніж на початку року.

Як видно з рисунку 1, канікулярний період забезпечив відновлення рівня прояву ШЗС до такого на початку року, причому даний показник утримувався на такому рівні і в лютому, а далі, упродовж березня-квітня утримувався на максимально зареєстрованому для даної категорії студентів рівні. Проте, починаючи з травня ми спостерігали суттєве зниження даного показника, причому майже в два рази, у порівнянні із таким на початку навчального року, що, безумовно, було продиктоване періодом літньої підсумкової атестації.

У студентів першого курсу спостерігалася дещо інша картина динаміки рівня прояву ШЗС. Так, упродовж вересня-жовтня спостерігалася деяке зниження рівня прояву ШЗС, яке, втім, відновилося упродовж жовтня-листопада, а далі, у грудні, було зареєстроване повторне зниження

Таблиця 1

Результати тесту К30, n=205

	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	Показник, у.о				
вересень	90,1±1,9	99,4±2,1	101,2±2,4	115,4±2,4	125,5±3,1
жовтень	74,5±1,2	125,2±2,7	132,4±3,3	120,5±2,5	115,7±2,9
листопад	95,4±1,5	97,8±1,9	100,7±1,7	114,4±2,2	110,7±2,7
грудень	63,3±1,1	74,5±1,4	84,9±1,4	82,8±1,4	84,2±1,5
січень	74,7±1,3	89,3±1,2	98,6±1,8	90,1±1,7	93,6±1,9
лютий	82,3±1,0	95,8±1,8	103,8±2,0	110,6±1,9	107,4±2,1
березень	94,4±2,1	121,1±2,3	125,3±2,4	103,2±1,4	101,1±2,5
квітень	93,2±1,9	116,4±2,1	118,7±1,8	96,7±1,2	98,7±1,7
травень	85,8±1,7	78,4±1,1	85,1±1,4	82,4±1,3	83,5±1,3
червень	60,4±1,1	64,6±1,1	72,6±1,1	75,1±1,1	74,2±2,4

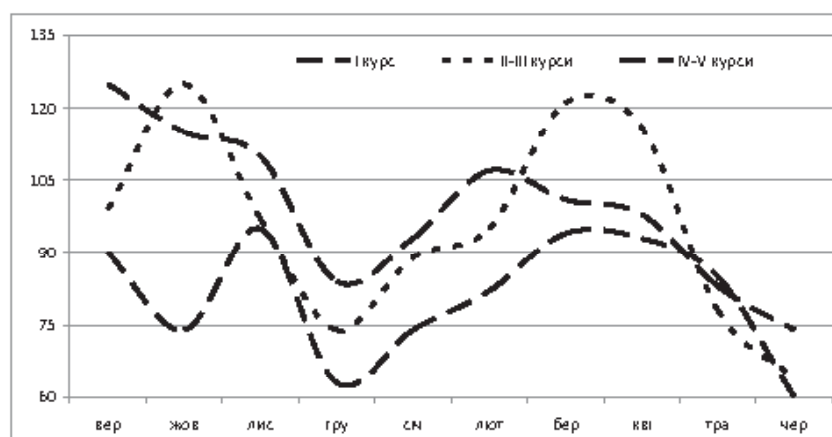


Рис. 1. Динаміка рівня прояву швидкісно-силових здібностей у студентів упродовж навчального року.

даного показника майже на 30% у порівнянні із таким на початку навчального року. Таку динаміку рівня прояву ШЗС можна пояснити періодом адаптації студентів першого курсу до процесу навчання у вищому навчальному закладі, що, за нашими спостереженнями, має певні негативні наслідки на рівень розвитку їх фізичних якостей. Період відпочинку у січні забезпечив відновлення рівня ШЗС у першокурсників, хоча він був дещо нижчим за такий на початку навчального року, проте, упродовж березня і квітня ШЗС продовжували покращуватися і утримувалися на сталому рівні. Упродовж травня-червня було зареєстроване зниження рівня ШЗС

у студентів першого курсу знову майже на 30% від максимально зареєстрованого показника у даній групі, що зумовлено періодом екзаменаційної сесії.

У студентів четвертого та п'ятого курсів було зареєстровано ще іншу картину динаміки рівня прояву ШЗС упродовж навчального року. Так, рівень розвитку ШЗС у порівнянні із студентами молодших курсів, проте, упродовж жовтня та листопада ми реєстрували його поступове, хоча і незначне зменшення. А у період зимової сесії рівень прояву ШЗС зменшився від вихідного майже на 20%. Причому відновлення даного показника за канікулярний період відбулося не



повністю, дещо збільшилося упродовж лютого, а далі – упродовж квітня та травня знову спостерігалося його зменшення аж до 45% від вихідного у період державної екзаменаційної сесії у червні.

Висновки і перспективи подальших пошуків. Проведене дослідження рівня розвитку та прояву швидкісно-силових якостей у студентів упродовж року дозволило виділити три типи динамічної реакції даного показника. Перший тип характерний для студентів першого курсу, зумовлений періодом їх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі і характеризується зниженням на початку навчального року та в період екзаменаційних сесій. Другий тип прояву швидкісно-силових

здібностей студентів характерний для студентів других і третіх курсів і проявляється хвилеподібним збільшенням на початку навчання та зменшенням у період екзаменаційних сесій. Третій тип динамічної реакції рівня прояву швидкісно-силових здібностей властивий для студентів четвертих-п'ятих курсів і характеризується поступовим, хоча і незначним зниженням від початку навчального року аж до періоду екзаменів, під час яких знижується на рівні від 20 до 45% від вихідного показника.

Перспективним у подальшому є пошук засобів відновлення та стабілізації рівня розвитку та, відповідно, прояву рухових здібностей студентів, в тому числі і їх швидкісно-силових якостей упродовж навчального року.

Література:

1. Данилин Д.А. Изучение индивидуальных особенностей студентов и их социально-психологической адаптации / Д.А. Данилин // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: мат. межд. науч.-практ. конф., Белгород, 17-19 ноября 2003 г. – Белгород. – 2003. – С. 217-220.
2. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: Підручник / Я.В. Крушельницька. – К. : КНЕУ. – 2003. – 367 с.
3. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха / Под ред. В.И. Медведева. – Л. : Наука, 1984. – 140 с.



**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОРОГОВИХ
РІВНІВ КОМПОНЕНТІВ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ**

Олексій Головченко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка



Аннотация

На основании комплексного обследования индивидуального психологического профиля личности установлены пороговые уровни компонентов двигательной активности, при которых происходит позитивное влияние на формирование высоких уровней памяти, мышления и адекватной самооценки учащихся. Установлены следующие маркеры формирования личностных качеств, а именно: занятия физическими упражнениями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях, пребывания на свежем воздухе и утренняя гигиеническая гимнастика, работа по хозяйству, просмотр телепередач, ходьба пешком, выполнение домашнего задания, занятия с компьютером и сон.

Ключевые слова: двигательная активность, возрастные особенности, ученики, уровни памяти.

Annotation

On the basis of complex inspection of individual psychological type personalities are set threshold levels of components of motive activity, at which positive influence is on forming of high levels of memory, thought and adequate self-appraisal of pupils. The following markers of forming of personality qualities are set, namely: the engaged in physical exercises at home, employment in sporting sections, staying on fresh air and morning hygienical gymnastics, working about the house, revision of telecasts, walking on foot, doing home work, reading processing with a computer and sleeping.

Key words: motive activity, age-old features, pupils, levels of memory

Постановка проблеми.

Обмеження рухової активності (РА) в останній час призвело до зниження функціональних можливостей людини. Зрушення функціонального стану центральної нервової системи в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В той же час значні фізичні навантаження в дитячому віці (особливо в пре- і пубертатний періоди) можуть стати причиною порушень формування організму і обумовити появу захворювань [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема нормування рухової активності є комплексною, оскільки її вирішення охоплює фізіологічні, гігієнічні, психологічні, соціальні і філософські аспекти [3].

Аналіз динаміки вікового розвитку людини доводить, що кожному періоду життя людини притаманний свій рівень рухової активності [4]. Зауважимо, що на сьогодні педагоги недостатньо обізнані щодо особливостей вікового становлення рухових функцій зростаючого організму, що призводить до невірної оцінки загального розвитку дитини оскільки кожен віковий проміжок розвитку дитини має свої фактори впливу на формування рухової активності, при її генетичній зумовленості [4, 5].

Вітчизняна література свідчить, що найбільш розповсюдженими методами виміру рухової активності є такі: за витратами



часу (за добу, за тиждень) [1], за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія) [5], за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу). Найбільш об'єктивним, але найбільш емним є останній [4].

Серед рекомендованих норм рухової активності відомі норми для людей різного віку за Е. Бондаревським, М. Гришиною та Н. М. Амосовим, І. В. Муравовим [1]. Н.Т. Лебедева пропонує гігієнічні норми рухової активності дітей які ні за кількісними, ні за якісними показниками не співпадають з лікарськими чи спортивними. Кількісними показниками є: час витрачений на рухи; інтенсивність рухової активності; енерговитрати на рухові системи; якісні показники – фізична працездатність, моторна зрілість та рухові якості [5].

Крім наведених трьох методів виміру рухової активності Н.Б. Стамбулова, Л. Кейл запропонували опитувальник вивчення рухової активності підлітків, що дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні за інтенсивністю категорії рухової активності визначити середні добові енерговитрати підлітка та провести оцінку рівня рухової активності [8].

Оцінку рухової активності школярів з метою визначення здоров'язберігаючого напрямку навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах М.М. Безруких, В.Д. Сонькіна визначають за допомогою опитувальника у хвиликах (Безруких М.М., 2002). А.Г. Комков для визначення показників фізичної активності використовує соціально-педагогічний моніторинг за показниками тривалості занять фізичними вправами у вільний від навчального процесу час протягом тижня (Комков А.Г., 1998).

Також, останнім часом у дослідженнях використовують Фремінгемську методику, яка полягає в реєстрації фізичної діяльності

школяра протягом доби. Згідно методики вся діяльність учнів розподіляється на п'ять рівнів: малий, середній, сидячий, високий та базовий, кожному з яких відповідають певні види фізичної активності (Безверхня Г.В., 2004).

Науковцями галузі гігієни Н.С. Полькою, І.О. Калиниченко, С.В. Гозак, Т.В. Станкевич розроблено два способи оцінки рухової активності. Перший за допомогою визначення метаболічного еквіваленту окремих видів добової діяльності, який передбачає використовувати результати хронометражної самозвітності для визначення тривалості різних (за інтенсивністю) видів рухової активності, визначати добові енерговитрати, та за їх величиною оцінювати рівень рухової активності конкретного учня або групи дітей [2]. Другий – з урахуванням фізичної активності дітей у шкільний та позашкільний час анкетним методом [6].

Таким чином сучасна методика оцінки рухової активності у більшості випадків проводиться за витратами часу (за добу, за тиждень), однак визначення критичних – порогових рівнів рухової активності для учнів середнього шкільного віку не повністю досліджено, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – визначити порогові рівні компонентів спонтанної та спеціально організованої рухової активності учнів 5-9 класів.

Методи дослідження. Визначення рухової активності підлітків проведено за методом формалізованої самозвітності, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних [7]. Методика дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні (за інтенсивністю) категорії РА, визначити середні добові енерготрати школярів. Категорії рухової активності (“фонова”, “сидяча”, “низька”, “середня”,

“висока”) за інтенсивністю діяльності оцінювались у МЕТах (відношення енерговитрат протягом діяльності до енерговитрат у спокої): 1,5; 2,5; 4,0; 6,0; 10 відповідно. На підставі отриманих даних розраховувались енерговитрати за добу у цілому та середньодобовий показник енерговитрат (ДЕ) підлітків. Згідно нормативної шкали оцінки рівнів рухової активності вважали дуже низьким рівень рухової активності із середньодобовими енерговитратами менше 33 ккал/кг, низьким – від 33 ккал/кг до 36,99 ккал/кг, середнім – від 37 ккал/кг до 39,99 ккал/кг і більше 40 ккал/кг – високим [3, 8].

Дослідження проведено на базі загальноосвітніх шкіл I-III ступенів м. Суми та Сумського району. Обстежено 1094 учня середнього шкільного віку (11-15 років) загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) різного типу.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз статевих особливостей критичних рівнів компонентів РА не виявив вірогідних розбіжностей від показників вікової групи, тому за основу профілів РА нами обрано тільки вікові розбіжності характеристик.

При підрахунку критичних, порогових рівнів компонентів рухової активності учнів 11-15 років нами встановлені маркери розвитку пізнавальних процесів (пам'яті, мислення) та особистісних якостей (рівень самооцінки), якими є наступні: заняття фізичними вправами в домашніх умовах, заняття в спортивних секціях, перебування на свіжому повітрі та ранкова гігієнічна гімнастика, робота по господарству, перегляд телепередач, ходьба пішки, виконання домашнього завдання, заняття за комп'ютером та сон.

На підставі отриманих даних нами побудовано профілі спеціально організованої та спонтанної РА. На прикладі учнів 11 років представляємо побудований профіль. Як видно з рисунку 1, учні 11 років для досягнення високо-



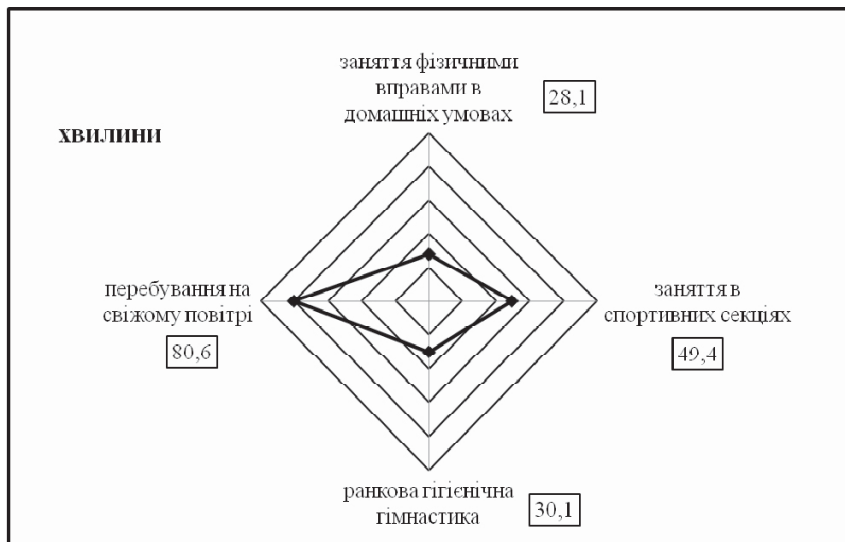


Рис. 1. Профіль добової спеціальноорганізованої РА учнів 11 років

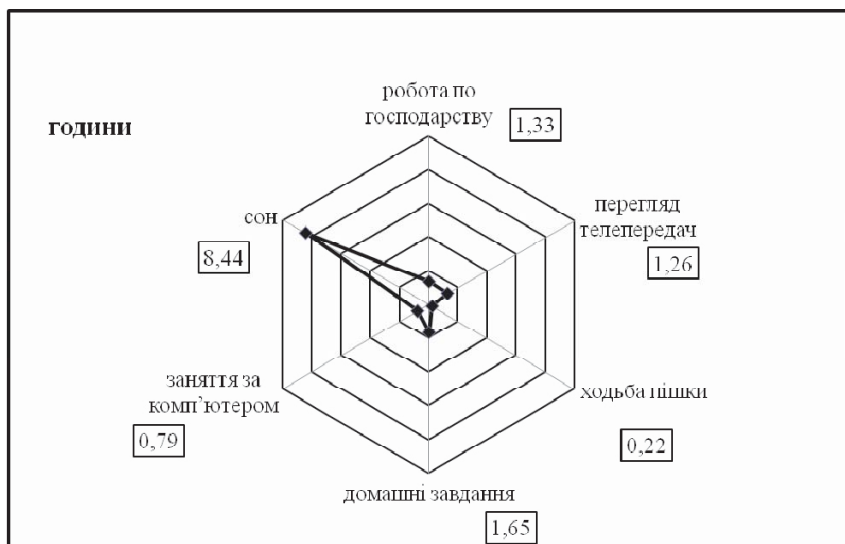


Рис. 2. Профіль добової спонтанної РА учнів 11 років

го рівня показників пізнавальних процесів та особистісних якостей повинні займатись фізичними вправами в домашніх умовах не менше 28 хвилин, у спортивних секціях не менше 49 хвилин, займатись ранковою гігієнічною гімнастикою не менше 30,1 хвилини та перебувати на свіжому повітрі не менше 1 години 20 хвилин.

Слід відзначити, що отримані показники спеціальноорганізованої РА учнів 11 років є максимальними за значенням, що свідчить про потужний вплив рухової активності на розвиток пізнавальних процесів та особистісних якостей саме на цьому етапі розвит-

ку особистості учнів середнього шкільного віку.

Серед компонентів спонтанної РА на розвиток пізнавальних процесів та особистісних якостей учнів 11 років впливають наступні критичні рівні: час на роботу по господарству не менше 1,3 год., перегляд телепередач не більше ніж 1,3 год., заняття на комп'ютері не більше ніж 0,8 години, виконання домашнього завдання не менше ніж 1,65 години, ходьба пішки не менше 0,2 години та сон не менше 8,4 години (рис. 2).

Аналіз порогових, критичних рівнів компонентів РА в учнів всіх вікових груп з різними рівнями

розвитку пізнавальних процесів та особистісних якостей дозволив встановити певні закономірності побудови профілів. Так, в учнів 12 років встановлено відсутність впливу на особистісні якості наступних компонентів: час перебування на свіжому повітрі та виконання домашніх завдань. Відбулося зменшення компонентів впливу та зміна у побудові профілю спеціальноорганізованої РА учнів 12 років. Змін у побудові профілю за кількістю компонентів спонтанної РА не відбулося.

Профілі РА учнів 13 років не відрізняються за структурною наповненістю від профілів учнів 11 років, як видно з таблиці 1. Зменшується частка внеску спонтанної РА у побудову профілів РА учнів 14 років за рахунок виключення впливу часу на роботу по господарству та пасивний відпочинок у вигляді сну.

На окрему увагу заслуговує факт зміни профілю учнів 15 років. Помітно знизилася роль усіх компонентів РА. Вірогідні критичні рівні, що мають внесок у формування пізнавальних процесів та особистісних якостей мають заняття фізичними вправами в домашніх умовах, ранкова гігієнічна гімнастика та ходьба пішки, сон.

Аналіз компонентів спонтанної РА учнів 11-15 років свідчить, що з віком відбувається зниження ваги тривалості сну та часу на роботу по господарству на розвиток особистості, що можливо відбиває за першим компонентом біологічні закономірності формування пізнавальних процесів, а за другим – зниження ролі сімейних обов'язків порівняно з соціальними у підлітковому віці.

З віком відбувається зростання межі часу на роботу за комп'ютером, збільшується тривалість з 47 хвилин до 66 хвилин, що можна пояснити необхідністю отримання навчальної інформації для підготовки до уроків. Однак переважання таких меж може свідчити



Вікові особливості порогових рівнів компонентів добової рухової активності підлітків 11-15 років

Компоненти рухової активності	Вік, роки				
	11	12	13	14	15
Спеціальноорганізовані:					
Заняття фізичними вправами в домашніх умовах, хвилини	28,1	22,2	23,8	18,3	25,5
Заняття в спортивних секціях, хвилини	49,4	26,9	42,6	44,7	-
Ранкова гігієнічна гімнастика, хвилини	30,1	13,1	12,5	14,6	9,8
Перебування на свіжому повітрі, хвилини	80,6	-	65,8	54,8	-
Спонтанні:					
Робота по господарству, години	1,33	0,73	0,93	-	-
Перегляд телепередач, години	1,26	1,40	1,59	1,07	-
Ходьба пішки, години	0,22	0,33	0,31	0,30	0,3
Домашні завдання, години	1,65	-	1,71	1,73	-
Заняття за комп'ютером, години	0,79	0,59	1,00	1,10	-
Сон, години	8,44	8,56	8,02	-	7,64

про включення дитини в ігрову діяльність і перевагу статичного компоненту над динамічним.

За критичним значенням тривалості перегляду телепередач найбільші дані встановлено в учнів 12-13 років. Критичний термін перегляду телепередач для них коливається в межах з 1 год. 24 хв. до 1 год. 35 хв., що відповідає встановленим гігієнічним нормам.

Розробивши порогові, критичні рівні та профілі спеціальноорганізованої та спонтанної рухової активності для розвитку пізнавальних процесів короткочасної пам'яті, розвитку абстрактно-логічного мислення, особистісних якостей самооцінки нами встановлені наступні маркери їх формування: заняття фізичними вправами в домашніх умовах, заняття в спортивних секціях, перебування на свіжому повітрі та ранкова гігієнічна гімнастика, робота по господарству, перегляд телепередач, ходьба пішки, виконання домашнього завдання, заняття з комп'ютером та сон.

Висновки

1. Вікові особливості побудованих профілів свідчать про те, що максимальний внесок у

розвиток пізнавальних процесів короткочасної пам'яті, розвитку абстрактно-логічного мислення, особистісних якостей самооцінки учнів 11-13 років мають компоненти спеціальноорганізованої рухової активності.

2. Встановлено зменшення з віком тривалості критичних компонентів та зміни у структурній наповнюваності профілів РА.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні порівняльного аналізу вікових норм рухової активності та розрахованих критичних рівнів з урахуванням особливостей формування особистісних якостей учнів середнього шкільного віку.

Література:

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И. В. Муравов. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Використання метаболічного еквіваленту в оцінці рівня рухової активності дітей шкільного віку: метод. реком. // Н.С. Полька, І.О. Калиниченко, С.В. Гозак та ін.. – Київ. – 2011. – 15 с.
3. Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка обсягу і форм рухо-

вої активності підлітків 14-17 років / І.О. Калиниченко, М.Ю. Антомонов // Гігієна населених місць. – 2005. – № 45, – С.364–369.

4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Кобяков Ю.П. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20 – 23.
5. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для детей / Лебедева Н.Т. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 190 с.
6. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку: інформ. лист // С.В. Гозак, І.О. Калиниченко, О.П. Рудницька, Г.І. Савченко. – Київ. – 2011. – 6 с.
7. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів / Круцевич Т.Ю., Давиденко О.В., Смолюс Г.Г., Когут І.О. – К.: Наук. світ, 2006. – 18 с.
8. Cale L. Self-report measures of children's physical activity: recommendations for the future and a new alternative measure / L. Cale // Health Education Journal. – 1994. – № 53. – Р. 439–453.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ



Тарас Семанишин

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация

Опрошены 550 студентов факультетов физического воспитания на предмет знаний по валеологии как части системы подготовки будущего специалиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Установлено, что большинство из них не имеет достаточных ресурсов, которые способствуют формированию собственной валеологической культуры, считают нецелесообразным создание современной стратегии валеологического поведения студентов относительно умения создать здоровьесохраняющую обстановку в детском коллективе. Это указывает на недостаточный уровень усвоения студентами необходимых знаний для формирования готовности к валеологической деятельности инструктора физической культуры в дошкольных образовательных заведениях.

Ключевые слова: валеологическая подготовка, студенты.

Annotation

550 students of faculties of physical education are polled for the purpose knowledges on valeology as parts of the system of preparation of future specialist on physical education of children of preschool age. It is set that majority from them does not have sufficient resources which are instrumental in forming of own valeology culture, creation of modern strategy of valeology conduct of students is counted inadvisable in relation to ability to create a health keeping situation in child's collective. It specifies on the insufficient level of mastering by the students of necessary knowledges for forming of readiness to valeology activity of instructor of physical culture in preschool establishment of education.

Key words: valeology preparation, students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) дітей в умовах дошкільного закладу неможливе без створення теоретичних основ валеологічної культури і практичної системи зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [2, 6, 9]. Тому у системі підготовки студентів у ВНЗ необхідне усвідомлення того, що валеологічна освіта є необхідною частиною професійної підготовки інструкторів фізичного виховання, які в майбутньому будуть працювати з цим контингентом дітей [8, 10, 13].

Слід особливо відзначити, що мова йде не тільки про тілесне здоров'я, але, перш за все, про становлення особистих якостей, які забезпечать молодій людині психічну стійкість в нестабільному суспільстві [1, 4] і конкурентоспроможність у всіх сферах його життєдіяльності [7], прагнення до самовіддачі й життєвого успіху [4, 5], можливість передати і прищепити навик та традиції ЗСЖ співгромадян [3, 11, 12].

Для майбутнього фахівця сфери ФВ валеологічна підготовка є важливою складовою частиною професійної майстерності [7, 11, 14]. Адже діяльність інструктора ФВ у дошкільних закладах освіти носить здоров'яформуючий характер [8, 13].

Тому набуття знань з валеології в процесі професійного на-



вчання повинні стати частиною системи підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання до практичної діяльності [10]

Центральною – фундаментальною проблемою валеології є ставлення до поняття індивідуального здоров'я [3]. Системний підхід до оцінки індивідуального здоров'я ставить в центр проблему дитини, – в цілісності і багатовимірності її динамічних характеристик. Це також висуває на перший план завдання з виховання потреб у здоров'ї, з формування культури здоров'я в процесі індивідуального розвитку дошкільнят [1]. У процесі аналізу наукової літератури і вивчення досвіду діяльності встановлено суперечність між необхідністю підготовки фахівця сфери фізичного виховання до формування ЗСЖ у дітей і низьким рівнем валеологічних компетенцій, які студенти отримують під час професійної освіти.

Мета дослідження – вивчити рівень валеологічних знань студентів факультету фізичного виховання, необхідних для формування готовності до валеологічної діяльності у дошкільних закладах освіти.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети була розроблена спеціальна анкета, яка дозволяє оцінити рівень валеологічних компетенцій студентів 3-5 курсів, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту Прикарпатського Національного університету імені Василя Стефаника. В анкеті виділені окремі розділи, які стосуються наявності і розвитку власних ресурсів, що сприяють формуванню валеологічної культури, стратегії і навиків поведінки щодо перешкоджання і профілактики зловживань у сфері ЗСЖ, знань структури професійної валеологічної культури, її когнітивного розвитку, набуття особистих професійних знань і створення стратегії функціональної поведінки та навиків. Така

структура анкети дозволяє більш повно оцінити проблеми і недоліки теоретичної й методичної валеологічної підготовки майбутніх інструкторів фізичної культури дошкільних закладів освіти.

Оцінка здійснювалась за 5-ти бальною шкалою. Всі результати опитування обробляли методами параметричної статистики за допомогою програми "Statistaka 5".

Результати дослідження. Дані про характеристику валеологічних знань та умінь подані в табл. 1. Результати аналізу вказують що більшість опитаних студентів (86,7%) не мають направлено усвідомлення власних ресурсів, що сприяють формуванню ЗСЖ у дітей дошкільного віку.

На запитання: "Чи маю власну сформульовану систему цінностей, цілей та установок щодо ведення ЗСЖ" позитивну відповідь дали тільки 14,2% опитаних, не можу сказати – 53,4%, не маю – ще 32,4%. При цьому встанов-

лено, що 66,9% студентів не вміють професійно спілкуватися з дітьми, 43,2% не знають, як вирішувати їхні життєві проблеми, 77,9% – не вміють оцінювати ту або іншу ситуацію в дитячому колективі і не можуть використовувати власні професійні можливості контролювати її. На нашу думку, таке положення можна пояснити кількістю негативних балів (92,3%), які отримали студенти при відповіді на питання: "Розумію поведінку дітей, співпереживаю та подаю їм психологічну й соціальну підтримку".

Про низький рівень валеологічної підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку вказують дані про розвиток особистих ресурсів, що сприяють формуванню валеологічної культури. Так, більше половини (56,1%) респондентів не мають особистих ресурсів, що сприяють можливостям виправляти влас-

Таблиця 1

Характеристика знань та умінь студентів 3–5-го курсу факультету фізичного виховання і спорту у сфері валеологічної культури (n=550, %)

Характеристика знань та умінь в сфері валеологічної культури	Так	Швидше так, ніж немає	Не можу сказати	Швидше немає	Немає
	+2	+1	0	-1	-2
Наявні особисті ресурси, які сприяють формуванню валеологічної культури	2,1	6,8	72,3	10,9	7,9
Розвиток особистих ресурсів, що сприяють формуванню валеологічної культури	6,9	12,	69,3	5,7	6,0
Розвиток стратегії і навиків поведінки щодо перешкоджання і профілактики зловживань у сфері ЗСЖ	2,0	16,5	36,8	19,3	25,4
Структура професійної валеологічної культури					
1. Когнітивний розвиток	3,0	8,1	60,5	12,0	16,9
2. Розвиток особистих професійних ресурсів	4,6	10,3	20,1	40,4	24,6
3. Розвиток стратегії функціональної поведінки і навиків	10,2	12,5	30,3	30,6	16,4



ні помилки щодо ведення ЗСЖ, 45,6% вказують на невміння адекватно оцінювати проблемні ситуації і вирішувати життєві проблеми, 68,8% не можуть змінювати себе і своє життя, майже третина (32,3%) з них не вміють контролювати свою поведінку, ще 55,2% не мають навиків вислухати дітей. Останнє пояснюється тим, що понад 2/3 студентів не мають навиків вираження власних відчуттів та ухвалення рішень відносно прийняття і надання психолого-соціальної підтримки дітям.

Такий стан валеологічної підготовки студентів накладає певний відбиток на вміння розробки стратегії і навиків поведінки щодо перешкоджання і профілактики зловживань у сфері ЗСЖ. Встановлено, що 72,3% з них не мають навиків ухвалення рішення і подолання життєвих проблем, пов'язаних із зловживанням шкідливих речовин, а 45,3% взагалі не сприймають цих проблем. При цьому тільки 30,2% студентів мають навик оцінки соціальної ситуації і відповідальності за власну поведінку при вирішенні проблем, пов'язаних зі зловживаннями і шкідливими звичками, 34,7% мають навик відстоювання своїх прав по захисту свого персонального простору. Незначна частина студентів (24,2%) мають навик захисту свого Я, самопідтримки і взаємопідтримки. Більшість студентів (76,3%) не мають навиків уникнення ситуацій, пов'язаних із вживанням шкідливих речовин та з іншими формами саморуйнівної поведінки. Однак 98,6% респондентів вказали на вміння безконфліктного та ефективного спілкування між собою і педагогами.

Таким чином, отримані відповіді на перші три блоки запитань, які стосуються характеристики знань та умінь у сфері валеологічної культури, вказують на недостатню обізнаність студентів з необхідністю освоєння таких знань для успішної роботи інструктора

фізичної культури в дошкільному закладі освіти.

Виправлення ситуації, яка склалася в цьому питанні може лежати у площині корекції оціночних балів при відповіді щодо когнітивного розвитку структури професійної валеологічної освіти студентів. Встановлено, що цілісну уяву про процеси та явища, що відбуваються в живій і неживій природі, мають тільки 46,8% студентів. З них 91,2% розуміють можливість сучасних наукових методів пізнання природи. Однак тільки 12,4% знають і володіють цими методами на рівні, необхідному для вирішення завдань, що виникають при виконанні професійних функцій. Тільки 30,1% знають про основні психічні функції дитини, але 78,9% знають про основні психічні функції людини. Отже знання дитячої психології вимагає більшої уваги зі сторони педагогів саме до студентів, які готуються до діяльності в дошкільних закладах освіти.

Цікавими виявились дані, які стосуються розвитку особистих професійних ресурсів. 41,1% студентів володіють навиками аналізу учбово-виховних ситуацій. Тільки 23,4% з них знають і володіють загальними філософськими законами культури мислення, а 26,9% можуть однаково добре оформляти результати учбової, наукової і педагогічної діяльності в усній і письмовій формі. Знають національні особливості побуту, сім'ї і сімейного виховання та уміють використовувати їх в роботі тільки 37,2% респондентів. Лише третина (33,1%) студентів вважають, що володіють високим рівнем особистого здоров'я і тільки 11,7% з них можуть відповідати за здоров'я і життя оточуючих людей.

Все це, безумовно, впливає на розвиток стратегії функціональної поведінки і навиків студентів в плані засвоєння і формування власної валеологічної культури. Позитивну відповідь на запитан-

ня: "Знаю і застосовую сучасні методи наукового пізнання" дали 25,3% з них, тоді як тільки 10,4% респондентів знають про основні організаційно-соціологічних досліджень. Майже половину (48,7%) позитивних відповідей було отримано від студентів на запитання: "Володію засобами і методами педагогічного впливу на особу", при цьому тільки 24,6% з них мають знання загальних та індивідуальних особливостей психіки дитини, ще 22,1% – використовують у педагогічному процесі знання основних закономірностей біологічних процесів, механізмів, явищ тощо. Треба сказати, що тільки 25,3% респондентів вважають, що готові до переоцінки накопленого наукою і соціальною практикою досвіду в сфері фізичного виховання дітей у дошкільних закладах освіти.

Найбільшу стурбованість викликають відповіді студентів на такі виклики сучасної системи дошкільної освіти, як використання сучасних інформаційних освітніх технологій (тільки 12,3% позитивних відповідей), володіння сучасними психологічними методиками корекції психо-емоційного стану дитини (8,9%), вміння діагностувати темперамент і характер дитини (3,4%), скласти психологічну характеристику дитини (6,6%), особисто визначати найближчу перспективу дитини (5,9%) визначати психологічний клімат групи дітей (9,2%) та соціологічний статус дитини в групі (7,1%).

Не меншу стурбованість викликають невміння у 63,2% випадків визначати тип сімейних стосунків і тип сімейного виховання. Тільки 18,6% студентів вміють проводити просвітницьку роботу з профілактики сімейних конфліктів. При цьому не дивно, що дуже мала частина (3,1%) студентів володіють навиками складання програм по корекції поведінки дітей в сім'ї.

Однак досить значний відсоток (47,2%) студентів вміють



практично застосувати знання і навички з педагогічних і психологічних методів впливу на більш старші соціологічні групи людей.

Такий стан проблеми валеологічної підготовки вимагає інтегрованої програми безперервної валеологічної освіти для набуття студентами як загальних, так і базових валеологічних компетенцій.

До формування необхідності сучасної стратегії функціональної поведінки і навичок студентів в плані засвоєння і формування власної валеологічної культури закликають і дуже низький відсоток позитивних відповідей на питання про уміння створити безпечну і підтримуючу обстановку в дитячому колективі (9,5%), нести знання «між рядків», тобто користуватися невербальним компонентом спілкування (14,2%), знання дитячих стилів і способів оволодіння матеріалом і великий багаж різних форм навчальної активності (4,7%), задоволення від роботи з дітьми і веселитися разом з ними (16,5%).

Висновки

1. Близько половини (45,9%) студентів факультету фізичного виховання при середньому рівні валеологічних знань мають недостатні особисті ресурси, які сприяють формуванню валеологічної культури і у 72,3% випадків характеризуються невмінням розробити стратегію і навички поведінки щодо безконфліктного та ефективного спілкування між собою, з дітьми і педагогами.

2. Більшість (77,9%) студентів не володіють знаннями щодо вміння оцінити ситуацію в дитячому колективі і не можуть використовувати валеологічні знання для контролю над нею, оскільки не знають, як оцінити поведінкову та психо-емоційну реакцію дітей на виклики сучасного життя.

3. У 84,5% студентів спостерігається недостатній розвиток особистих професійних ресурсів і стратегії функціональної поведінки на навчальних, що у 90,0% випадків обумовлює негативні відповіді щодо когнітивного розвитку в структурі професійної валеологічної культури.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні структури інтегрованого навчання, змісту, форм і методів безперервної валеологічної освіти студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Література:

1. Андреев В.И. Педагогика / В.И. Андреев. – Казань: центр инновационных технологий, 2008. – 608 с.
2. Дежникова Н.С. Валеологическое воспитание в контексте социокультурной динамики / Н.С. Дежникова // Педагогика. – 2002. – № 10. – С. 51–56.
3. Каропа Г.Н. Теория и практика валеологического образования школьников / Г.Н. Каропа. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2000. – 272 с.
4. Киселевич И.Н. Психокognitive процессы обработки аудиальной информации / И.Н. Киселевич // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна (Беларусь). – 2009. – № 3. – С. 110–115.
5. Кашлев С.С. Технология интерактивного обучения / С.С. Кашлев. – Минск: Беларусский верасань, 2005. – 196 с.
6. Кошман Е.Е. Теоретико-методологические подходы и принципы формирования валеологической культуры старшеклассников / Е.Е. Кошман // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна (Беларусь). – 2009. – № 3. – С. 116–121.
7. Педагогика физической культуры и спорта / под общ. ред.

проф. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 527 с.

8. Презлята Г. Гендерні погляди сім'ї на проблему формування здорового способу життя / Г. Презлята // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 13. – С. 3–7.
9. Поташнюк Р.З. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку / Р.З. Поташнюк, І.В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 228 с.
10. Прокопів Т.В. Валеологія : навч. посіб. для студ. V курсу фак-ту фіз. вих. / Т.В. Прокопів. – Львів : Піраміда, 2008. – 76 с.
11. Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Наука и техника. – 2008. – С. 25–30.
12. Рибалка В. Особистість у філософсько-психологічній концепції С. Рубінштейна / В. Рибалка // Освітній Дайджест. Акцент-панорама. Педагогіка і психологія / Івано-Франківський обл. ін-т післядипломної освіти. – 2003. – № 2. – С. 21–24.
13. Співпраця школи та сім'ї в контексті формування здорового способу життя / Г. Презлята, І. Ткачівська, З. Остап'як [та ін.] // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 145–147.
14. Korthagen A.J. Linking practice and theory. The pedagogy of realistic teacher education / A.J. Korthagen. – Mahwah, New Jersey, London, 2001. – 312 p.



**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ
РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ
ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ**



Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація

В статті зроблена спроба розкриття питання про відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років з допомогою рекреаційних технологій. Вивчені деякі сучасні шляхи вдосконалення змісту і організації процесу фізичного виховання в дошкільних закладах. Показано, що процес відновлення стану здоров'я дошкільників необхідно вирішувати шляхом фізичного і умовного розвитку.

Ключові слова: рекреаційні технології, фізичне виховання, дошкільний вік, діти 5-ти і 6-ти років, відновлення стану здоров'я.

Annotation

In the article it was made an attempt to show the issue of restoring the health of 5 and 6 years old children with the help of the recreational technologies. Explored some modern ways of improving the content and organization of the process of physical education in preschool institutions. It is shown that the process of restoring the health of preschool children need to be solved by the means of physical and mental development.

Key words: recreational technologies, physical education, pre-school age, 5 and 6 years old children, restoring the health.

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я молодого покоління в умовах погіршення екології, поганої спадковості, постійних стресів, гіподинамії є найважливішим фактором, що визначає сенс життя нового тисячоліття [4, 7]. Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найінтенсивніші процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності, що є дуже необхідними для всебічного гармонійного розвитку дитини [7].

Практичний досвід педагогів, медиків і вчених-дослідників свідчить про наявність низького стану здоров'я (соматичного, психічного і фізичного) людини вже в дитячому віці [2; 4; 5, 9]. Одним із шляхів виправлення даної ситуації є науково обґрунтована організація фізичного виховання дітей з урахуванням закономірностей і особливостей їх розвитку відповідно віковій категорії. Використання фізичних вправ у процесі моторного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років найбільшим чином сприяє корекції різних показників їх фізичного розвитку і вдосконаленню таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, гнучкість, сила і витривалість [4, 7]. Корекція у дітей старшого дошкільного віку стану здоров'я,

зокрема, опорно-рухового апарату (сколіози, лордоз, кіфози, плоскостопість і т.д.), надлишкової маси тіла, загального фізичного ослаблення фізичні вправи є основним засобом відновлення, спрямованим на розвиток тієї чи іншої якості, але лише за умови реалізації холистичного підходу у виборі відповідних засобів і методів, поєднаних у рекреаційних технологіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідні наукові дослідження доводять, що діти, функціональний стан організму яких не відповідає вимогам навчального навантаження, складають групу ризику [4; 6; 7; 8; 10]. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку сформулювали А. Є. Подоляка [8]; Г. І. Ляшенко [3], Є. Приступа [9] та ін. Методика фізичного виховання постійно збагачується новими науковими дослідженнями з питань удосконалення окремих аспектів фізичної культури дітей, що сприяють формуванню та зміцненню здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Питанням удосконалення діяльності дошкільних закладів присвячені роботи Е.С.Вільчковського [2], А.В.Казанцева [4] тощо. У фізичному вихованні дошкільнят з відхиленнями у стані здоров'я розроблені лише окремі аспекти: корекція функціональних порушень опорно-



рухового апарату дітей 5-6 років О.М. Бондар [1], профілактика міопії, плоскостопості, сколіозу Л.В. Козіброда [5].

Л.В. Козіброда зазначає, що фахівцями не приділялося достатньої уваги вивченню проблем оздоровлення і фізичного виховання дітей з незначними відхиленнями у стані здоров'я. Не дослідженими залишаються питання раціональної побудови процесу фізичного виховання протягом року, оптимального обсягу навантаження, особливостей підбору засобів, методів, особливості формування фізичних якостей, застосування різноманітних організаційних форм фізичного виховання дітей з різними нозологіями в умовах однієї групи дитячого садка [5].

Отже, опрацьована нами наукова спеціальна література свідчить про відсутність відповідних рекомендацій щодо застосування рекреаційних технологій із дітьми 5-ти і 6-ти років, які мають відхилення у стані здоров'я, що і призводить до нераціональної організації і методики занять, невідповідності фізичного навантаження рівню їхньої психофізичної і фізичної підготовленості. Опубліковані матеріали вимагають більш детальної систематизації і створення на їх основі методичних рекомендацій щодо використання рекреаційних технологій у роботі з дітьми 5-ти і 6-ти років, які мають порушення у стані здоров'я.

Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», за номером державної реєстрації 01-11U005736.

Мета дослідження – висвітлити наукові підходи сучасних вчених щодо застосування ре-

креаційних технологій, в основу яких входять засоби фізичного виховання, спрямовані на відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років у дитячих дошкільних навчальних закладах освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз та узагальнення передової практики свідчить про те, що наукові розробки з питань застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років існують.

Дослідження М.В. Чернявського свідчать, рекреаційні технології застосовують для дітей з метою сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і волевих якостей. Запропонована автором програма «Оздоровчий туризм» складається із трьох напрямків діяльності: краєзнавства, туризму, спортивного орієнтування. Головний принцип побудови даної програми – від простого до складного. Дана програма передбачає міжпредметні зв'язки (природознавство, людинознавство, географія). Фундамент фізичного розвитку закладається на ранніх етапах життя, і заняття слід проводити на свіжому повітрі, що сприяють фізичному розвитку дітей, загартовують організм, вчать орієнтуватися, розвивати спостережливість [10]. Таким чином, особливістю занять із дітьми 5-ти і 6-ти років, які потребують корекції стану здоров'я є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів.

Наукова робота Л.В. Козіброди основана на застосуванні різноманітних засобів: фізичних вправ, оздоровчих сил природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічних факторів, що поєднуються у рекреаційних технологіях. У них відображається зв'язок фізкультурних заходів між собою,

визначається обсяг фізичних навантажень на організм дітей, що несуть в собі форми фізичного виховання. Для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років значна увага приділяється ігровим видам діяльності. Автор пропонує в узагальненому вигляді структуру відновлювальної програми з фізичного виховання для дітей 5-ти і 6-ти років, що складається з таких розділів [5, 25-26]: психомоторного розвитку дітей, навчання руховим вмінням і навичкам (сюди входять: ігрова фізична активність, спрямована на розвиток і вдосконалення основних рухових вмінь та навичок (біг, стрибки, метання, хапання), гімнастики, танців, що включають вправи на рівновагу, лазіння, перекиди, вправи на перенесення ваги з однієї частини тіла на іншу; фізичної підготовки (розвиток фізичних якостей); плавання або ігор у воді. Цей розділ технології є найважливішим для дітей дошкільного віку і при наявності умов (басейн, кваліфіковані інструктори), його рекомендують застосовувати під час роботи з дітьми дошкільного віку.

Є. Приступа вважає, що оптимальною формою рекреаційної діяльності є комплексне застосування різноманітних (із переважачим психічним або фізичним компонентом) видів рекреаційних технологій. Він виділяє такі види рекреацій: рухова (фізична) рекреація необхідна для оптимізації стану фізичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років життя. Вона реалізується за допомогою фізичних вправ; творча (креативна) рекреація потрібна для вдосконалення особистості дітей через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, бальних танців тощо); культурно-розважальна рекреація полягає в інтелектуальному вдосконаленні старших дошкільнят у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціо-



нування; суспільна рекреація необхідна дітям, яким важко адаптуватися в соціумі (наприклад, залучати до активної участі у різноманітних благодійних організаціях, охороні природи тощо) [9, 50-51].

Комплексне поєднання таких рекреаційних технологій, на думку автора, у значній мірі може сприяти відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років життя.

Т.Ю. Круцевич у своїх роботах відмічає, що біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання, оскільки рухливими, енергійними, емоційними, зацікавленими у всьому можуть бути тільки здорові діти. Автор до рекреаційних технологій відносить фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні і самотійні заняття, а також зазначає, що на музичних заняттях досить широко можна застосовувати фізичні вправи з інвентарем чи без нього, рухливі ігри із музичним супроводом, елементи танців, що також сприяють відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років [6, 198-200].

Отже, у дитячих дошкільних навчальних закладах досить поширеними стали такі рекреаційні заняття: заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (РГ, ГГ після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультурні хвилини, прогулянки, дні здоров'я); фізкультурні свята; самотійні заняття дітей; пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

На погляд В. Пасічник, одним із шляхів оптимізації фізичного виховання дітей 5-ти і 6-ти років значною мірою можуть слугувати рекреаційні технології, де основна увага приділяється інтегровано-розвивальним м'ячам. Інтегровано-розвивальні м'ячі яскраві й

різнокольорові з зображенням літер українського алфавіту, цифр, знаків і геометричних фігур. Широке їх використання у фізичному вихованні буде ефективним заохоченням і до навчання також. Запропоновані автором рекреаційні технології сприяють усебічному гармонійному розвитку дитини і спрямовані на вирішення пріоритетних завдань: збереження та зміцнення здоров'я; розширення рухового досвіду, удосконалення навичок з основних рухів; розвиток фізичних якостей; розвиток розумових здібностей; розвиток творчих здібностей, моральних цінностей, вольових якостей, естетичної культури [7, 154].

На підставі проведеного теоретичного дослідження можна зробити **висновки**, що в основі сучасних підходів застосування рекреаційних технологій лежить фізична активність, що поєднує в собі різноманітні рухові дії. Вона має велике значення для організму дітей 5-ти і 6-ти років життя і є, на нашу думку, основою для відновлення стану здоров'я дошкільнят. Фізичне виховання дітей забезпечує збереження взаємозв'язку їхнього організму з навколишнім середовищем, а той, хто постійно займається фізичним вихованням, удосконалює свій організм. Ми вважаємо, сприяти відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років можна за допомогою раціонального застосування рекреаційних технологій, використовуючи оптимальний руховий режим як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним і віковим можливостям організму. Мета режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме такий руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробці норм рухового режиму насамперед слід ставити за мету:

зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний і розумовий розвиток дітей 5-ти і 6-ти років життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується проводити у напрямку вивчення впливу рекреаційних технологій на динаміку основних показників фізичного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років, віднесених до спеціальної медичної групи.

Література:

1. Бондар О.М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5-6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. М. Бондар. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Вільчковський ЕС. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
3. Ляшенко В.І. Діагностика психофізичного стану дітей з обмеженими можливостями здоров'я / В.І. Ляшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред С.С.Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2004. – №3. – С.182–196.
4. Казанцева А.В. Особенности использования тренажерных устройств для коррекции физического развития детей с ослабленным здоровьем / А.В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 7-11.
5. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Л. В. Козіброда. – Львів. – 2006. – 180 с.
6. 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.
7. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2012. – №2. – С. 150–155.
8. Подоляка А.Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / А.Є. Подоляка. Харків. – 2011. – 191 с.
9. Фізична рекреація / [наук. ред. Приступа Є.]. Львів: Місто видавництва, 2010. – 115 с.
10. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / М.В. Чернявський. – Київ. – 2011. – 171 с.



**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ У ПРОЦЕСІ
НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ
ЗАКЛАДІ**

Дмитро Цись

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка



Аннотація

Психические состояния в организме человека играют важное значение в формировании личности подрастающего поколения. В статье проанализировано исследование по проблеме исследования психических состояний студентов I-V курсов в процессе учебы в высшем учебном заведении. Рассмотрены и охарактеризованы результаты исследования за методикой опросника Г.А. Айзенка “Оценка психических состояний”, проведена диагностика психического состояния исследуемых студентов за четырьмя параметрами его оценивания: личностная тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. На основе изложенного материала сделаны выводы и выделены как позитивные, так и проблемные, аспекты психического состояния студентов, которые требуют в последующем коррекционно-развивающего влияния на отдельные составляющие (фрустрация, ригидность).

Ключевые слова: психическое состояние, психические процессы, студенты, физические и физиологические потенциал.

Annotation

Mental conditions in the organism of man play an important role in personality formation of rising generation. The problem of research of mental conditions of the students of I-IV courses in the process of studies in higher educational establishment is analysed in the article. The results of the research are considered and described according the methodology of questionnaire G. A. Aizenka “Estimation of mental conditions”, and diagnostics of mental condition of the investigated students was conducted on four parameters of his evaluation : personality anxiety, frustration, aggression, rigidity. On the basis of the expounded material the conclusions were made and both positive and problem aspects of students’ mental condition that need further corrective and developmental influence on separate constituents (frustration, rigidity) are distinguished.

Key words: mental condition, mental processes, students, physical and physiological potential.

Постановка проблеми. На сьогодні сучасний прогрес науки і техніки ставить перед людиною високі вимоги до її фізичного стану і збільшує навантаження на психічну, розумову та емоційну сфери. Водночас здоров’я населення України характеризується підвищенням захворюваності, передусім, – серед осіб молодого віку. У результаті у них спостерігається різке зниження рухової активності, надлишкова маса тіла, перенапруження нервової системи [2].

На сучасному етапі є очевидним, що більшості студентам властива загальна емоційна напруженість, що виявляється в тривожності, підвищенні неконтрольованої агресивності, небажанні спілкуватися, схильності до самотності, швидкій стомлюваності. У цих умовах зростає значення наукової організації праці, яка забезпечує високу працездатність студентів, зберігає їх здоров’я. Основний засіб збереження здоров’я і активного відпочинку під час розумової діяльності – фізичні вправи і спорт [6].

Аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову і фізичну працездатність. Так, проведені педагогічні і фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму і розумової працездатності. Під



впливом різних величин сумарної рухової активності функціональний стан ЦНС студентів досить чітко відображався на їх розумовій працездатності та динаміці впродовж навчального дня і року [8].

Повноцінне оволодіння професійними знаннями і вміннями у ВНЗ можливо тільки за високої фізичної, розумової та психічної працездатності студента.

Вивчення психологічних особливостей студентів пов'язано з вивченням їх особистісних якостей. Особистість у психології фізичного виховання – це сукупність індивідуальних властивостей психіки, керуючих фізичною активністю. Чинники, що визначають фізичну активність студентів, обумовлюють спеціальну спрямованість навчання, вони тісно взаємопов'язані зі змістом та характером навчально-виховного процесу. Найважливіший обов'язок кожного викладача (тренера) – всебічно аналізувати і враховувати їх у фізичному вихованні студентів. Педагогу необхідно знати якомога більше про можливості студента, його психологічні особливості. Щоб передбачити поведінку студентів на заняттях, педагог (тренер) з'ясовує, як вони підготовлені до навантажень фізично і морально, які мотиви і установки закріпилися у них в якості основних особливостей особистості [3, 5, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури стосовно дослідження психічних станів студентів свідчить про те, що досліджувана проблема розглядається науковцями в різних аспектах, а саме: вивчення саморегуляції психічних станів студентів (Л. Дика, Є. Ільїн, А. Прохоров, Р. Габдреева), дослідження психічних станів у навчальній діяльності (Т. Васильєва, М. Ванюхіна, Р. Генінг, Р. Шавалієва), вивчення станів школярів та студентів у компютеризованій діяльності (А. Сережкіна), залежність емоційних станів від шкільної успіш-

ності (А. Горбатков), становлення та розвитку психічних функцій, регуляції психічної активності (З. Рубінштейн).

Для керування психічними станами досить широко використовуються аутогенне тренування (Г. Леонова, В. Лобзін, М. Петров, О. Ромен, Е. Шварц, І. Шульц), бібліотерапія (В. Бехтерев, В. Закусів, Н. Нагорна, О. Панов, К. Платонов), природні запахи (В. Аршавський, Н. Гольдштейн, В. Кривенко, Н. Макарчук, Г. Маносова). У той самий час проблема регуляції психічних станів у навчальному процесі вищої школи мало досліджувалася. Студенти фактично не володіють способами усунення нерво-психічної напруги і стомлення.

Психічні стани відбивають усю те, що в даний відрізок часу відбувається у психіці людини. А це особливості перебігу пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення), емоційно-вольових (емоції, почуття, воля) та індивідуально-психологічних проявів (темперамент, характер, здібності), психологічна характеристика діяльності (її мотивація, ступінь усвідомленості) [4,5].

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити рівні психічного стану студентів I-IV курсів за роками навчання у Глухівському Національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка.

Необхідність проведення даного дослідження викликана такими причинами:

– зі змінами соціально-економічних умов змінилися умови навчання (з'явилися нові предмети, збільшився обсяг інформації, яку необхідно сприйняти, відбулися значні відмінності у програмах різних ВНЗ тощо);

– вивчити особливості психічних станів студентів у навчальній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дав можливість виявити, узагаль-

нити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; бесіда, інтерв'ю, анкетування, спостереження, на основі яких проаналізовані особливості психічних станів студентів; математико-статистичні методи обробки даних.

Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015рр. за темою 3.3 “Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних закладів”.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що активність особистості і її фізичний та фізіологічний потенціал нерозривно пов'язані з певною системою психологічних механізмів, що забезпечують особливе сприйняття навколишньої дійсності. Постає необхідність у дослідженні саме цих інтегративних компонентів з метою комплексного аналізу індивідуальних характеристик студентів 1-4 курсів ГНПУ імені Олександра Довженка.

За допомогою опитувальника Г.А. Айзенка “Оцінка психічних станів”, нами було проведено діагностику психічного стану досліджуваних студентів за чотирма **параметрами його оцінювання:**

– *особистісна тривожність*, що характеризується низьким пороговим показником виникнення реакції тривоги й проявляється у формі напруженості, стурбованості, нервозності, відчуття безсилля, незахищеності, нездатності прийняти рішення, а також негативно відбивається на фізіологічному рівні (посилюється серцебиття, підвищується тиск, частота дихання, знижуються пороги чутливості тощо);

– *фрустрація* – це психічний стан, детермінований появою реальної або вигаданої перешкоди, перешкоджає досягненню необхідної мети. Ефективність діяльності помітно знижується;

– *агресія* – характеризується підвищеною психологічною ак-



тивністю, прагненням до лідерської позиції шляхом застосування сили по відношенню до оточуючих;

– *ригідність* – складність або нездатність перебудуватись під час виконання завдань навіть за умови, що цього вимагають обставини, виражається інертністю, млявістю тощо.

У таблиці 1 подано числові показники, які отримано у ході дослідження.

тривожності – від 8% на першому курсі до 52% на третьому курсі.

Кількість студентів 1-4 курсів, у яких рівень тривожності відповідав норми, становить: 8–14%. Вони показали емоційну урівноваженість, спокійність, розкутість, невимушеність, впевненості в собі, готовність до активних дій. Так, на 3 і 4 курсах він відповідає 52% і 40%, відповідно, на 1 курсі становить 18%, щодо другокурсників, то відбувається наростання

Завищені показники фруструючого стану (внутрішні конфлікти між прагненнями й можливостями, домінування негативних емоцій, розгубленість, відчуття незахищеності, відмова від боротьби тощо) констатували: 22% – 1 курсу, 42% опитаних другокурсників, серед студентів 3 курсу виявлено 46% і 34% на останньому курсі.

Студенти, які характеризуються активною життєвою позицією, здатні долати перешкоди й приймати рішення, щоб досягти необхідної мети, мають низький рівень фрустрації і розподілились таким чином: 62% на першому курсі, 48% – другому, 42% й 58% – третій і четвертий відповідно.

Аналіз прояву агресії у студентів 1-4 курсів свідчить про значну кількість досліджуваних із завищенням рівнем агресії. Так, діапазон, що характеризує нормальний розподіл даного показника знаходиться у межах 8% – 16%. Студентам, яким властива агресивність, нестриманість через труднощі під час спілкування та співпраці з іншими притаманний показник вище норми. Такі студенти на 1 курсі становлять 40%, на 2 – 38 %, дещо вищі показники мають 3 – 4 курсі (44-54 %).

Значна частина студентів відзначається стриманістю, спокійністю, готовністю до співпраці. Таких студентів виявлено на першому курсі 44%, 48% – на другому, на третьому – 40% і 38% студентів на четвертому курсі.

Також для значної кількості студентів характерні труднощі в зміні визначеного плану дій, гнучкості, безкомпромісності, небажання сприймати нове, що характеризує їх ригідність. Завищені норми ригідності встановлені лише на старших курсах – 46-50%, на молодших курсах цей показник значно нижче – 16-28 %. У межах норми ригідність виявлена в 30% студентів першого курсу, на другому – 22% на третьому – 24% та 20% на четвертому курсі.

Таблиця 1

Характеристика психічного стану студентів 1 – 4 курсів

Показники психічного стану	n	Рівень	К у р с и			
			1	2	3	4
Особиста тривожність	50	Вище норми	9/18	15/30	26/52	20/40
		Норма (9 балів)	4/8	7/14	8/16	4/8
		Нижче норми	37/74	28/56	16/32	26/52
Фрустрація	50	Вище норми	11/22	21/42	23/46	17/34
		Норма (9 балів)	8/16	5/10	6/12	4/8
		Нижче норми	31/62	24/48	21/42	29/58
Агресія	50	Вище норми	20/40	19/38	22/44	27/54
		Норма (9 балів)	8/16	7/14	8/16	4/8
		Нижче норми	22/44	24/48	20/40	19/38
Ригідність	50	Вище норми	8/16	14/28	25/50	23/46
		Норма (9 балів)	15/30	11/22	12/24	10/20
		Нижче норми	27/54	25/50	13/26	17/34

Примітка: у чисельнику вказана кількість студентів, у знаменнику відсотки.

Як свідчать дані табл. 1, рівень особистісної тривожності, що знаходиться вище норми й характеризується емоційною нестійкістю, внутрішніми переживаннями, невдоволеністю, напруженістю, сприйняттям ситуацій як таких, що загрожують життєдіяльності та самооцінці, властивий більшою мірою для старшокурсників.

Якісна інтерпретація зібраних даних засвідчує, що за параметрами особистісної тривожності спостерігається тенденція збільшення кількості студентів, які були віднесені до показника вище норми

числового показника – 30%.

Неоднозначні дані особистої тривожності були виявлені у показниках студентів, які мали тривожність нижче норми. Так, на 1 курсі студентів з показником нижче норми становило 74%, а на 2 і 4 курсах їх значно зменшилось до 56 і 52%, ще менше було виявлено студентів на 3 курсі (32%).

Щодо складової, яка відображає психологічну стійкість, спрямованість на досягнення успіху шляхом подолання перешкод, то норма фрустрації визначена у діапазоні 8–16% студентів.



Гнучкість у зміні визначених алгоритмів дій, готовність до прийняття інших точок зору, позицій, легкість переключення уваги, тобто низький рівень ригідності, було встановлено на першому курсі у 54% студентів, на другому – 50%, на 3 і 4 курсах значно менше – 26-34 %.

Результати нашого дослідження частково співпадають з результатами інших авторів [1, 9, 10 та ін.], які проводили та аналізували аналогічні дослідження. Таким чином, встановлено, що психічний стан досліджуваних і особливості особистості проявляються лише за певних умов, які створюють або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні своїх потреб.

Висновки

За результатами вивчення і систематизації різноманітних теоретичних підходів до проблеми психічних станів у процесі навчальної діяльності підтверджено, що значна інтенсивність розумової діяльності, підвищені вимоги, що ставлять зміст, форми і методи навчання у вищому навчальному закладі до інтелектуальної діяльності, призводять до емоційного напруження студентів, до підвищених навантажень на регуляторні механізми центральної нервової системи та інших анатомо-фізіологічних систем організму. Розуміння студентами своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути стресогенні ситуації або пом'якшити їх дію. З іншого боку, викладачі, які володіють відповідними психологічними знаннями і уміннями, можуть ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що за параметрами особистісної тривожності спостерігається тенденція збільшення кількості студентів, які були віднесені до показника

вище норми тривожності – від 8% на першому курсі до 52% на третьому курсі. Кількість студентів 1-4 курсі, у яких рівень тривожності відповідає нормі, становить у межах 8-14%. На 1 курсі студентів з показником нижче норми становить 74%, а на 2 і 4 курсах їх значно зменшилось до 56 і 52%, ще менше виявлено студентів на 3 курсі (32%). Щодо складової, яка відображає психологічну стійкість, спрямованість на досягнення успіху шляхом подолання перешкод, то норма фрустрації визначена у діапазоні 8-16% студентів.

Отримані результати засвідчують, що студенти, які характеризуються активною життєвою позицією, здатні долати перешкоди й приймати рішення, щоб досягти необхідної мети, мають низький рівень фрустрації і розподілились таким чином: 62% на першому курсі, 48% – другому, 42 % й 58% – третій і четвертий відповідно. Також значна частина студентів відзначається стриманістю, спокійністю, готовністю до співпраці. Таких студентів виявлено на першому курсі 44%, 48% – на другому, на третьому – 40% і 38% студентів на четвертому курсі.

Психічні стани визначають успішність діяльності студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я; виявляють особливості психічної регуляції. Психічні стани є фоном психічної діяльності, впливають на динаміку психічних процесів, виконують регуляторну функцію, забезпечуючи саморегуляцію психічної діяльності. Психічні стани обумовлюють ефективність спілкування і поведінки, продуктивність діяльності.

Перспективами подальшого дослідження є: використання різноманітних засобів фізичного виховання після іспиту, з огляду на індивідуально-особистісні, вікові характеристики; розгляд проблеми впливу фізичної культури на активізацію пізнавальних процесів – пам'яті, уваги, мислення,

уяви; оптимізація не тільки екзаменаційного стресу, а й поточної навчальної діяльності.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – М., 1998. – № 4. – С. 29.
2. Базильчук В. Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням / В. Базильчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ.конф. – Л., 2004. – С. 120-123.
3. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. – К. : Вища шк. Главное изд-во, 1989. – 56 с.
4. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 376 с.
5. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пос. / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов. – М.: ИЦ "Академия", 2005. – 288 с.
6. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1995. – 18 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
8. Кузнецова О.Т. Методика повышения умственной и физической работоспособности студентов с низким уровнем физической подготовленности: метод. пособие О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л.: НВФ



- „Українські технології”, 2005. – 175 с.
9. Магльований А. Аналіз варіабельності ритму серця у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / А. Магльований, Л. Белова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 124-128.
10. Теория и методика физического воспитания: учебник для ВУЗов физич. восп. и спорта. – Том 2. / За ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература. – С. 167-184.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННИЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ШКОЛ ЮГА ЛИВАНА С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА ШКОЛЬНИКОВ



Делбани Хасан, Делбани Ханка

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

В статті розглянута проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів молодших класів шкіл півдня Лівану для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Проведені дослідження свідчать, що існуючі підходи в системі фізичного виховання Лівану не задовольняють сучасні запити. Дана ситуація потребує перегляду змісту і підходу до організації навчальних занять з фізичної культури. Була здійснена спроба розробити та обґрунтувати диференційований підхід з урахуванням соматотипу школярів на уроках з фізичної культури школярів півдня Лівану.

Ключові слова: фізична підготовленість, соматотип, рухові якості, молодші школярі.

Annotation

In the paper the problem of differential treatment in the physical education primary school children in southern Lebanon to improve the efficiency of the educational process. Studies have shown that the existing approaches in the physical education of Lebanon do not meet modern requirements. This situation requires a review of the content and approach to the organization of training sessions for Physical Culture. An attempt was made to develop and validate a differentiated approach based on the lessons of somatotype school physical education students in southern Lebanon.

Key words: physical fitness, somatotype, movement quality, younger students.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Совершенствование урока физической культуры, как главной формы организации занятий в физическом воспитании и повышение его эффективности к современным требованиям, невозможно без внедрения дифференцированного обучения [9, 10].

Дифференциация (отв. лат. Differentia – разность, различие) предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ученика в условиях группировки детей в пределах одного класса по определенному признаку [2, 3].

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ученика, дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников [1, 5].

Рассматривая дифференцированный подход к школьникам как средство повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, разные авторы выделяют различные аспекты этой проблемы [1,3,8].

Проблема индивидуализации физического воспитания не может быть ограничена учетом только возраста, пола, физического развития и подготовленности, но по мнению ряда специалистов [4] должна решаться на основе



глубокого понимания конституционных особенностей ученика, которые определяют его двигательные возможности.

Анализ современного состояния физического развития и физического состояния ливанских школьников свидетельствует, что существующие подходы в системе физического воспитания не могут удовлетворить организационно-методические условия школьного образования.

Повышение эффективности уроков физической культуры, возможно путем внедрения новых программ по физической культуре, учитывающих уровень здоровья, возрастные и соматотипологические особенности физического развития, наиболее благоприятные периоды формирования двигательных качеств, что существенно отражается на поведении, работоспособности и формировании у школьников их мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни [6, 7]

Цель работы: разработать и обосновать дифференцированный подход с учетом соматотипа на уроках с физической культуры школьников юга Ливана.

Методы исследования: анализ специальной литературы, антропометрические методы исследований, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Исследования проводились на базе

школ г. Тир (экспериментальная группа n=58) и г. Сайда (контрольная группа, n=60), в них приняли участие школьники 7 лет.

Оценка телосложения по общепринятой методике [2] распределила наших испытуемых экспериментальной группы следующим образом: к астеноидному типу телосложения были отнесены 15,5 % обследованных детей; к дигестивному – 16,5 % детей; к мышечному – 16,5 % детей; к торакальному – 51,5 % детей.

Педагогическим условием эффективного воспитания физических способностей является система рационального планирования педагогических действий с учетом сенситивных периодов и особенностей возрастного развития детей.

Факторный анализ с варимаксимальным вращением показателей проводился по каждой группе школьников разных соматотипов, что позволило выявить физические качества для целенаправленного развития по процентному вкладу в факторы (табл.1).

Это указывает на необходимость дифференцирования тренировочных средств для учащихся младших классов даже одного возраста, но с разными конституциональными особенностями.

Информация о главных факторах в структуре физической подготовленности и влиянии отдельных факторов на процесс возрастного формирования фи-

зических способностей детей 7 лет юга Ливана, с учетом соматотипа, легла в основу построения методики дифференцированной физической подготовки на уроках физической культуры.

Наиболее рациональными для повышения физических возможностей школьников являются комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование наиболее развитых у учащихся определенного соматотипа двигательных качеств (Рис. 1).

Преимущественная направленность развития физических качеств экспериментальной группы школьников 7 лет различных соматотипов в течение учебного года выглядела так:

– астеноидного типа: сила – 30 %, быстрота – 20 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %;

– торакального и мышечного типа: сила – 20 %, быстрота – 30 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %;

– дигестивного типа: выносливость – 30 %, сила – 20 %, быстрота – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %.

В итоговом обследовании в конце учебного года отмечается заметное отличие в показанных результатах, характеризующих уровень физической подготовленности школьников контрольной группы (занималась по общепринятой программе) и экспериментальной группы (Рис.2).

Таблица 1

Преимущественная направленность развития физических качеств школьников 7 лет различных соматотипов, %

Показатели	Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
Сила	15	25	10	15
Скоростно-силовой	25	25	25	25
Скорость движения	10	10	10	10
Частота движения	10	10	10	-10
Выносливость	15	10	10	15
Ловкость	10	5	10	25
Гибкость	15	10	25	



Соматотипы		
АСТЕНОИДНЫЙ	ТОРАКАЛЬНЫЙ И МЫШЕЧНЫЙ	ДИГЕСТИВНЫЙ
Задачи для развитие физических качеств		
1. сила, 2. быстрота, 3. выносливость, 4. гибкость	Равномерно-пропорциональное развития всех качеств	1. выносливость, 2. сила, 3. быстрота, 4. гибкость
СРЕДСТВА: Подвижные и спортивные игры; танцы (модерн и народные); плавание, гимнастика, эстафеты; общеразвивающие упражнения; мини спортивные игры		
Преимущественная направленность развития физических качеств школьников различных типов конституции, %		
сила – 30 %, быстрота – 20 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %	сила – 20 %, быстрота – 30 %, выносливость – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %	выносливость – 30 %, сила – 30 %, быстрота – 20 %, гибкость – 10 %, др. качества – 20 %
Двигательные режимы		
Сила: 3-4 ×4-12 р, % ПМ	Сила: 3-4 ×8-12 р, % ПМ	Сила: 2-3 ×8-10 р, % ПМ
Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин ⁻¹ , длительность 10-15сек.	Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин ⁻¹ , длительность 10-20 сек.	Быстрота: на пульсе 150-160 уд•мин ⁻¹ , длительность 3-6 сек.
Выносливость: на пульсе 130-140 уд•мин ⁻¹ 3-6 мин.	Выносливость: на пульсе 130-140 уд•мин ⁻¹ 5-15 мин.	Выносливость: на пульсе 120-130 уд•мин ⁻¹ 3-5 мин.
Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин ⁻¹ .	Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин ⁻¹ .	Отдых между сериями до ЧСС 110 уд•мин ⁻¹ .
Гибкость: 3×15-20р Т-средний	Гибкость:4-5×15-20р Т-средний (высокий)	Гибкость:4×15-20р Т-средний

Рис.1 Примерная программа развития физических качеств ливанских школьников разных соматотипов

Для качественной характеристики приведенных тестов в контрольной и экспериментальной группах мы использовали разработанную систему оценки Т.Ю. Круцевич индексов (выносливость, скоростной и скоростно-силовой индексы) (табл. 2).

Анализ динамики цифровых значений скоростного индекса свидетельствует, что у мальчиков

контрольной и экспериментальной групп данный показатель находится на среднем функциональном уровне (3,6 до 3,8 у.е.).

Оценка результатов скоростно-силового потенциала у мальчиков КГ находится на уровне ниже среднего (0,9-0,81 у.е.), а мальчики ЭГ попадают в зону выше среднего уровня (1,1-1,01 у.е.).

Индекс выносливости, который лимитируется функционированием кардио-респираторной системы школьников на высоком функциональном уровне у мальчиков КГ и ЕГ, но при сравнении групп он выше у ЭГ и составляет 2,8 у.е. в КГ - 2,5 у.е. (p<0,05).

У девочек КГ и ЭГ показатель индекса выносливости составляет 2,5 у.е. и попадает в зону высокого



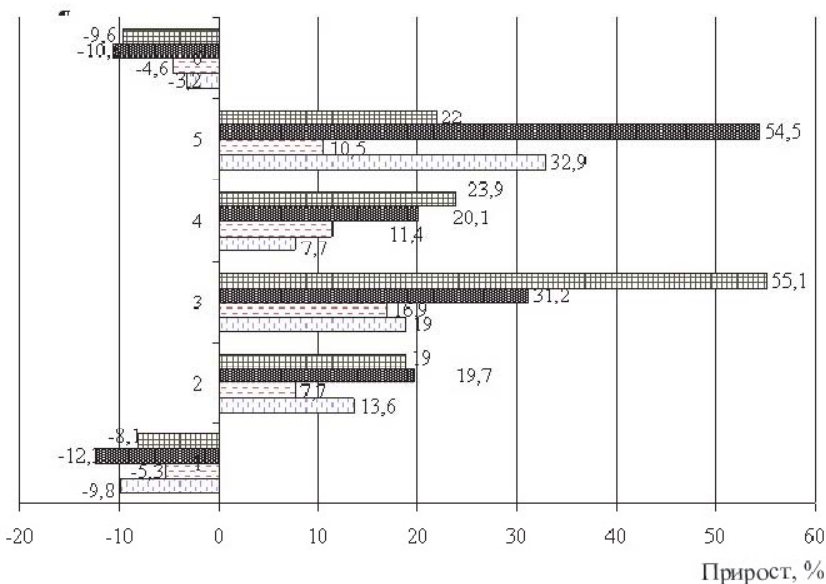
Выводы

Выявленные возрастные закономерности развития двигательных качеств у школьников достоверно связаны с соматотипом. Отмечается преобладание в развитии выносливости, гибкости скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств у школьников, (как у мальчиков так и у девочек экспериментальной группы) по сравнению с школьниками контрольной группы. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей начальных классов на основе конституциональной идентификации способствуют более адекватному подбору физических нагрузок на уроках физической культуры и способствует повышению эффективности учебного процесса в общеобразовательных школах Ливана.

Перспективы дальнейших исследований по данному направлению будут направлены на разработку шкал индивидуальной оценки морфофункционального состояния и физической подготовленности ливанских школьников 6-8 лет разных соматотипов.

Литература:

1. Виленская Т.Е. Физическое воспитание младших школьников (принципы анализа и оценки физической подготовленности)/ Т. Е. Виленская.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.– 52 с.
2. Давыдов В.Ю. Методика оценки физической подготовленности и морфофункционального состояния учащихся начальных классов 6–9 – летнего возраста юга Ливана, разных конституциональных типов/ В.Ю. Давыдов, Х. Дельбани, Х. Дельбани, О.В. Морозова, Н.В. Давыдова // Учебно-методическое пособие.- Самара: Изд-во СГПУ, 2010. – 64 с.
3. Іваськів Б.К. Сучасний погляд на індивідуалізацію фізичного виховання школярів / Б.К. Іваськів, М. В. Божик,



■ КГ мальчики ■ КГ девочки ■ ЭГ мальчики ■ ЭГ девочки

Рис. 1. Прирост в результатах выполнения двигательных тестов, характеризующих уровень физической подготовленности КГ и ЭГ, %

Примечания: 1- бег 30 м; 2- прыжок в длину с места; 3 - вис на согнутых руках; 4 - подъем туловища за 30 с; 5 - наклон туловища вперед; 6 - бег 500 м

Таблица 2

Показатели индексов физической подготовленности мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп, n=118

Индексы физической подготовленности	мальчики		девочки	
	КГ (n=28)	ЭГ (n=30)	КГ (n=30)	ЭГ (n=30)
Скоростной	3,6	3,8	3,1	3,7
Скоростно-силовой	,82	1,03	0,94	1,2
Выносливости	2,5	2,8	2,5	2,5
Силовой	42,5	45	38,7	38,4

функционального уровня. По показателям скоростного индекса у девочек КГ он на уровне 3,1 у.е, что соответствует ниже среднего функциональному уровню, у представительниц ЭГ – 3,7 у.е, а это функциональный уровень выше среднего. Что касается скоростно-силового индекса у девочек ЭГ, – он попадает в зону высокого уровня 1,2 у.е., у девочек КГ этот индекс составил 0,94 у.е., что отвечает среднему функциональному уровню.

По мнению специалистов (Т.Ю. Круцевич, 2011; Д. Даджани, 2011), как скоростной, так и скоростно-силовой индексы учитывают должные величины соотношения морфологических и функциональных показателей, поэтому отклонения этих величин в сторону снижения может быть свидетельством низкого уровня функциональных возможностей, которые влияют на физическое состояние школьников 7-ми лет.



- О.С. Сабіров // Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей / ХДАФК. – Харків, 2006. – Вип. 10 : 2006. – С. 57–58.
4. Кравчук Я.І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02/ Я.І. Кравчук; Волинський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – 20 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.:Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Современный взгляд на систему школьного физического воспитания в Ливане/ Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, Х. Делбани// Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №1. – С. 35-39.
7. Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами сложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №6. – С. 2-5.
8. Соколов В.В. Соматометрия и соматотипирование детей и подростков: Метод.рекомендации./ В.В. Соколов, Е.В. Чаплыгина – Ростов-на-Дону: РГМУ, 2000. – 20 с.
9. Юссеф А.Ю. Особенности социальной среды развития физической культуры и спорта в Ливане / Али Юссеф Мухаммед Юссеф // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 78-80.
10. Янсон Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 22-24.



ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ

Тетяна Сичова, Ольга Корягіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті розглядаються особливості використання засобів танцювальної аеробіки в навчальному процесі – фізичному вихованню студенток. Результати дослідження показали ефективність застосування танцювальних стилів хіп-хоп і джаз-модерн для зміцнення здоров'я студенток 19-20 років. Виявлено, що запропонована методика занять танцювальною аеробікою має позитивний вплив на морфофункціональні показники дівчат, рівень їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Ключевые слова: фізичне виховання, студентки, фізичне здоров'я, танцювальна аеробіка, хіп-хоп, джаз-модерн.

Annotation

The article considers the peculiarities of the use of means dance aerobics in the educational process of students' physical training. The results of the study proved the effectiveness of the dance styles of hip-hop and jazz-modern for strengthening of students' health. It is revealed that the proposed technique lessons of dance aerobics have a positive impact on the morphofunctional indices of girls, their level of physical fitness and physical health.

Key words: physical education, students, physical health, dance aerobics, hip-hop, jazz-modern.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наш час – як ніколи проблема поліпшення стану здоров'я та формування здорового способу життя студентів ВНЗ стає особливо актуальною, оскільки даний період є останнім відрізком часу в їх житті, який дає нам можливість зорієнтувати їхнє ставлення до систематичних занять фізичною культурою, загартування, а також ведення раціонального режиму праці, харчування, фізичної активності, особистої гігієни та відмови від шкідливих звичок [2, 3, 6]. Хоча студенти і відносяться до числа найменш соціально захищених груп населення, специфіка навчального процесу та вікові особливості висувають підвищені вимоги практично до всіх органів і систем їх організму [10].

Аналіз наукової літератури, присвяченої здоров'ю студентської молоді, показує, що за час навчання у ВНЗ студентська молодь, як правило, не примножує здоров'я, а в значній мірі розтрачує резервні можливості свого організму, що істотно позначається на її дієздатності і, в кінцевому підсумку, різко знижує творчий потенціал і навіть репродуктивні можливості молодих людей [4, 9]. За даними багатьох авторів [2, 3, 8], самі студенти практично не вживають ніяких заходів для зміцнення свого здоров'я, хоча в рейтингу цінностей ставлять здоров'я на друге місце після освіти, цілком розуміючи, що високий рівень здоров'я дає конкурентні переваги на ринку праці.

Науковці [2, 4, 5] звертають увагу на вкрай високу інтенсивність сучасного навчального процесу, при якому студенти відчують серйозний зріст навчальних навантажень, який відбувається при одночасному зниженні фізичної активності і відсутності сформованої прихильності до здорового способу життя. Зазначені фактори негативно позначаються на стані здоров'я студентів [10].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів, враховуючи їх мотиви та інтереси до занять фізичною культурою [1, 5, 7].

Мета дослідження: науково обґрунтувати використання засобів танцювальної аеробіки в процесі фізичного виховання для зміцнення здоров'я студенток.

В ході дослідження були використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, педагогічний експеримент, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводились у Дніпропетровському університеті імені Альфреда Нобеля протягом 2012/2013 н.р.

Виклад основного матеріалу. Для формування фізичної культури студенток, підвищення рівня їх здоров'я нами була розроблена методика занять танцювальною аеробікою, яка спрямована на вирішен-



Морфофункціональні показники студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, $\bar{X} \pm S$

Етап експерименту	ЕГ (n=17)		КГ (n=17)	
	До	Після	До	Після
Показники				
Довжина тіла, см	163,46±3,26	164,03±3,29	165,31±2,95	165,96±3,41
p	>0,05		>0,05	
Маса тіла, кг	64,78±2,56	63,56±3,31	64,98±2,96	64,32±2,78
p	>0,05		>0,05	
ЖЄЛ, мл	2726,05 ± 301,33	2754,01 ± 301,00	2801,21 ± 301,56	2822,30 ± 300,54
p	>0,05		>0,05	
ОГК, см	84,26±2,36	83,95±2,33	85,39±2,38	85,00±2,51
p	>0,05		>0,05	
ЧСС, уд./хв.	74,56±1,39	67,98±1,56	76,84±1,96	70,65±1,69
p	<0,05		<0,05	
АТ сист., мм рт.ст.	121,36±1,02	121,54±1,09	120,89±1,15	119,36±1,17
p	>0,05		>0,05	
АТ діаст., мм рт.ст.	79,36±1,35	80,11±1,52	81,26±1,39	80,88±1,65
p	>0,05		>0,05	
Проба Штанге, с	40,11±2,56	48,21±2,74	40,56±2,74	43,66±2,78
p	<0,05		>0,05	
Проба Генча, с	26,34±1,65	31,01±1,52	28,33±1,87	29,25±2,01
p	<0,05		>0,05	

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток досліджуваних груп до та після експерименту, $\bar{X} \pm S$

Етап експерименту	ЕГ (n=17)		КГ (n=17)	
	До	Після	До	Після
Показники				
Нахил тулуба вперед в положенні сидячи, см	163,46±3,26	164,03±3,29	165,31±2,95	165,96±3,41
p	<0,05		>0,05	
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, разів	38,12±5,23	44,71±3,48	37,41±4,17	40,12±4,43
p	<0,05		>0,05	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,82±3,55	11,53±2,98	11,18±3,50	11,71±3,33
p	>0,05		>0,05	
Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	69,29±5,16	71,12±4,81	68,00±3,76	78,91±4,35
p	>0,05		<0,05	
“Човниковий” біг 4х9 м, с	11,80±0,59	10,16±0,69	11,72±0,62	11,49±0,61
p	<0,05		>0,05	

ня наступних завдань: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості; підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей; створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміц-

нення здоров'я; виховання позитивних морально-вольових якостей та навичок соціальної взаємодії; виховання особистості, здатної до самостійної творчої діяльності.

В основу розробки методики занять танцювальною аеробікою

з метою зміцнення здоров'я студенток було покладено:

- урахування мотиваційних пріоритетів студенток;

- інтерес до визначених видів рухової активності, що підвищують емоційний стан;



- підвищення рівня рухової активності для покращення стану здоров'я.

Методика занять танцювальною аеробікою будувалася на використанні сучасних стилів хореографії – хіп-хопу та джаз-модерну. Протягом експерименту студентки були розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) – по 17 дівчат у кожній. В контрольній групі студентки 2 рази на тиждень займалися за програмою модулів «Класична аеробіка» та «Степ-аеробіка». В експериментальній групі ми запропонували 2 рази на тиждень займатися танцювальною аеробікою з елементами хіп-хопу та джаз-модерну. Заняття тривало 80 хвилин і традиційно складалося з трьох частин. Спільними ознаками занять у контрольній та експериментальній групах є те, що підготовча і заключна частина не відрізнялися за структурою. Відмінною рисою занять в експериментальній групі є підбір засобів навчання, організація роботи малих груп для складання комбінацій танцювальних рухів в стилі хіп-хоп і джаз-модерн, що сприяло встановленню доброзичливих стосунків між студентками та здорового мікроклімату у групі.

Результати дослідження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я студенток контрольної та експериментальної груп до експерименту свідчать, що групи є однорідними і не мають значних відмінностей за усіма показниками ($p > 0,05$).

Після проведення педагогічного експерименту було виявлено, що рівень фізичного розвитку студенток 18-20 років значних змін не претерпів, проте в обох групах покращилися показники ЧСС ($p < 0,05$). Окрім того, в експериментальній групі спостерігаються достовірні зміни показників виконання проб Штанге та Генча ($p < 0,05$). Інші морфолі-

ціональні показники не мають статистично значимих змін у порівнянні з результатами до експерименту, хоча можна спостерігати тенденцію до їх покращення і у контрольній, і в експериментальній групах (табл. 1).

В результаті проведеного експерименту було виявлено, що рівень фізичної підготовленості студенток експериментальної групи після експерименту значно підвищився в порівнянні з контрольною. Достовірні зміни показників спостерігаються у тестах на гнучкість, силу, спритність у вправах «Нахил тулуба вперед в положенні сидячи», «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи», «Човниковий біг 4x9 м» ($p < 0,05$) у студенток ЕГ. В КГ статистично достовірні зміни відбулися лише в тесті для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у вправі «Стрибки через скакалку за 1 хв.» ($p < 0,05$). В інших тестах статистично значимих змін не відбулося (табл. 2).

Результати дослідження рівня фізичного здоров'я студенток експериментальної групи показали значне покращення результатів в цій групі ($p < 0,05$). Середній показник рівня здоров'я студенток ЕГ до експерименту складав $7,7-1 \pm 2,85$ бала, а після експерименту підвищився до $11,42 \pm 2,39$ бала, що свідчить про перехід показників із функціонального класу нижче за середній до середнього. У контрольній групі можна простежити тенденцію до покращення результатів, але достовірних змін не відбулося. Середні показники рівня фізичного здоров'я студенток КГ до та після експерименту знаходяться на рівні нижче за середній (табл.3).

З огляду на вищезазначене можна зробити **висновок**, що результати досліджень підтверджують ефективність запропонованої методики занять танцювальною аеробікою з використанням засобів хіп-хопу та джаз-модерну для зміцнення здоров'я студенток

у процесі фізичного виховання. Це обумовлено тим, що означена методика мала безпосередній позитивний вплив на стан здоров'я студенток, рівень їх фізичної підготовленості та функціональний стан організму.

Література:

1. Акишин Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Б.А. Акишин, Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №12. – С. 77 – 79.
2. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №1. – С. 17 – 21.
3. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 7 – 9.
4. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. - №4. – С. 8 – 11.
5. Бондаренко Е.В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №7. – С. 33 – 36.
6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков; под. общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
7. Дудіцька С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - №2-3. – С. 81 – 82.



8. Земська Н.О. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.О. Земська. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
9. Москаленко Н.В. Физическая подготовленность и здоровье студенток / Н.В. Москаленко, Т.В. Сычёва // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. - №2. – С. 125 – 132.
10. Раевский Р.Т. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.Ф. Попичко, В.Г. Лапко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали ІІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351–357.



**О ВОПРОСЕ ОЦЕНИВАНИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ НА ОСНОВЕ
ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

Виктория Вишневецкая

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация

В работе проанализированы представленные в специальной научной литературе информационные технологии, которые применяются для оценки теоретических знаний в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту. В процессе исследования было выявлено, что на разных этапах педагогического контроля для оценки теоретических знаний студентов ВУЗ применяют тестирование при помощи различных компьютерных программ. Использование компьютерных технологий в учебном процессе на всех этапах учебного контроля позволяет создать оптимальную организацию самостоятельной работы студента.

Ключевые слова: информационные технологии, оценка знаний, тесты, тестовые программы, физическое воспитание.

Annotation

In the present work the information technologies published in the special literature, which are used to assess theoretical knowledge in training professionals in physical education and sports, have been analyzed. In the course of the studies it has been revealed that at various stages of pedagogical control for assessing the theoretical knowledge of students the tests are conducted with the help of different computer programs. The use of computer technologies in the training process at all stages of control makes possible the optimal organization of the self-dependent work of students.

Key words: information technologies, estimation of knowledges, testing, testing the programs, physical education.

Постановка проблемы. Интеграция в европейское образовательное пространство вынуждает непрерывно повышать эффективность учебного процесса для максимального приближения выпускников высшего учебного заведения к модели профессионала.

По мнению большинства специалистов в области педагогики и высшего профессионального образования контроль знаний и умений на всех этапах педагогического контроля – основа готовности будущего специалиста на высоком уровне выполнять профессиональную деятельность [6].

Анализ последних публикаций. Контроль и оценка учебной деятельности студентов считаются одними из важнейших средств повышения качества образования, эффективного управления процессом формирования физической культуры студентов. Они являются неотъемлемыми элементами учебно-воспитательного процесса, ибо без них невозможно представить полный цикл педагогического сотрудничества между преподавателем и студентом. Контроль предоставляет возможность узнать о наличии недостатков в учебных достижениях студента, проверить полноту знаний, осознанность и прочность их усвоения, умение их применять;



стимулировать активность; выяснить динамику успеваемости; обеспечить оперативную обратную связь в обучении и оценить работу учебного заведения по качеству образования и т.д. [7].

Применение информационных технологий во всех видах контроля в учебном процессе сферы физического воспитания и спорта повышает интерес к процессу обучения. Цвет, мультимедиа, музыка, аудиальное сопровождение расширяют возможности усвоения информации. Компьютер помогает индивидуализировать процесс обучения, позволяет учитывать индивидуальные особенности памяти, восприятия, мышления [5].

Задачи: проанализировать и обобщить представленные в специальной научной литературе информационные технологии, которые применяются при оценивании теоретических знаний в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Методы исследования: анализ научной литературы и специализированных интернет-источников.

Результаты исследования и их обобщение. В результате анализа научно-методической литературы нами было выявлено, что для оценки теоретических знаний студентов физкультурных ВУЗ применяется компьютерное тестирование с использованием различных программ.

Так, в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины на кафедре кинезиологии для автоматизированного контроля знаний в учебном процессе применяется тестирующая программа Ants, разработанная сотрудниками кинезиологии. [2].

Денисовой Л. В. для учебного курса «Компьютерные технологии ФОЗ» была разработана гипермедийная обучающая среда, повышающая качество профессиональной подготовки будущих

специалистов по физической культуре и рекреации.

Тестовый контроль в гипермедийной учебной среде построен с учетом следующих принципов: адаптивности, валидности, вариативности тестов [4]. Такое построение гипермедийной учебной среды позволяет студентам самостоятельно изучать учебный материал.

Для оценки теоретических знаний студентов также применяется программа MyTest, разработанная А.С. Башлаковым. Программа MyTest позволяет создавать тестирующие задания 9 типов. [3]

Согласно классификации В.П. Беспалька [1] были разработаны тесты, соответствующие разным уровням усвоения знаний: первого (выполнение заданий по узнаванию), второго (репродуктивная работа – работа по предложенному образцу) и третьего (продуктивная деятельность). Тестирование проводится на разных этапах обучения. [3]

Для автоматизированного контроля знаний студентов во многих странах мира используется система «Moodle» (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) или «Моодус» (Модульная Объектно-Ориентированная Динамическая Обучающая среда) университетами, школами, компаниями и независимыми преподавателями; подходит как для организации традиционных дис-

танционных курсов, так и для поддержки очного обучения.

Система для автоматизированного контроля знаний «Moodle» используется в Киевском университете им. Б. Гринченка при изучении дисциплин «Информационные технологии обучения» и «Технические методы обучения», Национальном университете им. Н.П. Драгоманова, в Институте физического воспитания и спорта Украины (рис. 1).

Этот программный продукт применяется на кафедре «Физического воспитания и спорта» Самарского государственного университета путей сообщения (Сам ГУПС) для дистанционного обучения при контроле теоретических знаний.

Модульная Объектно-Ориентированная Динамическая Обучающая среда «Moodle» успешно применяется и на кафедре физического воспитания Российского государственного медицинского университета (Рис. 3).

Преподавателями сферы физического воспитания на разных этапах учебного контроля также могут быть использованы бесплатные программы: «Super Testing», «Система тестирования 2.3» [8].

И.П. Плюсиным разработана программа «Super Testing», которая состоит из 3 программ – составление тестов, проверка знаний, журнал отметок, позволяющая организовать электронный тест, в котором может быть

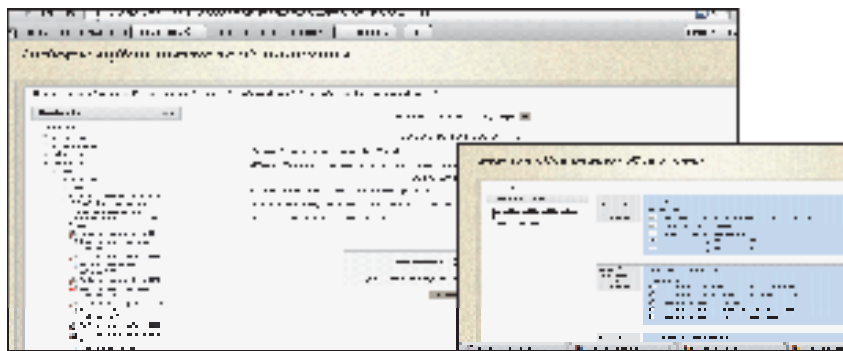


Рис. 1. «Moodle» (Модульная Объектно-Ориентированная Динамическая Обучающая среда) Киевского Университета им. Б. Гринченка





Рис. 3. Электронная оболочка для контроля теоретических знаний кафедры физического воспитания российского медицинского университета

неограниченное количество вопросов. Программа позволяет задать время для прохождения как одного вопроса, так и для всего теста и автоматически выставляет оценки по пятибалльной шкале, внося их в журнал отметок (Пароль: "Тест").

Интересной для проведения тестирования в ВУЗ является также программа Айрен. Это бесплатная программа, автором которой является С.Останин, позволяет создавать тесты для проверки знаний и проводить тестирование в локальной сети, через интернет или на одиночных компьютерах [9].

С 2006 года данная система тестов успешно используется в УГТУ-УПИ (Уральском Государственном Техническом Университете) для проведения массового текущего, рубежного и итогового контроля знаний.

В Харьковском национальном университете радиоэлектроники разработана и в течении нескольких лет в ряде учебных заведений Украины находится в эксплуатации система компьютерного тестирования знаний студентов OpenTEST. За это время система OpenTEST зарекомендовала себя с положительной стороны, особенно в ходе итоговых тестирований в учебном процессе в рамках Болонского соглашения [7].

Учитывая положительные качества применения электрон-

ного тестирования (быстрота при проверке знаний и исключение личностного фактора как преподавателя, так и студента), нельзя забывать о том, что создание качественных тестов, которые соответствуют всем требованиям, процесс довольно длительный и трудоемкий, а специалистов, которые способны создавать качественные тесты не так много.

Выводы

1. Как свидетельствует анализ научно-методической литературы, в процессе подготовки специалистов в сфере физического воспитания и спорта, электронное тестирование успешно применяется как в Украине, так и в странах СНГ. В то же время, максимальный эффект применения информационных технологий во всех видах педагогического контроля достигается при использовании электронных учебников, мультимедийных пособий.

2. Использование компьютерных технологий в учебном процессе во всех видах педагогического контроля позволяет создать оптимальную организацию самостоятельной работы студента, направленную на развитие логического и аналитического мышления; имеет большое влияние на улучшение эмоционального состояния студентов накануне экзамена; создает благоприятные

условия для формирования навыков системного анализа; позволяет адаптировать процесс получения знаний к индивидуальным особенностям студентов.

3. Применение тестов в учебном процессе, контроль за качеством подготовки обучающихся – основа готовности будущего специалиста на высоком уровне выполнять свои профессиональные обязательства.

Литература:

1. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров «Педагогика третьего тысячелетия: в 4-х частях / В.П. Беспалько. - М.: Изд-во Моск. психол.-соц. Ин-та, Воронеж.: Изд-во НПО «Модэк», 2002.-352 с.
2. Бишевец Н.Г. Інтенсифікація учбового процесу шляхом комп'ютерного тестування в вузах фізкультурного напрямку / Н.Г. Бишевец // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2005.- Вип. 8. - С.-240-243.
3. Вишневецька В.П. До питання оцінки теоретичних знань при підготовці фахівців з фізичного виховання й спорту на основі застосування інформаційних технологій / В.П. Вишневецька // Фізичне виховання і спорт: зб. Наук. пр.. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українкию-2012.-Вип. 7.-С. 23-28.
4. Денисова Л.В. Організація процесу підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури із застосуванням гіпермедійного учбового середовища /Л.В. Денисова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-2005.- №2-3.-С. 114-116
5. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: [монографія] / Р.В. Клопов. - Запоріжжя: Запорізький наці-



- ональный университет, 2010.-
386с.
6. Петров П.К. Современные ин-
формационные технологии в
подготовке специалистов по
физической культуре и спор-
ту (возможности, проблемы,
перспективы) / П.К. Петров //
Теория и практика физической
культуры.-1999.-№10-С.-6-9.
7. Оренбургский сайт, посвящен-
ный образованию и тестирова-
нию [эл. ресурс]/ Д. Балдин,
В. Аванесов. Режим доступа
к сайту: [http:// oren-test.narod.
ru/metod.htm](http://oren-test.narod.ru/metod.htm)
8. <http://elektest.narod.ru/>
9. <http://irenproject.ru/>



**СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ
АНИМАТОРІВ У ТУРИСТСЬКО-
РЕКРЕАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСАХ**

Борис Пангелов, Степан Пангелов

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



Аннотация

В статье освещаются организационно-методические основы туристического досуга. В частности, раскрываются принципы досугового обслуживания в туристических комплексах, его социальная сущность и пути эффективной реализации. Рассматриваются также характерные черты профессиональной деятельности специалистов анимационной службы.

Ключевые слова: туристический досуг, анимационная служба, программы досуга.

Annotation

The article deals with organization-methodical basis of tourist-ic leisure. The principle of leisure service in touristic complexes, its social role and ways of its effective realization were outlined in the article. Also peculiar features of professional activity of specialists in animation service were highlighted in the paper.

Key words: touristic leisure, animation service, programmes of leisure.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. На розвиток туризму істотно впливає організація дозвілля, що становить вагомий складову найперспективнішої галузі світової економіки-індустрії дозвілля. Індустрія дозвілля створює умови для розгортання дозвіллевої діяльності. Туризм сприяє задоволенню оздоровчих, просвітніх, професійних, рекреаційних потреб людини, економічному, політичному, соціальному, культурному розвитку суспільства.

Вивчення закономірностей становлення та розвитку індустрії дозвілля й рекреації неможливе без глибокого аналізу світового досвіду.

Особливу увагу привертають праці зарубіжних і вітчизняних вчених – Буларо Дж. (1986), Гоббса Д. (2000), Дюмазедье Ж. (1989), Едінгтона К. (1993), Петрової І.В. (2005) та ін., в яких розкриваються сутність та природа рекреації й дозвілля, взаємозв'язки комерційних і некомерційних дозвіллевих послуг, що надаються населенню. Зокрема, вчені зазначають, що головною метою туристичного дозвілля є: удосконалення обслуговування людини у вільний час; залучення її до різноманітних дозвіллевих заходів, що здійснюються туристичними комплексами (готелями, санаторіями, пансіонатами, туристичними базами і таборами, туристичними клубами); орга-

нізація ефективного відпочинку людини; формування оптимістичного настрою, відновлення її духовних і фізичних сил [1].

Організація туристичного дозвілля здійснюється соціальними службами в туристичних комплексах, які мають назву „анімаційної”, „рекреаційної” або „дозвіллевої”. Саме наявність такої служби, її матеріально-технічне оснащення, кадрове забезпечення обумовлюють статус та роль туристичного комплексу на ринку, дозвіллево-туристичних послуг, його комерційний успіх та перспективи розвитку. Однак, проблемам розвитку анімаційної служби у структурі дозвілля населення присвячені лише епізодичні дослідження [2].

Мета – розкриття специфіки туристичного дозвілля та організаційно-методичних засад анімаційної служби в рекреаційних комплексах.

Виклад основного матеріалу. Соціальна сутність туристичного дозвілля полягає у формуванні і забезпеченні особистісних і суспільних потреб людини, поглибленні знань, розвитку культури дозвілля. Сучасний ринок туристичних послуг неможливий без цілеспрямованої дозвіллевої діяльності, від якої часто залежить імідж та популярність готелю, його прибуток, психологічний клімат, перспективи й темпи розвитку. Тобто, збільшити кількість клієнтів у конкретному тури-



стичному центрі можна не тільки шляхом збільшення готельних номерів, чіткої роботи авіаліній, усунення комунальних проблем, а й шляхом створення умов для комфортного, різноманітного, цікавого відпочинку, забезпечення високоякісного дозвіллевого обслуговування. З цією метою розробляються програми проведення міжнародних акцій, наукових конференцій, симпозіумів, пропонуються спортивні види відпочинку (кінні прогулянки, вітрильний спорт, гірський туризм, екскурсії), відвідування історичних пам'яток.

Однак, дозвіллева програма повинна відповідати загальній стратегії розвитку рекреаційного комплексу. Створена при туристичному комплексі анімаційна служба функціонує відповідно до стратегії розвитку усєї організації і тісно співпрацює з іншими підрозділами: фінансовим, юридичним, кадровим, службою безпеки. Тому працівники анімаційної служби не лише розробляють програму дозвіллевої діяльності з клієнтами, а й беруть участь у формуванні цінової політики закладу, у вирішенні кадрових питань, експлуатаційних, транспортних туристсько-екскурсійних та інших проблем згідно з тими завданнями, що стоять перед анімаційною службою. У дозвіллевих закладах враховуються соціально-демографічні особливості туристів – їх національність, вік, чисельність групи і тривалість перебування, культурні особливості, етнічна приналежність, релігійні погляди, дотримання певних традицій та звичок та ін.

Ефективність дозвіллевої діяльності неможлива без кваліфікованих аніматорів, здатних реалізувати певну дозвіллеву програму. Тому „класичної” освіти для спеціалістів туристичної та дозвіллевої індустрії сьогодні недостатньо. Неабияку роль відіграють такі особистісні риси аніматора, як тактовність і де-

лікатність, комунікабельність і доброзичливість, вміння „чути” клієнта та оперативно реагувати на його проблеми, витривалість і міцне здоров'я. Недаремно у провідних туристичних центрах світу пропагується як основний принцип анімаційної служби індивідуальний підхід у роботі з клієнтом. Йдеться про відзначення днів народження туристів, їх професійних свят, сімейних ювілеїв, особистісно значимих подій, про гнучкі пільгові системи.

Як правило, анімаційну службу туристичного комплексу очолює менеджер-аніматор, у підпорядкуванні якого знаходяться методисти-аніматори та аніматори-виконавці. Зміст і рівень діяльності анімаційної служби, робота її різноманітних відділів залежить від завдань та можливостей туристичного комплексу.

Доцільним є створення [1, 3, 5]:

- спортивного відділу для організації рекреаційних, фізкультурно-оздоровчих заходів, дозвілля на пляжах, спортивних майданчиках, басейнах;
 - міні-клубу для організації дитячого дозвілля;
 - шоу-відділу для проведення розважальних та видовищних заходів;
 - культурно-мистецького відділу для організації творчих акцій, гуртків декоративно-прикладного мистецтва, художніх проєктів;
 - туристично-екскурсійного відділу для організації екскурсій, поїздок до історичних пам'яток.
- Менеджер-аніматор несе відповідальність за:
- систематичне та своєчасне вивчення соціально-культурних запитів різних груп клієнтів;
 - розробку та реалізацію соціально-орієнтованих дозвіллевих програм і проєктів;
 - вивчення інноваційних дозвіллевих технологій та їх використання у роботі з клієнтом;
 - прогнозування подальшого використання дозвіллевого потенціалу в туристичній галузі;

- ефективне управління анімаційною службою закладу;

- впровадження педагогічних методик для забезпечення культурної, естетичної творчості людини, розкриття її рекреаційного потенціалу;

- ініціативність і творчість анімаційної команди;

- реалізацію стратегії розвитку туристичного комплексу, а не лише дозвіллевої служби організації.

Головним завданням методиста-аніматора є методичне забезпечення дозвіллевих заходів, акцій та програм, а також – підготовка та розробка сценаріїв, їх якісна реалізація. Допомогає методисту-аніматору організатор-аніматор, який забезпечує організацію процесу дозвіллевої діяльності готелю.

Успішність діяльності аніматора багато у чому залежить від його компетенції, знання особливостей туристичних груп, члени яких відрізняються за віком, освітою, соціальним становищем, релігійними поглядами, професією.

Класифікація відвідувачів туристичного комплексу здійснюється за різними ознаками: за віком (діти, підлітки, молодь, дорослі, люди похилого віку), за статтю (чоловіки та жінки), за релігійними поглядами (невіруючі, православні, католики, мусульмани, іудеї), за військовою приналежністю та ін. Загальноприйнятою вважається класифікація туристів за віком, хоча слід враховувати й інші ознаки (національні особливості, інтелектуальний потенціал, матеріальне забезпечення, термін відпочинку).

Особливої уваги вимагає сімейне дозвілля у період відпусток та під час дитячих канікул. Головним завданням туристичних комплексів є організація дитячого дозвілля. Для цього при туристичних комплексах і рекреаційних центрах створюються дитячі клуби (міні-клуби, юніор-клуби), які працюють з дітьми протягом дня.



Їх метою є організація дозвілля дітей окремо від батьків. Зазвичай, дитячий клуб розташовується у приміщенні, обладнаному дитячими тренажерами, гральними пристроями, іншими технічними засобами. Для батьків найважливішими у роботі з дітьми є гарантія безпеки життя і здоров'я дитини, сприятлива психологічна атмосфера. Тому працівники дитячих клубів повинні мати педагогічну освіту та досвід роботи з дітьми, вміння надати необхідну допомогу, бути комунікабельними, уважними, чуйними.

Для відповідної підготовки з працівниками дитячих центрів, що діють у туристичних комплексах, проводяться практичні курси з режисури, розробки ігрових програм, організації дитячого дозвілля, написання сценаріїв, техніки безпеки. Організуючи дозвіллеві заходи, необхідно зважати на рідну мову дитини, її вікові особливості, кліматичну адаптацію, інші фізіологічні та психологічні ознаки. Популярними в дитячих клубах є тематичні дні: День Нептуна, День імені, Сонячний день, День маленького мандрівника та ін.

Серед туристів досить багато студентів. Туристичне дозвілля студента сприяє відродженню культурних традицій, розкриттю творчого потенціалу молоді, задоволенню культурних, пізнавальних, рекреаційних потреб молоді. Аніматори повинні враховувати, що молодь є найактивнішою та найдинамічнішою соціально-демографічною групою населення.

Дозвіллеві програми в туристичних центрах можна умовно класифікувати за такими ознаками [3]:

- місцем проведення – паркові, клубні, готельні;
- віком учасників – дитячі, юнацькі, молодіжні, для дорослих, пенсіонерів;
- радіусом дії – районні, місцеві, муніципальні, міжнародні.

Загальновизнаною вважається класифікація дозвіллевих програм за напрямками діяльності:

- рекреаційно-оздоровчі (дискотеки, танцювальні вечори, розважальні програми та вечірні шоу, карнавали, рибальство, ігрові конкурси);
- спортивні (мандрівки, змагання, велопогулянки, плавання, екскурсії, подорожі);
- культурно-мистецькі (спектаклі, виставки, концерти, вернісажі, фольклорні акції, художні програми, відвідування музеїв, виставок, галерей);
- просвітні (лекції, заняття за інтересами, зустрічі з вченими, літераторами та ін., вікторини, фестивалі).

Дозвіллева програма має складатися із різноманітних за своєю формою та змістом заходів, викликати у відвідувачів зацікавленість та залучати якомога більше учасників. Розробка та підготовка програми дозвілля вимагає від організаторів дотримання та виконання кількох етапів: формування задуму, планування програми, реалізації та завершення.

Висновки

Отже, досвід розвитку індустрії дозвілля в зарубіжних країнах дозволяє зрозуміти специфіку використання дозвілля у туристичній сфері. Можна стверджувати, що в сучасному туризмі розвиваються два напрями: кількісний – будівництво нових туристичних центрів, реконструкція старих будівель та якісний – організація дозвіллевого обслуговування високого рівня.

Якщо раніше для успіху туристичного закладу вирішальне значення мало його вдале географічне розташування, якість харчування, то сьогодні потреби людини у відпочинку, рекреації, розвагах, позитивних емоціях вимагають якісно іншої філософії дозвіллевої діяльності у туристичних комплексах. Туристичне до-

звілля визначається як дозвіллева діяльність у туристичних центрах для організації комфортного відпочинку туристів, відновлення їх фізичних та духовних сил. Дозвіллеві служби відіграють суттєву роль у функціонуванні туркомплексу на сучасному ринку індустрії дозвілля.

Серед основних принципів дозвіллевого обслуговування у туристичних комплексах можна назвати такі: індивідуальний підхід, комплексність в організації дозвіллевих заходів, систематичність проведення дозвіллевих заходів та їх цілеспрямованість, свобода вибору та добровільність участі, театралізація, синтез усіх видів мистецтв.

Література:

1. Дюмазедьє Ж. Культурная революция в организации досуга / Ж.Дюмазедьє // Культурно-просветительная работа. Любительская деятельность в сфере досуга. – М., 1989. – Вып. 12. – С.27-38.
2. Залевська Л. Роль аніматора туристичних послуг в активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Залевська, І.Залевський, М.Кржемінський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. участю. – Львів: ЛДУФК, 2008. – С.278-285.
3. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] / І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
4. Bullaro J. Commercial leisure services managing for profit, service and personal satisfaction / J.Bullaro, R.Christofer, C.R.Edjinton. – New York: Macmillan Publishing Company. – 1986. – 379 p.
5. Hobbs D. Receiving shadows: Governanse and liminality in the night-time economy / D.Hobbs, S.Lister // Brit. S. of sociology. – L., 2000. – vol. 51-№4.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дарина Чайка

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті розглядається дитячий фітнес як перспективна інновація в сфері розвитку і виховання дітей старшого дошкільного віку. В дослідженні взяли участь 47 дітей. Виявлені позитивні та змінені показники фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток експериментальної групи, які займалися за програмою дитячого фітнесу. В контрольній групі, яка займалася за державною програмою, достовірних змін не відбулося.

Ключові слова: старший дошкільний вік, фізичне розвиток, дитячий фітнес, показники фізичного розвитку

Annotation

The article deals with children's fitness as a promising innovation in the development and education of preschool children. The study involved 47 children. The positive changes in performance and physical development of boys and girls who were engaged in software children's fitness. In the control group, which was engaged in under the state program, reliable changes of has not happened.

Key words: senior preschool age, physical development, children's fitness, indices of physical development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси зростання і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, про який можна судити за динамікою показників росту і розвитку дітей. Темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини, що залежить від вроджених особливостей, а також – від умов навколишнього середовища, в якому зростає і формується дитячий організм.

У дослідженнях Пангелової Н.Є. [8], Седих Н.В. [6] зазначається, що сучасна дошкільна освіта, при декларуванні гармонійного та різнобічного розвитку своїх вихованців, віддає перевагу їх інтелектуальному розвитку у збиток розвитку фізичному. Однак, належний рівень фізичного розвитку дошкільнят особливо важливий для успішного навчання у школі [5].

На думку багатьох вчених [1,4,7], однією із проблем вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими напрямками виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання.

Крім того, протягом останнього десятиріччя має місце невдоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах значної частини дітей. Це відбивається на зниженні інтересу до них, а також на зниженні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей [3,10]. В останні роки все більше уваги приділяється нетрадиційним формам проведення занять. Ведеться пошук нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу, які б допомогли підвищити інтерес дітей до занять, активізувати їхню діяльність, покращити фізичний розвиток [9].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку.

Мета: визначити вплив занять дитячим фітнесом на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку як перспективної інновації у сфері розвитку і виховання дошкільників.

В ході дослідження використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, метод індексів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі



дошкільного відділення навчально-виховного об'єднання № 28 м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку у кількості 47 осіб (28 хлопчиків та 19 дівчаток). У експериментальну групу (ЕГ) увійшло 23 дитини, з яких хлопчиків – 14, дівчаток – 9. Діти, які увійшли до експериментальної групи займалися за програмою дитячого фітнесу, яка передбачала використання засобів дитячої йоги, «зооаеробіки», лого-аеробіки, *step-by-step*, *baby-games* в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Так, наприклад, фізкультурне заняття проводилось з використанням засобів дитячої хореографії, до програми якої входили елементи бальних, класичних, сучасних, естрадних і народних танців, яке проводилось у формі сюжетних занять. Ранкова гімнастика проводилася у формі *step-by-step*, яка передбачає виконання ходьби та її різновидів, а також комплексів вправ, які супроводжують ходьбу. До змісту гігієнічної гімнастики після денного сну входили елементи дитячої йоги, до якої увійшли вправи для профілактики постави та плоскостопості. Фізкультхвилинка проводилась у вигляді лого-аеробіки, яка

складалася з комплексу фізичних вправ з одночасним проговорюванням звуків і віршів. До змісту фізкультурної паузи входило виконання фізичних вправ з імітацією рухів тварин, птахів та комах у формі «зооаеробіки». Рухливі ігри на прогулянці передбачала використання *baby-games*, тобто рухливі ігри, естафети, конкурси в основних рухах.

Контрольна група (КГ) налічувала 24 дитини, з яких 14 хлопчиків та 10 дівчаток. Діти контрольної групи займалися за державною програмою. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2012 року по червень 2013 року.

Результати досліджень фізичного розвитку хлопчиків до експерименту свідчили, що за показниками довжини тіла більшість хлопчиків (42,8%) мали середній рівень; 14,3% – мали високий рівень; 10,7% – вище за середній; 21,5% – нижче за середній, 10,7% – низький. Показники маси тіла розподілилися наступним чином: на низькому і високому рівнях знаходилися по 10,7 % показників відповідно, по 14,3% хлопчиків мали рівні вище за середній та нижче за середній та 50% хлопчиків мали середній

рівень показників. Результати вимірювання окружності грудної клітки показали, що 57,1% хлопчиків мали середній рівень розвитку; 17,8% мали рівень нижче за середній; 10,7% - вище за середній та по 7,2% хлопчиків мали високий і низький рівні. Показники розвитку життєвої ємності легень свідчили про те, що 10,7% хлопчиків мали високий рівень; 14,4% - вище за середній; 32,1% - середній; по 21,4% дітей мали рівні нижче за середній та низький відповідно. Оцінюючи показники індексу Кетле було виявлено, що 39,3% хлопчиків мали низький рівень співвідношення масо-ростових показників; 28,5% мали рівень нижче за середній; 21,4% - середній; 7,2% - вище за середній і лише 3,9% мали високий рівень.

Відсотковий розподіл показників дівчаток старшого дошкільного віку за рівнями фізичного розвитку до експерименту показав, що за показниками довжини тіла 42,1 % мали середній рівень, 10,5% - високий, 5,3% - вище за середній, 15,8% - нижче за середній і 26,3% - низький. Показники маси тіла розподілилися наступним чином: 52,6% дівчат мали середній рівень, по 10,5% мали

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту, $\bar{x} \pm \sigma$

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	117,23±5,07	121,45±4,06	116,23±4,87	121,64±4,08
Маса тіла, кг	21,16±3,61	23,18±3,35	21,26±3,92	22,96±3,51
Окружність грудної клітки, см	59,10±4,67	60,20±3,98	58,98±2,96	61,05±3,28
Життєва ємкість легень, мл	1200±245,30	1400*±234,60	1200±242,42	1600***±220,41
Індекс Кетле, г/см	180,31±26,74	186,32±25,73	183,24±24,71	221,65***±22,65
Плечовий індекс, %	87,68±3,80	89,86±2,24	88,02±2,32	91,65***±1,20
Вертикальне викривлення хребта, %	83,50±17,36	85,44±16,31	83,24±13,24	92,50±12,38

Примітка:

* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ($p < 0,05$)

** - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ($p < 0,01$)

*** - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ($p < 0,001$)



вище за середній і нижче за середній рівні, 5,3% - високий рівень і 21,1% - низький. Результати вимірювання окружності грудної клітки показали, що 63,2% дівчаток мали середній рівень розвитку; 10,5% мали високий рівень, 15,7% - вище за середній та по 5,3% - нижче за середній та середній відповідно. Показники розвитку життєвої ємності легень свідчили про те, що 5,3% дівчаток мали високий рівень; 10,5% - вище за середній; 42,1% - середній; 15,7% - нижче за середній, 26,4% - низький. Оцінюючи показники індексу Кетле було виявлено, що 52,7% дівчаток мали низький рівень співвідношення масо-ростових показників; 21,1% мали рівень нижче за середній; 5,7% - середній; 10,5% - вище за середній і жодної дівчинки не мали високого рівня.

За показниками плечового індексу 57,2% хлопчиків та 68,4% дівчаток мають сутулу поставу. 46,4% хлопчиків та 73,7% дівчаток мають сколіоз за показниками вертикального викривлення хребта.

В таблиці 1 представлені середні показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку до та після експерименту в контрольній та експериментальній групі. Із таблиці

ці видно, що середні показники фізичного розвитку хлопчиків контрольної групи до та після експерименту не мали суттєвих відмінностей, окрім показника життєвої ємності легень, що є наслідком вікових особливостей розвитку дітей у цьому віці. Аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків експериментальної групи до та після експерименту свідчив, що вірогідні зміни відбулися у показниках індексу Кетле ($p < 0,01$), життєвої ємності легень ($p < 0,001$) та у плечовому індексі ($p < 0,05$). Тенденція до покращення виявлена у показниках окружності грудної клітки та вертикального викривлення хребта.

В таблиці 2 представлені середні показники фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної групи до та після експерименту. Середні показники контрольної групи не мали вірогідних відмінностей до та після експерименту. В експериментальній групі спостерігалися достовірні зміни у показниках окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, індексу Кетле ($p < 0,05$), плечового індексу ($p < 0,01$). Показники довжини тіла та вертикального викривлення хребта мали тенденцію до покращення, але не мали вірогідних змін.

Висновки

Впровадження експериментальної методики, яка передбачала використання різних напрямів дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільних навчальних закладів позитивно вплинула на показники фізичного розвитку хлопчиків і дівчат експериментальної групи порівняно з контрольною. Експериментальна методика є ефективною, так як майже за всіма в експериментальній групі у хлопчиків і у дівчаток спостерігалися достовірні зміни, а в контрольній групі таких змін не відбулося. А отже, використання дитячого фітнесу у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи дітей старшого дошкільного віку показало свою ефективність і може бути рекомендовано для включення в процес дошкільного фізичного виховання.

Література:

1. Вершинин М.А. Целесообразный порядок использования подвижных игр в период подготовки детей к обучению в школе / М.А. Вершинин, Н.В. Финогорова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 28-30.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я,

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку до та після експерименту, $\bar{x} \pm \sigma$

Показники фізичного розвитку	КГ		ЕГ	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Довжина тіла, см	121,21±5,23	123,17±5,19	121,38±4,98	124,03±5,02
Маса тіла, кг	23,41±4,25	24,30±4,23	23,46±3,25	24,84±4,12
Окружність грудної клітки, см	62,00±3,86	64,00±3,78	62,00±3,14	66,00*±3,42
Життєва ємність легень, мл	1100±241,91	1400±232,85	1100±221,98	1500*±223,68
Індекс Кетле, г/см	185,60±27,48	197,71±26,53	186,83±26,23	220,31*±24,71
Плечовий індекс, %	89,94±18,12	89,98±15,98	88,95±2,14	91,24**±1,23
Вертикальне викривлення хребта, %	88,63±18,32	89,32±17,13	87,98±15,23	90,61±14,92

Примітка:

* - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ($p < 0,05$)

** - статистично достовірні відмінності між показниками до та після експерименту ($p < 0,01$)



- фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
3. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128с.
 4. Дворкина Н.И. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 20-22.
 5. Дошкільне фізичне виховання дітей: [навч. посібник для студ. ВНЗ фіз. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьева, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 143с.
 6. Седых Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Н.В. Седых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №4. – С. 23-27.
 7. Стародубцева И.В. Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания / И.В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №2. – С. 31-32.
 8. Пангелова Н. Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб корекції фізичного стану дітей дошкільного віку / Наталія Пангелова, Оксана Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - №2. – С. 21-23.
 9. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 №1 / 9-563) // Дошкільне виховання. – 2010. - №9. – С. 9-14.
 10. Яхно Є. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-му - 6-му році життя / Євгеній Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - №2-3. – С. 41-43.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Володимир Стадник

Національний університет «Львівська політехніка»



Анотація

В статті проаналізовано сучасне становище фізичного виховання студентів вузів в формі позаакадемічних занять. Розглянуто можливість і доцільність використання занять плаванням в позаакадемічних заняттях студентів основних медичних груп вузів. Представлено основні положення розробленої авторської експериментальної програми для занять фізичним вихованням в позаакадемічне час. Представлено отримані результати проведеного експериментального дослідження з їх науковим обґрунтуванням. Доведено ефективність запропонованої методики в процесі підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп вузів.

Ключові слова: студент, вуз, позаакадемічні заняття, фізичне виховання, фізична підготовленість, програма, плавання.

Annotation

The article analyzes the current state of physical education of university students in the form of outside academic classes. The possibility and feasibility of using swimming in non-academic classes in major medical students' groups in universities is considered. The basic position of an author developed experimental program for physical education during non-school hours is presented. The results of experimental studies with their scientific reasoning are also presented. The efficiency of the implemented methods in the process of improving physical fitness of students in major medical groups of universities is proved.

Key words: student, school, outside academic pursuits, physical education physical fitness, program, swimming.

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою, передбачені програмою ВНЗ у обсязі двох годин на тиждень, задовольняють лише 25-30 % загальної добової рухової потреби студентів. За даними літературних джерел [4-6, 10], важливий чинник оптимізації рухової активності студентів – заняття фізичними вправами у вільний час. Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури у позаакадемічний час у ВНЗ визначається, зокрема тим, що робочий режим студента характеризується найчастіше малорухомістю, однаковістю робочої пози протягом 10-12 годин.

Низький рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ та відсутність позитивної динаміки у його стані під час навчання обумовлюють, з одного боку, високу актуальність наукових досліджень цієї галузі, з іншого – необхідність вдосконалення існуючих форм занять фізичним вихованням в освітніх установах в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання науково-методичних підходів організації позаакадемічних занять у системі вищої освіти постійно знаходяться в сфері інтересів дослідників. Протягом багатьох років навколо цієї проблеми виникають наукові суперечки, в результаті яких на-



роджуються різноманітні погляди і формуються методичні та методологічні позиції. Проблему цього напрямку досліджували вчені [6, 11, 12], у роботах яких відображені саме особливості організації поза навчальних занять студентів основних медичних груп ВНЗ.

Незважаючи на достатню кількість досліджень цього питання та їх багатоплановість, серед них не виявлено таких, які спрямовані на удосконалення системи цих занять у фізичному вихованні шляхом розроблення та впровадження нових підходів і технологій роботи зі студентами основних медичних груп ВНЗ. Використання протягом тривалого часу стандартних засобів і методів фізичної підготовки у поза навчальних заняттях, передбачених програмними документами ВНЗ, істотно знижує їх ефективність, а часто зводить нанівець тренувальний ефект фізичних вправ [5, 6, 11]. При розробці ефективних методичних прийомів організації навчальних і тренувальних занять з фізичного виховання студентської молоді, спеціалісти галузі рекомендують враховувати знання і досвід, отримані при створенні теорії і методики спортивного тренування в різних видах спорту [11, 12].

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі фізичного виховання ВНЗ у поза навчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом [5, 6]. Вивчення існуючих досліджень з цього питання та наявний практичний досвід, показали, що організація фізичного виховання студентів в поза академічний час на основі їх розподілу в групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до основних занять, впливає на систематичність їх відвідування та сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості

загалом. Результати проведеного дослідження засвідчили, що студенти Національного університету «Львівська політехніка» при виборі груп по видам спорту для занять у поза навчальний час віддають перевагу плаванню. Такий вибір, на думку самих респондентів, зумовлений низьким травматизмом та мінімальною кількістю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Проте, не менш важливим фактором що вплинув на вибір опитуваних є відповідність спортивних споруд Національного університету «Львівська політехніка» оздоровчим потребам студентів, а саме: наявність двох басейнів та можливість їх регулярного відвідування не тільки протягом навчального року, але під час канікул.

На основі аналізу та узагальнення наявних літературних джерел [1-3, 5, 8-10], нами зроблено висновок про те, що за короткий проміжок часу дати посилене, дозоване навантаження і в такий спосіб вплинути на діяльність усіх органів і систем організму, найлегше за допомогою плавання. Проте, питання використання занять плаванням у організованих поза навчальних заняттях з фізичного виховання, практично не обговорюється. До тепер недостатньо розроблені питання регламентації занять плаванням у основних медичних групах ВНЗ у таких формах занять. Своєю чергою, це зумовлює необхідність подальшого пошуку і розробки науково обґрунтованих методик оптимальної реалізації занять плаванням у вільний від навчання час, що й визначило напрямок дослідження. Зазначимо, що необхідність цього пошуку продиктована сучасними вимогами до рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ, оскільки високий рівень фізичного здоров'я, підготовленості та працездатності студентської молоді – головне завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Мета роботи: розроблення, експериментальне впровадження та дослідження ефективності авторської програми занять плаванням у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Методи дослідження: методи отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості [4, 7]; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Використовуючи роботи провідних учених [1-3, 8-12] та наявний практичний досвід, була розроблена авторська програма занять плаванням у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ. В основу розробленої програми покладено проведення занять не за спортивною спрямованістю, а з метою покращення стану фізичної підготовленості студентів.

Вирішення основних завдань авторської програми забезпечує ефективність її реалізації. Загальні завдання програми:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму.
2. Напрацювання рухових навичок, розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості; сприяння процесам загального фізичного розвитку.
3. Підвищення толерантності до фізичних навантажень та компенсаційних можливостей організму.
4. Вироблення навичок здорового способу життя.

Спеціальне завдання курсу полягає в оволодінні технікою основних видів плавальних вправ та набуття відповідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи. Вивчення навчального матеріалу на кожному занятті має комплексний характер, при цьому



студенти перебувають у постійному русі, спонтанно чергуючи навантаження з відпочинком.

Інновацією розробленої програми було використання вправ середньої інтенсивності (до 50% від МСК) та різні види комплексів з аквааеробіки, аквафітнесу та акваджогінгу. Це дало змогу урізноманітнити варіанти виконання вправ і, відповідно, домагатися досягати різних тренувальних ефектів.

Введення таких комплексів вправ дозволяє значно збільшити моторну щільність заняття, замінюючи пасивний відпочинок активним [5]. Розроблена програма дає змогу визначити технологію складання планів занять, основа яких – реалізація загального стратегічного завдання курсу фізичного виховання ВНЗ з урахуванням темпу поліпшення фізичної підготовленості студентів. У перший рік занять плавальні вправи мають загально-зміцнювальний характер; у другий рік удосконалюються освоєні плавальні навички; третій рік передбачає більш складні вправи за рівнем координації, складніші й інтенсивніші ігрові програми. Авторська програма курсу з плавання реалізується у тренувальному режимі загальної фізичної підготовки для забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості.

Програма розрахована на три роки академічних занять у ВНЗ безперервно протягом дев'яти місяців з наданням рекомендацій щодо занять протягом канікул.

Основною формою організації занять з плавання є організовані позанавчальні заняття з фізичного виховання за участі викладача, які проводяться три рази на тиждень.

Для проведення експериментальних досліджень на базі Національного університету «Львівська політехніка» зі студентів основних медичних груп було сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Програма була апробована у створених для проведення експериментальних досліджень ЕГ. Вибрані студенти мали порівняно однаковий рівень фізичної підготовленості, що дало змогу забезпечити індивідуальний підхід у заняттях. У роботу ЕГ була впроваджена розроблена авторська програма позанавчальних занять плаванням. Студенти КГ займалися згідно чинної програми поза академічних занять, яка використовується у практиці фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

У результаті проведеного експериментального дослідження протягом курсу фізичного виховання ВНЗ, були отримані наукові результати, які свідчать про ефективність упроваджених методів у роботу зі студентами ЕГ. Оцінкою її ефективності стала динаміка показників рівня фізичної підготовленості.

Отримані результати педагогічного експерименту (табл. 1, 2), дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей у студентів досліджу-

ваних груп. Тестування фізичної підготовленості студентів включало виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей — витривалості (біг 500 м), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), спритності (човниковий біг 4x9), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), швидкості (біг на 100 м). Критеріями ефективності визначений пріоритет результатів та вірогідність розбіжностей результатів тестових випробувань студентів ЕГ та КГ по закінченні курсу фізичного виховання ВНЗ.

Для вибору показників, які характеризують фізичну підготовленість, ми спирались на сучасні комплексні діагностики, що використовуються у основних медичних групах ВНЗ.

Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів ЕГ ($p < 0,05$) після виконання тестових випробувань за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Результати тестування фізичної підготовленості в ЕГ свідчать про достовірно кращий ($p < 0,01$) приріст результатів у всіх тестових завданнях. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на початковому рівні підготовленості між студентами експериментальної та контрольної груп не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	$\bar{x} \pm S$		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість біг на 500м (с)	247,6 ±5,07	197,1±4,2	20,4	p<0,001
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	32±0,7	40±0,8	25	p<0,001
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15±0,6	16±0,6	6,6	p<0,05
Спритність: “човниковий” біг 4x9 (с)	9,7±0,12	9,1±0,14	6,1	p<0,05
Швидкість біг на 100 м (с)	14,7±0,13	13,89±0,09	5,6	p<0,01



Показники фізичної підготовленості студентів КГ до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	$\bar{x} \pm S$		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість біг на 500м (с)	246,0±4,62	237,3±4,11	3,5	p<0,05
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	32±0,8	34±0,8	6,3	p<0,05
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15±0,8	15±0,6	0	p>0,05
Спритність: "човниковий" біг 4x9 (с)	9,7±0,14	9,5±0,15	2,0	p<0,05
Швидкість біг на 100 м (с)	14,8±0,14	14,58±0,11	1,4	p>0,05

Найвагоміші зміни у результатах студентів ЕГ зареєстровані у показниках сили м'язів (+25 %) та загальної витривалості (+20,4 %). Отримані результати засвідчують позитивний вплив розробленої програми на розвиток м'язової сили.

По закінченні трирічного експериментального курсу занять жоден студент ЕГ не склав тест з оцінкою «погано». Значний приріст результатів у розвитку загальної витривалості пояснюється тим, що за даними численних літературних джерел, – плавання найуспішніше використовується для розвитку аеробних можливостей організму.

Приріст результатів у розвитку спритності на рівні 6,1 % (p<0,05) свідчить про незначне покращання їхньої рухової функції, проте знайшло своє статистичне підтвердження. Практично на такому ж рівні відбулось поліпшення

рівня гнучкості 6,6% (p<0,05).

Статистична обробка результатів тестових випробувань, які характеризують розвиток швидкості (біг 100 м), дозволила визначити, що запропонований нами зміст авторської програми дозволяє достовірно поліпшити результати бігу у студентів ЕГ за три роки навчання у ВНЗ з 14,7 с до 13,89 с (при p<0,01), що в середньому становить 5,6 %, тоді як у студентів КГ середній результат поліпшився 14,8 с до 14,58 с (при p>0,05) що в середньому становить 1,4 %.

Спрямованість чинної програми позаакадемічних занять дозволила лише незначно покращити вихідний рівень фізичної підготовленості студентів КГ.

Приріст показників рівня розвитку фізичних якостей зафіксований у межах 6 %. Найбільший приріст відбувся у розвитку загальної витривалості становить 3,5 %, силових здібностей 6,3 %,

що знайшло й статистичне підтвердження (p<0,05). Зазначимо, що у студентів КГ не відбулось ніяких змін у розвитку гнучкості (p>0,05). Зміни у розвитку спритності та швидкості на дуже низькому рівні – 2 та 1,4 % відповідно.

За результатами аналізу виявлено, що наприкінці курсу фізичного виховання у студентів КГ показники фізичної підготовленості достовірно нижчі ніж у студентів ЕГ (табл. 3).

Таким чином, проведений статистичний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про адекватність використаних засобів та методів для підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів ЕГ.

Висновки

Апробація авторської програми занять плаванням у формі по-

Достовірність розбіжностей між показниками фізичної підготовленості ЕГ і КГ по закінченні експерименту

Види випробувань	$\bar{x} \pm S$		Достовірність розбіжностей між показниками
	ЕГ	КГ	
Витривалість біг на 500м (с)	197,1±4,2	237,3±4,11	p<0,001
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	40±0,8	34±0,8	p<0,001
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16±0,6	15±0,6	p<0,05
Спритність: "човниковий" біг 4x9 (с)	9,1±0,14	9,5±0,15	p<0,01
Швидкість біг на 100 м (с)	13,89±0,09	14,58±0,11	p<0,01



занавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ доводить правильність запропонованих підходів. Практична реалізація сформульованих положень дозволила раціонально й ефективно побудувати процес фізичного виховання у позанавчальний час, спрямований на досягнення підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Про поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів, в роботу з якими була впроваджена розроблена авторська програма позанавчальних занять плаванням, свідчать отримані результати тестування рівня фізичної підготовленості по закінченні експериментального дослідження. Відповідно, підтвердженні дані ряду досліджень щодо низької ефективності чинної системи організації позанавчальних занять у ВНЗ, яка не забезпечує ефективного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп. Результати проведеного експериментального дослідження свідчать про доцільність створення та впровадження експериментальних програм фізичного виховання у формі позанавчальних занять на основі окремих спортивних спеціалізацій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають розробку та застосування експериментальних програм з використанням карате-до у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2004. – 160 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: уч. пособие для высших учебных заведений / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 386 с.
3. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Под ред. Н.Ж.Булгаковой]. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.
4. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю.Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2000. – № 5. – С. 35 - 39.
5. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В.М. Корягін, О.З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
8. Плавання з методикою викладання : навч. посібник / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 140 с.
9. Плавання: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] – О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
10. Хорольская И.Р. Методика применения традиционных и нетрадиционных средств в процессе занятий плаванием: автореф. дис.канд. пед. наук, И.Р. Хорольская.– СПб., 1997.– 25 с.
11. Физическая культура : учебник / [под ред. Е.С. Григоревича]. – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
12. Физкультура и здоровье студентов : учеб. пособие / [под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжак]. – М., 1998. – 125 с.



**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ
ТА РОЗВИТКУ ЧЕРЛІДІНГУ
У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ**

Ольга Шиян

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація

В статті обобщені сведения об історії виникнення і розвитку черлідінга в Україні і других странах мира. В ходе исследования были выявлены направления влияния занятий черлидингом на организм, виды, содержание и формы черлидинга в развитых странах. Определены тенденции развития черлидинга в Украине, направления проведения научных исследований в черлидинге.

Ключевые слова: черлидинг, история развития, характеристика вида спорта.

Annotation

In article the information is generalized about history of origin and development of cheerleading in Ukraine and other countries of world. During research the directions of influencing of occupations of cheerleading were exposed on organism, kinds, maintenance and forms of cheerleading in the developed countries. The tendencies of development of cheerleading in Ukraine are definite, directions of carrying out researches in cheerleading.

Key words: cheerleading, development history, description of type of sport.

Постановка проблеми. В Україні активно розвиваються нові види спорту, до яких відноситься і черлідінг. Це складний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекс вправ з високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними та гімнастичними елементами. Даний вид рухової активності є одним з найбільш популярних серед молоді та забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку у системі масового фізичного виховання [3, 5].

Черлідінг прийшов до нас із США, де він розвивається вже понад 100 років і є одним із символів американського спорту. Привабливість цього виду діяльності зумовлюється поєднанням складності й краси рухів, емоційним контактом із глядачами. Черлідінг має великі перспективи розвитку в Україні однак його прогрес гальмується нестачею інформації, нерозвинутою методичною базою, відсутністю наукової літератури [1].

Визначення передумов становлення і розвитку черлідінгу як форми дозвілля людини від найдавніших часів до наших днів надасть можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у цій сфері, виявляти, аналізувати й узагальнювати нові закономірності її функціонування, а також – перспективи подальшого розвитку.

Актуальність і відсутність узагальнення історико-теоретичних

досліджень з даної проблеми зумовили вибір теми нашої роботи.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 1.3. «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд публікацій виявив недостатню кількість наукових праць і статей, що стосуються розробки історичного напрямку проблематики черлідінгу як форми активного дозвілля людини. В літературі розкриті різні теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів-черлідерів [1, 4, 6].

Водночас залишається актуальним проведення окремого ґрунтовного наукового дослідження, присвяченого комплексному висвітлюванню стану розвитку черлідінгу у світі та в Україні.

Мета дослідження – узагальнення відомостей про історію виникнення і розвитку черлідінгу у світі та в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; хронологічний метод; історико-логічний метод; описовий метод; компаративний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Як естетична фізкультурна традиція, черлідінг вирушає «корінням» углиб століть на Балтійський півострів до Древньої Еллади. Саме там



під час проведення Олімпійських Ігор з'явилися перші групи підтримки. Проте до нашої ери Греція, що по праву вважається колискою цивілізації, у питаннях прав слабкої статі була більше варварською, чим культурною, і забороняла жінкам не лише брати участь у змаганнях, але і підтримувати своїх атлетів. Тому першими черлідерами були чоловіки. Правда їх завданням було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [5, 7, 8].

Черлідінг (англ. – cheer-leader), як вид спорту вигадали американці. На російську мову це слово дуже важко перекласти буквально: cheer – це вигук, крик, заклик; leader – лідер. Тобто Черлідер, в перекладі на російську – це лідер тих, хто кричить на стадіонах [5, 9, 10].

У нас прижилася назва “Групи підтримки спортивних команд”, хоча воно не відображає суті черлідінгу і часто трактується дуже широко. Головне в ідеології черлідерів не в тому, що вони просто танцюють на стадіонах (цим цілком можуть займатися будь-які танцювальні колективи), а в тому, що своєю роботою вони повинні створити сприятливий морально-психологічний клімат на стадіоні [9].

Черлідери виступають не тільки перед початком футбольних, баскетбольних матчів або під час інших ігрових видів спорту, а і на різних важливих подіях, урочистих церемоніях у школах і університетах, військових частинах, і не тільки.

Аналіз фахової літератури [1, 3, 4, 6, 9] дозволив виявити напрямки впливу черлідінгу на організм людини (рис.1).

Черлідінг пропагандує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми – доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [5, 6, 10].

Черлідінг – відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і



Рис.1 Схема напрямків впливу занять черлідінгом



Рис. 2. Номінації черлідінгу

спритності. В процесі тренування спортсменів-черлідерів формується багатющий арсенал рухових навиків, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидкісно-силова витривалість [4].

Виділяють різні види черлідінгу [9, 10] (рис. 2).

Перший клуб груп підтримки був організований у Нью-Джерсі в Принстонському Університеті у 1865р., там же прозвучала і перша кричалка. Але роком зародження черлідінгу прийнято все ж вважати 1898р.

Спочатку черлідінг був більш популярний серед чоловіків. Од-

нак, коли у зв'язку з 2-ої Світовою війною на фронт пішло воювати величезна кількість чоловіків, ситуація різко змінилася, тепер більше 90% черлідерів – жінки [2, 3, 9, 10].

У 30-ті роки в університетах і коледжах стали активно використовувати помпони, атрибут, який і донині є візитною картою черлідінгу.

У 1976р. команда черлідерів Dallas Cowboy, виступивши на Супер Боул Х, зробила перший крок до розвитку танцювального черлідінгу. У 1970 р. стали активно проводитися змагання з черлідінгу серед команд коледжів та середніх шкіл [2].

У 1980 р. були встановлені офіційні стандарти та правила безпеки, які забороняли деякі



травмонебезпечні перекиди і піраміди. Змагання з черлідінгу серед юніорів та дорослих команд проводилися широко в Сполучених Штатах. Цей вид спорту почав розвиватися у національних масштабах, стали з'являтися спеціальні курси і тренери з черлідінгу.

На сьогоднішній день більше 3 000 000 дівчат і юнаків США входять до складу різних черлідінг-команд. І якщо раннє захоплення кричалками та активною підтримкою спортивних команд вважалося простим проведенням часу, то тепер черлідінг стоїть на одному рівні з іншими спортивними футбольними і баскетбольними командами [2, 8].

Крім США, черлідінг отримав поширення в сусідній Канаді, в Південній і Центральній Америці, Європі, Австралії та Новій Зеландії, деяких африканських і азійських державах – в цілому – більше ніж в 40 країнах. У багатьох з них – як колись у США – черлідінг почався з підтримки команд з американського футболу, але з часом розширив програму, – і став також розвиватися як змагальна дисципліна.

У Канаді групи підтримки з'явилися в один час з американськими, але далі вони йшли трохи різними шляхами. У той час, як у США програми ускладнювалися за рахунок акробатичних трюків, у Канаді більше уваги приділялося танцювальної складової виступу.

В Японії черлідінг – є обов'язковою шкільною програмою, також практикується у багатьох коледжах і університетах [8, 10].

Слідом за Японією до черлідінг-співдружества долучилися Малайзія і Сінгапур.

В Європі рух черлідінгу кілька відставало і розвивалося нерівномірно.

Великобританія – друга після США країна за масштабами і рівнем розвитку черлідінгу. Перші групи підтримки з'явилися там на

початку 1980-х (шість команд), на початку 2000-х всього за два-три роки число їх подвоїлося. Сьогодні їх налічується вже більше 3 000 в 105 клубах, це число продовжує збільшуватися швидкими темпами. Чемпіонат, який проводиться Британською асоціацією черлідінгу, став найбільшим з подібних заходів за межами США [8].

В Англії черлідінг визначається як спортивна дисципліна, нарівні з легкою атлетикою і військовим мистецтвом [8].

Франція – одна з країн, де черлідінг розвинений дуже слабо. Прийняття цього виду спорту навряд передбачається у майбутньому. Тут діє зовсім небагато черлідінгових команд, але й вони не беруть участь у змаганнях. Як вважають їх тренери, вони просто поки не готові.

У Латинській Америці змагальний черлідінг був створений як один з найпопулярніших і високо оплачуваних видів спорту. Після 1985 р. тут стали проводитися змагання з черлідінгу, а Південно-американські команди у свою чергу стали просочуватися на змагання до США. Можливо, черлідінг в Південній Америці і не довго існує, але він міцно там влаштувався. Черлідінгові команди організовані в Чилі, Мексиці, Бразилії, Пуерто-Ріко, Коста-Ріка, Еквадорі, Болівії і Перу [8].

Таким чином, черлідінг набув широкого поширення у всьому світі.

Міжнародна Федерація Черлідінга (IFC), була зареєстрована у 1998 р., з базою у м.Токіо, Японія. 2009 рік – рік входження черлідінгу, як виду спорту до складу Олімпійських ігор. Щорік проводяться: чемпіонати Азії, Чемпіонат Європи і раз в два роки чемпіонат Світу (з 2001 р.) [9, 10].

У Росії черлідінг існує відносно нещодавно. Свій початок він отримав одночасно з появою у Росії американського футболу. Перша група підтримки була створена у 1996р. при Дитячій

Лізі американського футболу (ДЛАФ). 12.02.2007р. черлідінг у Росії був офіційно визнаний видом спорту [2, 9].

Всеукраїнська федерація черлідінгу офіційно зареєстрована у нашій країні 24.11.2004 р. 22.02.2005 р. Наказом Держкомспорту України № 419 черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 р. в Україні щороку проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу.

Всеукраїнська федерація черлідінгу – член Міжнародного черлідінгового Союзу, у який входить 102 країн-членів: Африка – 14 країн; Америка – 25 країн; Азія – 19 країн; Європа – 40 країн; Австралія і Океанія – 4 країни. Штаб-квартира знаходиться у м. Мемфіс, США.

Всеукраїнська федерація черлідінгу – член Європейського черлідінгового союзу (ECU), членами якого є 27 країн Європи. Штаб-квартира знаходиться у м. Тон, Швейцарія [5].

На чемпіонатах світу 2009-2011рр. (м. Орlando, США) були розіграні медалі у 12 номінаціях (6 данс, 6 чер). Україна брала участь у 3-х видах програми і завоювала 6 медалей: 3 золоті, 1 срібну, 2 бронзові медалі.

У чемпіонаті Європи 2011 р. (м. Прага, Чехія) брали участь 20 країн, які розіграли медалі у 12 номінаціях (6 данс, 6 чер). Україна брала участь в 4-х видах програми і завоювала 4 медалі – 2 золоті і 2 срібні (дорослі), 1 золоту і 2 срібні медалі (юніори).

В чемпіонаті України 2012р. (м. Харків) брало участь 700 спортсменів з 10 регіонів України і міста Києва, а також 4 регіонів Російської Федерації (у змаганнях дітей і юніорів).

З 2005 р. у Федерації підготовлено 2 заслужених тренера України, 1 заслужений майстер спорту, 15 майстрів спорту України міжнародного класу, 54 майстер спорту України, а також 5 суддів



міжнародної категорії. 8 членам Федерації надано звання «Почесний працівник фізичної культури і спорту», 6 членів Федерації нагороджено Почесною грамотою Міністерства України з питань сім'ї, молоді і спорту [5, 7].

На звітно-виборному конгресі в США у 2010р. Президент Всеукраїнської федерації черлідінгу Ю.Крикун був обраний членом Виконкому ICU від Східної Європи. Генеральній секретар Федерації Г.Андрієнко була обрана членом суддівського комітету правил.

Ймовірно, найвідоміші черлідери України – команда «ReD Foxes». Ця танцювальна група була створена ще у 2001р., завдяки до офіційного приходу черлідінгу до України. За 9 років команда брала участь у багатьох спортивних змаганнях. Найбільше досягнення “лісічек” – виступ на ХХІХ Олімпійських Іграх в Пекіні (Китай) [7].

Аналіз фахової літератури з питань проведення наукових досліджень у черлідінгу, дозволяє визначити, що даний вид рухової активності викликає зацікавленість вчених нашої країни.

Нами були виявлені напрямки проведення наукових досліджень у черлідінгу:

– вплив черлідінгу на рівень здоров'я школярів (Т.М. Бала (2012));

– дослідження показників фізичного розвитку школярів 8-9-х класів під впливом вправ черлідінгу (Т.М. Бала, І.П. Масляк (2009));

– вплив вправ черлідінгу на рівень розвитку фізичних якостей (сили, координаційних здібностей і т.ін.) (Т.М. Бала, І.П. Масляк (2008), (2009); Т.М. Бала (2011));

– способи оцінки фізичної, хореографічної, технічної підготовленості (І.А. Зінченко (2010); Л.С. Луценко, І.А. Зінченко (2009));

– планування та організація тренувального процесу в черлідінгу (Ю.М. Іванченко (2010));

– моделювання показників фізичної підготовленості (А.А. Боляк, Л.С.Луценко, І.А. Зінченко (2010));

– побудова річного циклу (Л.С. Луценко, І.А. Зінченко, О.Р. Лучко, Т.В. Шепеленко (2011));

– роль та місце роботи з помпонами у структурі навчально-тренувального процесу (І.А. Зінченко (2009)).

Таким чином, черлідінг – це достатньо перспективний напрямок організації досуга населення, який швидко розвивається, а також і вид спорту, який набуває всі більшої популярності як у світі, так і у нашій країні.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що черлідінг є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності і, водночас, як складова системи фізичного виховання різних груп населення, а також як професійний вид спорту. Черлідінг має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби та організаційні форми.

2. Черлідінг – це сегмент спортивної та розважальної індустрії. Частково у відповідь на «інтернаціоналізацію» баскетболу і американського футболу, черлідінг став самостійним міжнародним видом спорту: в таких країнах, як Японія, Європа, Австралія, Канада і Мексика він активно розвивається і процвітає.

3. Розвиток черлідінгу в Україні, як і у всьому світі, має ряд напрямів: як вид спорту він поділяється на два різновиди: «чер» і «данс»; як різновид дозвілля – це групи підтримки спортивних команд з баскетболу, футболу, хокею, пляжному волейболу та ін.

4. Наукові дослідження, які проводяться у черлідінгу стосуються як вивчення питань плану-

вання, організації, моделювання тренувального процесу, побудови річного циклу, оцінки різних сторін підготовленості спортивного напрямку черлідінгу, так і вивчення черлідінгу як інноваційного виду фізичного виховання різних груп населення.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі розвитку різних напрямків черлідінгу на Дніпропетровщині.

Література:

1. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черлідінгу / Іванченко Ю.М. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип.14, т.1. – С.94-100.
2. История черлидинга. – Режим доступа: <http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Крикун Ю.Ю. // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007. - № 7 – С. 39–41.
4. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2010N2/p105-110.htm>
5. Молодежная общественная организация «Спортивный клуб «Ураган». – Режим доступа : <http://uragan.dp.ua/npravleniya/cherliding>
6. Паточкина Н.А. Формирование двигательной памяти и координационных способностей детей 3-5 лет, занимающихся черлидингом / Н.А.Паточкина, А.А. Попова, М.С. Лапшин. – Режим доступа: <http://CONF-V.NAROD.RU/S1D42.HTM>
7. Страницы истории мирового и украинского черлидинга. – Режим доступа:<http://cheerl->



- reading.od.ua/index.php?option=
=com_content&view=article&i-
d=68&Itemid=121
8. Черлидинг (группы поддержа-
ки). – Режим доступа: <http://www.pompoms.ru/o-cherlidin-ge/cherliding-gruppi-podderzhki>
9. Черлидинг. История возникно-
вения, описание, особенности
и номинации соревнований по
черлидингу. – Режим доступа:
http://hnb.com.ua/articles/s-spo-rt-cherliding_tantsevalnyy_sport-2485
10. Черлидинг – это профессио-
нальный вид спорта. – Режим
доступа: <http://ybifosywo.wordpress.com/2010/11/22>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОСВІТНЬО- ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Наталія Маковецька
Запорізький національний університет



Анотація

В статті определено, что фундаментом образовательного-оздоровительной деятельности дошкольного учебного учреждения являются положения педагогики оздоровления. Определены цель и задачи, сформулированы принципы этого особого междисциплинарного научно-практического направления. Подробно освещены средства, которые, с точки зрения педагогики оздоровления, являются наиболее эффективными в работе по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста. Сформулированы дидактические, гигиенические и психологические требования к организации образовательного-оздоровительной деятельности дошкольного учебного учреждения.

Ключевые слова: образовательного-оздоровительная деятельность, цель, задачи, принципы, средства педагогики оздоровления.

Annotation

The article stipulates that the foundation of educational and recreational activities of preschool educational institutions are the provisions of pedagogy recovery. Defined goals and objectives, formulated the principles of this special interdisciplinary scientific and practice all direction. Covered in detail means that, in terms of pedagogy recovery, are most effective in strength then in preserving the health of children of preschool age. Formulated didactic, hygienic and psychological requirements for the organization of educational and recreational activities of preschool educational institutions.

Key words: educational and recreation activities, goals, objectives, principles, tools pedagogy recovery.

Постановка проблеми. Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем оздоровлення дошкільників. Тому серед основних напрямів Державної національної програми “Освіта” (“Україна XXI століття”) (1993 р.), “Діти України” (1996 р.), законів України “Про освіту” (1996 р.), “Про дошкільну освіту” (2001 р.), Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (2002 р.) пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багатой особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед багатьох аспектів дошкільної педагогіки проблема зміцнення і збереження здоров’я дітей дошкільного віку завжди привертала увагу як теоретиків, так і практиків.

Різноманітним питанням методики фізичного виховання дошкільників, що передбачає зокрема створення оптимальних умов для їхнього оздоровлення, при-



діляли увагу у своїх дослідженнях О.В. Багінська, В.В. Бойко, О.М. Гребеннікова, О.В. Давиденко, І.С. Кліш, О.В. Козирева, А.П. Конох, В.В. Поліщук, О.В. Потужній, М.О. Правдов, С.О. Філіпова, В.М. Шебеко та ін.

Теоретичний і методичний аспекти проблеми оздоровлення дітей, шляхи формування у них культури здоров'я вивчався такими науковцями, як Т.К. Андрищенко, Л.Д. Глазиріна, О.В. Гнатюк, В.П. Горашук, Л.П. Карнаух, С.М. Кондратюк, О.Г. Лизар, Ю.М. Мороз, М.О. Новікова, А.Б. Нурлибекова, О.В. Отравенко, Є.Н. Приступа, Т.Т. Ротерс, С.О. Свириденко, В. П. Семененко, Г.О. Сіліна, О.М. Федоровська, Ю.К. Чернишенко та ін.

Стратегічними завданнями, визначеними ними, є пропаганда здорового способу життя, єдність розвитку, виховання, навчання й оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах, збереження і зміцнення всіх видів здоров'я.

Мета статті. Висвітлення педагогічних засад організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу, зокрема, основних положень педагогіки оздоровлення.

Результати дослідження та їх обговорення. З огляду на викладене, метою педагогіки оздоровлення – особливого науково-практичного напрямку, створеного В.Т. Кудрявцевим, є забезпечення оптимальних умов для зміцнення і збереження здоров'я дошкільників, залучення їх до здорового способу життя [6, с. 73].

Визначимо пріоритетні завдання педагогіки оздоровлення як особливого міждисциплінарного науково-практичного напрямку, який поступово оформлюється на “стику” вікової фізіології, гігієни, педіатрії, педагогіки, дитячої психології.

Першим завданням педагогіки оздоровлення є формування уявлення про здорову дитину як ідеальний еталон і практично досяжну норму дитячого розвитку.

Другим завданням є створення умов для розгляду здорової дитини як цілісного тілесно-духовного організму. Як відзначають В.Т. Кудрявцев і Т.В. Нестерюк, “... життєва цілісність організму, наділеного психікою, свідомістю, розумом не вичерпується злагодженим функціонуванням елементів внутрішньоклітинної речовини, самих клітин і навіть їхніх ансамблів. Усе це лише її органічні передумови. Формотворчим джерелом такої цілісності є одухотворений рух людини, що перетворить світову енергію в активний енергетичний потенціал організму і виступає як засіб універсального розширення людської свідомості. Це означає, що здоровий дух сам будує “для себе” здорове тіло – перед нами той парадоксальний випадок, коли функція конструює орган, необхідний для її повноцінного здійснення. Цим ми не хочемо сказати, що “дух” являє собою щось абсолютно безтілесне. Навпроти, “дух” – це ідеальна форма руху мислячого тіла в зовнішньому просторі” [7, с. 17]. Отже, активний рух (перетворювальна дія) і є те, що реально з'єднує “тілесне” і “духовне” у людині.

Третім завданням є забезпечення трактування оздоровлення не як сукупності лікувально-профілактичних мір, а як форми розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей, зокрема, через осмислений рух. Це зумовлене тим, що рух за своєю природою є суспільним, культуровідповідним, позиційним, а загальним показником стану фізичного здоров'я є не сама по собі рухливість людського тіла, а здатність людини випробувати “м'язову радість” і передавати її іншій людині у формі естетичного переживання.

Четвертим завданням педагогіки оздоровлення є реалізація індивідуально-диференційованого підходу до дітей.

Отже, згідно з пріоритетною метою і завданнями педагогіки

оздоровлення, загальною метою освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу є розвиток здоров'я дітей як самостійно культивованої цінності.

Окрім викладених положень, цей висновок ґрунтується і на результатах психолого-педагогічних досліджень. Так, на думку Л.С. Виготського, у дитини необхідно сформувати орієнтацію на цю цінність як ідеальну форму розвитку. Ідеальна форма розглядалась науковцем як суспільний зразок діяльності, заданий дорослим, як “образ зробленої дорослості” і в цьому змісті протиставлялася реальній формі, носієм якої виступає дитина. Поняття ідеальної і реальної форми, на думку Л.С. Виготського, можуть бути співвіднесені з поняттями “зони актуального розвитку” і “зони найближчого розвитку” [4, с. 245 - 249].

Образ ідеальної форми щодо проблематики психосоматичного розвитку і здоров'я дітей втілює у понятті здорової дитини Ю.П. Змановський [5, с. 12]. На його думку, це поняття, крім фізіологічних і психологічних характеристик, таких, як життєрадісність, активність, допитливість, має містити і високий рівень розумового розвитку. Зазначені характеристики відбивають не тільки ефективність, а й умови успішного оздоровлення.

Виходячи із викладеного, В.Т. Кудрявцев дійшов висновку, що традиційна теорія і практика освітньо-виховної роботи в дошкільному закладі припускає можливість досягнення безпосереднього оздоровлювального ефекту завдяки відомим медико-педагогічним впливам, але таке припущення призводить до істотного огрубіння картини оздоровлення. Науковець підкреслює, що у дійсності зв'язок між станом здоров'я дитини, рівнем її фізичного розвитку і вищезазначеними впливами носить опосередкований характер. Інстанцією, що



опосередковує, тут є суб'єктивний світ, психіка дитини [6, с. 76]. Більшість функціональних можливостей дитячого організму не можуть бути зрозумілі в абстракції від цього.

Образ “розвиненого” здоров'я, як ідеальної форми, що склався на психологічному рівні, здобуває енергійні властивості і починає змінювати реальну форму – поточні стани організму. Разом із тим орієнтація на неї може бути сформована в дитини лише за допомогою комплексних засобів, розроблених на міждисциплінарній основі.

Викладене зумовило формулювання В.Т. Кудрявцевим і Б.Б. Єгоровим, на підставі результатів наукових досліджень, проведених свого часу Ю.П. Змановським, єдиних принципів педагогіки оздоровлення, додержання яких забезпечує досягнення цілісності моделі оздоровлення дошкільників в умовах дошкільного навчального закладу. Розглянемо їх більш докладно.

Слід зазначити, що принципи педагогіки оздоровлення розкриваються через систему положень про пріоритетність розвивальних форм освітньо-оздоровлювальної роботи з дітьми дошкільного віку; необхідність розвитку рухової активності на основі переваги циклічних вправ; формування в дітей навичок правильної постави; використання системи ефективного загартування; застосування психогігієнічних і психопрофілактичних засобів.

Відтепер більш докладно розглянемо іншу групу принципів, на яких ґрунтується реалізація основних ідей педагогіки оздоровлення. Це – педагогічні принципи.

Одним із них є врахування індивідуальних особливостей дошкільників. Додержання цього принципу передбачає, з одного боку, індивідуально-диференційований підхід до кожної дитини, з іншого – комплексність підходу.

Доведено, що збереження балансу колективістського й індивідуального початків дитини, при глибокому індивідуально-диференційованому підході сприяє знаходженню кожною дитиною свого місця в колективі однолітків [4, с. 100 - 102].

Наступним принципом є забезпечення різноманітних видів діяльності дошкільника впродовж дня. Відомо, що зміна діяльності, правильне чергування рухової активності та спокійних занять сприяють зміцненню здоров'я дітей, підтримці позитивного емоційного тла впродовж дня тощо [3, с. 12 - 13].

Найважливіший педагогічний принцип – максимум уваги до потреб і переживань дитини. Реалізація основних ідей педагогіки оздоровлення передбачає перебування дитини в спокійному емоційно позитивному мікрокліматі, де доброзичливість і оптимізм дорослих – запорука нормального розвитку, навчання і виховання [2, с. 344].

Згідно з наступним принципом, вимоги, що пред'являються дитині, мають бути посилюючими для неї. Цей принцип ґрунтується на положенні, що у дітей дошкільного віку процеси збудження переважають над процесами гальмування, постійна ж заборона активності може призвести до зриву в поведінці дитини. Саме тому обсяг того, що дозволяється робити дошкільнику, має бути значно більше того, що йому заборонено.

Наступним педагогічним принципом є постійне застосування методів і прийомів виховання особистості дитини з деякою їх варіативністю й ускладненням. Особливо це стосується методів і прийомів, спрямованих на переключення уваги, переконання, пояснення, показ правил поведінки [8, с.19].

Одним із пріоритетних принципів, безперечно, є пропаганда основ правильного виховання і здорового способу життя. Осо-

бливістю цього принципу є його застосування як у роботі з дітьми, так і їхніми батьками.

З огляду на мету, завдання і принципи педагогіки оздоровлення, більш докладно зупинимося на засобах.

Правильна побудова режиму дня дітей є однією з центральних ланок освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу. Оптимальний режим передбачає циклічний спосіб організації життєдіяльності дитини, стає важливим фактором, що забезпечує нормальний фізичний і розумовий розвиток, сприяє підвищенню рівня працездатності, загальної опірності організму.

Згідно з основними ідеями педагогіки оздоровлення, досить важливими є засоби психопрофілактики та психогігієни. На думку Ю.П. Змановського, вони мають бути спрямовані на попередження негативних афективних проявів, що можуть спостерігатися у дітей [5, с. 14]. Науковець наполягав на необхідності застосування таких психопрофілактичних і психогігієнічних засобів, як індивідуальні бесіди педагогів і психологів з дітьми та їхніми батьками; рухливі та сюжетно-рольові ігри; музикотерапія; продуктивні види діяльності; окремі прийоми раціональної психотерапії, а також техніки м'язової релаксації як базового компоненту аутогенного тренування; психогімнастичні вправи. Результати досліджень В.Т. Кудрявцева доводять, що неабиякого значення в організації освітньо-виховного процесу набуває застосування розвивальних психотерапевтичних технік, зорієнтованих на формування творчих здібностей і насамперед уяви дитини [6, с.73]. На думку науковця, це одна з умов досягнення оздоровлювального ефекту, що зумовлено такими особливостями психотерапевтичних технік: техніки максимально, хоча й опосередковано, відповідають змісту занять (наприклад, на заняттях із



зображувальної діяльності “персонажем” психотерапевтичної гри стає рука дитини); переважають техніки, що містять у собі різноманітні дихальні вправи (наприклад, імітація вдиху і видиху альпініста, що піднімається в гору і спускається з неї); у процесі проведення вправ дитині пропонується за допомогою мовлення фіксувати зміни у власному стані.

Наступним засобом, що пропонує педагогіка оздоровлення, є загартування. На сучасному етапі розвитку таких наук, як фізіологія, гігієна, медицина, педагогіка існує достатня кількість об’єктивного матеріалу, що свідчить про необхідність загартування дітей із раннього віку.

До різноманітних видів загартування, що широко застосовуються у дошкільних навчальних закладах, належать сонячні і повітряні ванни, ходіння босоніж, контрастне обливання стоп ніг тощо. Слід звернути увагу і на те, що існує глибокий зв’язок між психологічною і фізичною сторонами загартування. Як доводять результати наукових досліджень, адаптивні реакції організму на зовнішні подразники, зокрема, на холодну воду, значно активніше, якщо в дитини виробляється позитивна психологічна домінанта, яка допомагає тілу швидко реагувати на постійні зміни умов навколишнього середовища, стресові ситуації тощо [9, с.21]. Виробленню позитивної позиції допомагає перемога страху і впевненість у користі загартування.

Засобом, що, безперечно, сприяє оздоровленню і розвитку дітей є рухи. Регулярні, правильно організовані фахівцями заняття з дошкільниками підвищують рівень спонтанної рухової активності, мають оздоровлювальне і виховне значення. Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують повноцінну роботу всіх груп м’язів, суглобів, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити,

що основною формою сучасного процесу фізкультурного виховання дошкільників є фізкультурні заняття по типу тренування.

Освітньо-оздоровлювальна діяльність дошкільного навчального закладу, побудована згідно з метою, завданнями, принципами педагогіки оздоровлення і з використанням зазначених вище засобів сприяє, насамперед, формуванню у дошкільників потреби у здоровому способі життя.

Результати наукових досліджень В.Г. Алямовської дали їй змогу стверджувати, що ставлення дитини до власного здоров’я є фундаментом, на якому може бути побудована потреба в здоровому способі життя [1, с. 10]. Науковець дійшла висновку, що воно зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитини себе як людини й особистості. Експериментально доведено, що ставлення дитини до власного здоров’я залежить від сформованості в її свідомості цього поняття. Оскільки це поняття є досить складним, в молодшому дошкільному віці діти не в змозі їм оволодіти навіть на рівні загального уявлення. В середньому дошкільному віці у дітей формується уявлення про здоров’я як “не хворобу”, вони починають усвідомлювати погрозу здоров’ю з боку зовнішнього середовища (холодно, дощ, протяг), а також від власних дій (їсти холодне морозиво, мочити ноги тощо). В старшому дошкільному віці завдяки збагаченню досвіду особистості ставлення дошкільників до здоров’я значно змінюється. Діти, як і раніше, співвідносять здоров’я з хворобою, але заняття фізичною культурою співвідносять зі зміцненням здоров’я, поняття “здоров’я” – з виконанням правил гігієни, а даючи визначення здоров’я, на перше місце ставлять фізичну складову. В цьому віці дошкільники починають виокремлювати психічний і соціальний компоненти здоров’я. Але, попри існуючі уявлення про здоров’я і способи його збереження, ставлення до ньо-

го у дітей старшого дошкільного віку залишається пасивним.

Психологічною основою формування позиції творця щодо власного здоров’я є наявність у дошкільника потреби в здоровому способі життя.

Експериментально доведено, що її виникнення, по-перше, пов’язане із соціально-гігієнічним середовищем, в якому перебуває дитина. Це середовище має відповідати вимогам гігієни нервової системи, психологічної безпеки, гігієни соціальних стосунків. Слід зазначити, що забезпечення базових потреб індивіда створює передумови для виникнення вищих потреб, до яких і належать потреба у здоров’ї і здоровому способі життя у здорової людини.

Другою умовою виховання у дітей потреби в здоровому способі життя є наявність в дошкільному закладі спеціальної навчальної програми, спрямованої на придбання дітьми комплексу необхідних навичок і звичок доглядання за собою, своїм тілом, бережного ставлення до оточуючих.

Третьою умовою формування в дітей потреби у здоровому способі життя є оволодіння системою понять про свій організм, здоров’я і здоровий спосіб життя.

Четвертою умовою формування позиції творця власного здоров’я є реалізація принципу резонансу у процесі фізичного виховання дітей. Її сутність полягає у створенні дорослими безлічі ситуацій для прояву дітьми своїх зростаючих фізичних можливостей. Найбільш ефективними у цьому плані є фізкультурні заняття, оскільки тут наявні результати роботи дошкільника над собою.

Неабиякого значення у цьому процесі набуває робота з батьками.

Вона може здійснюватися із застосуванням таких форм: опитування батьків щодо місця і змісту фізкультурно-оздоровлювальної роботи в сім’ї; тематичні бесіди з батьками; виставки навчально-методичної і санітарно-просвіт-



ницької літератури; складання разом із батьками програм оздоровлення дітей індивідуально для кожної сім'ї, з урахуванням її особливостей.

Висновок

Отже, основними вимогами до організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу згідно з положеннями педагогіки оздоровлення є:

- *дидактичні* – створення умов для залучення дітей до здорового способу життя, надання їм знань щодо безпеки життєдіяльності, зміцнення і збереження здоров'я;

- *гігієнічні* – додержання гігієнічних умов у приміщеннях дошкільного навчального закладу, виховання у дошкільників культурно-гігієнічних навичок;

- *психологічні* – забезпечення комфортної психологічної атмосфери, а також виховання у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, фізкультурно-оздоровлювальних заходів у дошкільному навчальному закладі.

Серед засобів, що сприяють оздоровленню дітей, пріоритетними є режим, різні види рухів, загартування тощо. Реалізація

головних положень педагогіки оздоровлення ґрунтується саме на використанні цих засобів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальному підтвердженні пріоритетності визначених педагогічних засад організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу.

Література:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении : лекции 1-3 / В.Г. Алямовская. – М. : Педагогический университет "Первое сентября", 2005. – 82 с.
2. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин ; [под ред. А. В. Запорожца и В.В. Давыдова]. – М. : Просвещение, 1968. – 445 с.
3. Бирюкович А.А. Дневная динамика работоспособности детей 6 лет на занятиях с использованием ПЭВМ в детском саду / А.А. Бирюкович, Л.В. Макарова // Материалы VII научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физиче-

ская культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 1997. – С. 12–13.

4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Семенович Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 479, [1] с.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 5. – С. 11–17.
6. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 4. – С. 66–79.
7. Кудрявцев В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет : Ч. II. / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерук. – М., 1999. – 96 с.
8. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А.А. Горелов, Я. К. Коблев, И. М. Козлов, М.А. Правдов // Физическая культура. – 2002. – № 4. – С. 17–23.
9. Чусов Ю.Н. Содержание процесса закаливания / Ю.Н. Чусов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 3. – С. 20–23.



УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ
ФОРМАХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ



Сергій Трачук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье представлена характеристика координационных способностей детей среднего школьного возраста, в частности – способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений; ориентировки в пространстве; способность к сохранению равновесия и произвольного расслабления мышц; координированности движений школьников. Проведенные исследования свидетельствуют, что занятия футболом во внеурочных формах занятий физическими упражнениями положительно способствуют развитию координационных способностей в различных формах ее проявления.

Ключевые слова: координационные способности, дети среднего школьного возраста, формы организации занятий.

Annotation

The article presents a characterization of coordination abilities of children of secondary school age, in particular the ability to evaluate and regulate the space-time and dynamic parameters of movements; orientation in space, and the ability to maintain balance and any relaxation of the muscles, co-ordination of movements students. The studies show that playing football in the form of after-hour of exercise positively contribute to the development of coordination abilities in a variety of forms of its manifestation.

Key words: coordination abilities of the children of secondary school age, forms of organization studies.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України (від 2 серпня 2005р. №458) [6] фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів, як обов'язковий та позаурочний.

Навчальний матеріал уроків фізичної культури регламентується змістом програми «Фізична культура для учнів 5-11 класів». Використання футболу у позаурочній роботі з фізичного виховання в загальноосвітніх школах розширює можливості учнів в удосконаленні технічних прийомів та підвищує інтерес через участь в змаганнях з цього виду спорту [5, 8]. Різноманіття і складність координаційних здібностей, що проявляються в цій руховій діяльності, як повсякденному житті так і в процесі фізичного виховання, зумовлюють необхідність їх розвитку в заняттях фізичними вправами [2, 3].

Водночас, не досить вивченими є питання про використання футболу в позаурочних формах занять з фізичного виховання з метою підвищення рівня координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку.



Мета роботи – удосконалення координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку у позаурочних формах занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнювати даних наукової літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи м. Александрії Кіровоградської області. У дослідженнях взяли участь хлопці 12-13 років (n=46), які займаються футболом не тільки на уроках фізичної культури в рамках шкільної програми, але і ті, що систематично займаються в секції футболу в школі. Школярі контрольної групи відвідували тільки уроки з фізичної культури. Експериментальна група в позаурочний час відвідувала заняття з футболу в секції.

Різні прояви координаційних здібностей оцінювали за даними педагогічного тестування з визначенням результатів в наступних тестах: човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів; координаційний біговий тест Філіповича, Малінака; метання тенісного м'яча на точність, статична рівновага за методикою Бондаревського [1, 4, 7].

Результати комплексної оцінки координаційних здібностей, зокрема здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; орієнтування в просторі; здібність до збереження рівноваги і довільного розслаблення м'язів; координованість рухів школярів 12 і 13 років, що відвідують тільки уроки фізичної культури і мають свої особливості представлені у табл. 1.

В вибірці школярів 12 і 13 років контрольної групи спостерігається позитивна динаміка в результатах тестів на оцінку координаційних

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників координаційних здібностей школярів 12-13 років, що відвідують тільки уроки фізичної культури ($\bar{x} \pm s$)

ТЕСТИ	Контрольна група					
	12 лет n=14			13 лет n=12		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m
“Човниковий” біг 3x10 м,с	8,93	0,18	0,05	8,82	0,32	0,09
Координаційний біговий тест Філіповича Малінака, с	3,44	0,23	0,06	3,18*	0,25	0,07
Метання тенісного м'яча на точність, см	65,55	8,81	2,35	75,30*	9,64	2,58
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с:						
із закритими очима	14,80	2,53	0,68	15,45	1,83	0,49
із відкритими очима	44,90	6,30	1,68	40,00*	2,83	0,76

Примітка: * достовірні відмінності в показниках при $p < 0,05$

здібностей з віком, зокрема в тесті човниковий біг 3x10 м.

В тесті – метання тенісного м'яча на точність – кращі показники спостерігаються у школярів 12 років, у 13-річних цей показник відрізняється в середньому на 10 см. від результатів 12-річ-

них. В тесті оцінки статичної рівноваги із закритими очима кращі результати мають хлопчики 13 років, а хлопчики 12 років мають кращі показники в цьому ж тесті, тільки за умов, що очі відкриті.

У таблиці 2 представлено співставлення середньостатистичних

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників координаційних здібностей школярів 12-13 років, що додатково займаються футболом ($\bar{x} \pm s$)

ТЕСТИ	Контрольна група					
	12 лет n=14			13 лет n=12		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m
“Човниковий” біг 3x10 м,с	8,50	0,26	0,07	8,42	0,21	0,06
Координаційний біговий тест Філіповича Малінака, с	3,03	0,28	0,07	2,82*	0,33	0,09
Метання тенісного м'яча на точність, см	54,59	19,83	5,30	65,80*	9,39	2,51
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с:						
із закритими очима	16,90	1,61	0,43	17,20	1,55	0,41
із відкритими очима	41,60	4,48	1,20	47,20*	4,47	1,19

Примітка: * достовірні відмінності в показниках при $p < 0,05$



значень результатів з комплексної оцінки координаційних здібностей школярів 12-13 років експериментальної групи.

В групах 12 і 13-річних школярів, що додатково займалися футболом, покращилися результати в тесті «човниковий» біг 3x10 м, але не достовірно ($p>0,05$). При порівнянні результатів в біговому тесті Філіповича, Малінака в учнів 13 років, спостерігаються достовірно кращі результати. Аналогічні достовірні відмінності визначені в результатах метання тенісного м'яча на точність і при оцінці статичної рівноваги із відкритими очима за методикою Бондаревського ($p<0,05$).

За показниками в тесті метання тенісного м'яча на точність, хлопчики 13 років експериментальної групи мали кращі показники $65,80\pm 9,39$ м, в порівнянні з хлопчиками контрольної групи $75,30\pm 9,64$ м, а при порівнянні з середньовіковими показниками представленими в літературі, хлопчики експериментальної групи відповідають вище середнього рівню розвитку даної рухової якості, а контрольної – середньому рівню.

За рівнем розвитку координаційних здібностей дітей результати «човникового бігу 3x10 м» розподілилися наступним чином:

- високий рівень розвитку координаційних здібностей мають лише 20 % дітей, що додатково займаються футболом в позаурочних формах організації занять;

- вище середнього рівень розвитку координаційних здібностей мають лише 30 % школярів експериментальної групи;

- 50 % у кожній вибірці дітей мають середній рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом;

- нижче середнього і низький рівень відповідно 30 % і 20 % - це школярі, які відвідують тільки уроки фізичної культури.

Аналогічна тенденція в динаміці результатів тесту Філіпо-

вича, Малінака: високий рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом мають лише 10 % школярів 12 і 13 років експериментальної групи, в експериментальній групі з'являються хлопчики (10 %), які мають нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей.

На рисунку 1. представлена порівняльна характеристика результатів рухових тестів школярів експериментальної і контрольної груп хлопчиків 12 і 13 років.

Кращі результати у виконаних тестах спостерігаються у хлопчи-

контрольної. За результатами тестів «човниковий біг 3x10 м», координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, метання тенісного м'яча на точність, тест з статичної рівноваги (за методикою Бондаревського) визначена краща динаміка в експериментальній групі школярів 12 і 13 років, де рівень розвитку координаційних здібностей вище середнього, у контрольній групі школярів – середній рівень розвитку координаційних здібностей. Тобто, заняття футболом в цій групі школярів здійснило певний

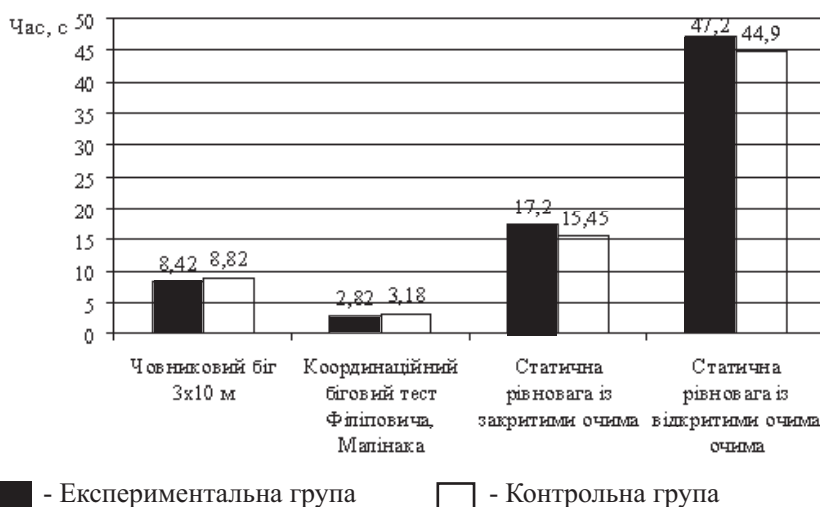


Рис. 1. Порівняльна характеристика прояву координаційних здібностей школярів 12 і 13 років за даними комплексного тренування, с

ків 12 і 13 років експериментальної групи, що займаються футболом в секції.

На підставі результатів досліджень можливо припустити, що додаткові заняття футболом в секції (позаурочна форма занять фізичними вправами) позитивно впливають на рівень розвитку координаційних здібностей в різних формах її прояву.

Висновок

Результати педагогічного тестування школярів показали, що рівень окремих проявів координаційних здібностей в експериментальній групі школярів достовірно вище, ніж в

вплив на рівень розвитку рухових якостей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оцінку внеску позаурочних заняттях футболом у добу рухову активність школярів 12-13 років.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. лра, 2011. – 224с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попова. – С-Пб., 1999. – 374 с.



3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3–10.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (від 02.08.2005 N 458) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05>.
7. Сергієнко А.П. Тестування рухових здібностей школярів/ А.П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра 2001.– 440 с.
8. Титов С.Ю. Показатели координационных способностей у юных футболистов в возрасте 10-11 лет / С.Ю.Титов//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №04. – С. 22-24.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ США

Андрій Мандюк

Львівський державний університет фізичної культури



Анотація

Исследование проведено с целью определения специфики физического воспитания в системе среднего образования США. В работе приведены результаты анализа программ по физическому воспитанию, на основании которых проходят занятия по физической культуре в средних школах США. Определены основные подходы к формированию программ по физическому воспитанию. В работе анализируются особенности использования программного материала в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: программы, физическое воспитание, средняя школа, США.

Annotation

The research was carried out in order to determine the specific features of physical education in the American system of secondary education. The analysis of the physical training syllabus which are the basis for the physical education lessons in the USA are given as examples in this scientific work. There were determined main methods of physical training syllabus forming. The usage of the corresponding syllabus in the teaching of physical training in the American secondary schools is under analysis.

Key words: syllabus, physical training, secondary school, USA.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні актуальною залишається проблематика оптимізації основ існуючої системи фізичного виховання. Особливо виразно це видно на прикладі змін, які вже не перший рік відбуваються у фізичному вихованні, як складовій системи середньої освіти. Насамперед, ці зміни торкнулися змісту навчальних програм, а також підходів до їх формування.

Зазначені обставини, не завжди позитивно сприяють досягненню загальної мети фізичного виховання з учнями різних вікових груп, а також зумовлюють численні дискусії між фахівцями, щодо необхідності реформ в тому вигляді, в якому вони здійснюються.

Вивчення досвіду фізичного виховання провідних світових країн може допомогти вирішити низку проблем, які на сьогодні постали перед вітчизняними науковцями та педагогами, а також стимулювати вдосконалення національної системи освіти, зокрема, її системи фізичного виховання.

В цій публікації ми звертаємо увагу на особливості фізичного виховання в системі середньої освіти США. Економічна система та система освіти США – є одними з найуспішніших у світовому вимірі. Саме тому, на нашу думку, підходи до організації різних сфер суспільного життя цієї країни можуть стати цікавим об'єктом вивчення для вітчизняної науки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Система фізичної

культури США, природно, уже не перше десятиліття залишається об'єктом дослідження у багатьох наукових працях. Протягом останнього часу багато авторів досліджували широкий спектр питань, пов'язаних з тими чи іншими складовими процесу фізичного виховання в сполучених штатах. Зокрема, дошкільне фізичне виховання вивчали С.І. Гуськов та Є.І. Дегтярьова [3]. О.В. Віндюк досліджувала особливості спортивно - оздоровчої роботи з дітьми 5-7 років, а також аналізувала історію шкільних програм з фізичного виховання в США (2001 р.) [1].

Проблематику підготовки фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах США досліджувала Т. Ю. Осадча (2005 р.) [5].

Слід зазначити, що згадані дослідження проводились здебільшого фахівцями в галузі педагогіки. Кількість наукових праць, присвячених вивченню досліджуваної проблематики, авторами яких є фахівці з фізичного виховання, на сьогодні, є відносно незначною.

Мета дослідження – визначити місце фізичного виховання в системі середньої освіти США.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз і синтез.

Результати дослідження. Фізичне виховання є неодмінною складовою навчального процесу в загальноосвітній школі США. Особливістю фізичного виховання в США є наявність загальнонаціональних стандартів у цій сфері,



а також рекомендації провідних організацій з фізичної культури та спорту, які стосуються розробки шкільних програм з фізичного виховання [5].

Фізичне виховання є обов'язковим предметом, починаючи з молодшої школи. Фізичному вихованню відводиться приблизно 1/6 частина часу, передбаченого на усі навчальні дисципліни.

У середній школі (7—9 класи) одну третину навчального часу відводить на вивчення загальної для всіх програми: англійська мова та мовленнєва культура, математика, природничі дисципліни, історія США, всесвітня історія, фізична культура. Решта навчального часу віддається на вивчення курсів за вибором.

У старшій школі учні мають право досить вільного вибору тих чи інших навчальних дисциплін. Проте, вони повинні виконати мінімальні вимоги для отримання диплому. Ці вимоги встановлюються шкільною радою. На фізичну культуру, при цьому відводиться 1-2 роки.

Не зважаючи на те, що заняття з фізичного виховання в цей період не є обов'язковими, значна кількість старшокласників залучені до спортивної діяльності (рис.1). Як видно з рисунку, протягом навчання в 10-12 класах майже половина старшокласниць є залученими до збірних команд з видів спорту, тоді як заняття з фізичної культури відвідує відносно незначний відсоток учениць.

Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні складати власну програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм, адаптовуючи існуючі наукові теоретичні концепції до умов конкретної общини, школи або класу [6].

На практиці складанням шкільних програм займаються відділи освіти адміністрацій штатів, а в більшості штатів (понад 60%) програми складаються на рівні самих шкіл на основі реко-

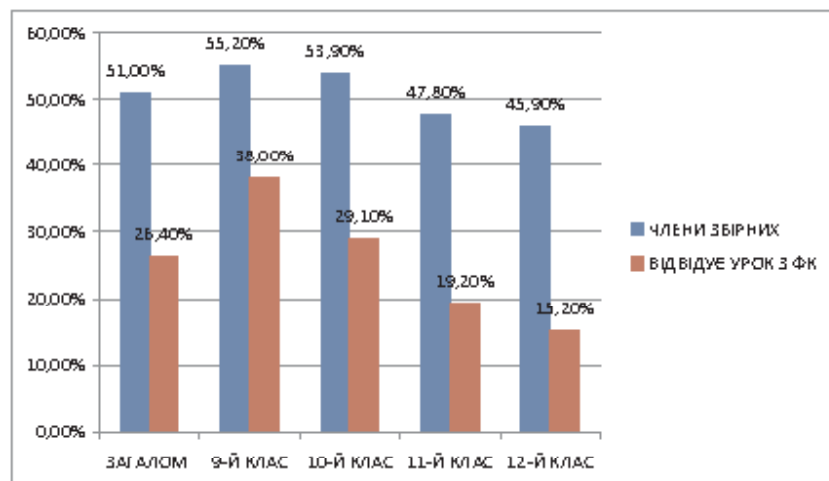


Рис 1. Залучення учениць старшої школи до збірних команд з видів спорту

мендацій провідних організацій в цій сфері.

Кількість навчального часу, що відводиться для занять фізичним вихованням, в різних штатах є приблизно такою: 936-1320 год. на рік – 12,2%; 360-780 год. на рік – 26,8 %; 120-270 год. на рік – 43,9 %; не визначено – 17,1%.

Перший етап розробки навчальної програми на місцевому рівні здійснює спеціально створена комісія, що складається з викладачів фізичного виховання, адміністратора школи, координатора навчальних програм на рівні округу, батьків. Ця комісія визначає цілі програми та спектр різновидів рухової активності, що рекомендуються в навчальних курсах для кожного класу. На другому етапі складання програми кожен викладач робить її більш спеціалізованою, такою, що відповідає потребам кожного класу, з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів [4].

У грудні 1987 р. Сенат США ухвалив «Резолюцію з питань фізичного виховання», яка рекомендувала місцевим органам самоврядування включити в навчальні плани початкових шкіл щоденні заняття фізичною культурою. Фахівці вважають, що в середніх і старших класах їх слід проводити по 1-й годині. Але зараз у 40%

американських шкіл заняття проводять не щодня [6].

Відповідно до резолюції, розроблена нова навчальна програма для дітей та підлітків починаючи з дитячого садка до 12-го класу школи. Нова програма під назвою «Physical Best» («Фізична досконалість») містить п'ять основних розділів: «Аеробна витривалість», «Гнучкість», «М'язова витривалість», «М'язова сила» і «Гармонійне фізичний розвиток». Програма побудована на принципах індивідуального підходу, постійного оновлення навчального матеріалу і стимулювання учнів [6].

У школах США не має єдиних обов'язкових програм з фізичної культури. Кожен викладач складає програму на свій погляд. Зміст її може залежати від поглядів вчителя фізичної культури, від ставлення директора або інших високопоставлених осіб, від прихильності школярів до ігор, фізичних вправ, спортивних розваг тощо.

У 2009 році було проведено спеціальне дослідження тенденцій фізичної культури у середніх школах США. Дослідження базувалося на аналізі практики фізичного виховання у відповідних закладах [7]. Дослідження, зокрема, включало опитування вчителів фізичної культури. Спектр запитань охоплював широке коло про-



блем фізичного виховання. Ми в межах цієї публікації зупинимося лише на деяких з них, а саме тих, що є актуальними і для вітчизняної системи освіти. На запитання «На чому акцентуються програми з фізичного виховання у вашій школі?», були отримані такі відповіді (табл. 1).

Як видно з таблиці, у початковій школі програми з фізичного виховання спрямовані переважно на вирішення завдань формування і вдосконалення нових форм рухів. Ці завдання у вітчизняній теорії фізичного виховання включаються до групи освітніх завдань. У відповідних програмах середніх та старших шкіл акцент зроблено на вирішенні оздоровчих завдань. Цікаво, що, так би мовити, спортивній складовій відводиться досить незначний відсоток програмного матеріалу [7].

Цікавою, на нашу думку, є інформація щодо видів спорту та різновидів рухової активності, які вчителі фізичної культури найчастіше включають у шкільні програми з фізичного виховання. Так, на запитання «Які види рухової активності пропонуються у вашій школі?» вчителі середніх шкіл США дали відповіді, наведені в таблиці 2.

Поряд з традиційними для нас видами спорту, в шкільних програмах США трапляються й досить оригінальні. Насамперед, це Exergames (використання спеціальних комп'ютерних симуляторів, які передбачають рухову активність людини), що практикується, загалом, у 31 % шкіл; гольф; метання тарілок фрісбі, скейтбордінг тощо.

Як видно з даних, представлених у таблиці, однією з найпоши-

реніших форм рухової активності в школах США є так званий персональний фітнес. Він практикується у 88 % середніх шкіл [7]. Важко однозначно стверджувати, що вкладається в це поняття (це потребує додаткового дослідження), проте очевидним є факт індивідуалізації рухової активності.

В контексті вищезгаданих даних, цікавим видається факт більшої поширеності в середніх школах США традиційного для європейців футболу, тоді як популярний у США, так званий, американський футбол практикується в дещо меншому відсотку шкіл.

У США поряд з академічними заняттями, у навчальних планах і програмах велика увага приділяється шкільному спорту. Цю роботу проводять шкільні спортивні клуби або ініціативні групи

Таблиця 1.

Пріоритети в програмах з фізичного виховання у середніх школах США

Варіанти відповідей	Початкова школа (%)	Середня школа (%)	Старша школа (%)	Загалом (%)
Оздоровчий фітнес	33	63	67	49
Рухові навички та форми рухів	53	17	13	33
Формування характеру, особиста та соціальна культура	12	12	12	12
Підготовка до змагань	2	9	8	6
Кількість шкіл	522	308	302	1211

Таблиця 2.

Найпоширеніші різновиди рухової активності в школах США (n=1211)

Варіанти відповідей	Початкова школа (%)	Середня школа (%)	Старша школа (%)	Загалом (%)
1. Баскетбол	91	96	94	93
2. Персональний фітнес	85	89	92	88
3. Волейбол	82	93	91	88
4. Стрибки зі скакалкою	97	85	66	86
5. Футбол (європейський)	84	85	81	83
6. Бейсбол/ софтбол	64	85	84	75
7. Американський футбол	63	88	78	74
8. Танці	83	67	51	70
9. Дисковий спорт (метання тарілок «Фрісбі»)	60	74	78	69
10. Різновиди хокею	62	73	56	64



під керівництвом батьківського комітету. За даними журналу «Sports Illustrated», в США є близько 25 тис. таких клубів, тобто вони створені майже в кожній школі.

В 2001 році, велика кількість старшокласників взяла участь у змаганнях: в спортивних командах (39 %), відвідували музичні і мистецькі колективи (25%), академічні клуби (15%), брали участь у шкільному самоврядуванні (11%) [3].

У кожному з штатів проводиться свій чемпіонат з певних видів спорту, що культивуються у відповідному регіоні. Між штатні змагання на рівні школярів не проводяться, але в густонаселених штатах існує кілька міжшкільних федерацій (так, у Каліфорнії їх 13), команди діляться на дивізіони та конференції.

Шкільні команди складаються виключно з учнів даної школи, а принципи набору в «паблік скул» учнів дуже суворі. Вони обов'язково повинні жити в найближчих околицях. Навіть якщо школа, куди переходить учень, знаходиться в тому ж районі, де й стара, за встановленими правилами він цілий рік не може грати за нову команду [3]. У шкільні збірні команди з видів спорту учень може потрапити, лише пройшовши спеціальний відбір, який передбачає виконання досить серйозних нормативів.

Студенти, які виступають за команду коледжу, отримують так звану спортивну стипендію, що є одним із способів допомоги студентам оплатити вартість навчання. Національної асоціації студентського спорту (NCAA) близько 1 млрд. доларів щороку надає на спортивні стипендії спортсменам. Більше 126 000 студентів-спортсменів отримують частково або повну спортивну стипендію. Ці стипендії надають-

ся і вводяться безпосередньо кожним навчальним закладом [8].

Загалом американський спорт - це свого роду піраміда. Наприклад, у школах в американський футбол грають близько 5 мільйонів дітей, в коледжах продовжують активно займатися футболом близько 80000 атлетів, а вже в професійних клубах грають не більше 5 000 спортсменів (щорічно близько 300 новачків потрапляє на драфт Національної футбольної ліги). Не складно уявити, якого рівня атлети представляють еліту американського спорту. Це, дійсно, кращі з кращих [3].

Висновки

Фізичне виховання є обов'язковою складовою системи освіти США, і здійснюється у формі обов'язкових занять, індивідуальних занять та у змагальних формах. Змагальні форми діяльності є дуже поширеними серед учнів різного віку.

Організація процесу фізичного виховання в значній мірі залежить від законодавства окремих штатів, дирекції шкіл, учителів фізичного виховання, а також побажань батьків та учнів. Програми з фізичного виховання, що застосовуються в середніх школах США є досить різносторонніми. Вони включають значну кількість різновидів організованої рухової активності, які практикуються в тій чи іншій школі, залежно від матеріально-технічного та кадрового забезпечення. Спільною рисою для усіх шкільних програм з фізичного виховання – є відповідність державним стандартам у сфері фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Детальнішого аналізу надалі потребує безпосередньо зміст та структура занять фізичною культурою, що практикуються в загальноосвітніх школах

США. Цікавим також є вивчення відмінностей у навчальних програмах з фізичного виховання в окремих штатах.

Література:

1. Виндюк О.В. История развития школьных программ по физическому воспитанию в США // Педагогика і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. – К.: Запоріжжя, 2001. - Вип. 21. – С. 292 – 295.
2. Осадча Т.Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Осадча Тетяна Юріївна. - Луганськ, 2005. - 227 с.
3. Школьный спорт в США [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://kamenskysun.livejournal.com/5743.html>
4. The American Education System. [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: http://www.internationalstudentguide.totheusa.com/articles/american_education_system.php
5. Moving Into The Future: National Standards for Physical Education [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/>
6. Physical Education Program [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://www.pe-central.org/websites/peprogramsites.html>.
7. Physical Education Trends in Our Nation's Schools [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: www.aahperd.org/naspe/about/announcements/upload/PE-Trends-Report.pdf
8. Sports in America School College Sports [Електронний ресурс] // Режим доступу до дж.: <http://usa.usembassy.de/sports-youth.htm>



**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-
ПЕДАГОГІЧНОЇ МЕТОДИКИ
ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАВЛЕННЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**



Людмила Хохлова

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Аннотация

В статье приведены результаты внедрения собственной организационно-педагогической методики улучшения деятельности школ содействия здоровью с учетом коррекции отношения старшеклассников к собственному здоровью. Показано, что экспериментальные школы, в которых была внедрена разработанная методика, которая эффективнее решает воспитательные задачи, поставленные перед общеобразовательными учебными заведениями с учетом отношения старшеклассников к здоровому образу жизни. По основным направлениям опроса, в экспериментальных учебных заведениях наблюдалось увеличение количества школьников, которые сознательно относятся к здоровому образу жизни, по сравнению с традиционными «школами содействия здоровью». Аргументировано, что перспективным в дальнейшем является исследование уровня реализации «школ содействия здоровью» развивающих и оздоровительных задач и поиски путей повышения их эффективности.

Ключевые слова: старшеклассники, здоровый образ жизни.

Annotation

The article contains results the introduction of its own organizational and pedagogical techniques to improve school health promotion activities with the correct ratio high school students to their own health. It is shown that the experimental schools, which had been introduced his own method, effectively solve educational problems posed to the general educational institutions, taking into account the relationship of high school students to a healthy lifestyle. The main areas of the survey, the experimental schools, an increase in the number of students who consciously apply to a healthy lifestyle, compared with the traditional schools to promote health. Argued that a promising future is to study the level of implementation of the “schools to promote health” developmental and health problems and the search for ways to enhance their effectiveness.

Key words: high school students, healthy lifestyle.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Конституцією України життя та здоров'я людини визнані найвищими соціальними цінностями. Здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку сфер діяльності держави [5].

Згідно з Указом Президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян” №456/99 від 27 квітня 1999 року одним із напрямів діяльності навчальних закладів має бути впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості [4].

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї, виховання дітей. Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян – як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я (Закон України «Про загальну середню освіту») є одним із пріоритетних завдань загальної середньої школи [5].



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реалізація освітньої лінії «Фізичне здоров'я людини» покладена на систему шкільного фізичного виховання, яка складається з обов'язкового компоненту (урок або заняття, спортивно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня) та позаурочного компоненту (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування у навчальному закладі, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у оздоровчих та спортивних заходах) [2].

Міжнародна практика свідчить, що загальноосвітній навчальний заклад, який функціонує як «Школа сприяння здоров'ю», є ефективною формою організації навчально-виховного процесу, спрямованого на створення в школі здоров'язберігаючого середовища. Однак на даний час в Україні відсутнє належне науково-методичне забезпечення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів, які використовують таку форму організації навчально-виховної діяльності, що унеможливило істотний вплив на стан здоров'я шкільної молоді [3].

Проведений аналіз літератури свідчить про те, що діяльність сучасних «Шкіл сприяння здоров'ю» повинна бути спрямована на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і психічного здоров'я, виховання потреби у здоровому способі життя. Звичайно, моделі таких навчальних закладів відображають систему їх роботи за пріоритетними напрямками - збереження та зміцнення здоров'я дітей, виховання у них культури здоров'я, впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес [1, 3].

Реалізація перелічених напрямків повинна створювати передумови для формування в учнів культури ставлення до свого здоров'я. Метою такої організації навчального процесу повинно стати формування у школярів відповідального

ставлення до свого здоров'я; робота щодо профілактики та ефективного позбавлення шкідливих звичок; сприяння формуванню у школярів правильного уявлення про етичні, психологічні якості людини; навчання їх самоконтролю й умінню володіти собою в екстремальних ситуаціях [2].

Аналіз документації загальноосвітніх навчальних закладів показав, що в результаті застосування технології «Шкіл сприяння здоров'ю», освітяни планують отримати модель особистості учня, для якої є характерними: фізичне, моральне, духовне здоров'я, освіченість, адаптованість до умов нестабільного соціуму, усвідомленість необхідності здорового способу життя і безпеки життєдіяльності як умов благополучного існування людини, правильність організації своєї життєдіяльності, стійкий інтерес до пізнавальної та рухової діяльності, наявність мотивації в учнів до регулярних занять фізичними вправами, у тому числі, самостійно, самоконтроль та саморозвиток [2, 4].

Актуальність проблеми удосконалення діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю» з точки зору покращення ставлення старшокласників до здорового способу життя вимагає розробки та впровадження нових ефективних методик їх функціонування.

Мета роботи: оцінити ефективність авторської організаційно-педагогічної методики щодо покращення ставлення старшокласників до здорового способу життя.

Методи та організація дослідження. Із метою з'ясування ставлення учнів до здорового способу життя, впродовж експерименту проводилися опитування учнів 9-11 класів трьох загальноосвітніх навчальних закладів м. Миколаєва, у тому числі, учні шкіл №20 (Е1) та №50 (Е2), які були визначені експериментальними навчальними закладами, та учнів чотирьох шкіл м. Харкова.

Загалом були опитані 351 учень 9-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, із них - 150 учнів експериментальних навчальних закладів Е1 та Е2. Всі школи, в яких проводилося дослідження, функціонують як «Школи сприяння здоров'ю». Похибка вибірки становила 1,7%.

Під час проведення соціологічного опитування респондентам були запропоновані анкети закритого та відкрито-закритого типу. На кожне питання були запропоновані як варіанти відповідей, так і передбачена умовами анкетування процедура внесення до анкети власної відповіді. При опитуванні на деякі питання анкети респондент мав право давати декілька варіантів відповіді, якщо вважав, що таким чином найбільш об'єктивно відповідає на поставлене запитання.

На формувальному етапі експерименту, у навчально-виховний процес експериментальних шкіл Е1 та Е2, які функціонували як «Школи сприяння здоров'ю», було впроваджено експериментальну організаційну методику удосконалення їх діяльності, яка полягала в організації та проведенні таких її компонентів як систематичне проведення спортивно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, створення спортивно-оздоровчих клубів, методичних об'єднань вчителів щодо проблем здоров'я школярів, пришкольні літні оздоровчі табори. Одночасно визначалися функції кожного структурного компоненту «Школи сприяння здоров'ю», з урахуванням виявлених на констатуючому етапі експерименту передумов вдосконалення діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю» у напрямку формування психічного, соціального, фізичного здоров'я та культури особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз тестування, проведеного щодо ставлення школярів до здорового способу життя та шкідливих звичок показав, що наприкін-



ці експерименту абсолютно усі учні експериментальних навчальних закладів E1 та E2 висловили розуміння важливого значення ведення здорового способу життя для забезпечення здоров'я людини, тоді як у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» кількість таких учнів була меншою. Так, у дев'ятому класі їх було 100%, у десятому – 95,7%, а у одинадцятим класі – 91,4% учнів.

Більшість учнів традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю» пов'язували зміст здорового способу життя з відсутністю шкідливих звичок. Таких учнів у дев'ятих класах було 66,7%, у десятих – 56,2%, у одинадцятих – 62,7%. Проте, в експериментальних навчальних закладах здоровий спосіб життя більша частина школярів пов'язувала з регулярними заняттями фізичними вправами (61,7% дев'ятикласників, 57% десятикласників, 57,7% одинадцятикласників) ($p < 0,01$), а відсутність шкідливих звичок визначальним фактором вважали близько третини респондентів ($p < 0,01$).

Отримані дані свідчили про те, що у експериментальних навчальних закладах виховна робота з учнями налагоджена через формування у них дієвого ставлення до засобів фізичної культури, тоді як у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» здоровий спосіб життя пов'язували з регулярними заняттями фізичними вправами тільки п'ята частина учнів 9-х та 11-х класів та третина учнів у 10-х класах ($p < 0,01$).

Варто відмітити, що у цих загальноосвітніх навчальних закладах від 10% до 14% респондентів вважали, що здоровий спосіб життя формується завдяки регулярному оздоровленню на курортах, а у експериментальних навчальних закладах E1 та E2 таких учнів було значно менше – від 3% до 8% ($p < 0,01$).

Аналіз відповідей на запитання анкет щодо розуміння старшокласниками змісту здорового

способу життя показав, що для великої кількості школярів найбільш важливим фактором здорового способу життя є відсутність шкідливих звичок. При цьому, у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» у дев'ятих класах таких учнів було 39,2%, у десятих класах вже 69,9%, у одинадцятих 91,4%, тоді як у експериментальних навчальних закладах E1 та E2 ствердні відповіді на дані запитання анкети дали 100% опитаних.

Результати проведеного дослідження свідчать, що не зважаючи на те, що у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» кількість обізнаних школярів щодо шкоди шкідливих звичок і тютюнопаління, – в тому числі, серед них одночасно зростає рівень байдужості до розповсюдження в молодіжному середовищі цієї звички.

Так, у дев'ятому класі байдуже ставилися до тютюнопаління 40% опитаних школярів, у десятому 45,7% школярів, у одинадцятим – 50% опитаних учнів, що підтверджує загальну тенденцію по Україні. Проте в експериментальних навчальних закладах кількість таких учнів була достовірно меншою: у дев'ятих класах – 22% ($p < 0,01$), у десятих – 24% ($p < 0,01$), у одинадцятих – 16% ($p < 0,01$). Однак, як для традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю», так і для експериментальних навчальних закладів, ми відмітили характерне зростання до 11-го класу кількості респондентів, які палять або пробували палити. Проте в експериментальних навчальних закладах таких учнів було майже у 2 рази менше ($p < 0,01$).

Важливим педагогічним аспектом у процесі профілактики тютюнопаління серед школярів є виявлення основних причин, що спонукають до виникнення цієї шкідливої звички.

У процесі дослідження були виявлені три основних фактори, що спонукають учнів розпочина-

ти палити, причому ці фактори були характерними як для учнів традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю», так і для учнів експериментальних навчальних закладів E1 та E2. Це підтвердило й загальну тенденцію по Україні. Всі відповіді про спонукаючі до паління фактори стосувались таких причин як «вплив оточення», «для самоствердження» і «просто так» (без пояснення причин). Про вплив реклами, як спонукаючого фактору респонденти у своїх відповідях не вказували.

Також під час проведення дослідження було проведено анкетування щодо обізнаності школярів про вплив алкоголю на організм людини. Аналіз матеріалів соціологічного опитування засвідчив, що про шкоду, яку наносить алкоголь організму людини знали переважна більшість респондентів. Так, про це знали усі (100%) опитані учні дев'ятих класів, 90% школярів у десятих класах та 100% учнів одинадцятих класів обох груп респондентів.

Проте, подальший аналіз матеріалів опитування показав, що у порівнянні зі ставленням школярів до тютюнопаління, рівень байдужого ставлення до регулярного вживання людьми алкоголю знижується серед опитаних учнів старших класів традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю». Втім, серед вказаних школярів у дев'ятому класі були учні, які позитивно ставляться до вживання алкоголю, причому кількість таких учнів поступово зростала до одинадцятим класу.

Серед учнів експериментальних навчальних закладів E1 та E2 байдужих школярів та тих, що підтримують вживання алкоголю іншими, не було виявлено.

Аналіз матеріалів дослідження також засвідчив, що у учнівському середовищі спостерігалось таке негативне явище, як вживання алкогольних напоїв старшокласниками. Проте, ми встановили достовірну відмінність між кіль-



кістю таких учнів у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» та в експериментальних закладах E1 і E2. Так, у дев'ятих класах традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю» таких учнів було 100%, у експериментальних навчальних закладах – 63,8±7,01% (p<0,0-01), у десятих класах, відповідно таких учнів було 93,2±2,92% та 66,7±6,59% (p<0,01), в одинадцятих, відповідно – 83,1±4,88% та 53,8±6,91% школярів (p<0,01). Спонукаючими до вживання алкогольних напоїв факторами учні вказували такі як «за компанію», «для самоствердження», «просто так» (без пояснення причин). Варто зазначити, що 6,9% одинадцятикласників вказали на такий

готові допомагати своїм товаришам позбутися шкідливих звичок. Серед опитаних учнів одинадцятих класів у традиційних «Школах сприяння здоров'ю» середнє значення відносної кількості таких учнів було достовірно меншим – відповідно, 82,6% у дев'ятих класах та 95,9% – у десятих (p<0,01). Результати порівняльного аналізу даних опитування школярів узагальнено у таблиці 1.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Оцінка впровадження розробленої організаційно-педагогічної методики показала, що експериментальні школи E1 та E2 ефективніше вирішують виховні завдання, по-

«Школами сприяння здоров'ю» розвивальних та оздоровчих завдань та пошуки шляхів підвищення їх ефективності.

Література:

1. Баранов А.А. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.В. Звездина – М. : Литтерра, 2007. – 216 с.
2. Басанець Л.М. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків / Л.М. Басанець, О.І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 1. – С. 52-54.

Таблиця 1

Оцінка відповідей учнів «Шкіл сприяння здоров'ю» щодо їх ставлення до деяких аспектів здорового способу життя, %

Запитання анкети	«Школи сприяння здоров'ю», n=201	Експериментальні навчальні заклади E1 та E2, n=151	Приріст результатів опитування
Байдуже ставлення до тютюнопаління	45,3±3,51	20,5±3,28***	-24,8
Знають, що тютюнопаління шкідливе для здоров'я	67,2±3,31	100***	+32,8
Палять, або пробували палити	51,7±3,52	35,1±3,88**	-16,6
Вживають алкоголь	92,0±1,91	61,6±3,95***	-30,4
Знають, що вести здоровий спосіб життя дуже важливо для здоров'я людини	95,5±1,46	100*	+4,5

Примітка:

статистична значущість різниці показників у порівнянні з такими у «Школах сприяння здоров'ю»: * - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001

спонукаючий фактор, як вплив реклами.

Попри відмічені негативні тенденції щодо розповсюдженості у середовищі школярів шкідливих звичок, аналіз матеріалів опитування свідчить, що переважна більшість учнів, як традиційних «Шкіл сприяння здоров'ю», так і експериментальних навчальних закладів E1 та E2, усвідомлювали їх негативний вплив на власне здоров'я. Підтвердженням цього є той факт, що 100%, як дев'ятикласників, так і десятикласників

ставлені перед загальноосвітніми навчальними закладами з огляду на ставлення старшокласників до здорового способу життя. За основними напрямками опитування, у експериментальних навчальних закладах E1 та E2 спостерігалось збільшення на 21,8% кількості школярів, що свідомо ставляться до здорового способу життя, у порівнянні з традиційними «Школами сприяння здоров'ю».

Перспективним у подальшому є дослідження рівня реалізації

3. Кириленко С.В. Школа культури здоров'я як інноваційна ідея / С. В. Кириленко // Управління школою. – 2008. – № 17-18. – С. 9-16.
4. Луценко І.М. Формування здоров'язберігаючої компетенції школярів : / І.М. Луценко // Біологія. – 2010. – № 13. – С. 12-16.
5. Рудакова А.О. Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес / А.О. Рудакова, Г.С. Ричкова // Біологія. – 2009. – № 34. – С. 10-15.



**СКЛАДОВІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО
ПРОЦЕСУ В СТАРШІЙ ПРОФІЛЬНІЙ
ШКОЛІ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМКОМ**

Олена Котова, Ганна Суханова

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького



Аннотация

В статье рассматриваются универсальные составляющие учебно-воспитательного процесса в старшей профильной школе – в соответствии с действующей в Украине концепцией. Рассматривается и анализируется проблема профильного обучения в общеобразовательных школах. Содержательная основа профильного обучения ориентирует организацию учебного процесса на ознакомление старшеклассников с основными формами профессиональной деятельности учителя или тренера. Она направлена на повышение спортивного мастерства в избранном виде физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности. Установлено, что профильное обучение способствует формированию у старшеклассников интереса и мотивации на дальнейшее профессиональное самоопределение. Его основой является развитие специфических физических качеств и двигательных умений и навыков, комплекса теоретико-методических знаний.

Ключевые слова: профильное обучение, спортивное направление, общеобразовательная школа.

Annotation

The issue discusses the universal compounds of educational process in senior type school in correspondence with modern Ukrainian concept. The problem of the type teaching in general schools is examined and analysed. Rich in content basis of the type teaching orients organization of educational process on the acquaintance of senior pupils with the basic forms of teacher or trainer professional activity. It is directed on the increasing of sporting trade in a selected kind of athletic-health-improvement or sport activity. It is set that the type teaching helps in forming for the senior pupils of interest and motivation on further professional self-determination. Its basis is the development of specific physical qualities and motive abilities and skills, the complex theoretical - methodological knowledge.

Key words: profile teaching, sporting direction, general school.

Постановка проблеми.

Сьогодні систему освіти визначають такі принципи та пріоритети, які раніше існували лише як оптимальна теоретична конструкція: максимальна демократизація освіти на засадах доступності для всіх, автономія освітніх закладів, наступність різних ступенів освіти, гуманоцентрична орієнтація навчально-виховного процесу, співробітництво освітніх структур різних організаційних установ; гуманізація освітнього процесу з орієнтацією на моральні цінності, всебічний розвиток людини, формування загальної та екологічної свідомості, синтез потреб єдиних стандартів освіти та широкої диференціації освіти.

Принципове значення має те, що в законодавчу основу системи освіти покладено державні інтереси і система загальнолюдських цінностей, серед яких провідною визнано стан здоров'я людини, суспільства в цілому, а особливо – молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні філософи, аналізуючи розвиток освіти, зазначають, що глобальна освітня тенденція – це формування взаємозв'язку філософсько-освітньої методології, педагогічної теорії та освітньої практики в умовах практично необмеженого різноманіття. Загальноосвітні навчальні заклади в умовах реалізації оновленої концепції профільного навчання в старшій школі за



спортивним напрямом, потребують виявлення універсальних складових навчально-виховного процесу, які не заперечують своєрідності конкретної школи і дозволяють відповідати загальній тенденції профільності. [1]

Досліджуючи проблеми профільного навчання та професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, науковці наголошують на важливості теоретико-методичного і фізичного аспектів, професійно-педагогічної спрямованості, психолого-педагогічних основ навчання, розвитку професійно важливих здібностей. [3,10]

У галузі фізичного виховання за профілем навчання ця проблема розглядалася в роботах М. Зубалія, Л. Іванової, І. Латипова, Т.Ротерс. [4,5,8,9]

Проте проблема профільного навчання та підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у старшій школі розглянуто недостатньо.

Постановка завдань дослідження. Мета статті полягає в розгляді освітнього простору та виховного потенціалу профільного навчання за спортивним напрямом як ефективного середовища набуття старшокласниками життєвих компетентностей та як універсальних складових сучасного навчально-виховного процесу в старшій школі.

Загальновідомо, що зміцнення можливостей системи освіти перетворює її на одного з основних суб'єктів соціального розвитку, що організовує більшість життєвого часу практично всіх членів суспільства. Ця позиція є надзвичайно актуальною для освітнього простору профільної старшої школи, яка, по суті, є основою для вибору старшокласниками та їх батьками майбутньої професії.

З метою уточнення позицій, винесених у назву статті, звернемося для обґрунтування висновків та трансляції їх педагогічній спільноті до словників.

• Простір – спосіб існування різноманітних матеріальних

новоутворень; первинні загальнолюдські інституції, за допомогою яких сприймається та емпірично осмислюється оточуючий людину життєвий світ; концептуальний елемент, за допомогою якого конструюються універсальні теоретичні моделі, призначені для репрезентації фізико-космологічних реалій, лінгвістичних, психічних, культурологічних феноменів; категорія, яка характеризує процес спільних і змінних способів діяльності людей [2].

• Простір – позначає форми буття речей та явищ, які відбуваються, з одного боку, їх співбуття, існування, з іншого – процес зміни їх одне одним... У межах концептуальних моделей можливий багатовимірний простір...

Отже, освітній простір профільного навчання в цілому та за спортивним напрямом, зокрема, можна визнати концептуальним елементом сучасної шкільної освіти, за допомогою якого конструюються як універсальна теоретична модель концепції профільної освіти в старшій школі України, так і реальний навчально-виховний процес конкретного загальноосвітнього навчального закладу, учні якого обрали спортивний профіль. [3].

Оскільки, освітній простір є багатовимірним, то й спортивний напрям є не обмежуючим фактором стосовно гармонійного розвитку особистості, а, навпаки інтегруючим навколо домінанти вибору освітньої траєкторії відповідно до професійного вибору. Як розмаїття видів спорту вимагає підґрунтя – здоров'я, так і спортивний профіль вимагає високого рівня знань учнів з усього циклу навчальних предметів, зокрема, біології, хімії, фізики, математики тощо. У процесі співбуття елементів освітнього простору відбувається зростання його основних елементів, а отже й зростання компетентностей учнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті реаліза-

ції концепції профільної старшої школи – «зростання» розуміється нами як перманентне зростання реального обсягу знань, умінь і навичок, або в сучасному аспекті – компетентностей учнів, яке супроводжується зростанням результатів навчання – навчальних досягнень учнів, а також стійкою тенденцією до зміцнення здоров'я та переконаністю в точності вибору майбутньої професії. У сукупності показники зростання сприяють загальному позитивному емоційному фону навчання за спортивним напрямом для кожного конкретного учня. Іншими словами, навчання за спортивним напрямом має високий освітній, розвиваючий та виховний потенціал.

Оскільки поняття “концепція” вживається в освіті як синонім стратегії, мети, то з метою уточнення й однозначності розуміння підходів, з'ясуємо це поняття. Концепція (лат. розуміння, система) – певний спосіб розуміння, трактування будь-якого предмета, явища, процесу, провідна ідея для їх систематичного висвітлення; концепція – це цілісна система поглядів на явище, тлумачення його положень, основна ідея теорії. [6,7].

Організація профільного навчання за спортивним напрямом має посісти в освітньому просторі навчального закладу місце провідної ідеї, сприяти цілісності системи поглядів усіх учасників навчально-виховного процесу. Стратегічно основні положення і практичні кроки й механізми впровадження цієї ідеї зумовлюють використання всіх можливих ресурсів (кадрових, інформаційних, фінансових, матеріально-технічних) для найефективнішого досягнення поставлених цілей – прогнозованих результатів, які задовольнятимуть сьогоднішній професійний вибір учнів та їхнє майбутнє професійне навчання за обраним напрямом, зокрема, спортивним. [4,5,9].



Виховний потенціал спортивного напрямку в старшій профільній школі є, на нашу думку, сукупністю впливів на особистість учня як освітнього простору навчального закладу в цілому, так і конкретно педагогів, однокласників, однолітків, значимих дорослих, наприклад, видатних спортсменів. Оскільки в межах статті це ґрунтовне питання не може бути висвітлено досконало, то обмежимося лише зауваженнями стосовно педагогів.

Кадрове забезпечення спортивного профілю навчання в старшій школі потребує педагогів з високим рівнем професіоналізму, тобто таких учителів, які як суб'єкти праці характеризуються високим рівнем професійно важливих або особистісно-ділових якостей, креативності, а також наявністю ціннісних орієнтацій, спрямованих на прогресивний особистісний та соціально значимий професійний розвиток молоді.

Реальний освітній простір конкретної школи з профільним навчанням за спортивним напрямом вимагає від педагогів професійної діяльності нової якості, яка характеризується високою професійною кваліфікацією та компетентністю, наявністю різноманітних навичок і умінь, володінням сучасними алгоритмами та способами розв'язання професійних завдань, що в комплексі дозволяє здійснювати діяльність з високою та стабільною продуктивністю. [9,10].

Аналіз нової редакції концепції профільної освіти в старшій школі дозволяє визначити наступні позиції як такі, що потребують уваги всіх, хто надає професійні педагогічні знання та впроваджує концепцію в освітній простір навчального закладу.

1. Потребує оновлення і поглиблення психологічна складова педагогічної освіти, адже основними поняттями Концепції є диференціація, інтеграція та спеціалізація; зазначено, що профільна

школа найповніше реалізує принцип особистісно орієнтованого навчання; потребують однозначного розуміння терміни – професійне самовизначення, виховання особистості (отже актуальні знання про особистість як таку); у цілому концепція не може бути реалізованою, якщо в навчальному закладі немає професійного психолога, який повною мірою володіє інструментарієм стосовно визначення здібностей, нахилів та інтересів учнів, здатний забезпечити профдіагностику, результати якої є основою вибору напрямку профілізації.

2. Потребують оновлення педагогічні знання, адже вчитель має опанувати такі принципи профільного навчання, як фуркація, варіативність і альтернативність, наступність та неперервність, гнучкість, діагностико-прогностична реалізованість, і відповідно до них організувати навчання учнів.

3. Потребують розширення знання з предмета, оскільки в межах кожного з п'яти напрямів профілізації може бути стільки навчальних профілів, скільки будуть відповідати вибору учнів, наприклад, спортивний напрямок вже зараз представлений у школах області понад десятьма профілями, отже є потреба в педагогах, здатних надати учням ґрунтовні знання в межах курсів за вибором, з профільних предметів.

4. Теза Концепції про те, що профільні предмети вивчаються поглиблено, актуалізує оновлення методичних умінь педагогів та зумовлює впровадження в профільне навчання інтерактивних методик та інноваційних технологій, адже вчитель має забезпечити більш глибоке і повне опанування понять, законів, теорій, передбачених стандартом; дотримуватися системного підходу викладу навчального матеріалу, його логічного впорядкування; широко використовувати знання споріднених предметів; органі-

зовувати дослідницьку, проектну діяльність учнів тощо.

5. Новим для сучасної освітньої практики є й визначення в Концепції трьох рівнів опанування учнями змісту предметів, очевидно науковцям та педагогам-практикам доведеться найближчим часом докласти зусилля для того, щоб позначити чіткі межі вивчення конкретного предмета на академічному рівні та рівні профільної підготовки, рівень стандарту визначений Державним стандартом.

6. Учитель має бути готовий запропонувати декілька спецкурсів для забезпечення профілю, з яких учень вибере необхідні.

7. Традиційно вчитель працював за одною-двома програмами та за одним-двома підручниками; профільне навчання вимагатиме від педагога умінь розробляти індивідуальні навчальні програми відповідно до розроблених адміністрацією індивідуальних навчальних планів, а також вміння одночасної роботи за декількома підручниками в межах одного класу учнів; необхідно опанувати педагогу й модульний принцип – доповнення програми загальноосвітньої школи набором модулів, які й забезпечать поглиблене вивчення предмета.

8. Концепція профільного навчання вимагає оновлення управлінських умінь керівників навчальних закладів – вони мають моделювати доцільний профільний навчально-виховний процес у школі, складати відповідні робочі навчальні плани на основі базових, усвідомлювати особливості викладання навчальних предметів на різних рівнях, володіти ефективною діагностикою рівня навчальних досягнень учнів, забезпечувати розвиток професіоналізму педагогів у системі методичної роботи тощо. [6,7,8].

Висновки

Для забезпечення необхідного рівня професійної компетентно-



сті вчителів та керівників шкіл у межах упровадження Концепції профільної старшої школи важливо врахувати умовні категорії педагогів, науково-методична робота з якими на всіх рівнях буде спрямована на оновлення психолого-педагогічних знань, а саме:

- учителі основної школи, які забезпечують допрофільну підготовку;

- учителі старшої школи, які поглиблено – на основі диференціації викладають профільні предмети та спецкурси;

- директори і заступники директорів шкіл, які розробляють робочі навчальні плани конкретних профілів навчання і моделюють відповідний навчально-виховний процес;

- шкільні психологи, які забезпечують психологічних супровід учнів у профільній школі, діагностику інтересів учнів у допрофільному навчанні.

Таким чином, універсальними складовими навчально-виховного процесу в профільній старшій школі, на нашу думку, можуть бути визначені такі: освітній про-

стір як характеристика педагогічної системи профільної старшої школи, виховний потенціал профілю навчання, високий професіоналізм педагогів.

Література:

1. Артемова Л.К. Профильное обучение: опыт, проблемы, пути решения / Л.К. Артемова // Школьные технологии. – 2003. – № 4. – С. 22 – 31.
2. Бібік Н. Профільна школа як стратегія рівного доступу до якісної освіти / Н. Бібік // Директор шк. – 2004. – № 37. – С. 2 – 3.
3. Железняк Ю.Д. Готовить будущих учителей еще за школьной партией / Ю. Д. Железняк, В.А. Голубев // Физ. культура в шк. – 1993. – № 4. – С. 63 – 64.
4. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 3. – С. 1 – 5.
5. Іванова Л. Особливості профільного навчання з фізичної культури / Л. Іванова // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 1. – С. 5 – 6.

6. Концепція профільного навчання в старшій школі // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2003. – № 24. – С. 3 – 15.

7. Концепція педагогічної освіти : Затверджено МО України від 23 груд. обучения студентів 1998 р. – К. : Генеза, 1998. – 13 с. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 – 11 кл. // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 2. – С. 7

8. Латыпов И.К. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / И.К. Латыпов // Спорт в шк. – 2006. – № 17. – С. 40 – 48.

9. Ротерс Т.Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т.Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12 – 15.

10. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / Б.М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

Світлана Мальона, Віталій Кіндрачук
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
ім. Василя Стефаника»



Анотація

В статті теоретически обґрунтована педагогическая система управління розвитком спорту для всіх в освіті України в сучасних соціально-економічних умовах. Определены тенденции и противоречия существующих подходов к развитию спорта для всех в Украине, а также состав, структура, принципы и механизмы педагогической системы управления развитием спорта для всех.

Ключевые слова: спорт для всех, педагогическая система, управление

Annotation

The paper theoretically grounded teaching management system development of sport for all in the education of Ukraine in the current socio-economic conditions. The tendencies and contradictions of the existing approaches to the development of sport for all in the Ukraine and the composition, structure, principles and mechanisms of educational management development of sport for all.

Key words: sport for all, teaching system, administration.

Постановка проблеми. Світова спільнота визнає, що «Відповідні можливості для занять спортом, надані всім, можуть як покращити фізичне і ментальне здоров'я людини з мінімальними витратами, так і призвести до значимого соціального розвитку суспільства» [7].

Завдяки концепції спорту для всіх кількість фізично-активних громадян досягає в розвинених європейських країнах 40-70% [4]. У той же час, в доповіді Президента України у 2002 році вказувалося, що всього лише 8-10% населення України залучено до спортивно-оздоровчих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волков Л.В. [4] відзначає, що в останні роки була проведена велика робота з реорганізації органів управління фізичною культурою і спортом України, значно збільшився обсяг фінансування спортивної сфери. Однак, на думку Р. Г. Гостева [5], П. К. Дуркіна [6], А. А. Ісаєва [8], зусилля з модернізації сформованої системи управління фізичною культурою і спортом позитивно відображаються на розвитку спорту вищих досягнень. У той же час, розвиток загальнодоступного спорту залишається на низькому рівні і не відповідає потребам суспільства.

Створення сучасної системи ефективного управління розвитком спорту для всіх в Україні представляє собою не організаційно-фінансову, а наукову про-

блему, потребує теоретико-методологічного обґрунтування.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю вирішення суперечностей між існуючими знаннями про теоретико-методологічні принципи та технології сформованої системи управління фізичної культури і спорту в Україні і відсутністю відповідних принципів і рішень щодо розвитку спорту для всіх.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх в освіті України в сучасних соціально-економічних умовах.

Для досягнення мети дослідження передбачалося вирішення наступних завдань:

1) аналіз наукової літератури з визначення тенденцій та протиріч існуючих підходів до розвитку спорту для всіх в Україні;

2) визначити склад, структуру, принципи і механізми педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами система соціально-педагогічного управління розвитком спорту для всіх складається з двох частин - теоретико-методологічного обґрунтування та організаційно-практичної розробки муніципальної спортивно-оздоровчої програми.

Дана система оптимізована на виконання такої мети, як розвиток спорту для всіх, а оцінка досягну-



того результату здійснюється як згідно об'єктивних факторів (статистичні показники збільшення чисельності фізично-активних індивідів), так і – суб'єктивних (формування особистісно-ціннісного ставлення до спорту і здоров'я).

Система складається з системоутворюючого фактора і 4-х підсистем:

- «Особистість»,
- «Держава»,
- «Суспільство»,
- «Технології».

Підсистема «*Особистість*» безпосередньо пов'язана з механізмом саморозвитку спорту для всіх, що базується на 2-х принципах:

- змагальний - організація масових змагань для всіх бажаючих в якості фактора залучення в спортивно-оздоровчі заняття;

- виховно-освітній - педагогічні впливи з метою спортивного виховання та освіти населення.

Підсистема «*Держава*» містить наступні доданки:

1) розмежування повноважень між державними і муніципальними органами управління фізичною культурою і спортом,

2) бюджетне фінансування,

3) організацію спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання,

4) соціально-орієнтовану – спортивно-оздоровчу діяльність.

Підсистема «*Суспільство*» складається з доданків:

1) громадські спортивні організації,

2) добровільні помічники-волонтери,

3) позабюджетне фінансування.

Підсистема «*Технології*» включає в себе:

1) розвиток нетрадиційних видів спорту, фітнесу та активного відпочинку,

2) організацію нових форм масових змагань,

3) розвиток «нових ігор» (вуличного баскетболу, футболу і т.д.),

4) організацію масових змагань з оздоровчого бігу,

5) розвиток нових видів оздоровчо-рекреаційного туризму і відпочинку,

6) проведення спортивно-видовищних шоу,

7) розробку спортивно-рекламної атрибутики,

8) роботу із засобами масової інформації, включаючи Інтернет,

9) підготовку громадських інструкторів з видів спорту.

Одним з найважливіших компонентів будь-якої педагогічної системи є системоутворюючий фактор, тобто такий теоретичний принцип, завдяки якому система відокремлюється від середовища і який забезпечує функціонування системи як єдиного цілого.

У розробленій нами педагогічній системі управління розвитком спорту для всіх системоутворюючим фактором є соціально-педагогічні та біологічні закономірності формування інтересу до спортивно-оздоровчої діяльності.

Інституалізація спорту в якості загальноосвітнього феномена свідчить про те, що існують фундаментальні механізми, що підкріплюють спортивну діяльність і які роблять її необхідною для окремих індивідуумів і людської популяції в цілому.

Дійсно, відомий філософ Н.Н.Візітей відзначає найважливішу здатність спорту моделювати ситуацію людського самовизначення, засновану на ідеї взаємної обумовленості людських здібностей [3].

Однією з необхідних умов психічного здоров'я людської особистості є задоволення потреби у визначенні меж своїх можливостей, пошуку відповідей на запитання «Який Я?».

По суті, відповіді на дане питання можна, поставивши його наступним чином - «Який Я по відношенню до іншого?». Тільки порівнявши свої можливості з можливостями «Іншого» людина може самовизначитися і, в кінцевому рахунку, самореалізуватися.

Порівняння «Я» – «Інший» присутній в якості неодмінного атрибута в будь-якій міжособистісній взаємодії. Однак, саме в спорті дане порівняння екстеріорізовано, перетворене на обов'язкову форму зовнішньої поведінки, доступна розумінню практично кожному індивіду [3].

Таким чином, внутрішня нагальна потреба індивіда визначити межі та можливості свого «Я» є потужним стимулом для залучення в змагальну діяльність.

Вчені В.І. Столяров, В.А. Пономарчук [11] вважають, що зусилля з фізичного самовдосконалення, вдосконалення власної тілесності слід розглядати в якості одного з аспектів загальної культури людини, що діяльність індивіда з самовдосконалення не потребує зіставлення з іншими.

На думку В.А. Пономарчука, самоціль фізичної культури полягає у розвитку, вдосконаленні людини, поза всяких масштабів, тобто у його перемозі над собою. У той же час, самоціль спорту - перемога над іншим, у тому числі і шляхом дослідження вищого спортивного результату, рекорду [11].

Проте, з нашої точки зору, це протиріччя позірне. Адже «перемога над собою» - це перевищення власних попередніх показників, тобто перемога над «колишнім собою», в кінцевому рахунку, перемога над таким же «Іншим».

Ситуація самовизначення відбувається й у випадку взаємодії людини з природою, подолання пустелю, морів, гір і т.д. У даній ситуації екстремальні фактори середовища виступають в якості неперсоніфікованого «Іншого».

З точки зору філософської антропології, найважливішим джерелом внутрішнього розвитку особистості є страждання, яке, на думку філософа К. Вальверде, хоча і містить в собі багато таємничого, в той же час – містить високі людські цінності, які сприяють зростанню і дозріванню



особистості і більш повній досконалості існування [2].

Відомо, що тренування є педагогічний процес штучно організованого стомлення, яке активізує відновлювальні процеси і, тим самим, збільшує функціональні резерви і фізичні можливості людини [2, 9].

Домогтися значних результатів у напрямку фізичного вдосконалення можна, якщо піддавати організм високому ступеню втоми, якого неможливо досягти без зусиль, боротьби і страждань.

Таким чином, розглядаючи спортивну діяльність (змагання та тренування) і пов'язаний з нею ефект «подолання» з точки зору філософської антропології, слід визнати їх позитивний вплив на досягнення більш досконалої реалізації кожної особистості.

Крім філософських і соціальних аспектів, існують і біологічні механізми підкріплення спортивної діяльності. По суті, будь-який спортивний захід засновано на вдосконаленні рухових навичок і фізичних можливостей людини, а роль рухів у правильному функціонуванні організму важко переоцінити.

Зрозуміло, що в процесі еволюції механізм природного відбору дозволяв виживати більш розвиненим в руховому відношенні особинам, тобто вдосконалення фізичних якостей відповідає найважливішим біологічним закономірностям.

На думку В. К. Бальсевича, теорія спортивного тренування є в даний час єдиною науковою концепцією цілеспрямованого формування фізичних можливостей людського організму [1].

Великий фізіолог І. П. Павлов писав: «Тіло людини складається з маси м'язів. Отже, залишити цю частину нашого тіла, історично тренувану, у спокої, не дати їй роботи – це величезний збиток. Це повинно призвести до різкої нерівноваги всього нашого суспільства» [10].

Рухова система відіграє найважливішу роль у встановленні нормальних нейрофізіологічних відносин між різними регуляторними системами мозку - активуючими і гальмівними – і їх закономірне чергування.

Проведені нами раніше дослідження показують участь рухової активності в забезпеченні правильного функціонування «біологічних годин» і чергування станів «активність» – «спокій».

Таким чином, індивід отримує безумовне позитивне підкріплення активності, спрямованої на подолання значних фізичних і психічних навантажень.

Цей механізм може виконувати роль негативного зворотного зв'язку для включення парасимпатичних механізмів і нейтралізації симпатичної реакції на стресовий вплив, а також блокування аферентації.

Даний механізм видається надзвичайно важливим для розвитку спорту для всіх, оскільки інтенсивність позитивних емоційних переживань не залежить від досягнутого результату. Участь у масових змаганнях дозволяє кожному індивіду відчути себе «переможцем», вчинити акт самореалізації, відчути «миті щастя», що є потужним притягуючим стимулом і механізмом залучення у спортивно-оздоровчу активність [9].

Таким чином, системоутворюючий принцип запропонованої педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх ґрунтується на визнанні соціально-педагогічних і біологічних закономірностей формування інтересу до спортивної діяльності, що становить загальну сутність спорту вищих досягнень і спорту для всіх.

Педагогічні аспекти спорту для всіх включають в себе:

- розвиток нетрадиційних видів спорту, фітнесу та активного відпочинку,
- організацію нових форм масових змагань,

• розвиток «нових ігор» (вигришного баскетболу, футболу і т.д.),

• організацію масових змагань, оздоровчого бігу,

• розвиток нових видів оздоровчо-рекреаційного туризму і відпочинку,

• проведення спортивно-видовищних шоу,

• розробку спортивно-рекламної атрибутики,

• роботу із засобами масової інформації, включаючи Інтернет,

• підготовку громадських інструкторів з спорту.

Для успішного проведення конкретного спортивно-масового заходу необхідно чітко виявити та опрацювати всі складові заходи. Нехтування одним з доданків може негативно відбитися на успіху всього заходу в цілому.

Доданки спортивно-масового заходу можна представити таким чином:

- спортивний зміст,
- виховно-освітній зміст,
- робота зі спонсорами,
- технічні питання,
- медичне обслуговування,
- забезпечення безпеки,
- торгівля напоями та продуктами харчування,
- прибирання,
- інформаційне висвітлення.

Слід розібрати детальніше кожний доданок.

1. У кожному заході спорту для всіх є елемент змагань. Отже, треба виявити, з яких видів спорту та за якими правилами будуть організовані змагання. Те ж саме відноситься до будь-яких довільних конкурсів.

2. Освітньо-виховний компонент повинен бути присутнім в будь-яких заходах спорту для всіх. Це можуть бути:

- афіші, буклети, листівки з гаслами і закликами, присвяченими даному заходу, з короткою інформацією з даної теми,
- прапори, транспаранти, що створюють радісний, святковий настрій,



- музичний супровід,
- барвісті церемонії відкриття і закриття змагань, нагородження переможців,
- показові виступи і шоу-програма, що демонструє красу і привабливість спорту,
- будь-які форми презентації міських спортивних федерацій і клубів (чим і як можна займатися, як це знайти),
- виступ-звернення знаменитих спортсменів, олімпійців, відомих і авторитетних персон, прямий заклик до занять спортом.

Основна мета освітньо-виховного компонента масових змагань полягає у формуванні потреби у фізичній активності і наданні знань з даної проблематики.

3. Обов'язковою складовою підготовки до проведення спортивно-масового заходу є робота зі спонсорами, яка включає в себе наступні моменти:

- розсилка листів, що роз'яснюють сенс майбутнього заходу та запрошують допомогти у його проведенні, потенційним спонсорам,
- переговори з фірмами та організаціями, які проявили інтерес,
- конкретизація умов надання допомоги, складання договорів про спільну діяльність,
- виконання договорів,
- звіт за договірними зобов'язаннями.

Дуже важливо у цій роботі знайти взаєморозуміння і проявити гнучкість у пошуку взаємоприйнятних варіантів.

4. При підготовці спортивно-масового заходу повинен бути розроблений план інформаційного забезпечення, який включає в себе як попереднє інформування через ЗМІ жителів міста про підготовлюваний захід і запрошення взяти участь, так і репортажі з місця подій, новинні передачі про те, як все проходило.

5. Великий обсяг роботи з підготовки спортивно-масових заходів займає вирішення технічних

питань, до яких можна віднести наступні:

- транспортування обладнання до місця проведення змагань і назад,
- монтаж-демонтаж обладнання,
- підготовка і розмітка майданчиків, дистанцій, трас тощо,
- виготовлення та придбання у разі необхідності відсутнього обладнання,
- залучення до цих робіт тимчасового персоналу і організація їхньої праці.

6. Важливу роль у проведенні масових спортивних заходів відіграє забезпечення медичного обслуговування як для учасників, так і для глядачів. Це питання необхідно вирішувати виділенням машини «Швидкої допомоги», а в разі великих заходів - і 2-3 машин, які повинні охоплювати певні сектори місця проведення заходів.

7. Великі скупчення людей завжди небезпечні з точки зору суспільної безпеки. При проведенні масових спортивних заходів оргкомітет повинен встановити контакт з органами внутрішніх справ міста, забезпечити їх повною інформацією про регламент проведення заходу, узгодити всі необхідні моменти, внести при необхідності поправки в регламент.

8. Найкраще свято буде зіпсованим, якщо його учасники і глядачі будуть мучитися від спраги і голоду. Велике скупчення людей має бути забезпечено адекватним числом тимчасових торгових точок, що пропонують напої та їжу.

9. Заздалегідь має бути передбачена необхідність прибирання території, на якій після проведення заходу залишиться значна кількість сміття.

Можна виділити етапи підготовки та проведення спортивно-масового заходу:

1) підготовчий – проводиться вся попередня підготовка і опрацювання окремих доданків заходу,

2) основний – безпосередньо проведення самого заходу, скоординована діяльність по всіх напрямках,

3) заключний – підготовка всіх видів звітної документації, завершення всіх договірних зобов'язань, підведення підсумків, розсилка листів подяки.

Важливий заключний етап проведення спортивно-масового заходу, яким часто нехтують. Таке просте, як розсилання листів подяки всім, хто взяв активну та сумлінну участь в організації заходу, що показує позитивний вплив на проведення подальших заходів, дозволяє більш цілеспрямовано використовувати ентузіазм і добру волю організаторів.

Висновки

Таким чином, спорт для всіх відіграє важливу роль в зміцненні пізнанні громадян, а також соціалізації молоді та отримання практичного досвіду активного життя.

Визнання самостійної соціальної цінності спорту для всіх і теоретичне обґрунтування єдиної природи спорту, що виявляється в різній мірі і в різних формах у спорті вищих досягнень і в спорті для всіх, обумовлює необхідність розробки педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх замість існуючих адміністративно-управлінських схем.

Перспективи подальших досліджень полягають у організації педагогічної системи впливів з метою впровадження ідей здорового способу життя та просування активного способу життя в масову свідомість різних цільових груп.

Література:

1. Бальсевич В.К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы спортивного воспитания детей, подростков и молодежи // ТПФК. - 2002. - № 3. - С.2-4.



2. Вальверде Карлос. Философская антропология / К. Вальверде - М.: Христианская Россия, 2000. - 411 с.
3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей - Кишинев: Штиинца, 1989. - 110 с.
4. Волков Л.В. Спорт для всех: концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины / Л.В. Волков // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук-практ. конф. (Тернопіль, 24–25 червня 2004 р.). – Тернопіль, 2004. – С. 184–188.
5. Гостев Г.Р. «Спорт для всех» и спорт высших достижений / Г.Р. Гостев // Мат. IV Межд. Научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», 16-19 мая 2000. - С.472.
6. Дуркин П. К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения / П.К. Дуркин, М. П. Лебедева // ТПФК. - 2002. - № 8.-С.2-5.
7. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /М. В. Дутчак - К., 2009. – 380 с.
8. Исаев А.А. Спортивная политика / А. А. Исаев - М., 2002.-512 с.
9. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех: дис. ... доктора пед. наук: 13.004 / С. Н. Литвиненко – Нальчик, 2005. – 392 с.
10. Павлов И.П. Рефлекс свободы / И.П. Павлов - СПб, 2001. - С.61-67.
11. Столяров В.И. Гуманистический подход к спортивному воспитанию и спортивной культуре: общая концепция и ее применение к дошкольникам / В.И. Столяров, В.А. Пономарчук - В сб. Гуманистика соревнований. Выпуск 2. Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей. - М., 2002. - С.3-226.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК З ВОЛЕЙБОЛУ В УЧНІВ ШКІЛ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Ганна Олефір

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»



Анотація

В статті раскрыта актуальність профільного обучения по спортивного направлення. Задачи исследования – анализ формирования двигательных навыков по волейболу у учащихся школ спортивного профиля. В работе использованы эмпирические методы: анкетирование, беседы, педагогическое наблюдение. Статья раскрывает результаты анкетирования учителей физической культуры Луганской области. Эта работа позволила определить состояние профильного обучения по волейболу. Результаты исследования являются основанием для обеспечения спортивного направлення «волейбол» учебно-методическими материалами.

Ключевые слова: профільне обучение, анализ, исследование, волейбол.

Annotation

The article revealed the relevance of school education on sports destination. Research Objectives - Analysis of the formation of motor skills in volleyball at school children sports profile. The paper uses empirical methods: questionnaires, interviews, teacher observation. The article reveals the results of the survey of teachers of physical culture Lugansk region. This work allowed us to determine the state of school education in volleyball. Results of the study are the basis for the conclusion of the need for a sporting volleyball teaching materials.

Key words: profile education, analysis, research, volleyball.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Реформування сучасної системи освіти в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає її профілізацію, що буде сприяти інтеграції України в європейський освітній простір та значно розширить можливість учнів у створенні власної освітньої траєкторії. Слід зазначити, що профільне навчання має на меті створення умов для неперервної освіти впродовж усього життя. У провідних країнах Європи, США, Росії а також – в Україні за основними напрямками профілізації визначаються різноманітні навчальні профілі шляхом як добору різних предметів, так і наповнення їхнього змісту. Такі як: суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний, а також спортивний [1]. В нашій країні спортивний профіль навчання потребує більш детального вивчення бо, з одного боку, він дає можливість дефініційованно розвивати ті фізичні якості, які природно домінують у кожного школяра, а з іншого боку, орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів з основними формами професійної діяльності фахівця фізичного виховання (вчителя фізичного виховання, тренера з певного виду спорту); оволодіння певними засобами і формами педагогічної діяльності, а також – на



підвищення майстерності в обраному виді спортивної діяльності. Спортивний профіль у своїй структурі має навчальні напрями: легка атлетика, гімнастика і різні її види, плавання, спортивні ігри, туризм та інші [2].

У цьому аспекті, для нас великого значення набувають питання методологічного, теоретичного та практичного обґрунтування професіоналізації школярів за спортивним напрямком волейбол.

Аналіз наукових досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми, вказує на те, що проблема профільного навчання розглядається і досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Питання стосовно сутності і організації профільного навчання розглядали (С. Вольянсюк, Н. Бібік, А.Бойко та ін.), концепції профільного навчання у старшій школі (А. Алексюк, В. Льюбка, О. Мельник, Н. Шиян та ін.); концепція профільного навчання за спортивним напрямком (Т.Т. Ротерс, І. Латипов, Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак та ін.). У нашій країні значний внесок у розробку теоретичних і методологічних основ профільного навчання зробили: Березівська Л.Д., Бібік Н.М., Денисенко Л.І., Єгоров Г.С., Іванюк Г.І., Калініна Л.М., Кизенко В.І., Корсакова О.К., Онишук Л.А., Трубачева С.Е. [3; 4; 5].

Формування цілей статті (постановка завдання). **Мета** нашої роботи полягає в аналізі процесу формування рухових навичок з волейболу в учнів, які навчаються в профільних школах для виявлення основних компонентів і змісту для розробки на цій основі оновленої методики за цим напрямком.

Результати дослідження та їх обговорення з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Для виявлення основних компонентів та змісту оновленої

методики шкіл спортивного профілю (маються на увазі школи де є або плануються відкритися класи, міжшкільні групи, проводиться курси за вибором та факультативи з волейболу), нами було проведено анкетування вчителів фізичної культури Луганської області, проводилося педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом у Луганському обласному вищому училищі фізичної культури на базі котрого діє школа-інтернат спортивного профілю, а також проводилися бесіди з тренерами.

Для розв'язання завдання дослідження нам потрібно було виявити наявність матеріально-технічної бази, методичного забезпечення навчання учнів волейболу, основних положень і змісту методики, що й покладено у основу питань анкетування.

Анкетуванням було охоплено 46 учителів фізичної культури Луганської області, що мають різні кваліфікаційні категорії і стаж роботи. Аналіз відповідей респондентів допоможе в подальшому розробити методику формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю засобами волейболу, яка повністю відповідала би потребам фахівцям з фізичної культури.

Результати анкетування показали, що 36,1% вчителів зі стажем роботи 25 і більше, переважна кількість опитуваних учителів фізичної культури з досвідом роботи від 10 до 20 років, що складають 52,7% опитуваних, і тільки 5,5% респондентів мають досвід роботи вчителя фізичної культури зі стажем до 5 років, останні 5,5% – вчителів не відповіли на це запитання взагалі. Розгорнуті відповіді вчителів фізичної культури на запитання анкети допомогло нам отримати більш достовірну інформацію щодо методики. Усі відповіді фахівців з фізичної культури було статистично проаналізовано.

Аналіз відповідей респондентів показав наступні результати:

більшість учителів фізичної культури підтримують ідею профілізації навчання в Україні. На їх думку, це – прогресивний шлях розвитку системи шкільної освіти і наголошують, що особливістю даної форми навчання є можливість отримання загальноосвітньої підготовки в загальноосвітніх школах і паралельне отримання професійної підготовки на базі школи. Так, 91,6% опитаних вважають, що існує потреба в профілізації шкіл України. 5,6% учителів не визначились з цим запитанням і тільки 2,8% відповіли, що не підтримують профілізацію сучасної системи освіти. Ми запропонували вчителям назвати також основні напрями профілізації, що існують у їх навчальних закладах на сьогодні. Більшість респондентів відповіли, що у навчальному закладі, де вони працюють, переважає природничо-математичний, та суспільно-гуманітарний напрями профілізації (30% и 32%), і тільки 16% від загальної кількості вчителів фізичної культури, вказали на те, що у їхньому навчальному закладі присутній спортивний напрям профілізації. Такий низький процент вибору спортивного профілю загальноосвітніми навчальними закладами вказує на низьку значущість цього питання і нерозуміння того, що саме спортивний напрям надасть змогу реалізувати соціальне замовлення нашого суспільства на здорову людину, бо проблема здоров'я школярів є нині однією з найбільш актуальних [3]. Отже, ми можемо зробити висновок, що дослідження в цьому напрямку є потрібним, актуальним та вчасним.

Потрібно відзначити, що у той же час на запитання про мережу факультативів, спецкурсів, гуртків спортивного профілю для учнів з метою поглибленого вивчення, вчителі фізичної культури відповіли, що у більшості загальноосвітніх навчальних закладах Луганської області такі існують



61,1 %. Вони пояснюють це тим, що в останній час учні у школі виявляють бажання вивчати велику частину загальноосвітніх предметів на рівні основ, а поглиблено – лише ті, які важливі для подальшої освіти. Зокрема, спортивного профілю. Тобто має місце чітка диференціація інтересів і життєвих планів учнів. Але, на жаль майже половина 38,9% вчителів відповіли, що у навчальному закладі, в якому вони працюють, немає мережі факультативів, спецкурсів, гуртків спортивного профілю для учнів – з метою поглибленого вивчення через відсутність навчального навантаження, або матеріально-технічної бази [5].

У процесі анкетування учителів фізичної культури було визначено, що 24,3% респондентів обрали б волейбол для викладання учням, якщо б у їхньому навчальному закладі був спортивний профіль; футбол і баскетбол обрали б 21,7%, і відповідно 20,5% учителів; не менш зацікавлені учителі і у виборі фітнесу, ритмічної гімнастики та шейпінгу, що становить – 8,9%, 8,9% та 3,8%; три респонденти обрали б для викладання легку атлетику, що складає 3,8% від загальної кількості; а гімнастику, плавання і теніс обрали 2,5%, 2,5%, 1,2% учителів фізичної культури.

Під час нашого дослідження нам було цікаво, чи є можливість у навчальних закладах, в яких працюють респонденти, проводити заняття з волейболу, ми хотіли дізнатись, що стає причиною того, чому вчителі фізичної культури іноді не проводять заняття з волейболу у школі. Результати анкетування засвідчили: 88,8% учителів мають змогу проводити волейбол на заняттях з фізичної культури, і тільки 4 (11,2%) респонденти відповіли, що у них немає такої можливості. Причиною такого становища є те, що немає кадрів з достатньою підготовкою для проведення занять

з волейболу або відсутня матеріально-технічної база для таких занять, спортивні зали маленькі, з нестандартною розміткою або зовсім відсутні ігрові зали.

Переважає більшість учителів фізичної культури сказали, що володіють методикою навчання гри у волейбол. Та при більш детальному розгляданні цього питання ми дізнались, що методика, якою користуються вчителі, застаріла. Це обумовлює актуальність розробки оновлених рекомендацій для проведення занять, які б допомогли вчителям фізичної культури, викладачам й тренерам у навчанні юних спортсменів і шкільної молоді волейболу.

В техніці ігри у волейбол, як і в інших спортивних іграх, присутні найскладніші елементи, якими вважають блок і нападаючий удар. Блок вважається найбільш складним технічним елементом волейболу, оскільки в протистоянні над сіткою активною стороною є нападник, а той, хто блокує, за долі секунди повинен визначити напрямок удару і зреагувати на, як правило, добре організовану атаку супротивника. Ми хотіли дізнатись, який саме технічний елемент вчителі фізичної культури вважають найскладнішим і чи приділяють вони йому більш уваги, відводять на вивчення цього елемента більшість часу.

Результати анкетування з цього питання показали, що більшість учителів фізичної культури знають який елемент у волейболі є найскладнішим – 37% обирають нападаючий удар, 27% відносять до найважчих елементів техніки блокування і тому приділяють його вивченню більше часу, розглядають детальніше, що дає змогу учням на високому рівні засвоїти техніку гри у волейбол.

Визначившись, що методика формування рухових навичок з волейболу учням шкіл спортивного профілю потрібна, ми запитали, який зміст та компоненти, на думку вчителів фізичної культури, ма-

ють бути відображені в ній. Аналіз отриманих даних дає можливість сказати, що більшість учителів фізичної культури (43,5%) почали б навчання учнів волейболу з теоретичної підготовки; 30,7% респондентів визначили бажання почати підготовку з волейболу з технічної підготовки, не приділяючи при цьому часу теорії; невелика кількість учителів, що відповідали на запитання анкети, вирішували спочатку питання фізичної підготовки учнів. Жоден не згадав про тактичну підготовку, що, на нашу думку, має бути органічно пов'язана з фізичною, технічною і теоретичною підготовкою. Показово те, що майже одноставно вчителі фізичної культури відповіли на запитання, «З якого класу потрібно вивчати волейбол учням у школах спортивного профілю?» На думку 33 респондентів, вивчати волейбол потрібно з 5 класу, що повністю відповідає шкільній програмі з фізичної культури. 2 вчителів вважають, що доцільніше буде, якщо учні вивчатимуть волейбол з 7–го класу. Один респондент рекомендує починати вивчати волейбол з 2–го класу, що, на нашу думку, не є можливим.

Анкетування вчителів фізичної культури довело – 61,1% їх вважають, що послідовність формування рухових навичок учнів, які мають різне ігрове амплуа у волейболі, повинна відрізнятися. Це суперечить методиці навчання гри у волейбол, тому що послідовність формування рухових навичок в учнів, що займаються волейболом, є однаковою, незалежно від ігрового амплуа. Тим паче розподіл обов'язків у грі проходить набагато пізніше, ніж формування рухових навичок. Тож все це дозволило припустити, що невідповідність у послідовності формування рухових навичок в волейболі може бути одним з факторів, що лімітує рівень технічної підготовленості учнів.

Відзначимо, що на запитання «Чи можна на одному занятті



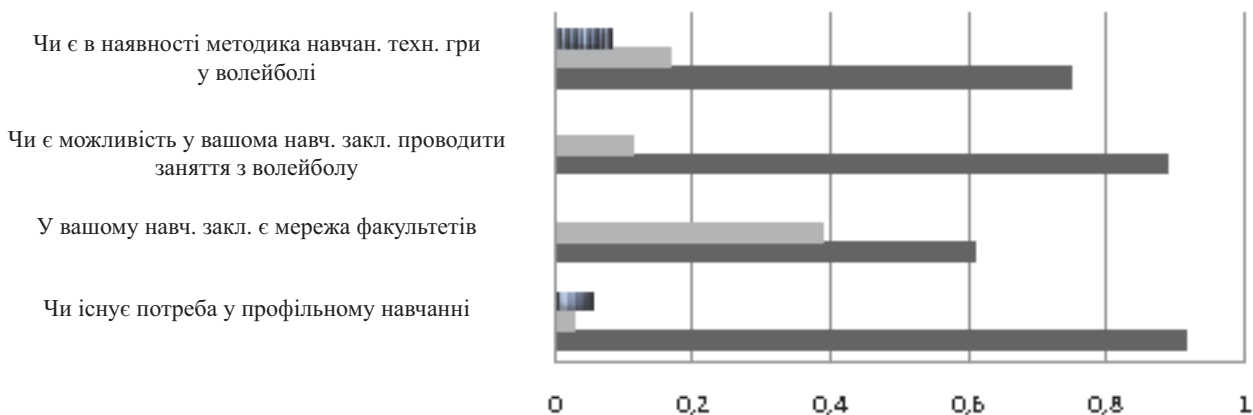


Рис. 1. Зміст анкетних даних дослідження стану формування рухових навичок з волейболу в учнів шкіл спортивного профілю

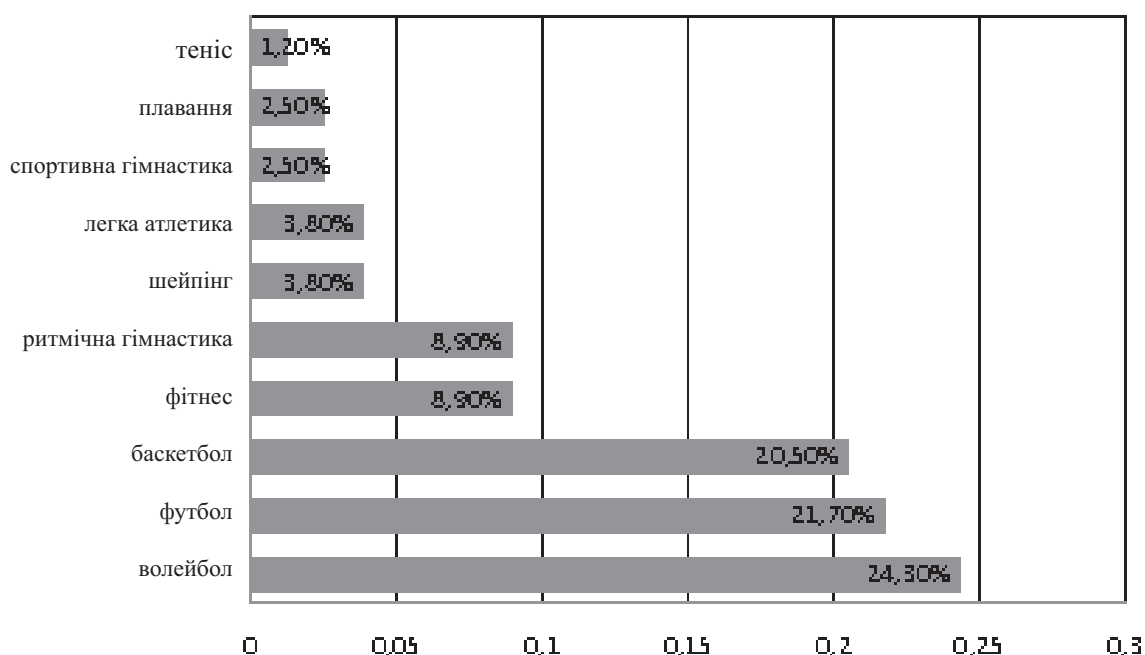


Рис. 2. Розподіл спортивних напрямів профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах Луганської області

формуванню одразу декілька рухових навичок з волейболу у учнів шкіл спортивного профілю для закріплення уміння виконувати цілісну рухову діяльність?» переважна більшість відповіли позитивно. Тільки 4 респонденти не знали, як відповісти на поставлене питання.

У ході нашого дослідження нам стало цікаво, чи можуть вчителі фізичної культури на одному занятті формувати декілька рухових навичок з волейболу? Наприклад: «прийом знизу у перекаті». Це два різних елемента, але пред-

ставляють собою цілісну рухову діяльність. Тому на занятті є можливість формувати дві рухові навички, для закріплення уміння виконувати цілісну дію. Переважна більшість, а це 86,1% респондентів відповіли, що вони формують за одне заняття декілька рухових навичок, і лише 2,7% не роблять цього, 11,2% не відповідали на запитання взагалі.

Отже, на наш погляд, проблема профілізації навчання залишається не розкритою. Зовсім мало шкіл, де запропонований спортивний напрямок навчання, що

не дає змогу більшості школярів розкрити свій потенціал, а також визначитися з подальшою професією вчителя фізичної культури, тренера. Анкетування показало, що потрібно працювати над оновленням методик з волейболу, пропонувати нові підходи у розробці програм і рекомендацій для вчителів фізичної культури, тренерів, та самих учнів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У якості висновку відзначаємо, що перспективність профільно-



го навчання вирізняється тим, що воно надає змогу школярам визначитися з подальшим отриманням професійної світи. Серед різновидів профілів відокремлюється спортивний профіль із різними напрямками, одним з таких напрямків є волейбол [5]. Дослідження стану формування рухових навичок з волейболу в учнів шкіл спортивного профілю дав змогу виявити, забезпеченість вчителів фізичної культури навчально-методичним матеріалом за проблематикою, методикою з формування рухових навичок у волейболі, компоненти, які вона повинна містити, спрямованість спортив-

ного профілю волейболу.

Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо в розробці низки навчально-методичних посібників, методик для учителів фізичної культури, студентів спеціалізованих навчальних закладів і тренерів.

Література:

1. Концепція профільного навчання в старшій школі. – К.: [б.в.], 2003. – 14 с.
2. Організація профільного навчання. Довідник вчителя фізичної культури в запитаннях та відповідях. – Х. : Веста : Видавництво «Ранок», 2007. – 213 с.
3. Ротерс Т.Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Ротерс Т.Т. // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12-15.
4. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій / Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С.1-5.
5. Латыпов И.К. Теоретические основы и организационно-педагогические условия профильного обучения в области физической культуры / И.К. Латыпов. – М., 2009. – 284 с.



**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Наталія Самсутіна

Бердянський державний педагогічний університет



Анотация

В статье раскрыто понятие “профессиональные функциональные компетентности будущих учителей физической культуры”; проведено исследование по определению содержания педагогических условий формирования профессиональных функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры; представлены программы спецкурсов “Особенности проведения уроков гимнастики” и “Развитие специальных навыков учителя физической культуры”.

Ключевые слова: будущие учителя физической культуры, профессиональные функциональные компетентности, педагогические условия, спецкурсы.

Annotation

In the article the concept of “functional professional competence of future teachers of physical culture”, conducted a study to determine the content of pedagogical conditions for the formation of functional professional competence of future teachers of physical culture, presented the program of special courses, “Features of the lessons of gymnastics” and “Development of specific skills teacher of physical culture.”

Key words: future teachers of physical culture, functional professional competence, pedagogical conditions, special courses.

Постановка проблеми. Підвищення стану здоров'я підрастаючого покоління підвищило вимоги до підготовки висококваліфікованих учителів фізичної культури, які мають сприяти формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню учнів до активних занять фізичною культурою. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки ґрунтовно не досліджена як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема не проаналізовано зміст, форми, методи й педагогічні умови, які мають бути спрямовані на ефективне формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Н.Ш. Фазлеев наголошує на тому, що основними завданнями компетентно орієнтованої підготовки педагогів з фізичної культури доцільно вважати: формування в майбутніх фахівців системи професійних знань; оволодіння студентами необхідним комплексом педагогічних умінь і навичок; засвоєння ними досвіду творчої педагогічної діяльності в сфері фізичної культури й спорту; формування в студентів системи ціннісно-емоційних відносин до

педагогічної теорії, теорії фізичної культури, педагогічної діяльності й процесу підготовки до неї [2, с. 9].

Б.А. Карпушин вважає, що фундамент підготовки студента до професійної діяльності становлять: знання мети й завдань виховання, знання психолого-біологічних характеристик людини з урахуванням його вікових та статевих особливостей, знання й уміння застосовувати методи педагогічних досліджень, принципи й методи навчання й виховання [1, с. 11].

На підставі теоретичного аналізу та власного досвіду викладацької діяльності поняття “професійні функціональні компетентності майбутніх учителів фізичної культури” визначено як інтегративні характеристики особистісних і професійних якостей студентів вищих навчальних закладів, які дозволяють їм реалізовувати загальнопедагогічні (навчальну, виховну, організаційну, розвивальну, планувальну, контрольну, комунікативну, дослідницьку) та специфічні (функцію допомоги та страхівки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров'язбережувальну, профілактичну та суддівську) функції вчителя фізичної культури у майбутній педагогічній діяльності у загальноосвітньому навчальному закладі.

Мета статті полягає у з'ясуванні змісту педагогічних умов формування професійних функціональних компетентностей май-



бутніх учителів фізичної культури.

Результати дослідження. У ході дослідження визначено та розкрито зміст педагогічних умов формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, які полягають у забезпеченні єдності теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; впровадженні спецкурсів “Особливості проведення уроків гімнастики” та “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури”; здійсненні педагогічної діагностики сформованості професійних функціональних компетентностей у процесі фахової підготовки.

Перша педагогічна умова – забезпечення єдності теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури – здійснювалася під час вивчення навчальних дисциплін “Теорія та методика викладання гімнастики”, “Спортивна аеробіка” та спецкурсів “Особливості проведення уроків гімнастики” і “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури” та дозволяла подолати розрив між теоретичною та практичною фаховою підготовкою майбутніх учителів фізичної культури, що сприяло оволодінню глибокими теоретичними знаннями та формуванню вмінь і навичок застосовувати набуті знання на практиці.

Друга педагогічна умова – впровадження спецкурсів “Особливості проведення уроків гімнастики” та “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури” – дозволяла майбутнім учителям фізичної культури ґрунтовно оволодіти знаннями з методики проведення уроків гімнастики, сформуванню та розвинути у студентів спеціальні навички учителя фізичної культури, що сприяло їх підготовці до виконання загальнопедагогічних і специфічних функцій учителя фізичної культури у майбутній професійній діяльності.

Спецкурс “Особливості проведення уроків гімнастики” [3] має безпосередній зв’язок з такими навчальними дисциплінами, як: “Теорія та методика викладання гімнастики”, “Теорія та методика фізичного виховання”, “Педагогіка”.

Метою спецкурсу є ознайомлення студентів з особливостями проведення уроків гімнастики в школі, озброєння студентів глибокими знаннями з основ методики побудови та проведення уроків гімнастики, а також теоретичними знаннями, практичними навичками та вміннями, необхідними для викладання різноманітних видів гімнастики в школі.

Завданнями спецкурсу “Особливості проведення уроків гімнастики” є формування знань про урок як основну форму організації навчального процесу з гімнастики; формування знань про загальні методичні положення до проведення уроків гімнастики; формування знань про особливості проведення окремих частин уроку гімнастики; формування знань про методику та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках гімнастики; формування знань про методику попередження травматизму на уроках гімнастики; формування знань про методику страхівки та самостраховки; формування знань про методи навчання прийомів страхування; формування знань про особливості методики навчання гімнастичним вправам; формування знань про методику проведення окремих частин уроку гімнастики; формування знань про методику складання навчально-методичної документації до уроків гімнастики.

Програма спецкурсу “Особливості проведення уроків гімнастики” складається з IV навчальних модулів: I. Урок як основна форма організації навчального процесу з гімнастики. II. Попередження травматизму на уроках гімнастики. III. Особливості методики навчання гімнастичним елементам.

IV. Методика проведення окремих частин уроку гімнастики.

Зміст I модулю розкривають такі теми: “Урок – основна форма організації навчального процесу з гімнастики в школі”, “Загальні методичні положення до проведення уроків гімнастики”, “Особливості проведення окремих частин уроку гімнастики”, “Методика та критерії оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках гімнастики”.

Зміст II модулю розкривають теми: “Причини травматизму та способи його попередження”, “Вимоги до місць проведення занять”, “Страховка, самостраховка. Методи навчання прийомів страхування”.

Зміст III модулю розкривають теми: “Удосконалення навичок проведення ЗРВ”, “Удосконалення навичок проведення стрійових вправ”, “Удосконалення навичок навчання акробатичних та вільних вправ”, “Удосконалення навичок навчання вправ у висах та упорах”.

Зміст IV модулю розкривають теми: “Проведення підготовчої частини уроку гімнастики”, “Проведення основної частини уроку гімнастики”, “Проведення заключної частини уроку гімнастики”, “Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках гімнастики”.

Спецкурс “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури” [4] пов’язаний з циклом професійно орієнтованих дисциплін: “Теорія та методика фізичного виховання”; “Теорія та методика викладання гімнастики”; “Педагогіка”; “Педагогіка фізичного виховання”; “Педагогічна майстерність”.

Метою спецкурсу є розкриття сутності основних професійних функцій та умінь учителя фізичної культури; формування спеціальних навичок практичної діяльності майбутнього учителя фізичної культури.

Завдання спецкурсу полягають в ознайомленні студентів з теоре-



тичними засадами розвитку професійної компетентності та педагогічної майстерності учителя фізичної культури; формуванні та розвитку навчальних, виховних, організаційних і розвивальних навичок учителя фізичної культури; формуванні та розвитку комунікативних, планувальних і контрольних навичок учителя фізичної культури. Програма спецкурсу “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури” складається з III навчальних модулів: I. Професійна компетентність учителя фізичної культури. II. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. III. Спеціальні навички учителя фізичної культури.

Зміст I модулю розкривають такі теми: “Професійна компетентність учителя фізичної культури та її види”; “Основні функції та функціональні компетентності учителя фізичної культури”. Теми I модулю спецкурсу розкривають питання: визначення понять “професійна компетентність” та “компетенція”; професійна компетентність учителя фізичної культури; загальнопедагогічні функції, які реалізуються у професійній діяльності педагога: навчальна, виховна, організаційна, розвивальна, планувальна, контрольна, комунікативна, дослідницька; специфічні функції учителя фізичної культури: функція допомоги і страхівки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров’язбережувальна, профілактична, суддівська; зміст умінь учителя фізичної культури; основні види професійних функціональних компетентностей учителя фізичної культури.

Зміст II модулю розкривають теми: “Професійні здібності учителя фізичної культури”, “Професійно значущі якості та навички учителя фізичної культури”. Теми II модулю спецкурсу розкривають питання: педагогічні здібності як сукупність психічних особливостей учителя, необхідних для

успішного оволодіння педагогічною діяльністю; педагогічні здібності учителя фізичної культури: дидактичні, академічні, перцептивні, організаторські, комунікативні, аттенційні; психологічні й психофізіологічні професійно значущі якості учителя фізичної культури; вимоги до професійно значущих якостей учителя фізичної культури.

Зміст III модулю розкривають теми: “Формування та розвиток навчальних, організаційних та розвивальних навичок учителя фізичної культури”, “Формування та розвиток комунікативних, планувальних та контрольних навичок учителя фізичної культури”. Теми III модулю спецкурсу розкривають питання: сутність організаційних і розвивальних навичок учителя фізичної культури; оволодіння навичками навчання руховій дії в процесі заняття фізичними вправами; оволодіння знаннями про різноманітні форми занять з фізичного виховання і особливостями використання їх в процесі фізичного виховання школярів; оволодіння спеціальними навичками управління учнями на уроці (занятті); використання доцільних способів організації діяльності учнів; використання різних способів регулювання навантаження на занятті; використання стандартного і нестандартного обладнання; використання різних методів слова, наочного сприйняття; формування знань про техніку безпеки і навички безпечної поведінки; оволодіння навичками страхування і застосування їх під час виконання фізичних вправ; оволодіння навичками вдосконалення фізичних якостей у процесі фізичного виховання; збереження і зміцнення здоров’я школярів у процесі фізичного виховання; сутність комунікативних, планувальних та контрольних навичок учителя фізичної культури; оволодіння навичками планування навчально-виховно-

го процесу з фізичної культури в школі; визначення вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів, знань, рухових умінь і навичок; оволодіння навичками здійснення оперативно-поточного контролю у процесі заняття фізичними вправами; оволодіння навичками педагогічного спілкування; володіння гімнастичною термінологією; володіння культурою мовлення; володіння засобами невербального спілкування (міміка, жести, тощо) і використання їх у процесі фізичного виховання.

Третя педагогічна умова – здійснення педагогічної діагностики сформованості професійних функціональних компетентностей у процесі фахової підготовки – дозволяла здійснювати педагогічне оцінювання сформованості рівнів професійних функціональних компетентностей студентів, використовуючи комп’ютерну програму “СНСШ: моніторинг сформованості професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки”, розроблену у співавторстві з Л. П. Сушенко, П. І. Шмідтом, свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 35668 від 12.11.2010 р., видане Державним департаментом інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України).

Висновки

У ході дослідження визначено зміст педагогічних умов формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, розкрито програми спецкурсів “Особливості проведення уроків гімнастики” та “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури”.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексу навчально-методичних матеріалів для забезпечення формування професійних функці-



ональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки.

Література:

1. Карпушин Б.А. Педагогика и профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры / Б.А. Карпушин // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 10. – С. 11–14.
2. Самсутіна Н.М. Навчальна програма спецкурсу “Особливості проведення уроків гімнастики” / Н.М. Самсутіна. – Бердянськ, 2010. – 20 с.
3. Самсутіна Н.М. Навчальна програма спецкурсу “Розвиток спеціальних навичок учителя фізичної культури” / Н.М. Самсутіна. – Бердянськ, 2010. – 16 с.
4. Фазлеев Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 12. – С. 9–12.



**КОНСТРУКТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ
ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ**



Оксана Блавт

Національний університет «Львівська політехніка»

Аннотация

В статье рассматривается современное состояние научной разработки системы оценки тестового контроля студентов специальных медицинских групп вузов. На основе теоретического анализа данных научно-методической и специальной литературы по вопросам тестового контроля студентов с отклонениями в состоянии здоровья, определены конструктивные особенности методик оценки в процессе тестирования их физической подготовленности. Установлено существование противоречия между степенью разработанности научно-методических положений требований теории тестов и уровнем обеспечения системы оценки тестового контроля в специальных медицинских группах вузов.

Ключевые слова: тестирование, оценка, контроль, студент, специальная медицинская группа.

Annotation

The paper considers the current state of scientific research evaluation system during the test control in special medical students' groups in universities. Based on the theoretical analysis of the data and the scientific and methodological literature on the test control, structural features of valuation techniques in the process of testing the physical fitness of students with disabilities in the state of health are defined. The existence of contradictions existing between the degree of elaboration of scientific and methodological requirements of the provisions of the theory test and the level of security evaluation system test control in special medical groups in institutions is established

Key words: testing, evaluation, monitoring, student, special medical team.

Постановка проблеми. Наукове та методичне обґрунтування організації та проведення занять курсу фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ не можливе без урахування низки умов. До таких умов відноситься й систематичне визначення рівня навчальних досягнень студентів за допомогою контрольних нормативів орієнтовного й обов'язкового комплексного тесту. Водночас, вчені наголошують [7-9], що одним із перспективних напрямків вдосконалення системи фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я є розробка та практична реалізація нових високо-ефективних технологій тестового контролю.

Процес контролю у фізичному вихованні звичайно ділять на тестування та оцінювання. Оцінювання у науковій літературі визначається як «збір інформації та використання її з метою формування оціночних суджень, які використовують у процесі прийняття педагогічних рішень» [2, 4, 5]. Комплексний аналіз літератури з цього питання [2, 4, 5, 11, 13, 14] показав, що вирішальною умовою досягнення ефективності тестування у фізичному вихованні є об'єктивне оцінювання рівня фізичної підготовленості. Оцінкою рівня фізичної підготовленості студентів є інтерпретація результатів тестування [10].

Фахівці галузі вважають [7-9, 16-19] оцінювання головним



фактором, що впливає на процес фізичного виховання загалом. На відміну від інших навчальних предметів ВНЗ, ефективність фізичного виховання визначається покращанням стану здоров'я, а відповідно, й підвищенням якості життя студентів, тому оцінювання результатів фізичного виховання має довгострокові наслідки.

На сьогоднішній день постає багато питань щодо ефективності системи контролю у спеціальних медичних групах. Необхідність підвищення ефективності тестового контролю, зокрема його оцінювання, у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я обумовлена ще тим, що успіх організації фізичного виховання нерозривно пов'язаний з діагностикою рівня фізичного стану студентів, що є важливим прогностичним показником стану та рівня здоров'я [8].

Проте діюча сьогодні у ВНЗ реальна система оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, малоефективна [1, 12]. Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у ВНЗ не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичній підготовленості більшості студентів цих груп. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання та відсутністю належної системи оцінювання.

На даний час провідні фахівці галузі [1, 7-9], піднімають питання про необхідність суттєвої перебудови системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Наявна науково-методична література [8, 18, 19] про особливості роботи зі спеціальними медичними групами вищих навчальних закладів свідчить, що до теперішнього часу існує дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій щодо оцінювання під час тестування у фізичному вихованні студентів.

Актуальність та необхідність дослідження процесу оцінювання

у тестовому контролі студентів спеціальних медичних груп ВНЗ з практичного погляду визначається значущістю надходження та вивчення достовірної інформації про стан фізичної підготовленості студентів на певному етапі занять для підвищення їх результативності (ефективності). Зазначимо, що ця проблематика сьогодні у науково-методичній літературі розроблена недостатньо. Зокрема робіт, в яких би визначались конструктивні особливості оцінювання тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я є невідомі. Водночас існує нагальна необхідність встановлення: в якою мірою вимоги теорії оцінок та теорії тестів загалом використовуються у практиці та наскільки практика підтверджує теоретичні положення. Незважаючи на очевидну теоретичну і практичну значущість цієї проблеми — вона є нині однією із практично не досліджуваних.

Мета роботи — здійснити теоретико-методичний аналіз стану оцінювання тестового контролю студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження, а саме: аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури та загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі чинних тестових випробувань, які використовуються у практиці фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ лежать рухові завдання [13]. Тестові завдання повинні чітко відповідати основній вимозі — використанню навантажень, які можуть бути максимально точно та об'єктивно дозовані та оцінені. Фактично тест — це інструмент, що складається з кваліметрично вивірених системи тестових завдань, стандартизованої

процедури проведення, та заздалегідь спроектованої технології обробки, оцінювання та аналізу результатів [2-4].

Завершальним етапом тестування є педагогічна оцінка результатів тестових вимірювань. Оцінкою в спортивній метрології називають узагальнену міру успіху в певному тестовому завданні. Процес визначення оцінок називається оцінюванням [14, 15]. Згідно з теорією оцінок, оцінювання у фізичному вихованні складається з кількох етапів:

а) вибирається шкала, за допомогою якої можливе переведення результатів тестів в оцінки;

б) відповідно до вибраної шкали результати тесту переводяться в бали;

в) отримані бали визначають суму остаточної оцінки, яка порівнюється з нормами [2-4].

Основне завдання оцінювання полягає у співставленні індивідуальних досягнень студентів з модельними характеристиками фізичної підготовленості та порівняння досягнень різних студентів під час виконання тестового завдання [6].

Процес оцінювання — переведення абсолютних показників у відносні за допомогою шкал оцінок. Шкала оцінок — це закон переведення результатів. У практиці фізичного виховання ВНЗ використовується пропорційна шкала. Насамкінець отримані результати порівнюються з нормами — межею величина результату тесту [2-4].

Процедура оцінювання у спеціальних медичних групах вимагає дотримання ряду умов: здійснення індивідуального та диференційованого підходу; дотримання теоретико-методичних основ процесу тестування у фізичному вихованні; урахування рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів; урахування динаміки їх особистих досягнень [1, 8].

Узагальнивши характерні тенденції формування та становлен-



ня системи оцінювання тестового контролю у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я, визначаємо, що в умовах сьогодення воно першочергово повинне мати оздоровчу спрямованість з урахуванням індивідуальних темпів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Враховуючи всі вищезазначені положення, розглянемо: наскільки відповідають їм загальноприйняті методики оцінювання тестового контролю.

Насамперед, необхідність виконання основного завдання оцінювання співставлення індивідуальних досягнень студентів з модельними характеристиками фізичної підготовленості та порівняння їх при виконанні тестового завдання між різними студентами. Проте, чинні тестові випробування, які використовуються у практиці фізичного виховання спеціальних медичних груп, певною мірою ігнорують специфічні особливості контингенту цих груп. Спостерігається ситуація, коли студентам з абсолютно різними порушеннями соматичного здоров'я пропонуються універсальні тести з уніфікованими шкалами оцінювання. Аналіз теоретичних досліджень та практичного досвіду виявив існуючі протиріччя між необхідністю виконання основного завдання оцінювання та відсутністю можливостей практично це зробити. Модельних характеристик фізичної підготовленості розроблених відповідно до нозологічних особливостей студентів з відхиленнями у стані здоров'я на сьогодні взагалі не існує.

У цьому разі, вважаємо, що значні перспективи для оптимізації системи оцінювання у спеціальних медичних групах має диференційований підхід. Аналіз зарубіжної і вітчизняної літератури показує, що існують різні підходи до цієї проблеми, проте загалом, на думку науковців, [6-8, 10, 19], впровадження диференцій-

ованого підходу є визначальною ланкою та основним компонентом забезпечення достовірності процесу контролю. На основі цього великої значущості набувають питання комплексної оцінки стану фізичної підготовленості студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Визначено, що важливими факторами для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів має не тільки стан здоров'я – діагноз, форма і стан захворювання, але й функціональний стан організму та початковий рівень фізичної підготовленості [8]. Впровадження диференційованого підходу в систему оцінювання, аналіз його ефективності, уможливають реорганізацію діючої системи тестування у фізичному вихованні студентів із послабленим станом здоров'я з урахуванням об'єктивних закономірностей детермінованих наявністю захворювання в організмі, чого в чинних тестових випробуваннях взагалі не має.

Відповідно до концепції, прийнятої розроблювачами тестів фізичної підготовленості [2-5, 15], можна сформулювати ще одну групу вимог, що регламентують наступні аспекти: форма оцінювання результатів тестування повинна бути індивідуалізована. Це дає змогу урахувати динаміку особистих досягнень студентів в процесі курсового навчання. Узагальнення результатів наукових досліджень свідчить про те, що незважаючи на увагу фахівців в галузі фізичної культури і спорту до питання оцінювання у процесі контролю рівня фізичної підготовленості студентів використовуються рухові тести, що не враховують індивідуальних особливостей їх організму. Забезпечення індивідуалізації оцінки дасть змогу індивідуально визначити оптимальні можливості організму, вихідний і поточний рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів.

Для урахування динаміки особистих досягнень студентів з відхиленнями у стані здоров'я у тестових випробуваннях повинні використовуватись індивідуальні норми, які засновані на порівнянні отриманих показників у різних тестових випробуваннях одного студента. Необхідність їх визначення зумовлена суттєвою різницею у розвитку рухових здібностей студентів спеціальних медичних груп, що пояснюється особливістю наявних функціональних порушень в організмі. Фахівці наголошують [1, 7, 12] на особливому значенні розробки належних норм для забезпечення ефективності оцінювання тестового контролю студентів цих груп. Результати практичного досвіду свідчать, що для оцінювання рівня фізичної підготовленості доцільніше використовувати метод індексів, який більшою мірою враховує індивідуальні особливості студентів, чого наразі не відбувається.

Визначено, що оцінка, як уніфікований вимірник результатів тестового контролю, може бути ефективною, якщо вона справедлива і з користю застосовується в практиці. А це залежить від критеріїв, на основі яких оцінюються результати тестів [2-5, 14]. На теперішній час можна констатувати недостатнє дослідження проблеми пошуку оптимальних критеріїв оцінювання результатів тестового контролю з урахуванням нозологічних характеристик студентів. Використання уніфікованих шкал оцінки у спеціальних медичних групах призводить до того, що не забезпечується емпірична валідність тесту, оскільки критерії оцінювання не узгоджуються з характером захворювань студентів. Уніфіковані шкали оцінки в балах у тестуванні студентів різних нозологічних груп, без урахування характеру захворювань, зводить нанівець інформативність тесту. Чинні критерії оцінювання рівня розвитку фізичних якостей розро-



блені без урахуванням специфіки захворювань. Отже, отримані результати в подальшому не можуть бути використані в якості об'єктивної основи для планування оздоровчого процесу фізичного виховання.

На основі аналізу спеціальної та науково-методичної літератури [1, 6-8] можна констатувати відсутність інформації про наукове обґрунтування критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп залежно від рівня їх фізичного здоров'я, зумовленого наявністю певного захворювання. Відсутність чіткого кількісного критерію призводить до того, що єдиною основою для встановлення кількості та меж інтервалів групування кількісних величин є суб'єктивне судження викладача. Розрахунок критеріїв своєю чергою уможливить розробку шкал оцінювання для різних нозологічних груп студентів, щоб забезпечити достовірність результатів тестів.

Вважаємо, що найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних критеріїв тестування відповідно до рівня функціональних порушень у стані здоров'я студентів, зумовлених наявністю певного захворювання. На основі опрацювання основних положень теорії тестів та оцінок [2-5, 11] визначено, що відповідність критеріїв оцінювання у тестовому контролі забезпечується, якщо вони здійснюються у межах статистичних закономірностей. У цьому разі мова йде про статистичний зв'язок між певними рядами вимірювань, який діє за законом належності до однієї якості. В якості способу визначення цього зв'язку використовують кореляційне обчислення та рангову кореляцію, оскільки з її використанням можна визначити статистичний зв'язок між двома рядами вимірювань. Через неоднорідність контингенту студентів спеціальних медичних груп, для

розрахунку критеріїв оцінювання для окремих нозологічних груп, необхідно мати повний діапазон результатів тої чи іншої нозології, що вимагає додаткових досліджень у напрямку розробки, насамперед, класифікаційних тестів, які використовуються для розподілу студентів на групи на основі вибраного критерію.

Як зазначено, необхідність кардинальної зміни системи оцінювання у тестовому контролі студентів з відхиленнями у стані здоров'я, пояснюється використанням нормативного підходу, спробою «втиснути» отримані результати під усереднені показники, що суперечить основним положенням теорії тестів [1]. У результаті використання нормативних оцінок фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів спостерігається неточність детермінації оцінювання результатів тестового контролю.

Аналіз науково-методичних робіт дозволив визначити, що зараз недостатньо висвітлені питання й наукового обґрунтування використовуваних нормативних шкал оцінювання у спеціальних медичних групах. Згідно статистичному підходу у фізичному вихованні норма переставляється у вигляді нормативу [11, 14, 15]. Їх кількісне вираження передбачає багаторазове спостереження, моніторування, використання тестових проб і їх оцінки. Невірне складання норм, а саме їх заниження призводить, наприклад, до помилково високої аргументації. Завищені ж норми є недосяжними та змушують студентів припинити виконувати їх. Фахівці наголошують, що критична ситуація, яка склалася у сфері фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям, обумовлена насамперед невідповідністю нормативної бази. Нормативно-орієнтований тест дає змогу порівнювати досягнення (рівень підготовки) окремих випробовуваних один з одним [13,

19]. Чинні тестові випробування передбачають використання порівняльних норм, які ґрунтуються на середньостатистичних показниках. Однак, у разі роботи у спеціальних медичних групах, такий нормативний підхід ми вважаємо не доцільним. Оскільки спостерігається невідповідність між рівнем вимог та фактичними можливостями студентів для їх виконання. Згідно теорії тестів [2, 4, 5], порівняльні норми можуть використовуватись при оцінюванні рівня фізичної підготовленості студентів, які відносяться до однієї сукупності. Середні величини та стандартні відхилення у студентів різних нозологій не можуть бути однаковими. Як було зазначено, сьогодні у практиці тестового контролю спеціальних медичних груп, студентів з різними функціональними порушеннями оцінюють за уніфікованими нормативними шкалами. За наявності невідповідності вимог, без урахування рівня функціональних можливостей студентів, зумовлених наявністю захворювання, знижується ефективність оцінювання та не виконується вимога теорії оцінок. Неадекватність нормативних вимог та методики їх оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання спеціальних медичних груп, а саме, його оздоровчої спрямованості.

Проведений літературний аналіз конструктивних особливостей оцінювання результатів тестових випробувань не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів сучасної системи контролю рівня фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. Воно лише доповнює та конкретизує знання у сфері теоретико-методологічної основи побудови системи оцінювання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Викладені факти переконливо вказують на необхідність подальшого пошуку та розробки науково обґрунтованих методик



оцінювання тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Висновки

Однією з основних проблем сучасної системи фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я є підвищення її якості. Найважливішим компонентом цієї проблеми та умовою пошуку шляхів підвищення якості фізичного виховання є розробка об'єктивної системи оцінювання тестового контролю студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Недостатньо досліджені питання оцінювання результатів тестування студентів спеціальних медичних груп у фізичному вихованні, відсутність обґрунтованих та експериментально доведених технологій створення та методики застосування уніфікованих шкал оцінки щодо контингенту цих груп, визначають нові шляхи удосконалення тестового процесу, спрямованих на підвищення якості контролю.

Вищесказане вимагає пошуку та наукового обґрунтування нових ефективних технологій оцінювання тестового контролю студентів спеціальних медичних груп, що дасть змогу забезпечити якісно новий рівень цього процесу.

На наш погляд, подальші дослідження повинні бути присвячені розгляду та вирішенню питань індивідуалізації тестового контролю та створенню науково обґрунтованих критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп.

Література:

1. Блавт О.З. Концептуальні аспекти системи контролю у фізичному вихованні спеціальних медичних груп ВНЗ / О.З. Блавт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини / за ред. Є. Приступи. – Л., 2013. – Вип. 13, т. 3. – С.13-19.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: [учеб. для ин-тов физ. культ.] / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Дубогай О.Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів / О.Д. Дубогай, М.В. Євтушок // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 99–104.
4. Зациорский В.М. Спортивная метрология / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт. – 1982. – 256с.
5. Коренберг В.Б. Спортивная метрология / В.Б. Коренберг. – М. : Советский спорт, 2004. – 339 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : НУФВиСУ, 2005. – 195 с.
7. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю.Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2000. - № 5. – С. 35 - 39.
8. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В.М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.
11. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 238 с.
12. Орехов Л.И. О необходимости соответствия статистических и экспериментальных методов современным требованиям / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 46–49.
13. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 358 с.
14. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
15. Спортивна метрологія : навч. пос. / [за ред. І.Г. Бондаренко]. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2012. – 104 с.
16. Crooks T.J. The Impact of Classroom Evaluation Practices on Students / T. J. Crooks // Review of Educational Research. – 1988. – № 58 (4). – P. 438 - 481.
17. Miller D.K. Measurement: by the Physical Educator / D. K. Miller // Why and How. – Madison: Brown and Benchmark, 1994. – 381p.
18. Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport / Wuest D.A., Ch. A Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 1995. – 451p.
19. Nixon J. E. An Introduction to Physical Education / Nixon J.E., A. E. Jewett – Philadelphia: Saunders, 1980. – 450 p.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Світлана Король

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка



Анотація

В статті представлена характеристика засобів спортивного орієнтування, які використовуються в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Розкрито особливості орієнтовочного бігу порівняно з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Представлено засоби, що забезпечують повноцінну фізичну підготовку студентів в навчальній секції «Спортивне орієнтування».

Ключевые слова: спортивное ориентирование, средство, физическое воспитание, физическая подготовка, студент.

Annotation

This article presents the characteristics of orienteering means, used in the process of physical education of students in higher education. The features of the indicative running in comparison with jogging and cross-country skiing are discovered. We also introduce means providing a full physical training of students in the section "Orienteering".

Key words: orienteering, means, physical education, physical training, student.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої гуманітарної освіти, спрямованою на удосконалення фізичної та психічної підготовки молоді до активного повноцінного життя та професійної діяльності. Розвиток суспільства, науково-технічний прогрес вносять зміни до способу життя сучасної людини: зменшується обсяг фізичного навантаження, при цьому підвищується роль розумової праці. Відповідно зменшується рівень рухової активності молодого покоління, що спричиняє негативні зміни в стані їх здоров'я [13]. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ нових засобів фізичної культури, що мають оздоровчу спрямованість та здатні забезпечити максимально можливий рівень як фізичної, так і розумової працездатності.

Вченими встановлено, що найбільший оздоровчий вплив мають фізичні вправи аеробного характеру, тобто ті, що забезпечують розвиток витривалості. Крім того, встановлено тісний зв'язок між витривалістю, фізичною працездатністю і рівнем здоров'я [1].

У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізова-

ною розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення задач цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [15].

За характером фізичного навантаження спортивне орієнтування подібне до легкої атлетики, лижних гонок, але за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор [4].

Результати наукових досліджень свідчать, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів та зв'язків нижніх кінцівок, швидкості в діях і мисленні, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості [11,15].

На відміну від кросового бігу орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору являється важливим фактором, що підвищує працездатність студентів. Постійна зміна обстановки і можливість перемінного бігу приваблюють студентів до занять зі спортивного орієнтування.

Продуктивна мисленнева діяльність в орієнтуванні потребує розвитку і вдосконалення таких психічних процесів, як сприйняття просторово-часових відношень; уваги; образної, короткочасної та довготривалої пам'яті; наглядно-образного та оперативного мислення [6].



Різнобічна спрямованість і прикладний характер засобів спортивного орієнтування вплинули на їх упровадження у систему фізичного виховання як шкіл, так і ВНЗ [10,14].

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка на 2011-2015 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736).

Метою роботи є характеристика засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне орієнтування – вид спорту, у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [4,11].

Головною особливістю навчання у секції зі спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання є відмінність у змісті фізичної підготовки студентів. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття у навчальній секції спрямовані на зміцнення здоров'я студентів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування.

Для вирішення вищезазначених завдань застосовується велика кількість засобів спортивного

орієнтування. В підготовці орієнтувальників головне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегруючою діяльністю між фізичним навантаженням (біг у різних його різновидах, біг на лижах) та розумовим, спрямованим на виконання техніко-тактичних дій [2]. Цей засіб сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей.

Оздоровчий біг, який застосовується для фізичної підготовки студентів в секції, на відміну від спортивного, характеризується меншою інтенсивністю, тривалістю та біохімічними змінами в організмі [5].

На етапі початкової підготовки оздоровчий біг може чергуватися з ходьбою, що пов'язано з одночасним освоєнням техніко-тактичних навичок орієнтування, а в зимовий період повільна рівномірна ходьба поєднується зі швидким бігом на лижах різними видами ходів. Оздоровчий біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет і залучає до роботи всі органи і системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну, м'язову [5, 9]. Регулярні заняття бігом розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи (знижується ЧСС у спокої і підвищується нормалізація після навантажень, знижується периферійний опір судин, підвищується насосна функція серця, знижуються потреби міокарда в кисні), сприяють позитивним змінам в м'язах (збільшується їх механічна ефективність, капіляризація, ріст розміру волокон, підвищується ферментативна активність в мітохондріях), ліпідному обміні (знижується рівень холестерину і тригліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів) [8]. Регулярні заняття бігом підвищують вміст у крові ендорфінів, що викликають у людини позитивні емоції, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів [9].

Техніка бігу орієнтувальника подібна до техніки кросового бігу. Однак відрізняється гнучким стилем бігу, що дає можливість зберігати швидкість переміщення по місцевості незалежно від форми рельєфу та особливостей ґрунту. Карта і компас в руках змінюють роботу верхніх кінцівок, і навіть положення тіла. Низько опущені руки дозволяють легше зберігати рівновагу під час бігу по нерівному ґрунту, а укорочений крок дає можливість швидше реагувати на раніше непомічені перешкоди при постановці стопи на ґрунт і вчасно змінювати напрям руху, зберігаючи рівновагу [3,11].

Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації студента. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в біговому орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язків, вестибулярного апарату до таких змін [7].

Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вміти обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу тяжку ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу [3,11]. Крім того, переміщуючись по місцевості, необхідно застрибувати чи перестрибувати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями, штучні об'єкти, що потребує відповідної швидкісно-силової підготовленості м'язів ніг. При проходженні тяжкопрохідної місцевості до роботи залучаються руки, які допомагають розсувати гілки кущів, та корпус тіла, який нахилється в різні сторони для найшвидшого проходження цієї ділянки [2].



Зимовий період передбачає освоєння елементів спортивного орієнтування на лижах. При пересуванні на лижах до роботи залучається більша кількість м'язів, в порівнянні з іншими видами вправ на витривалість. Особливе навантаження припадає на м'язи ніг, рук, спини та живота. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Засоби лижної підготовки позитивно впливають на формування та укріплення кітково-м'язової системи, тонізують роботу ЦНС, покращують роботу видільної системи, загартовують організм, підвищують стійкість до низьких температур [12]. Недарма, К. Купер у своїх працях перше місце за оздоровчим впливом віддає лижним перегонам [9]. Під час занять з лижної підготовки виховуються та вдосконалюються фізичні та морально-вольові якості: швидкість рухів, спритність, витривалість, сміливість, рішучість, наполегливість.

З технічної точки зору лижне орієнтування відрізняється від лижних гонок своїми руховими складностями. Під час подолання дистанції необхідно швидко змінювати види ходів, вибирати відповідний стиль в залежності від ситуації та якості лижні. При цьому змінюється швидкість пересування, а також елементи техніки лижного ходу, в тому числі характерні лише для орієнтування [2]. Орієнтувальник сам повинен в конкретній ситуації вибирати, безкроковим, однокроковим, напівконьковим чи коньковим ходом необхідно пересуватися з метою найшвидшого подолання відрізка дистанції. Для готовності успішно вирішувати нестандартні рухові задачі взимку, необхідно розвивати швидкісно-силові якості м'язів верхнього плечового, брюшного пресу, силові якості ніг. Оволодіння технікою проходження спусків – це одна умова ефективної

підготовки орієнтувальника, адже на відміну від лижних гонок, він може оцінити складність подолання спуску лише за інформацією, що зчитує з карти.

Додаткова складність спортивного орієнтування заключається в тому, що студентів при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд розумових операцій: отримувати інформацію в результаті читання карти, слідкування за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямку руху, подальших дій [6].

Фізична підготовка орієнтувальника включає в себе фізичні вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей.

Добираючи засоби фізичної підготовки студентів, слід враховувати, що в природі розвитку людини існує явище переносу фізичних якостей. Тому підвищувати рівень їх розвитку можна значно швидше і з меншою витратою сил і часу, використовуючи, наприклад, кросовий біг для розвитку витривалості, вправи з обтяженням для розвитку сили, чого важче досягти, застосовуючи тільки орієнтувальний біг [15].

У спортивному орієнтуванні розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру і різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку [4,11]. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів, вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєвонеобхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших видів спорту застосовуються з метою розвитку

окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації. Засобами загальної фізичної підготовки служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних рухових дій і фізичних якостей, що необхідні орієнтувальнику: загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей [15]. Основними засобами СФП: біг, пересування на лижах з орієнтуванням; легкоатлетичні кроси; бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвитку функціональних систем і груп м'язів, що беруть участь у прояві вищезазначених якостей.

Якщо для розвитку загальної витривалості і швидкісних здібностей орієнтувальнику достатньо використовувати різні види орієнтувального, кросового бігу або бігу на лижах, то для розвитку інших якостей необхідні вправи спеціального спрямування.

Силова підготовка орієнтувальника ведеться головним чином в динамічному режимі, тобто застосовуються вправи з великою амплітудою і швидкістю руху. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі стегна. Найкращими засобами їх силової підготовки є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням [11]. Для зимового орієнтування необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини, черевного пресу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовим амортизатором, вихід у положення сидячи, вправи на тренажерах та ін.).

Змінний характер ґрунту та рельєфу під час бігу з орієнтуванням потребує не тільки сильних, але й еластичних м'язів [4, 11]. Вправи для розвитку гнучкості



не тільки підвищуюють міцність та еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, але й зменшують напруженість м'язів, покращують рівень розвитку інших рухових якостей та значною мірою запобігають виникненню травм опорно-рухового апарату. До них можна віднести вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилів та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів; повільні, пружні та махові рухи з зовнішньою допомогою, з залученням ваги і без неї; утримання статичних положень із найбільш можливим ступенем розтягування без знарядь та з їх використанням.

Під час бігу на дистанції виконання рухових дій відбувається в постійно мінливих умовах, з подоланням непередбачених ситуацій, що потребує спритності, рівноваги, орієнтування у просторі та інших видів координаційних здібностей. Високий рівень їх розвитку дозволяє успішно вирішувати складні координаційні завдання в умовах вибору при дефіциті часу, керувати просторово-часовими та силовими характеристиками рухів, прогнозувати і екстраполювати рухові дії [15]. Крім бігу по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод, додатково застосовують естафети з використанням складних рухових завдань, смуга перешкод, біг «змійкою» між розтавленими стійками, різновиди бігу (біг перехресним кроком, біг зі зміною напрямку та швидкості, сполучення різноманітних поворотів та стрибків та ін.), спортивні ігри за спрощеними правилами, вправи на рівновагу, «відмітник», міні-орієнтування.

Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі переважно в лісних або паркових зонах, сприяють загартовуванню організму, підвищують опірність організму до різних простудних та інфекційних захворювань, вдосконалюють адаптаційні можливості організму.

Висновки

Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й направлені на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей студентів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у студентів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій професійній діяльності.

Перспективою подальшого дослідження є перевірка ефективності засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання студентів технічних спеціальностей.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.М. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: «Здоров'я», 1998. – 248 с.
2. Блиневский, А.Ю. Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного ориентирования / А.Ю. Блиневский, В.С. Блиневская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 39-42.
3. Борилкевич В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилкевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Шириян. – СПб, 1994. – 92 с.
4. Воронов Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: Монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
5. Душанин С.А. Оздоровчий біг / С.А. Душанин, О.Я. Пирогова, Л.Я. Іваненко – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
6. Казанцев С.А. Системное психологическое описание деятельности в спортивном ориентировании / С.А. Казан-

цев // О-Весник. – 1996. – № 1. – С. 34-36.

7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: учебн.-метод. пособие // Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олім. л-ра, 2010. – 248 с.
9. Купер. К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
10. Леко Б.А. Физичне виховання: Авторська програма для вищ. закл. освіти / Б.А. Леко, М.В. Мандрик – Чернівці: ЧНУ, 2003. – 92 с.
11. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков-разрядников / С. А. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
12. Раменская Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2004. – 204 с.
13. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слободжанский науково-спортивный вестник: науч.-теор. журнал. – ХДАФК, 2010. – № 2. – С.17-20.
14. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
15. Чешихина В.В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов ориентировщиков / В.В. Чешихина // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: Материалы Всероссийской научно-практической конф. – Москва: ФЦДЮТиК, 2007. – С. 4 – 7.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13-14 РОКІВ НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Андрій Нападій

Кременецький обласний гуманітарний педагогічний інститут
ім. Т.Г. Шевченка



Анотація

В статті представлена характеристика фізического состояния подростков в начале учебного года после летних каникул. Проведенные исследования показывают, что у подростков снижаются функциональные показатели, уровень физической работоспособности, физическое состояние и физическая подготовленность, также снижается уровень двигательной активности в течение летних каникул. Данная ситуация требует пересмотра содержания учебной программы по физической культуре в сентябре для создания благоприятных условий адаптации их организма к учебному процессу.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, здоровье, подростки.

Annotation

The article presented the physical characteristics of adolescents at the beginning of the school year for the period of summer holidays. Studies show that adolescents reduced functional performance, physical operability, physical fitness and physical training, also reduced the level of physical activity during the summer holidays. This situation needs to read the content of the curriculum of physical education in September to create favorable conditions for the adaptation of the organism to the educational process.

Key words: physical fitness, physical development, health, teenagers.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі завдання у сучасній системі шкільної освіти покладаються на фізичну культуру. З одного боку, предмет “Фізична культура” є важливим чинником гуманізації виховання в школі, з іншого – фізична культура безпосередньо пов’язана з фізичним розвитком та зміцненням здоров’я дітей [1, 5, 8, 9].

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, зазначається, що основною метою освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” є розвиток здоров’язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров’я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни [2].

Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров’я учнів [5,6]. Статистичні дані Міністерства охорони здоров’я України свідчать, що кількість здорових випускників шкіл складає від 5 % до 25 %. Близько 40 % учнів мають хронічні захворювання [7].

Ситуація викликає значне занепокоєння фізичним станом школярів, відмічається значна кількість летальних випадків се-

ред школярів саме на початку навчального року (вересень) [3].

Мета роботи: визначити рівень показників фізичного стану школярів 13-14 років на початку навчального року після літніх каникул.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, фізіологічні методи, педагогічні методи, експрес - оцінка рівня соматичного здоров’я дітей, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведені нами дослідження дозволяють охарактеризувати темпи фізичного розвитку школярів 13-14 років протягом літніх каникул. У ході педагогічного експерименту нами відстежувалися показники довжини тіла, маси тіла школярів, вікові зміни масо-ростового індексу, отримані дані соматометричних показників фізичного розвитку представлені в таблиці 1.

Найбільші індивідуальні відмінності хлопчиків за період травень-вересень спостерігаються за показником маси тіла ($v = 16,04\%$, $v = 14,22\%$). Приріст зазначених показників незначний і коливається від 0,5 до 1 %.

Динаміка показників фізичного розвитку дівчат після каникул має схожу тенденцію (табл. 2).

Достовірних відмінностей в проаналізованих показниках дів-



Таблиця 1

**Динаміка середньостатистичних показників фізичного розвитку хлопчиків 13-14 років
за канікулярний період з травня по вересень, (n=32)**

Статистичні показники	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ОГК, см		Відповідність маси тіла до зросту	
	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул
\bar{x}	154,09	154,94	46,09	46,56	74,88	75,25	298,46	300,0
s	1,09	7,33	7,39	6,62	5,89	5,30	40,85	35,60
m	2,36	2,44	2,46	2,21	1,96	1,77	13,62	11,87
v	4,60	4,73	16,04	14,22	7,83	7,07	13,69	11,87
max	164	165	68	67	89	86	417,18	406,1
min	135	133	32	32	63	63	225,35	225,4
P	p>0,05		p>0,05		p>0,05		p>0,05	
Приріст, %	0,5		1,0		0,5		0,5	

Таблиця 2

**Динаміка середньостатистичних показників фізичного розвитку дівчат 13-14 років
за канікулярний період з травня по вересень, (n=30)**

Статистичні показники	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ОГК, см		Відповідність маси тіла до зросту	
	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул	До канікул	Після канікул
\bar{x}	154,60	155,30	43,83	44,53	69,33	69,73	283,10	286,5
s	6,53	6,62	6,07	5,59	6,39	6,49	33,78	30,98
m	2,18	2,21	2,02	1,86	2,13	2,16	11,26	10,33
v	4,22	4,27	13,86	12,55	9,22	9,31	11,93	10,82
max	168	169	54	54	82	82	341,8	341,8
min	142	145	32	35	58	58	217,7	230,8
P	p>0,05		p>0,05		p>0,05		p>0,05	
Приріст, %	0,5		1,6		0,6		1,2	

Таблиця 3

**Динаміка середньостатистичних показників серцево-судинної і дихальної систем організму
хлопчиків 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень, (n=32)**

№	Показники	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	Достовірність відмінностей
			\bar{x}	s	m		
1	ЧССсп, уд•хв-1	До канікул	78,34	14,72	4,91	3,9	p<0,05
		Після канікул	75,25	7,62	2,54		
2	АТ сист, мм рт.ст.	До канікул	122,34	14,00	4,64	1,8	p<0,05
		Після канікул	124,59	10,27	3,42		
3	АТдіаст, мм рт.ст.	До канікул	66,16	9,93	9,93	7,2	p<0,05
		Після канікул	70,91	9,36	3,12		
4	ЖЄЛ, мл	До канікул	2156,2	394,26	131,42	2	p<0,05
		Після канікул	200	439,94	146,6		



Динаміка середньостатистичних показників серцево-судинної і дихальної систем організму дівчат 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень, (n=30)

№	Показники	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	Достовірність відмінностей
			\bar{x}	s	m		
1	ЧССсп, уд•хв-1	До канікул	74,13	10,82	3,61	3,5	p<0,05
		Після канікул	71,57	9,35	3,12		
2	АТ сист, мм рт.ст.	До канікул	115,20	7,27	2,42	3,9	p<0,05
		Після канікул	119,70	7,13	2,38		
3	АТдіаст, мм рт.ст	До канікул	66,57	9,50	3,17	5,3	p>0,05
		Після канікул	70,10	9,09	3,03		
4	ЖЄЛ, мл	До канікул	2010,0	336,67	112,22	0,7	p<0,05
		Після канікул	2023,3	469,54	156,51		

Таблиця 5

Динаміка середньостатистичних показників серцево-судинної системи при виконанні ортостатичної проби хлопцями 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень (n=32)

№	Показники	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	Достовірність відмінностей
			\bar{x}	s	m		
1	ЧСС лежачи	До канікул	78,59	7,99	2,66	3,6	p<0,05
		Після канікул	75,84	6,49	2,16		
2	ЧСС стоячи	До канікул	81,53	7,05	2,35	1,4	p<0,05
		Після канікул	80,41	7,15	2,38		
3	ЧСС лежачи	До канікул	77,50	6,88	2,29	0,9	p>0,05
		Після канікул	76,81	7,11	2,37		

чат не спостерігається, хоча приріст маси тіла складає 1,6 % (з 43,83±6,07 кг до 44,53±5,59 кг), в показниках довжини тіла – 0,5 % і ОГК – 0,6 %.

Спостерігаючи за динамікою зміни ЧСС в стані спокою хлопців 13-14 років, виявлено, що в цілому крива зниження пульсу в спокої відповідає закономірностям онтогенезу дітей і свідчить про нормальний розвиток і дозрівання їх організму. У досліджуваній період середній пульс у спокої у хлопчиків зменшується з 78,34 уд•хв-1 у травні до 75,25 уд•хв-1 – на початку навчального року у вересні (табл. 3).

Достовірні зміни при цьому відзначаються у хлопчиків за період травень-вересень за показниками: ЧССсп, АТ сист, АТдіаст, ЖЄЛ (p<0,05).

Аналіз середньостатистичних показників серцево-судинної і ди-

хальної систем організму дівчат 13-14 років за період з травня по вересень представлений в таблиці 4.

Достовірні зміни при цьому відзначаються у дівчат за період травень-вересень за показниками ЧССсп, (від 74,13±10,82 уд•хв-1 до 71,57±9,35 уд•хв-1) АТсист, (від 115,20±7,27 мм рт.ст. до 119,70±7,13 мм рт.ст.), АТдіаст, (від 66,57±9,50 мм рт.ст. до 70,10±9,09 мм рт.ст.)(p<0,05). Показники ЖЄЛ за даний період суттєво не змінилися (2010,0±336,67 мл до 2023,3±469,54 мл) приріст склав 0,7%, достовірно статистичних відмінностей не виявлено (p>0,05).

Проведення оцінки середньостатистичних показників ЧСС при виконанні ортостатичної проби дають термінову інформацію про стан серцево-судинної системи хлопців і дівчат 13-14 років

після канікул і перед початком навчального року (табл. 5-6).

Достовірні відмінності спостерігаються у хлопців в показниках ЧСС в положенні лежачи в кінці травня (78,59±7,99 уд•хв-1) і на початку вересня (75,84±6,49 уд•хв-1), в цілому показник змінився на 3,6 % (p<0,05). Достовірних відмінностей в значеннях ЧСС в положенні стоячи не виявлено, хоча показник змінився на 1,4 %. Такої закономірності не виявлено й в показниках ЧСС при переході в положення лежачи (p>0,05).

Інтерпретація ортостатичної проби до і після канікул вказує на незначну зміну показників серцево-судинної системи. Так, до канікул при переході тіла хлопців з горизонтального положення в вертикальне ЧСС в середньому складала 3 уд•хв-1, при зміні положення на горизонтальне – 4



Динаміка середньостатистичних показників серцево-судинної системи при виконанні ортостатичної проби дівчат 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень (n=30)

№	Показники	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	Достовірність відмінностей
			\bar{x}	s	m		
1	ЧСС лежачи	До канікул	76,43	7,21	2,40	3,3	p<0,05
		Після канікул	74,10	6,61	2,20		
2	ЧСС стоячи	До канікул	81,03	8,17	2,72	1,1	p<0,05
		Після канікул	80,13	6,39	2,13		
3	ЧСС лежачи	До канікул	72,40	11,93	3,98	1,1	p<0,05
		Після канікул	73,17	5,66	1,89		

уд•хв-1. При проведенні аналогічної проби в вересні показники ЧСС були, відповідно: 5 уд•хв-1 і 4 уд•хв-1. Така тенденція відображає незначні коливання і за даними літератури може трактуватися як адекватна реакція у разі зниження впливу симпатичного і підвищення парасимпатичного тону вегетативної нервової системи [4].

Дані про динаміку частоти серцевих скорочень при виконанні ортостатичної проби дівчат 13-14 років представлені в таблиці 6.

Достовірне зниження ЧСС у дівчат спостерігається в положенні лежачи при виконанні першого етапу ортостатичної проби ($76,43 \pm 7,21$ уд•хв-1, $74,10 \pm 6,61$ уд•хв-1 (p<0,05). Збільшення ЧСС у дівчат при зміні положення тіла на вертикальне складала в середньому 5 уд•хв-1 до канікул і 6 уд•хв-1 після канікул. При зміні положення тіла на горизонтальне даний показник був, відповідно: 8 уд•хв-1 і 7 уд•хв-1.

Для комплексної характеристики функціонування серцево-судинної системи за даний період було здійснено оцінку фізичної роботоздатності хлопців і дівчат. Фізична роботоздатність характеризує потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем.

На рис. 1. представленні дані розподілу рівнів фізичної робо-

тоздатності хлопців і дівчат в період травень-вересень.

Серед вибірки дівчат погану фізичну роботоздатність в кінці навчального року мають 43,3 %, а до вересня їх кількість збільшується до 53,3 %. Кількість дівчат із задовільною і середньою фізичною роботоздатністю в період з травня до вересня зменшується, відповідно: з 30 % до 23 % і 26,7 % до 20 %, однак у дівчат з'являється 3,3 % дівчат з добрим рівнем роботоздатності.

В кінці навчального року 84,4 % хлопців мали погану фізичну роботоздатність, а на початку навчального року – 75,0 %. Однак на початок навчального року значно збільшився відсоток хлопців із задовільним рівнем фізичної робо-

тоздатності (25 %), в той час, як в травні він відмічається тільки у 9,4 % хлопців. Середній рівень роботоздатності спостерігається у 6,3 % хлопців в кінці навчального року, у вересні даний рівень, як і рівень доброї роботоздатності у хлопців не виявлено.

Можна припустити, що така тенденція прояву фізичної роботоздатності хлопців і дівчат 13-14 років в кінці навчального року пов'язана з виснаженням організму навчальними навантаженнями, емоційним виснаженням. В той час, як після літніх канікул на початку навчального року така закономірність в розподілі за рівнями фізичної роботоздатності може бути пов'язана зі зниженням рухової активності протягом

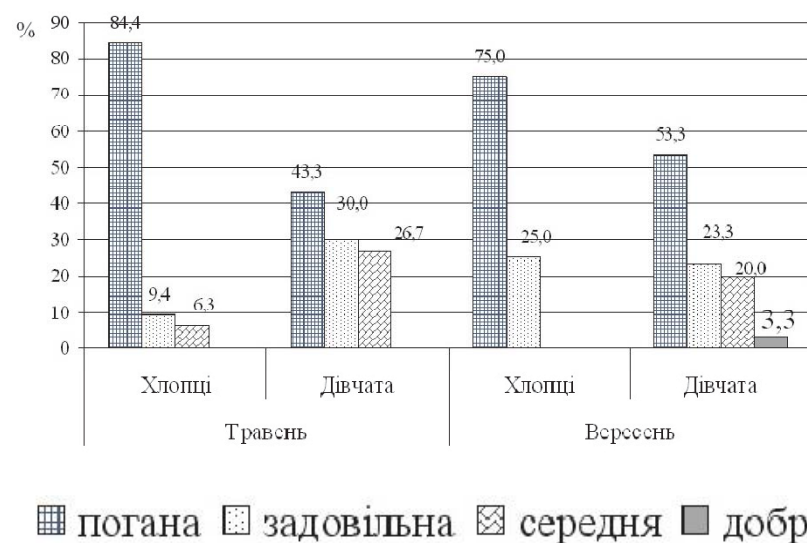


Рис. 1. Динаміка розподілу за рівнями фізичної роботоздатності хлопців і дівчат 13-14 років до і після літніх канікул, n=62.



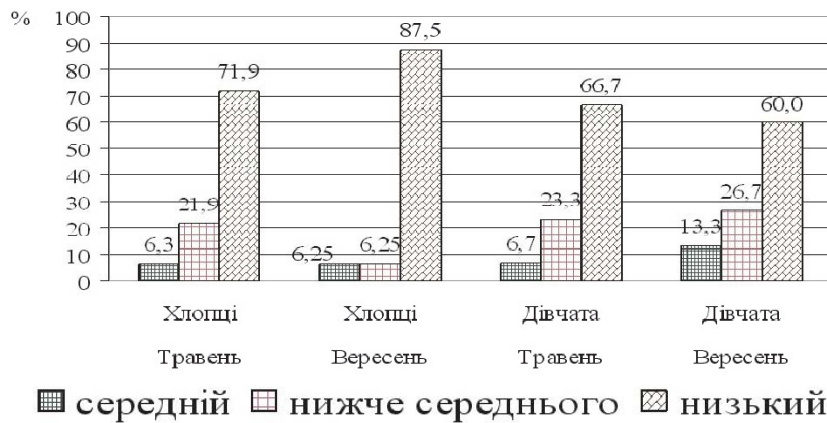


Рис. 2. Розподіл за рівнями фізичного здоров'я школярів 13-14 років за період травень-вересень, n=62.

літніх каніку, що вплинуло на їх фізичний стан.

Розподіл хлопців і дівчат за рівнями фізичного здоров'я до і після літніх канікул дає повну характеристику динамічного стану, що характеризується резервом функцій органів і систем (рис. 2).

У хлопців низький рівень здоров'я в кінці навчального року спостерігається у 71,9 %, в вересні їх кількість збільшилася до 87,5 %. У дівчат – навпаки: низь-

кий рівень здоров'я мають 66,7 % у травні і 60 % – у вересні. Нижче середнього рівень здоров'я з травня до вересня у хлопців мав наступну негативну тенденцію: з 21,9 % до 6,25 %. У дівчат у травні 23,3 % мали нижче середнього рівень здоров'я, в вересні їх кількість збільшилася до 26,7 %. За даний період у хлопців змін за середнім рівнем здоров'я не спостерігалось, в той час, як у дівчат змінився від 6,7 % до 13,3 %.

Аналіз кореляційних зв'язків вказує на взаємозв'язок індексу Робінсона, що характеризує резерв та економізації функцій серцево-судинної системи хлопців з показниками ЧСС ($r=0,64$) і АТ-сист ($r=0,64$) на початку навчального року. У дівчат за даний період кореляційний аналіз виявив взаємозв'язок індексу Робінсона, з показниками ЧСС ($r=0,78$), ЖЄЛ ($r=0,64$), індексом Руф'є ($r=0,58$).

Оцінка рівня фізичної підготовленості школярів 13-14 років, за результатами в рухових тестах, що характеризують розвиток сили, швидкісні і швидкісно-силові здібності, спритність, витривалість представлена в таблицях 7-8.

У тестовому завданні «стрибок у довжину з місця», як показнику розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості хлопців 13-14 років достовірних змін не виявлено ($p>0,05$). Результат в тесті навіть трохи погіршився на 0,3 % (був $182,31 \pm 26,12$ см і став $181,72 \pm 21,92$ см). Достовірних відмінностей не спостерігається в тестах:

Таблиця 7

Динаміка середньостатистичних показників розвитку рухових якостей хлопців 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень (n=32)

№	Рухові тести	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	p
			\bar{x}	s	m		
1	Стрибок у довжину з місця, см	До канікул	182,31	26,12	8,71	0,3	$p>0,05$
		Після канікул	181,72	21,92	7,31		
2	Нахил тулуба із положення сидячи, см	До канікул	10,44	5,32	1,77	2,1	$p>0,05$
		Після канікул	10,66	4,53	1,51		
3	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	До канікул	22,13	4,02	1,34	7,5	$p<0,05$
		Після канікул	20,59	3,85	1,28		
4	«Човниковий» біг 4x9 м, с	До канікул	12,35	1,02	0,34	2,4	$p<0,05$
		Після канікул	12,65	0,77	0,26		
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	До канікул	30,50	8,85	2,95	10,3	$p<0,05$
		Після канікул	27,66	10,09	3,36		
6	Біг на місці 5 с, к-сть кроків	До канікул	13,25	2,42	0,81	2,4	$p>0,05$
		Після канікул	12,94	2,33	0,78		
7	Біг на місці 2 хв, к-сть кроків	До канікул	134,44	21,99	7,33	0,4	$p>0,05$
		Після канікул	133,84	17,78	5,93		



Динаміка середньостатистичних показників розвитку рухових якостей дівчат 13-14 років за канікулярний період з травня по вересень (n=30)

№	Рухові тести	Періоди	Статистичні показники			Приріст, %	p
			\bar{x}	s	m		
1	Стрибок у довжину з місця, см	До канікул	178,27	32,96	10,65	0,9	p>0,05
		Після канікул	176,70	24,34	8,11		
2	Нахил тулуба із положення сидячи, см	До канікул	12,17	4,83	1,61	10,9	p<0,05
		Після канікул	10,97	3,00	1,00		
3	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	До канікул	17,57	4,60	1,53	3,8	p>0,05
		Після канікул	16,93	4,49	1,50		
4	«Човниковий» біг 4x9 м, с	До канікул	13,00	0,97	0,32	2,9	p<0,05
		Після канікул	13,39	1,01	0,34		
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	До канікул	12,10	4,05	1,35	16,0	p<0,05
		Після канікул	14,40	8,37	2,79		
6	Біг на місці 5 с, к-сть кроків	До канікул	11,63	1,77	0,59	1,7	p>0,05
		Після канікул	11,83	2,35	0,78		
7	Біг на місці 2 хв, к-сть кроків	До канікул	120,80	21,13	7,04	0,6	p>0,05
		Після канікул	121,53	17,05	5,68		

нахил тулуба із положення сидячи, біг на місці 5 с, біг на місці 2 хв (p>0,05), хоча є тенденція до зниження.

Сила є інтегральним фізичним якістю, від якого в тій чи іншій мірі залежить прояв всіх інших фізичних якостей. Відмічається значне зниження результатів в тестах: піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (було 22,13±4,02 раз стало 20,59±3,85 раз) на 7,5 %, згинання і розгинання рук в упорі лежачи (30,50±8,85 раз, 27,66±10,09раз) аж на 10,3 %.

Достовірні відмінності результатів спостерігаються в тесті човниковий біг 4x9 м, де оцінювалася спритність хлопців, показник погіршився на 2,4 % (12,35±1,02 с і 12,65±0,77 с) (p<0,05).

Показники фізичної підготовленості дівчат за період травень-вересень представлені в таблиці 8.

Показник розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості дівчат 13-14 років, оцінювали за стрибком у довжину з місця, результат за даний період погіршився на 0,3 %, од-

нак достовірних змін не виявлено (p>0,05).

Достовірних відмінностей не спостерігається в тестах: піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, біг на місці 5 с, біг на місці 2 хв, результати погіршилися відповідно на 3,8 %, 1,7 %, 0,6 % (p>0,05).

Відмічається значне достовірне зниження результатів в тестах: нахил тулуба із положення сидячи (було 12,17±4,83 раз стало 10±3 раз) на 10,9 % (p<0,05). Достовірні відмінності результатів спостерігаються в тесті «човниковий» біг 4x9 м, (13,0±0,97 с і 13,39±1,01 с), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (12,10±4,05 раз, 14,4±8,37 раз) аж на 16 % (p<0,05).

Згідно даних літератури (Сергієнко Л.П., 2001; Макарова Т.Г., 2003), показник ортостатичної проби досліджуваних школярів можна інтерпретувати як гарну тренуваність, однак виконання ними проби з фізичним навантаженням свідчить про зниження роботоздатності школярів за даний період, що може пояснюватися рядом факторів, зокрема зниженням

рухової активності протягом літніх канікул, про що свідчать дані анкетування. Більшість вільного часу учні проводили за комп'ютерними іграми та переглядом телепрограм. Вірогідно, у підлітковому віці показники ЧСС, АТ в стані спокою не можуть свідчити про економічність діяльності серцево-судинної системи, так як це здійснюється у дорослому віці. Показники фізичної підготовленості до і після літніх канікул погіршуються як у хлопців, так і у дівчат.

Висновок

Проведені дослідження за період літніх канікул свідчать, що у підлітків знижуються функціональні показники, фізична роботоздатність, фізичний стан та фізична підготовленість, що викликає необхідність перегляду змісту навчальної програми з фізичної культури у вересні для створення сприятливих умов адаптації їх організму до навчального процесу та прискорення процесів впрацьованості.



Перспективи подальших розвідок з даного напрямку будуть спрямовані на вивчення динаміки змін фізичного стану школярів 13-14 років упродовж навчального року.

Література:

1. 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.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» // Фізичне виховання в сучасній школі, № 2 (78), 2012. – С. 2. – 8.
3. Добринський В. Оцінка фізичного здоров'я підлітків / В. Добринський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. Єрмакова С.С.] – Харків: ХДАДМ(ХХП), 1999 - №9 - С.7-12.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224с.
5. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі/ Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. №2 (78). – С.8-9.
6. Кузьомко Л.М. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл / Л.М. Кузьомко, С.Г. Приймак, П.Б. Кондратенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2007. – №8. – С. 73 – 75.
7. Неділько В.П. Стан здоров'я школярів великого міста/ В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С.А. Руденко, Л.П. Пінчук // Здоровье ребенка. – 2008.– №1(10). – С. 16–18.
8. Шалар О. Організаційно-педагогічні умови ефективності занять фізичною культурою учнів середніх класів/ О. Шалар // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб.наук. пр.. – Херсон, 2005. – С. 127-131.
9. Pangrazi Robert P. Dynamic Physical Education Curriculum Guide: Lesson Plans for Implementation/ Robert P. Pangrazi. – Benjamin Cummings, 2009. – 352 p.





УДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ НА ПРИКЛАДІ ПОЛОЖЕНЬ СИДЯЧИ

Володимир Черняков

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка

Аннотация

Рассмотрены основные определения специалистами по физическому воспитанию термина «сед» в гимнастической терминологии. В исследовании использован педагогический опыт применения гимнастической терминологии в процессе формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Конкретизированы и систематизированы исходные положения категории «седы» для общеразвивающих упражнений. Предложенная система положений «седы» позволяет повысить уровень профессиональной компетентности специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: сед, упор сидя сзади, гимнастическая терминология.

Annotation

The basic definitions by experts on physical education of the term sitting in gymnastic terminology are considered. In research it is made use of pedagogical experience of application of gymnastic terminology during formation of professional competence of the future teachers of physical culture. Starting positions of a category sitting for exercises for the general development are concretized and systematized. The offered system of positions sitting allows to raise a level of professional competence of experts on physical education.

Key words: sitting, an emphasis sitting behind, gymnastic terminology.

Постановка проблеми.

Становлення національної системи фізичного виховання є важливим завданням державного значення. Реалізація поставленого завдання вимагає від фахівця знання та широкого використання спеціальних термінів, що визначають назви положень або рухові дії. До системи таких термінів належить гімнастична термінологія, яка є основою мовно-професійної компетентності фахівця з фізичного виховання.

Саме тому детальна систематизація та конкретизація термінів гімнастичної термінології у сучасному освітньому просторі постає важливою проблемою підвищення мовної компетентності фахівця з фізичного виховання, яка є складовою його професійної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатолітнє знищення української нації та автентичної мови негативно позначилось на розвитку та функціонуванні української наукової мови. Проте навіть за часи утиску національної свідомості прогресивні представники української наукової інтелігенції здійснювали досить вдалі спроби створення спортивної та гімнастичної термінології [2; 4].

Засади створення сучасної української спортивної та гімнастичної термінології розглядаються у багатьох наукових пра-



цях [1; 2; 7; 8; 9]. У більшості з них наголошується на важливості створення сучасної гімнастичної термінології державною мовою. Проте й досі проблема створення сучасної української гімнастичної термінології на науковому рівні вивчена недостатньо.

Здійснюючи аналіз навчально-методичних праць з цього напрямку, варто зупинитись насамперед на посібниках «Гімнастика» та «Гімнастична термінологія», у яких подаються основи гімнастичної термінології. Безперечно їх створення свідчить про прагнення сучасних вчених дослідити та значною мірою розв'язати проблему створення сучасної української гімнастичної термінології. Проте у майже усіх працях існує один суттєвий недолік. Усі вони створені на основі перекладу російськомовних аналогів, які були розроблені понад 30-40 років тому та лише у межах їх визначень та термінів.

Без сумніву, на час створення російськомовних посібників вони мали велике значення та актуальність [5; 6], а здійснений переклад українською мовою відповідав тодішнім вимогам. Проте невпинний розвиток гімнастики та виникнення нових видів рухової діяльності спонукає до постійного оновлення та конкретизації термінів гімнастичної термінології.

Саме тому важливою постає необхідність дослідження, формування та конкретизації автентичної української гімнастичної термінології.

Мета дослідження полягає у систематизації та розробці вихідних положень сидячи на підлозі. Реалізація поставленої мети здійснювалась шляхом вирішення наступних завдань: здійснення аналізу україномовних наукових праць на предмет опису вихідних положень сидячи на підлозі; розробка та створення удосконаленого переліку вихідних положень сидячи на підлозі.

Результати дослідження. У наукових працях стосовно до-

сліджуваного напрямку переконливо зазначається, що створення автентичної української гімнастичної та спортивної термінології має важливе значення для процесу становлення та розбудови національної системи фізичного виховання та спорту [1; 3; 7; 8; 9]. Проте, на жаль, недостатньо уваги приділяється опрацюванню та об'єктивному визначенню термінів гімнастичної термінології. Значною мірою це стосується вихідних положень сидячи на підлозі – «сід».

Для прикладу наводимо термінологічні визначення цього положення, подані різними авторами (номери малюнків співпадають з нумерацією списку літератури): *сід* (рис. 1.1) – положення сидячи на підлозі з випростаними вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад [1, С. 48-49]; *сід* (рис. 1.2а) – положення сидячи на підлозі з витягнутими і зведеними ногами, носки відтягнуті, тулуб вертикально, осанка правильна, підняті вгору руки відведені назад, долоні повернуті всередину [2, С. 59]; *сід* (рис. 1.3) – положення учня, сидячи на підлозі або приладі з прямими ногами, руки торкаються опори [3, С. 31]; *сід* (рис. 1.4) – таке положення гімнаста, коли опори руками об підлогу немає [4, С. 67]; *сід* (рис. 1.5) – положення сидячи на підлозі або приладі [5, С. 41-42];

сід (рис. 1.6) – положення сидячи на підлозі або приладі [6, С. 6]; *сід* (рис. 1.8) – положення сидячи на підлозі або приладі, положення рук указується додатково [8, С. 35]; *сід* – положення сидячи на підлозі з випрямленими і зведеними ногами, носки прями, тулуб вертикально, постава правильна [9, С. 131]; *упор сидячи* (рис. 1.2б) – *сід* із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі. Тулуб з розведеними плечима трохи нахилений назад [2, С. 65]; *упор сидячи* (рис. 1.9) – *сід* із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі [9, С. 136].

Аналіз запропонованих визначень положень дозволив встановити, що з 7 авторів української термінології 5 авторів [1; 3; 4; 7; 8] пропонують лише термін «*сід*», а 2 авторів [2; 9] пропонують терміни «*сід*» та «*упор сидячи*». Проте досвід власної педагогічної діяльності дозволяє стверджувати, що цих визначень недостатньо і є потреба у розширенні та конкретизації системи положень сидячи на підлозі.

Порівнюючи запропоновані авторами визначення положення «*сід*» з поданими малюнками, ми встановили певні невідповідності між ними. Так у поясненні положення «*руки на підлозі біля тазу*», а на малюнку (рис. 1.1) видно, що руки розташовані на певній відстані. У поясненні положення «*сід*» [3] не вказане точне розташування рук, а на малюнку (рис. 1.3) вони

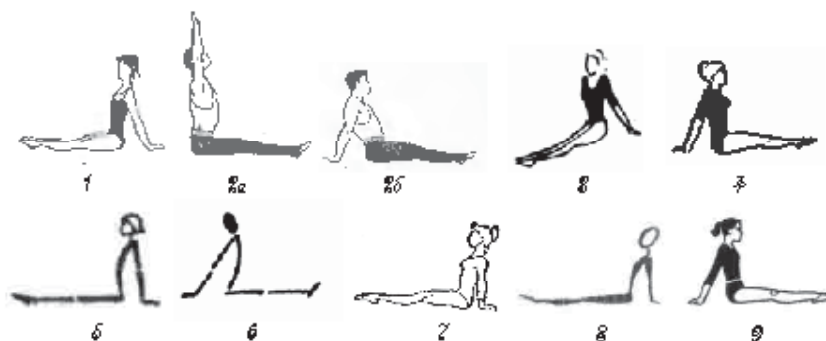


Рис. 1. Визначення вихідних положень «сидячи на підлозі» у науково-педагогічній літературі





Рис. 2. Вихідні положення сидячи на підлозі без опори та з опорою руками



розташовані на підлозі позаду. Пояснення положення «сід» [4] не передбачає опори руками на підлогу, а на малюнку (рис. 1.4) можна побачити протилежне. У поясненнях положення «сід» [5; 6] положення рук не вказується, але руки спираються на підлогу (рис. 1.5 та рис. 1.6). На рис. 1.7 можна побачити, що руки спираються на підлогу трохи позаду. Пояснення положення «сід» [8] не супроводжується поясненням стандартного положення рук, але руки спираються на підлогу (рис. 1.8). У поясненні положення «сід» [9] положення рук не вказується.

Пояснення положення «упор сидячи» (рис. 1.26 та 1.9) не має розбіжностей. Однак при дослідженні рекомендацій [9] з використання цього терміну спостерігаються розбіжності. Так, на сторінці 161 це положення називається «упор сидячи», а на сторінці 163 вже «упор сидячи ззаду». Такі розбіжності недопустимі у гімнастичній термінології.

Виявлені у ході дослідження розбіжності стали передумовою систематизації та конкретизації положень сидячи на підлозі. На основі проведених досліджень та досвіду власної педагогічної діяльності стало можливим запропонувати оновлену систему термінів положень сидячи на підлозі, які можна умовно поділити на дві частини – сід та упори сидячи. Опис положень супроводжується відповідними ілюстраціями (рис. 2).

Положення сидячи на підлозі без опори руками.

Сід – сидячи на підлозі з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб вертикально, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті повернуті вперед.

Сід з нахилом – з положення «сід» тулуб нахилити вперед, прямі руки притиснуті до тулуба.

Сід ноги нарізно – з положення «сід» ноги максимально розвести нарізно.

Сід, зігнувши ноги – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Сід, зігнувши ноги, нарізно – з положення «сід» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Сід схресно лівою (правою) – з положення «сід» ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід кутом – з положення «сід» прямі ноги підняти вперед-вгору до кута 90° між ногами й тулубом, тулуб ледь нахилений назад.

Сід кутом, ноги нарізно – з положення «сід кутом» ноги розвести нарізно.

Сід кутом, зігнувши ноги – з положення «сід кутом» ноги зігнути у колінних суглобах.

Сід кутом, зігнувши ноги нарізно – з положення «сід кутом» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах.

Сід кутом, схресно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) – з положення «сід кутом» ноги розвести так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Сід зігнувшись – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба.

Сід із захватом – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки.

Сід на п'ятах – з положення «стійка на колінах» сідсти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті повернуті вперед, голова прямо.

Сід на п'ятах, з нахилом – з положення «сід на п'ятах» тулуб нахилити вперед, прямі руки притиснуті до тулуба.

Сід між п'ятами – з положення «сід на п'ятах» розвести

гомілки нарізно і сідсти на підлогу між гомілок і п'ят.

Сід по-турецьки – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки на поясі.

Сід, зігнувши стопи – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину, ступні з'єднані.

Сід бар'єрний правою (лівою) – з положення «сід» ліву (праву) ногу зігнути і спрямувати гомілкою назад.

Сід на лівій (правій) п'яті – з положення «стійка на колінах» сідсти на ліву (праву) п'яту, праву (ліву) ногу вивести вперед.

Сід на лівому (правому) стегні – з положення «стійка на колінах» сідсти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, праву (ліву) ногу вивести вперед.

Сід на лівому (правому) стегні, зігнувши ноги – з положення «стійка на колінах» сідсти вліво (вправо) на стегно з перенесенням на нього ваги тіла.

Групування сидячи – у положенні «сід зігнувши ноги» ледь розвести коліна, руками взятись за середини гомілок і притиснути зігнуті ноги до грудей, голову нахилити вперед між колін.

Положення сидячи на підлозі з опорою руками

Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямовані вперед.

Упор сидячи спереду – з положення «сід» тулуб нахилити вперед, упор руками на підлогу на рівні колін, кисті спрямовані вперед.

Упор сидячи ззаду – з положення «сід» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду на відстані 30-40 см, кисті спрямовані назад.

Упор сидячи ззаду, ноги нарізно – з положення «упор сидячи



ззаду» прямі ноги максимально розвести нарізно.

Упор сидячи ззаду, зігнувши ноги – з положення «упор сидячи ззаду» ноги зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Упор сидячи ззаду, зігнувши ноги нарізно – з положення «упор сидячи ззаду» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги.

Упор сидячи ззаду кутом – з положення «упор сидячи ззаду» прямі ноги підняти вперед-вгору до кута 90° між ногами й тулубом.

Упор сидячи ззаду, кутом, ноги нарізно – з положення «упор сидячи ззаду, кутом» прямі ноги розвести нарізно.

Упор сидячи ззаду, кутом, зігнувши ноги – з положення «упор сидячи ззаду кутом» ноги максимально зігнути у колінних суглобах.

Упор сидячи ззаду, кутом, зігнувши ноги нарізно – з положення «упор сидячи ззаду кутом» ноги розвести нарізно і зігнути у колінних суглобах.

Упор сидячи ззаду, кутом, схресно лівою (правою) – з положення «упор сидячи ззаду кутом» прямі ноги звести схресно так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Упор сидячи ззаду, кутом, ноги нарізно лівою (правою) – з положення «упор сидячи ззаду кутом» ноги розвести так, що ліва (права) нога знаходиться над правою (лівою).

Упор сидячи ззаду, зігнувшись – з положення «упор сидячи зза-

ду» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба.

Упор сидячи ззаду по-турецьки – з положення «сід по-турецьки» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямовані назад.

Упор сидячи ззаду, зімкнувши стопи – з положення «сід зімкнувши стопи» тулуб нахилити назад, упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямовані назад.

Запропонована система визначень положень сидячи на підлозі найбільш повно і природно відображає гімнастичні терміни. Здійснена у ході дослідження конкретизація положень сидячи на підлозі значно зменшує виникнення розбіжностей у сприйнятті опису загальнорозвивальних вправ фахівцями з фізичного виховання. Водночас оволодіння удосконаленою системою термінів дозволяє підвищити рівень мовної компетентності фахівців з фізичного виховання й, зокрема, вчителів фізичної культури.

Висновки

У сучасній українській гімнастичній термінології досі не існує єдиного підходу до визначення положень сидячи на підлозі. Запропонована система визначень гімнастичних термінів та їх ілюстрація найбільш повно розкриває зміст положень сидячи на підлозі.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшій систематизації та конкретизації гімнастичних термінів.

Література:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП „Видавництво ”ОІНОМ”, 2012. – С. 48-50.
2. Бражник І.А. Гімнастика / І.А. Бражник, В.С. Зінченко, О.А. Онищенко та ін. – К.: Радянська школа, 1962. – С. 59, 65.
3. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: навч.-метод. посіб. / О.І. Бузюн. – Луцьк: ”Надстир'я”, 1995. – С. 31.
4. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 67, 69.
5. Гімнастика / под ред. А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1971. С. 41-42.
6. Гимнастическая терминология: [справ. по курсу «Гимнастика»] / сост. С.А. Александров. Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 6, 34-35.
7. Ковальчук А.М. Гімнастика: посіб. / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – С. 23.
8. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – С. 35-37.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. в 2 ч. / О.М. Худолій. – [3-є вид. випр. і доп.]. – Харків: ”ОВС”, 2004. – Ч. 1. – С. 131, 136, 161, 163.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДОЗВІЛЛІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Іванна Боднар

Львівський державний університет фізичної культури



Аннотація

Методом анкетирования исследовалась структура любимых видов деятельности в досуге учащихся среднего школьного возраста, принадлежащих к разным демографическим и медицинским группам. Установлено, что компьютерные развлечения существенно опережают другие виды занятий на досуге. Подтверждено, что четверку самых распространенных на досуге видов активности школьников составляют сидячие и низкоинтенсивные виды активности. Установлены возрастные и гендерные особенности в любимых формах проведения досуга. Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья чаще просматривают телепередачи и меньше прогуливаются пешком, меньше спят, чем здоровые ученики. Большинство детей в двигательной активности за сутки придерживаются минимального предела оптимума для здоровья. Резерв суточного бюджета, который можно применить с оздоровительной целью, составляет 2,5 часа в сутки. Однако занимаются в спортивных секциях или танцевальных кружках половина школьников. Подтверждено, что количество учеников, занимающихся, имеет тенденцию к снижению с годами учебы в школе, а также - снижение уровня здоровья школьников.

Ключевые слова: двигательная активность, ученики, досуг

Annotation

The method of survey investigated the structure of the favorite activities at leisure pupils of secondary school age, belonging to different demographic and medical groups. Found that computer entertainment significantly outperform other classes at your leisure. It is confirmed that the four most common types of at your leisure activity students are sessile and low-level types of activity. Established age and gender features in your favorite forms of entertainment. Students with disabilities in health increasingly looking at TV and less walking foot, less sleep than healthy students. Most children in motor activity per day observed minimum threshold for optimum health. Provision of daily budget, which can be used for rehabilitation purposes, is 2.5 hours. However, dealing in sports clubs or dance clubs half the pupils. It is confirmed that the number of students involved, tends to decrease over the years in school, and - with a lower level of health of schoolchildren.

Key words: physical activity, pupils and leisure

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дозвілля є важливою сферою життєдіяльності школярів. Під час нього відбувається вільне спілкування, участь в найрізноманітніших видах практичної діяльності, освоєння дітьми багатств духовної і фізичної культури. Структура дозвілля свідчить про уподобання, інтереси і схильності особистості. Дозвілля є важливою складовою способу життя дітей, яка суттєво впливає на їхнє здоров'я. Фізично активний підліток імовірно буде й активним дорослим [13]. Уміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять протягом доби є важливим показником, який впливає на формування здоров'я.

В даний час висловлюється серйозна занепокоєність з приводу того, що школярі багато часу проводять перед екранами телевізорів та моніторів комп'ютерів. Кількість годин, витрачених на ці розваги, суттєво обмежує час на активне проведення дозвілля. Вивчення інтересів та уподобань школярів, що найбільш яскраво проявляються під час дозвілля, має передувати впровадженню у процес фізичного виховання сучасних засобів та форм рухової активності.

Аналіз існуючих публікацій показав, що найчастіше об'єктом дослідження обиралися діти якогось одного віку [6], або цілого



періоду без диференціації за віком [5], тому складно прослідкувати динаміку змін дитячих пріоритетів у формах проведення дозвілля. В окремих наукових дослідженнях [5; 6] подаються результати опитування дітей лише однієї статі, що суттєво звужує діапазон висновків. Практично відсутні дані про особливості проведення дозвілля дітьми, скерованими до різних медичних груп. Локальність інформації ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

Зустрічаються й суперечливі дані. Зазвичай зростаюча популярність перегляду телевізора та користування комп'ютером та інших видів сидячих занять сприймається як фактор, що сприяє виховання все більш неактивного покоління. Поряд із цим є свідчення, що активні користувачі електронними засобами масової інформації, можуть бути фізично більш активними, ніж користувачі, що входять до категорії низького рівня користування [16; 19]. Більше того, деякими дослідженнями встановлено позитивний зв'язок між тривалим і інтенсивним використанням комп'ютера та успіхами в навчанні, упевненістю в собі і рівнем соціальної фізичної активності [16; 21] тощо. Через те означена проблема потребує детальнішого вивчення.

Тому **метою дослідження** було – дослідити улюблені види діяльності на дозвіллі учнів середнього шкільного віку, що належать до різних демографічних і медичних груп.

Завдання:

1. Виявити види дозвілля, притаманні для учнів середнього шкільного віку і співставити їх з уявленнями батьків щодо пріоритетних видів дозвілля їхніх дітей.

2. Порівняти улюблені види діяльності на дозвіллі в учнів різної статі і віку.

3. Зіставити улюблені види діяльності у вільний від навчання час учнів, скерованих до різних медичних груп.

4. Порівняти обсяги рухової активності дітей різних демографічних та медичних груп.

Методи і організація дослідження. Застосовувалися методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування). Було опитано 1017 учнів середнього шкільного віку сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл чотирьох регіонів України, серед яких 510 дівчат і 507 хлопців. Представників 5-х класів було 365 осіб, 7-х класів – 342 особи, 9-х класів – 310 осіб. До вибірки увійшло 671 учнів, скерованих лікарями до основної, 327 – до підготовчої і 59 – спеціальної медичної групи. Серед батьків, що взяли участь в опитуванні було 13,58% представників чоловічої статі, 86,42% – жіночої. Для визначення обсягу рухової активності було застосовано Фремінгемську методику. Для обробки застосовані були методи математичної статистики (методи визначення середніх величин, квадратичного відхилення і відсоткового розподілу, для перевірки гіпотези про розбіжності двох середніх значень та різниці між пропорціями – t-критерій Стьюдента й тетрагоричний коефіцієнт спряженості).

Результати дослідження і їх обговорення. Обсяг рухової активності (табл.1) *базового рівня* – тривалість нічного сну чи відпочинку лежачи – в обстежених нами школярів складав 9 годин (38,26% часу доби), що відповідає віковій нормі (10-8,5 год.). Проте було з'ясовано, що тривалість сну дітей різко ($p < 0,001$) скорочується щорічно починаючи з 5-го класу. Сон є важливим для якості життя людини. Недосипання 2-4 години спричиняє пониження реактивності нервових кліток кори головного мозку, що виражається у зниженні величини умовних рефлексів. Триваліше недосипання може призвести до глибоких змін реактивності кори головного

мозку, простежується порушення взаємодії між першою і другою сигнальними системами, різкого зниження працездатності.

Прийом їжі, проїзд у транспорті, інші заняття у положенні сидячи (малювання, настільні ігри, розваги на комп'ютері і перегляд телепередач тощо) займають у середньому 13,24% тривалості доби (що складає 3 години). З'ясовано, що значне ($p < 0,05$) збільшення обсягу часу, що припадає на сидячі види активності підлітків, відбувається у 7-му класі. Помічені тенденції що стосуються вікових та гендерних розбіжностей не суперечать результатам досліджень [14; 17; 18].

Поряд із видами активності базового рівня (38,26%), суттєву частину (32,87%) доби займає діяльність середнього рівня активності. Навчання у школі, виконання домашніх завдань разом з пішими прогулянками і роботою по господарству займають третю частину тривалості доби (майже 8 годин).

Проте дуже невелику частину доби складають заняття *середнього рівня рухливості* – фізичні вправи, ігри під час дозвілля чи під час уроків фізичної культури (4,57% – 1 година). Згідно вимог ВООЗ «діти і молоді люди у віці 5-17 років повинні займатися щоденно фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності в загальному не менше 60 хвилин. Фізична активність тривалістю більше 60 хвилин у день принесе додаткову користь для їхнього здоров'я» [1; с.7]. Тобто номінально обсяг добової рухової активності підлітків знаходиться на нижній межі норми згідно глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я. Проте ступінь оздоровчого ефекту у великій мірі залежить не лише від обсягу, але й інтенсивності навантаження. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, – як мінімум тричі на тиждень повинна проводитися фізична активність високої інтен-



Таблиця 1

Рухова активність учнів різних демографічних груп

Показники		Групи		
Класи		5 клас	7 клас	9 клас
РА, бали		1719,17±409,13	1679,71±346,56	1722,11±343,59
Енерговитрати, ккал/хв		2236,66±527,59	2195,17±450,61	2238,41±440,45
Рівні рухової активності, %	високий	0,31	0,09^{^****}	0,45
	середній	1,10	0,94	1,14
	низький	7,89	8,68^{^****}	8,50
	сидячий	3,18	3,05[^]	4,12[*]
	базовий	9,18	8,98^{***}	8,78^{***}
неозначений		2,35	2,28	2,52
Стать		хлопці		дівчата
РА, бали		2242,96±553,08		2228,09±515,02
Енерговитрати, ккал/хв		90,03±17,88		89,93±18,58
Рівні рухової активності, %	високий	1,27		1,32
	середній	4,13		5,17
	низький	33,54		31,85
	сидячий	12,91		13,58
	базовий	38,24		38,20
	неозначений	9,91		9,89
Медичні групи		спеціальна	підготовча	основна
РА, бали		1534,42±385,71	1696,52±377,29	1722,82±388,67
Енерговитрати, ккал/хв		2006,69±513,54	2212,93±490,56	2238,96±498,80
Рівні рухової активності, %	високий	0,52	0,67[^]	1,38
	середній	3,44	4,07	4,83
	низький	33,34	34,77[^]	31,84
	сидячий	12,93	13,22	13,73
	базовий	31,45	38,10[*]	38,37^{**}
	неозначений	18,31	9,17	9,85

Примітки:

- * – достовірність розбіжностей з показниками дітей СМГ – $p < 0,05$;
- ** – достовірність розбіжностей – $p < 0,01$;
- *** – достовірність розбіжностей – $p < 0,001$;
- ^ – достовірність розбіжностей між показниками дітей підготовчої та основної медичної групи $p < 0,05$

сивності. Проте заняття спортом (високий рівень активності) в українських підлітків тривають у середньому 18 хвилин на день! Менше половини підлітків займаються тричі на тиждень у спортивних секціях.

Зауважимо, що при цьому 9,77% часу доби (2,5 години) діти тратять на *невизначені види активності*, які, на нашу думку, складають резерв добового бюджету часу, який можна застосу-

вати з оздоровчою метою. Дещо ($p = 0,11$) більшим, ніж у школярів інших медичних груп, є неозначений час у дітей СМГ. Враховуючи користь для здоров'я молодих людей, підвищення рівнів фізичної активності серед дітей підліткового віку є важливим завданням.

Аналіз отриманих нами даних свідчить про те, що обсяг рухової активності високої інтенсивності (яку складають заняття у спортивній секції чи танцювальному

гуртку) у школярів скерованих до спеціальної медичної групи (СМГ), є дещо меншим ($p = 0,29$), ніж у дітей підготовчої і основної медичних груп, також меншою є кількість часу, яку вони витрачають на рухову активність середнього рівня. Зауважимо, що і на сон учні СМГ також затрачають щодня у середньому на 1 годину 45 хвилин менше ($p < 0,05-0,01$), ніж інші. Не звертаючи уваги на рекомендації для дітей підготовчої і спеціальної медичної групи збільшити тривалість сну на 1-1,5 години у порівнянні з віковою нормою. До числа основних детермінант, що визначають рівень фізичної активності відносяться демографічні фактори (велика ймовірність активності серед людей молодшого віку, особливо у хлопчиків), психологічні фактори (самооцінка своєї компетентності і отримання задоволення), соціальні фактори (схвалення з боку батьків, братів і сестер і однолітків), а також фізичне середовище (наявність інфраструктури та програм).

Аналіз відповідей школярів на запитання «Чим найчастіше ти займаєшся у вільний від навчання час?» (рис. 1) показав, що улюбленими видами активності на дозвіллі є пасивні види активності, такі як комп'ютерні ігри чи спілкування у соціальних мережах (62,0%), або перегляд телепередач (51,1%). Комп'ютерні розваги при цьому суттєво ($p < 0,05$) переважають інші види дозвілля.

Так само у четвірку поширених видів активності школярів на дозвіллі входять прогулянки з друзями (55,2%), рухливі ігри у дворі (50,6%) і допомога старшим (53,9%). Ці види рухової активності людини є вищого від попереднього рівня інтенсивності, проте усе ж недостатнього для здоров'я. Оптимальною є помірною інтенсивністю, що була визначена як фізична активність, еквівалентна швидкій ходьбі, при якій людина, яка йде, відчуває розігри-



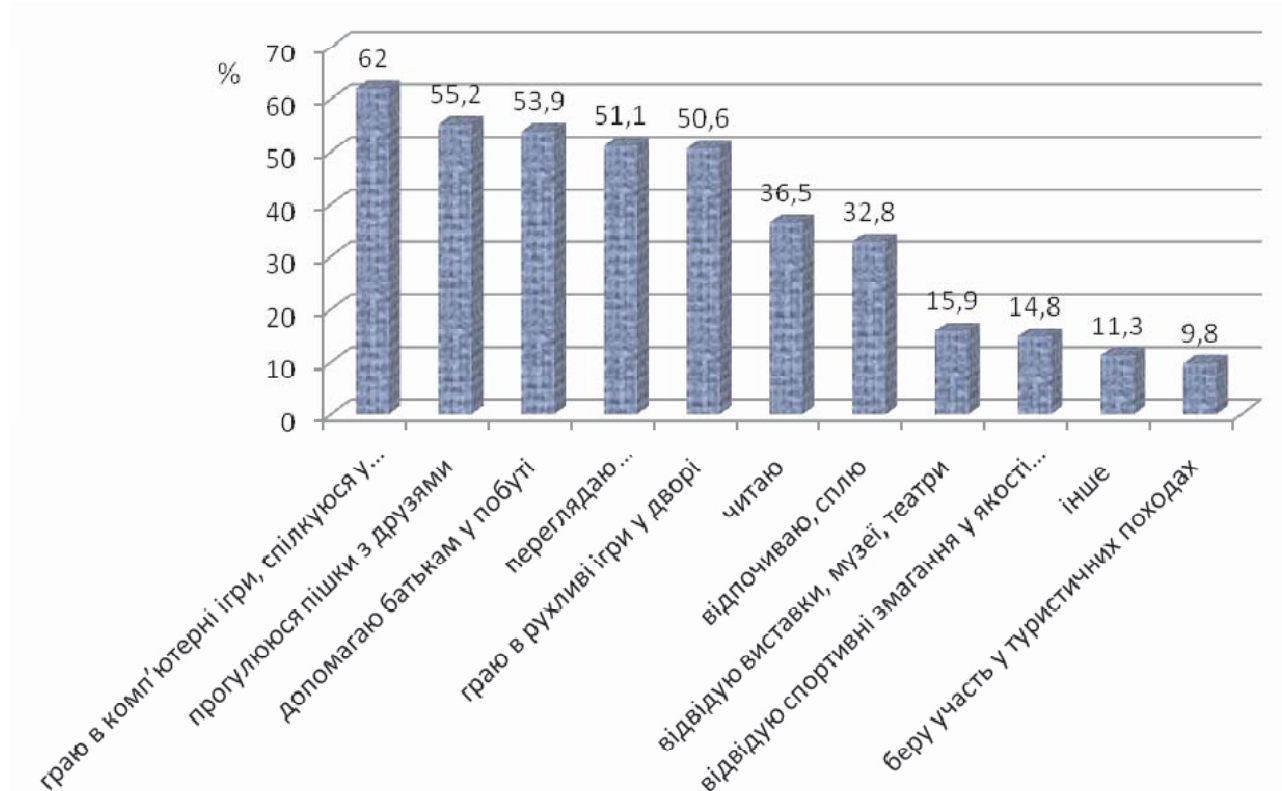


Рис.1. Улюблені види проведення дозвілля

вання і легку задишку. Усі молоді люди в ідеалі повинні займатися такою активністю щонайменше 1 годину в день [1; 3; 10; 20]. Зауважимо, що рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених форм проведення дозвілля і суттєво відстають від частоти застосування комп'ютерних розваг ($p < 0,001$). Це вказує на відсутність потреб у інтенсивних формах рухової активності у дітей середнього шкільного віку.

Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що школярі присвячують читанню (36,5%) у два рази менше ($p < 0,001$) часу вільного від навчання у школі, ніж комп'ютерним розвагам. Часами (32,8%) школярі дрімають або сплять. Ці види дитячої діяльності входять до другої за рейтингом групу дитячих переваг щодо форм проведення дозвілля. Дуже рідко учні середнього шкільного віку відвідують спортивні змагання у якості глядачів (14,8%) і виставки, музеї тощо (15,9%). Зовсім рідко школярі проводять

вільний час у туристичних походах (9,8%). Оскільки частка форм рухової активності сидячого рівня у підлітків ($p < 0,01$) під час дозвілля є порівняно більшою, ніж сума часу на низько-середньо- чи високоінтенсивні види активності у добовому бюджеті часу, то можемо зробити висновок, що для дітей середнього шкільного віку притаманна малорухлива поведінка. Занепокоєння викликає той факт, що зростання частки вільного часу пасивного характеру знижує витрату енергії, у той час як надходження енергії залишається незмінним, що може призвести до зростання поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей і підлітків [13; 15]. Ожиріння у дітей може розвинути з часом від незначного порушення балансу енергії [11]. В результаті у дітей можуть з'явитися такі проблеми, як інсулінозалежний діабет, розвиток факторів ризику серцево-судинних захворювань, легеневої ускладнення і психосоціальні проблеми [12].

Характер дозвілля визначає вектор розвитку особи. Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що дозвілля учнів середнього шкільного віку має рекреаційно-гедоністичний характер. Спілкування з однолітками в соціальних мережах доповнюється спілкуванням піл час прогулянок з друзями і мають на меті отримання позитивних емоцій. Прогулянки і рухливі ігри у дворі та перегляд телесеріалів – у більшій мірі виконують роль відпочинку, розвантаження, релаксації після психічного напруження, що виникло у результаті навчання. Інші функції: освітньо-виховна, оздоровча, соціокультурна реалізуються в недостатній мірі. Тому не варто очікувати поповнення суспільства освіченими, вихованими, культурними і здоровими людьми.

Авторами [7] називаються дві причини того, що більшу частину вільного часу діти віддають формам рекреаційно-гедоністичного характеру: відсутність можливостей і неформованість відповідних потреб.



Встановлено [7], що більшість 56% дітей віком 14–17 років не мають можливості задовольняти свої потреби у дозвіллі на достатньому рівні. Для більшості дітей для задоволення цих потреб не вистачає коштів (70%), вільного часу (26%) та відповідних закладів за місцем їх проживання (26%). Матеріали офіційних досліджень указують також на несформованість відповідних потреб у дітей, адже 14% з них ніколи не займалися спортом, 34% – не відвідують гуртків, 24% – не відвідують театрів та музеїв [5]. Таким чином підтвердилося наше припущення про відсутність у дітей середнього шкільного віку потреби у гігієнічно виправданому для підтримання здоров'я обсягу рухової активності.

Наші дослідження підтверджують результати інших фахівців [2;

4; 5; 8 та ін.] про те, що більшу частину часу доби підлітки проводять у спілкуванні з друзями (27%), іграх на комп'ютері (25%), перегляді телепередач та телесеріалів (12%); що школярі вельми рідко (5%-8%) читають книжки і що заняття спортом не є популярним способом проведення дозвілля (8%). Лише невелика частина школярів 15%-17% полюбляють кататися на велосипеді, скейті тощо. Із числа опитаних дівчат менше половини (41%) займаються фізкультурно-оздоровчими вправами в позанавчальний час, самостійно виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для покращення стану здоров'я.

Порівняння відповідей школярів і їхніх батьків показало деякі розбіжності в структурі форм про-

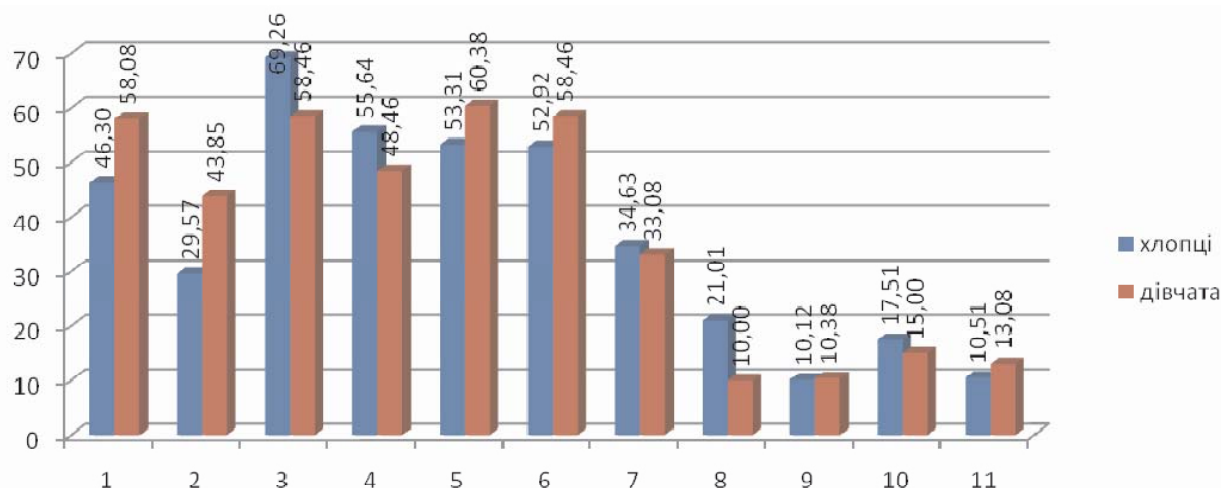
ведення дозвілля, улюблених дитями. З'ясовано, що батьки вважають, що читання входить до групи найулюбленіших видів проведення дозвілля, проте діти читають (на 3,4%) рідше, ніж зазначають батьки (36,5%). Разом із тим, на думку батьків, їхні діти переглядають телевізійні передачі частіше (61,7%), ніж вказують (51,1%) самі школярі. В іншому їхні думки практично співпадають.

Аналіз результатів проведеного дослідження виявив зміни дитячих пріоритетів з віком. Характерно (табл.2), що пріоритетні в учнів 5-х класів види рухової активності – рухливі ігри у дворі, допомога батькам – з віком поступово опускаються до 4–6 рейтингових місць. Натомість у списку дитячих переваг у формах проведення вільного від навчання часу перші

Таблиця 2

Рейтинг улюблених занять школярів на дозвіллі

класи	рухливі ігри у дворі	допомога батькам	читання	ігри на комп'ютері	перегляд телепередач	прогулянки	відпочинок	відвідування виставок	відвідування спортивних змагань	участь у туристичних походах	інше
5-ті	1	2	3-4	5	6	7	8	8	9	10	11
7-мі	5	4	7	1	3	2	6	9-10	9-10	11	7
9-ті	6	4	7	2	3	1	5	11	8	9-10	9-10



1 – перегляд телепередач; 2 – читання; 3 – комп'ютерні ігри, спілкування в соціальних мережах; 4 – рухливі ігри у дворі; 5 – прогулянки з друзями; 6 – допомога батькам по господарству; 7 – відпочинок, сон; 8 – відвідування спортивних змагань у якості глядачів; 9 – участь у туристичних походах; 10 – відвідування виставок тощо

Рис. 2. Традиційні форми дозвілля хлопців і дівчат



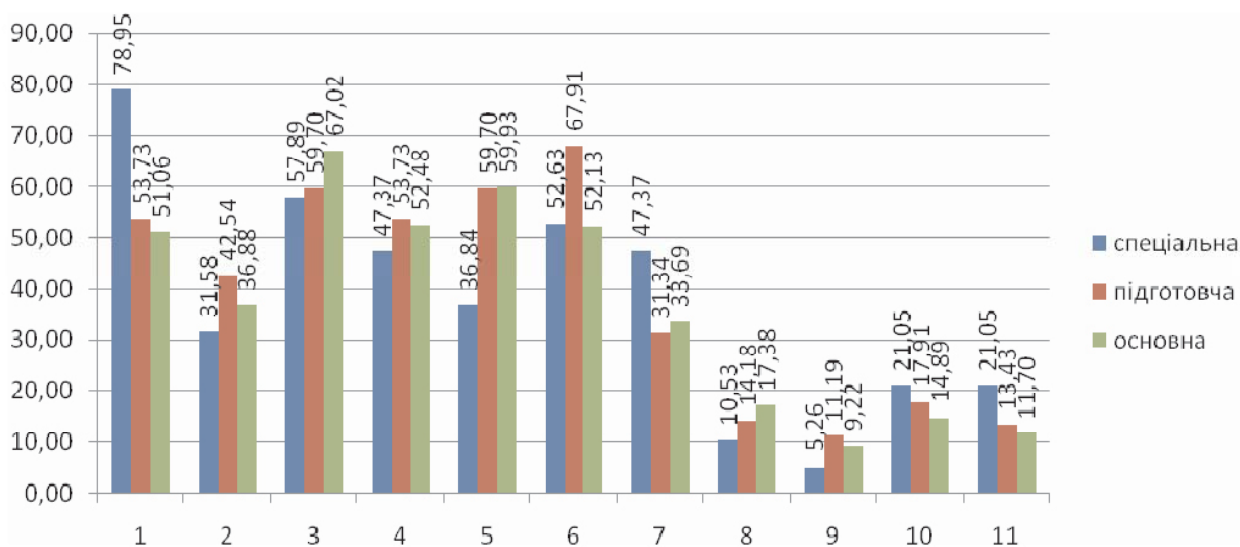
місця починають посідати пасивні розваги (спілкування в соціальних мережах, ігри на комп'ютері, перегляд телесеріалів).

Результати порівняння відповідей хлопців і дівчат середнього шкільного віку дають підстави стверджувати, що практично за усіма показниками (рис.2) існують гендерні особливості у формах дозвілля, яким надають переваги діти, за першими трьома – статистично достовірні. Як бачимо, дівчата (на 11,77%) частіше ($p < 0,01$) від хлопців присвячують вільний час перегляду

Дівчата, певна річ, трохи частіше ніж хлопці прогулюються з друзями, тоді як у хлопців перебування на свіжому повітрі має більший оздоровчий ефект, оскільки супроводжується рухливими іграми.

Нашими дослідженнями з'ясовано, що структура дозвілля учнів різних медичних груп є подібною, оскільки перші за популярністю рейтингові місця займають перегляд телепередач, комп'ютерні розваги, рухливі ігри у дворі, прогулянки з друзями і допомога батькам по господарству (рис.3). Проте

прогулюються пішки (на 22,86% і 23,09%, $p < 0,001$). Помічені тенденції мають логічне пояснення: відносно низька працездатність спонукає учнів з послабленим здоров'ям до тривалішого відпочинку; перегляд телепрограм також є своєрідним способом пасивного відпочинку, оскільки на активний відпочинок, такий як прогулянка, також не вистачає сил. Оця відносно менша тривалість перебування на свіжому повітрі не сприяє загартуванню, не покращує здоров'я дітей, оскільки значення кисню для організму важко переоцінити,



1 – перегляд телепередач; 2 – читання; 3 – комп'ютерні ігри, спілкування в соціальних мережах; 4 – рухливі ігри у дворі; 5 – прогулянки з друзями; 6 – допомога батькам по господарству; 7 – відпочинок, сон; 8 – відвідування спортивних змагань у якості глядачів; 9 – участь у туристичних походах; 10 – відвідування виставок тощо

Рис.3. Традиційні форми дозвілля дітей різних медичних груп

телепрограм, а також – читанню (на 14,27% при $p = 0,01$); хлопці, натомість, частіше ($p < 0,01-0,001$) від дівчат проводять час перед комп'ютерами (на 11,8%) і на спортивних змаганнях у якості глядачів чи вболівальників (на 10,8%). Встановлені тенденції не суперечать тим даним, які є в літературі [3].

Середні за величиною відмінності (7,18% і 7,08%) ми спостерігали у частоті застосування дівчатами і хлопцями середнього шкільного віку прогулянок з друзями та рухливим іграм у дворі.

рейтинг-місця окремих різновидів активності учнів різних медичних груп відрізняється. Так було з'ясовано, що учні спеціальної медичної групи (СМГ) достовірно ($p < 0,001$) частіше переглядають телепередачі, ніж інші учні (від підготовчої медичної групи – на 25,22%, від основної – на 27,88%). Учні, скеровані до СМГ, більше часу відводять для пасивного відпочинку і сну (на 16,03% і 13,68% відповідно при ($p = 0,01$) ніж учні підготовчої і основної медичної групи. Проведені нами дослідження свідчать, що учні СМГ менше

– окремі науковці прирівнюють його важливість для зростаючого організму до важливості вітамінів.

Нами також спостерігалася тенденція до збільшення часу, що виокремлюється з добового бюджету на комп'ютерні ігри і відвідування спортивних подій у якості вболівальників зі зростанням рівня здоров'я школярів; натомість – зменшення часу на відвідування виставок і музеїв.

Результати проведеного нами анкетування підтверджують дані



інших науковців про те, що відвідуваність школярами спортивних секцій чи хореографічних студій у вільний від навчання час є низькою. Нами було встановлено, що менше половини (43,7%) учнів середнього шкільного віку займаються в спортивній секції чи танцювальному гуртку. Батьки, правда, стверджують, що їхні діти у 52,6% випадків займаються в спортивній секції чи танцювальному гуртку (тіснота взаємозв'язку між відповідями дітей і батьків – невисока, $r=0,25$, проте – достовірна – $p<0,001$). Батьки, імовірно хотіли «прикрасити» дійсність у своїх відповідях, або видали бажане за фактичне. Підтверджено результати анкетувань, проведених іншими дослідниками [5; 7], згідно яких додатково до уроків фізичної культури займаються тільки 23,8% дівчат, витрачаючи при цьому у середньому 3-6 годин на тиждень; лише 10,0% учнів отримують регулярні навантаження, 26,3% займаються час від часу; більшість школярів 15-16 років (54,3% і 63,7%) виконують фізичні вправи виключно на уроках фізкультури.

Попри невелику кількість школярів, які займаються додатково до уроків фізичної культури, їх кількість ще й має тенденцію ($p=0,069$) до зниження з роками навчання у школі – з 43,5% у 5-тих класах до 33,6% у 9-х. При цьому з'ясовано, що дівчата (46,9%) лише трохи ($p>0,05$) частіше, ніж хлопці (43,5%) займаються у танцювальних гуртках чи спортивних секціях. Зрозуміло, що учні основної медичної групи частіше ($p<0,05-0,01$), ніж школярі, скеровані до СМГ займаються фізичним вихованням у вільний від навчання час. Так, лише 15,79% дітей з відхиленнями у стані здоров'я займаються у спортивних секціях чи танцювальних гуртках. Суттєво більшою ($p<0,05$) є кількість юних спортсменів серед дітей підготовчої медичної групи (44,03%). Учні основної медичної

групи займаються спортом ще частіше – у 50,35% випадків.

Висновки

1. Встановлено, що комп'ютерні розваги у школярів середнього шкільного віку суттєво ($p<0,05$) випереджають інші види занять на дозвіллі, зокрема читання – у два рази ($p<0,001$). З'ясовані нами факти, підтверджують, що четвірку найпоширеніших на дозвіллі видів активності школярів складають сидячі та низькоінтенсивні види активності (комп'ютерні розваги, прогулянки, робота по господарству та перегляд телепередач), а от рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених підлітками форм проведення дозвілля.

Співставлення уявлення батьків і їхніх дітей щодо пріоритетних видів дозвілля показало, що здебільшого очікування батьків справджуються. Проте діти читають трохи рідше, ніж вважають батьки; але батьки вважають що діти переглядають телевізійні передачі частіше, ніж вказують самі школярі.

2. Встановлено вікові та гендерні особливості в улюблених формах проведення дозвілля. Улюблені учнями 5-х класів рухливі ігри у дворі з віком замінюються комп'ютерними ($p<0,05-0,000$). Дівчата частіше від хлопців (на 11,77%) присвячують вільний час перегляду телепрограм, а також – читанню (на 14,27%). Хлопців більше серед активних користувачів комп'ютера.

3. Зіставлення улюблених видів діяльності на дозвіллі серед учнів, скерованих до спеціальної медичної групи, показало, що вони частіше ($p<0,001$) переглядають телепередачі і менше прогулюються пішки ($p<0,001$), разом із тим, менше ($p\leq 0,01$) сплять, ніж учні підготовчої і основної медичної груп.

4. З'ясовано, що серед різних видів діяльності протягом доби найбільше часу займають види

рухової активності базового рівня (38,26%) і середнього рівня активності (32,87%). Більшість дітей в руховій активності за добу дотримуються мінімальної межі оптимуму для здоров'я: уроки фізичної культури та самостійні заняття фізичними вправами в середньому тривають 60 хвилин. Суттєво могли б покращити його стан заняття спортом, які в середньому тривають лише 18 хвилин. Резерв добового бюджету, який можна застосувати з оздоровчою метою складає 2,5 години на добу. Проте займаються в спортивних секціях чи танцювальних гуртках половина (43,7%–52,6%) дівчат і хлопців середнього шкільного віку. При цьому кількість учнів, які займаються, має тенденцію ($p=0,06$) до зниження з роками навчання у школі – з 43,5% до 33,62%, а також – зі зниженням рівня здоров'я школярів ($p<0,05-0,01$).

Перспективи подальших наукових розвідок варто присвятити з'ясуванню можливостей задоволення рухових потреб підлітків на дозвіллі.

Література:

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978-9244599976_rus.pdf (дата обращения 10.03.2013)
2. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
3. Здоровье молодых людей и окружающая их среда. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья" (HBSC): результаты международного



- обстеження 2001/2002 г Політика здоров'я дітей і підлітків, № 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/110232/e82923R.pdf (дата звернення 10.03.2013)
4. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час [Електронний ресурс] / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48-51. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tm-fvs/2011_3/pdf/art_48.pdf (дата звернення 21.02.2013)
 5. Петрина Л. Ставлення школярів 15-19 років до занять різними видами рухової активності [Електронний ресурс] / Леся Петрина // Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 4. – С. 166-171. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/20-08-t4/08ploma.pdf 21 02.2013 (дата звернення 03.03.2013)
 6. Півень О., Гордієнко О. Особливості мотивації дівчат 12-14 років до занять фізичною культурою [Електронний ресурс] / Олександр Півень, Олександр Гордієнко // Гуманітарний вісник. – №26. – Педагогіка. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/gv-pkhdp/2012_26/226_230.PDF (дата звернення 03.03.2013)
 7. Ріпак М.О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / Ріпак М.О., Маланчук Г.Г., Ріпак І.М., Чеголя Г.О. // Молода спортивна наука України, 2010. – Т.4. –С. 160-164.
 8. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, М. Кочуєва, Т. С. Бондар // Вісник Луганського університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – С. 295–305.
 9. Чорна Т. В. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості у сфері дозвілля [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2012_98_1/Chorn.pdf (дата звернення 03.03.2013)
 10. Biddle S, Sallis J, Cavill N. Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. In: Biddle S, Sallis J, Cavill N, eds. *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – Evidence and implications*. London, Health Education Authority, 1998.
 11. Dietz W. Factors associated with childhood obesity. *Nutrition*, 1991, № 7 (4). – P. 290–291.
 12. Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public health crisis, common sense cure. *Lancet*, 2002. – 360. – P. 473–482.
 13. Guan-Sheng MA et al. Effect of television viewing on pediatric obesity. *Biomedical and Environmental Sciences*, 2002. – 15.– P. 291–297.
 14. Hickman M, Roberts C, Gaspar de Matos M. Exercise and leisure time activities. In: Currie C et al., eds. *Health and health behaviour among young people*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000:73–82 (Health Policy for Children and Adolescents, № 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.who.dk/document/e67880.pdf> (дата звернення: 20.01.2004)
 15. Hernandez B et al. Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico City. *International Journal of Obesity*, 1999. – 23. – P. 845–854.
 16. Ho SMY, Lee TMC. Computer use and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *Journal of Adolescent Health*, 2001.– 29. – P. 259–266.
 17. King A et al. The health of youth: a cross-national survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1996 (WHO Regional Publications, European Series № 69 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010911_53 (дата звернення 28.01.2004).
 18. King A, Coles B. The health of Canada's youth: views and behaviours of 11, 13 and 15 year-olds from 11 countries. Ottawa, Health and Welfare Canada, 1992.
 19. Marshall SJ et al. Clustering of sedentary behaviours and physical activity among youth: a cross-national study. *Pediatric Exercise Science*, 2002, 14(4): . – P. 401–417.
 20. Pate R, Trost S, Williams C. Critique of existing guidelines for physical activity in young people. In: Biddle S, Sallis J, Cavill N, eds. *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – Evidence and implications*. London, Health Education Authority, 1998.
 21. Rocheleau B. Computer use by school-age children: trends, patterns, and predictors. *Journal of Educational Computing Research*, 1995. – 12(1). – P. 1–17.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



Наталья Власенко,

учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Анотація

У статті розкрито шляхи формування екологічних уявлень у дітей дошкільного віку в системі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільної установи. Наведено форми організацій фізичного виховання, що сприяють спілкуванню дітей з природою найближчого оточення в процесі занять фізичними вправами, розкрито їх зміст. Підкреслюється необхідність цілеспрямованого включення фізкультурно-екологічних заходів у цілісну систему освітнього процесу установи дошкільної освіти.

Ключові слова: процес фізичного виховання, діти дошкільного віку, фізкультурно-оздоровчі заходи.

Annotation

The article reveals the ways of ecological concepts formation in pre-school age children in the system of sports and health-improving work in pre-school educational establishments. The forms of physical education organization are given, which contribute to children's communication with nature in the nearest surroundings while doing physical exercises. Their contents are revealed as well. The article stresses the importance of purposeful including ecologically oriented sporting activities into the integral educational process system in preschool education establishments.

Key words: the process of physical education, preschool age children, ecologically oriented sporting activities

Введение. Эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста зависит, в первую очередь, от комплексного использования в системе физкультурно-оздоровительной работы разнообразных средств, оказывающих разностороннее оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие на организм ребенка. Как известно, основные средства физического воспитания это физические упражнения (гимнастические и спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры, простейший туризм). Существенную роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют оздоровительные силы природной среды (солнце, воздух, вода, климатические условия) и гигиенические факторы (личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна и др.), как вспомогательные средства, усиливающие влияние физических упражнений.

Экологическая направленность физического воспитания детей дошкольного возраста отражается в комплексном использовании указанных выше основных и вспомогательных средств физической культуры, которые, с одной стороны, содействуют развитию двигательных умений и навыков дошкольников, укрепляют их здо-



ровые, а с другой – воспитывают глубокое понимание многогранного значения природы для жизни людей, их здоровья, духовного и физического совершенствования. В этой связи весьма актуальной проблемой является определение содержания средств, методов и форм организации физического воспитания, формирующих экологические представления детей в процессе двигательной деятельности.

Актуальность данной проблемы обусловлена также взаимосвязью образовательных областей учебной программы дошкольного образования («Физическая культура», «Ребенок и общество», «Ребенок и природа» и др.) на основе интеграции [5].

Материалы и методы. В изучении указанной проблемы мы опирались на материалы научных исследований отечественных и зарубежных ученых (Л.Д. Глазыриной, В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич, С.Б. Шармановой, Н.Ю. Мищенко, А.И. Федорова, М.Д. Маханевой, С.Н. Николаевой и др.), определяющих специфику экологизации физического воспитания в дошкольных учреждениях, а также на результаты собственного практического опыта работы с детьми дошкольного возраста.

Так, Л.Д. Глазыриной в программе «Очарование» определен принцип синкретичности, который проявляется в тенденции детского мышления связывать между собой разнородные природные и социальные явления. По мнению автора, опора на данный принцип в процессе физического воспитания, позволяет успешно осуществить слияние ребенка с природой явлений и природой движений, приобрести необходимый объем знаний и прочный энергетический запас при малых его потерях в физическом плане [1].

М.Н. Дедулевич подчеркивает огромное значение простейшего туризма в физическом, экологи-

ческом и духовном развитии ребенка. В ее пособиях раскрыта методика и примерное содержание прогулок-походов с детьми 5-6 лет [2]. М.Д. Маханева предлагает практические рекомендации по ознакомлению детей 4-10 лет с окружающим миром, методические разработки уроков и внеклассных мероприятий, тематическое планирование занятий в клубах «Юный эколог» и «Юный путешественник» [3].

С.Б. Шарманова, Н.Ю. Мищенко, А.И. Федоров рассматривают дошкольный возраст как начальную ступень экологического образования, поскольку именно в этот период жизни ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис, соответствующий широкому кругу общечеловеческих ценностей [5]. Разработанная ими методика интегрированных физкультурных занятий для детей пятого года жизни, базируется на идее объединения разделов физического и экологического воспитания образовательных программ дошкольных учреждений.

Концептуально-содержательная сторона научных исследований в области физкультурно-экологического воспитания детей дошкольного возраста заключается в использовании определенных педагогических принципов, средств, методов и форм, обусловленных спецификой физического воспитания с учетом актуальных тенденций экологического образования дошкольников.

Цель настоящей статьи – раскрыть пути формирования экологических представлений у детей дошкольного возраста в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение статей в научных изданиях, учебно-методических пособий, публикаций в сети интернет по проблеме физкультурно-экологического воспитания детей дошкольного

возраста); эмпирические (педагогические наблюдения в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста).

Результаты и их обсуждение. Основы экологического мировоззрения у детей дошкольного возраста следует формировать на основе единства и взаимосвязи образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями учебной программы дошкольного образования. Доказано, что усвоение экологических знаний эффективно при непосредственной включенности детей в двигательную деятельность. В этой связи, нами выделены следующие формы организации физического воспитания, способствующие общению детей с природой ближайшего окружения в процессе занятий физическими упражнениями:

- физкультурные занятия, ориентированные на формирование творческого отношения ребенка к миру и к себе, воспитывающие осознанное отношение к своему здоровью, умение управлять своим телом и др.;

- физкультурные праздники и досуги, обучающие детей объективной оценке положительных и отрицательных явлений нашей жизни, элементам этикета, правилам поведения в обществе, прививающих стойкие культурно-гигиенические навыки и др.;

- туристические походы и экскурсии, воспитывающие привычку бережного отношения к природе и животным, положительное отношение к труду других людей.

- целенаправленные мероприятия по приобщению родителей воспитанников к ценностям физической и экологической культуры.

Рассмотрим подробнее содержание указанных форм физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физкультурные занятия экологической направленности предусматривают применение специ-



альных физических упражнений и экологически ориентированных подвижных игр, имитирующих объекты и явления живой и неживой природы, деятельность в природной среде и др. Такие занятия, как правило, имеют конкретный природоведческий сюжет, что позволяет воспитанникам, погружаясь в предлагаемые обстоятельства, ставить себя на место живых объектов и таким образом знакомиться с их жизнью изнутри.

Формирование экологических представлений обеспечивается за счет развития у детей способности логически «вычислять» вероятные формы поведения живых объектов в каждой конкретной ситуации. По мере накопления опыта и понимания смысла подобных игр, дети учатся оперативно реагировать на новые игровые ситуации и события, что отражается на точности выполнения ими соответствующих двигательных действий.

Физкультурные занятия экологической направленности являются комплексными или интегрированными и проводятся в два этапа. Задача первого этапа – актуализировать знания, которые понадобятся на занятии. Для этого проводится вводная беседа, с использованием методов опосредованной наглядности фотографий, картинок, плакатов, на которых запечатлены события, предусмотренные на втором этапе занятия. На фотографиях дети видят истинную окраску животных, птиц, насекомых и др., многие реальные события из их жизни, движения, позы, формы поведения. Продолжительность беседы не превышает 5 минут.

Второй этап полностью является физкультурным. Его продолжительность и содержание соответствует нормативным и программным требованиям к организации физического воспитания детей дошкольного возраста. Педагог эмоционально описывает различные события из жизни

изучаемых объектов, согласно выбранной тематике, а дети их изображают. При таком подходе у детей тренируются многие мыслительные операции, т. к. они должны не просто услышать рассказ педагога, но осмыслить его, трансформируя в собственные действия. Если учесть, что рассказ ведется без перерывов и пауз, то детям приходится выполнять значительную умственную нагрузку. Это способствует формированию интеллектуальных умений, а также развитию детской фантазии, внимания и воображения.

Опыт показал, что сюжетные физкультурные занятия экологической направленности оказывают положительное влияние на развитие различных сторон личности ребенка:

расширяют представления детей о животном и растительном мире, природных и общественных явлениях;

способствуют формированию эмпатии, т.е. способности сопереживать другим людям, растениям, животным, создают предпосылки для осознания необходимости беречь и охранять все живое;

оказывают положительное влияние на способность анализировать и понимать речь педагога, создавать по словесному описанию мысленный образ;

стимулируют развитие образного и логического мышления.

Физкультурные праздники и досуги экологической направленности отличаются от аналогичных физкультурных занятий тем, что дети совершенствуют усвоенную ранее эколого-валеологическую информацию в условиях увлекательной игровой и соревновательной деятельности. Проведению данных мероприятий сопутствует радостная обстановка, музыка, смех и веселье. Поддержанию интереса, созданию хорошего настроения у детей способствуют сюрпризные моменты – сказочные и литературные персонажи, подарки и призы для участников.

Физкультурные праздники валеологической тематики «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «Праздник чистюль», «Путешествие в страну Неболейка», «В гостях у Айболита» и др. наряду со специально подобранными подвижными играми и упражнениями включают поединки детей с врагами здоровья (лень, неряшливость, страхи и др.), встречи и беседы участников с добрыми и злыми персонажами, формирующими положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

Физкультурные праздники и досуги экологической тематики расширяют и систематизируют знания в области экологии, литературы, основ безопасной жизнедеятельности и др. В их содержание включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.): викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п.

В игровой двигательной деятельности, при условии оптимального сочетания нагрузок высокой, средней и малой интенсивности, дети не утомляются, раскрепощены, чувствуют себя свободно и естественно. Именно поэтому игровые методы физического воспитания, в целом, и игровые методы экологической направленности, в частности, можно рассматривать как природосообразные, поскольку они соответствуют природе детей дошкольного возраста.

Туристические походы и экскурсии представляют собой форму организации активного отдыха детей дошкольного возраста, в ходе которой решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительная ценность туристской деятельности заключается в активизации двигательной активности детей на свежем воздухе. Ходьба с грузом и дози-



рованной физической нагрузкой укрепляет костно-мышечный аппарат ребенка, сердечнососудистую и дыхательную системы.

Образовательное (познавательное) значение простейшего детского туризма проявляется в приобретении, закреплении и совершенствовании экологических знаний воспитанников о родном крае, о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе и др. Расширяются знания детей о правилах поведения на природе и ее охране.

Воспитательное значение туристических походов и экскурсий обусловлено коллективной сущностью данных мероприятий, формирующих социально необходимые нравственные качества современной личности, ее экологическую культуру. Дети учатся замечать затруднения окружающих, проявлять внимание к ближним, их переживаниям, радоваться успехам своих товарищей, сопереживать в случае неудачи, правильно оценивать свои и чужие поступки.

Мероприятия по приобщению родителей воспитанников к ценностям физической и экологической культуры ориентированы, в первую очередь, на установление с ними партнерских отношений. Усилия дошкольного учреждения малоэффективны, если родители не стали единомышленниками и помощниками в воспитании детей. Более того, основы культуры, частью которой являются физическая и экологическая, закладываются в семье.

Положительные результаты дает проведение следующих мероприятий:

– привлечение родителей к сбору познавательного материала для пополнения экспозиций группового экологического и физического уголка;

– лекции, семинары, консультации для родителей здоровьесберегающей тематики; информирование родителей по вопросам физического развития детей (оформление папок-передвижек, информационных бюллетеней, фото-выставок и др.);

– приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через организацию и проведение совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных праздников, досугов и др.), позволяющих ощутить радость от совместной двигательной деятельности;

– подготовка родителей к организации в семье экологического воспитания детей, направленного на приобретение практических умений и навыков по охране природы, формирование у родителей внутренней осознанной необходимости постоянно заниматься вместе с детьми природоохранной и природосозидательной деятельностью.

Заключение

Рассмотренные в статье формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста (физкультурные занятия, праздники и досуги экологической направленности, туристические походы и экскурсии, мероприятия по приобщению родителей воспитанников к ценностям физической и экологической культуры) ориентированы на комплексное решение задач физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста. Систематическое проведение указанных физкультурно-экологических мероприятий способствует:

– формированию у детей осознанного отношения к двигательной активности в результате целенаправленного применения двигательных умений и навыков

в природной среде, установлению экологического взаимодействия с ее объектами;

– повышению уровня физической подготовленности воспитанников на основе совершенствования двигательных умений и навыков, дающих детям возможность исследовать происходящие в природе процессы, явления в самостоятельной и организованной двигательной деятельности, обобщать накопленный материал;

– воспитанию у дошкольников потребности в здоровом образе жизни посредством накопления эмоционально-позитивного опыта общения с природой в процессе увлекательной физкультурной деятельности.

Литература:

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2001. – 176 с.
2. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог: пособие для педагогов дошкольных учреждений. / М.Н. Дедулевич. – Минск: Нар. асвета, 2000. – 135 с.
3. Маханева, М.Д. Экология в детском саду и начальной школе: метод. пособие / М.Д. Маханева. – М.: Сфера, 2009. – 224 с.
4. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.
5. Шарманова, С.Б. Интеграция физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Н.Ю. Мищенко, А.И. Федоров // Физическая культура [Электронный ресурс]. – 2013. – № 3. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>. – Дата доступа: 05.03.2013.



На 1-й сторінці обкладинки:

Віталій Денисов – студент ДДІФКіС, МС, гравець національної збірної Узбекистану, гравець команди «Дніпро» (2007-2012 р.)

На останній сторінці обкладинки:

Руслан Бабенко – студент ДДІФКіС, гравець команди «Дніпро», член молодіжної збірної команди України з футболу

Олександр Насонов – студент ДДІФКіС, гравець команди «Металург» м. Донецьк, член молодіжної збірної команди України з футболу

Руслан Степанюк – студент ДДІФКіС, гравець команди «Сталь» м. Алчевськ



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 – Н. Дроздова
Коректор – В. Азарова

Здано на складання 18.09.2013 р.
Підписано до друку 18.10.2013 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура журнальна. Друк ризографічний.
Умовн. друк. арк. 23,75. Обл.-вид. арк. 21,25. Наклад 300.
Замовлення № 1010. 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.

