МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 18

Том 1

Вінниця – 2014

УДК 769/799(06) **ISSN 2071-5285**
ББК 75я5
Ф 50
Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 529 с.

Редакційна колегія
Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.
Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 11 від 28.05.2014 р.

Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

Зміст…….....3

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Апайчев Олександр
Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку …….....10

Інна Асаулюк, Василь Каплінський
Роль і місце навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури» в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання……..14

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна
Вплив занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студенток технічних ВУЗів……..21

Олександра Брезденюк, Юрій Фурман
Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла в залежності від статі……...26

Булгаков Олексій, Красова Інна, Кочина Наталія
Аналіз сучасних педагогічних технологій які використовуються в системі шкільного фізичного виховання…….....32

Бутенко Галина
Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання ……....37

Людмила Ващук
Визначення рівня здоров'я школярів в м. Луцьку та контроль диференційного дозування фізичного навантаження у навчальних закладах……...42

Юрій Вихляєв
Середовищно орієнтований підхід до самостійних занять видами рухової активності……47

Гацоєва Лілія
Моніторинг захворюваності та особливості організації фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи Херсонського державного університету……..51

Гвоздецька С. В., Ситник О.А.
Розвиток пізнавальних здібностей у дітей 6-7 років засобами фізичного виховання (на прикладі елементів хатха-йоги)……..57

Марія Гоголь
Порівняння фактичних показників психофізичних якостей молодших школярів, які займаються і не займаються музикою……..62

Інна Головач, Тамара Салоїд
Визначення тенденції гармонічності розвитку дітей молодшого шкільного віку(2 - 4 класи)……68

Дмитренко Світлана, Олександр Перепелиця, Анатолій Кошолап
Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості учнів початкових класів сільської та міської шкіл ……...……..72

Драчук Андрій, Романенко Віктор, Степан Гудима
Порівняльна характерстика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України……76

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський
Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання в процесі секційних занять гімнастикою……..83

Жук Ганна, Бондар Олена
Застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку…….……...89

Юлія Карбунарова
Методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадми слуху ....……...93

Уляна Катерина
Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання……98

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко
Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури…….…..…....……104

Юлія Коваленко
Дослідження впливу атлетичної гімнастики на показники фізичного стану студенток ……108

Андрій Ковальчук
Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей……...114

Михайло Ковінько
Теоретичний аналіз системоформуючих детермінант у здоров'язберігаючому освітньому просторі…….……..119

Анатолій Корольчук
Формування у студенток стереотипу практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці фізичного здоров'я……125

Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк, Анатолій Кошолап
Формування готовності викладачів фізичного виховання до інноваційної діяльності……...130

Валентина Кузьмік
Основи формування мотивації до рухової активності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання……134

Ніна Кулик, Наталія Шошура, Лариса Прийменко
Використання інноваційних технології у фізичному вихованні студентів..…..……..139

Кулібаба С.О., Лісчишин Г.В., Ірина Лисак
Організація процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах ...…...144

Валентина Курілова, Сергій Редько, Галина Бутенко, Володимир Шкура.
Шкільна туристична секція як засіб всебічного розвитку підростаючого покоління…….150

Яна Кушнір
Теоретичний аналіз координаційних здібностей в системі фізичного виховання……153

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло
Заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу Сумської області...…….....157

Ігор Лапичак, Федір Музика
Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах ….....……..164

Олена Лахно
Аналіз взаємозв'язку фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 3-го – 4-го та 4-го – 5-го років життя…….…….170

Ганна Лопуга, Олена Демченко
Шляхи підвищення ефективності навчання та вдосконалення плавальної підготовленості студентів в сучасних умовах…….176

Ірина Лисак, Назаренко П.В.
Діагностика теоретичних знань в галузі фізичної культури студентів медичного ВУЗу.....180

Ірина Маляренко
Структура та зміст занять оздоровчим плаванням молодших школярів у нестандартно обладнаних басейнах…….184

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко
Аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді……..……189

Людмила Михно, Тетяна Лоза
Оптимізація процесу адаптації першокласників до початку навчання в школі засобами йога-аеробіки……..195

Наталія Носова
Сучасні підходи до контролю просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання……201

Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Оптимізація фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу…….207

Галина Омельяненко
Дослідження фізичної готовності старших дошкільників до шкільного навчання……213

Вікторія Пасічник
Формування структури фізичної підготовленості дітей 5-річного віку ….....…….……217

Костянтин Пацалюк
Технологія проектування і оптимізації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу……..223

Андрій Підпомога, Вікторія Земцова
Профілактика шкідливих звичок у студентів засобами організованої рухової активності (на прикладі куріння)……...……..……...229

Ірина Поташнюк
Стан психологічного здоров'я учнів загальноосвітніх закладів і стратегія його зміцнення..235

Людмила Прокопова, Ганна Гученко
Вплив засобів лижної підготовки на рівень фізичного здоров'я підлітків у системі позаурочних занять……242

Ірина Раковська, Олена Мітова
Шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту……..……..……...…….……247

Світлана Сальникова, Юрій Фурман, Вікторія Головкіна
Динаміка функціональної підготовленості жінок 30-36 років за показниками зовнішнього дихання у процесі застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання …….253

Самошкіна Анастасія
Структура захворюваності студентів Дніпропетровської області…….260

Наталія Свірщук, Тетяна Вознюк, Андрій Драчук
Формування діяльнісно-творчого підходу майбутніх педагогів до фізкультурно-рекреаційної роботи……..……...……..…264

Ольга Сидоренко, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Організація навчальних занять з фізичного виховання зі студентами з відхиленням у стані здоров'я……270

Ольга Ситник, Гвоздецька С.В.
Особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів міської і сільської місцевості ……...275

Ольга Соколова
Комплексна оцінка рівня здоров'я студентів-випускників вищих навчальних закладів……280

Жана Сотник, Вікторія Романова
Аналіз сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку……285

Роман Стасюк, Бойко В. М.
Вплив сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді……...……...……..290

Стасюк Р. М., Куриленко О. В.
Значення фізичної культури та спорту в житті студента…….……..294

Стасюк Р. М., Пєсоцький С. М.
Аспекти, що визначають відношення студентів СумДУ до занять з фізичного
Виховання……....……...……..…..298

Світлана Тітаренко, Лілія Іванюта
Засоби розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку……...…….....302

Лариса Тунік, Тетяна Ворожцова
Контроль на заняттях з фізичного виховання в сучасному вищому
навчальному закладі……...307

Володимир Фотинюк
Результати впровадження методики професійно-прикладної фізичної підготовки
майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики……312

Сергей Футорный
Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий
в процессе физического воспитания студенческой молодежи…….318

Наталія Хлус
Зміни морфо-функціонального стану студенток ВНЗ під впливом
експериментальної методики……325

Павло Хоменко
Модель природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури……..329

Оксана Хуртенко, Микола Кужель
Розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами
фітбол-аеробіки……..……...……..334

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко
Дослідження засобів координаційної спрямованості для підвищення рівня
фізичної готовності юнаків допризовного віку ……339

Оксана Швець
Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності……...344

Павло Шкарупіло, Юлія Борисова
Характеристика стилів капоейри……..347

Євген Яковлів
Фізичний розвиток студентів спеціальних медичних груп…….……352

Денис Ясинський
Особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей на заннятях
спортивною акробатикою у позаурочний час……..……...……..356

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ
ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін
Характеристика комерційних змагань у фехтуванні …….…….……..362

Сергій Бублик
Моніторинг мотивів майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту…….367

Оксана Вацеба, Юрій Майборода, Мирослав Герцик
Карпатський лещетарський клуб як символ розвитку спортивного руху галичини (до 90-ліття від дня утворення)…….374

Сергій Войтенко
Аналіз зв'язків групової ефективності з якісними показниками спільної діяльності спортивних команд……...380

Олена Іващенко
Лідерство як фактор ефективності спортивно-ігрової діяльності чоловічих студентських команд з баскетболу, гандболу……386

Світлана Караулова, Ірина Олійник, Михайло Олійник
Особливості формування колективу волейбольної команди підлітків…….392

Вікторія Ковальчук
Детермінанти професійного вигорання тренерів……396

Інна Колісник
Неолімпійський спорт в системі фітнес-індустрії на території України……..400

Майя Коннова
Вплив видатних особистостей на розвиток фізичної культури у Стародавній Греції……405

Ніна Кулик, Наталія Скачедуб
Вольові якості спортсменів на прикладі гандболістів…….……...408

Александр Куц, Валентина Леонова, Борис Кедровский
Система подготовки спортсменов к олимпийским играм в современных условиях развития спорта в украине (теоретический анализ системы подготовки к Олимпийским Играм)…….413

Василь Кушнір
Показники простої та складної зорово-моторної реакцій молодших школярів, під впливом занять з настільного тенісу…….....418

А. І. Литвинець, М. І. Стефаник, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер
Розвиток єврейського спортивного руху "маккабі"……425

А. І. Литвинець, А. Р. Ковалишин, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер
Особливості формування жіночого футболу у світі……...430

Михайло Лозовик, Наталія Гаврилова, В'ячеслав Мірошніченко
Новітня історія становлення універсального бою на Вінниччині……436

Олексій Лях-Породько
Х Всесокільський зліт: особливості підготовки, умови організації та результати проведення…….……..…….……..439

Валентина Ляшенко, Олена Криворученко
Зміни в ціннісних орієнтаціях особистості в процесі багаторічної підготовки спортсменів……..…….....444

Валентина Марчик, Вадим Андріанов
Ранжування мотивацій спортивної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури……..…....448

Ірина Мінжоріна, Вадим Василенко
Мотивація студентів при виборі майбутньої спеціальності……..……453

Марина Мосьпан
Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності…….457

Тетяна Одинець
Функціональний стан системи зовнішнього дихання жінок з постмастектомічним синдромом …….……...……463

Оксана Погонцева, Марина Василенко
Сучасний стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, spa&wellness..…….468

Марина Терещук
Тенденції розвитку гольфу в світі на сучасному етапі……...……...474

Ярослав Тимчак, Тарас Когут, Ігор Карпа
Показники результативності виступу олімпійських команд з футболу у програмах ігор олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху…….……...……..480

Андрій Титович
Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки ……...…...……..486

Андрій Титович
Ознаки психічних станів спортсменів, що впливають на реалізацію максимального результату……..…...…….…..491

Дмитро Фоменко
Аналіз дитячо-юнацьких програм змагань які проходять на території США...……..498

Frank I.V.
The legal basis of financial support of physical education and sports of Ukraine…….…..503

Тетяна Яворська
Зміст та структура мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку……509

Борис Яковлєв, Валентина Воронова,
Індивідуально-психологічні якості, які лімітують функціональну організацію психомоторики кваліфікованих спортсменів…….……...……..513

Олена Яковліва, Володимир Яковлів
Формування моделі комунікативних умінь майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики…….519

АНАЛІЗ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ, СПРЯМОВАНИХ НА КОРЕКЦІЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Олександр Апайчев
Класичний приватний університет

Постановка проблеми. **Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Високі темпи розвитку сфери фітнес-послуг, перехід від лінійних до поліваріантних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності актуалізують проблему аналізу фітнес-технологій, поданих у спеціальній літературі [8]. Осмислення цієї проблеми лише сьогодні починає набувати у вітчизняній науці масштаби, відповідні ролі фітнес-індустрії в сучасному суспільстві. Цей процес передбачає широке впровадження в практику високоадаптивних методів управління та здоров'язберігаючих технологій, які забезпечують відповідність фізичних навантажень онтогенетиченим, морфо-функціональним і психофізичним особливостям осіб зрілого віку [3].

Організація занять для чоловіків зрілого віку становить великий інтерес для фахівців у сфері фітнесу та рекреації [1,2,3,5 та ін.]. На думку авторів [3] одним з найбільш ефективних засобів збільшення рухової активності чоловіків є використання засобів оздоровчого фітнесу. Однак аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що методика використання фізичних вправ з чоловіками другого зрілого віку недостатньо вивчена. В силу історично і соціально сформованих методологічних підходів у системі фізичного виховання в нашій країні, фізкультурно-оздоровчі програми занять застосовувалися переважно в освітніх установах. Вивчення цього питання представляє особливу актуальність в організації оздоровчого тренування чоловіків другого зрілого віку, так як саме ця категорія населення має найбільший професійний і життєвий досвід, що представляє особливу цінність для суспільства в цілому.

В даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських технологій, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про їх наукову основу. Необхідність їх систематизації, аналізу та обґрунтування можливості застосування для корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку зумовили актуальність цього дослідження.

Дослідження виконані згідно з темою 3.9 Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735).

Мета роботи – провести аналіз, поданих у спеціальній науково-методичній літературі фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку.

Методи досліджень – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, передового світового досвіду, компаративний метод, педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст О. Сайкіна [6] відзначає, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в

оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує їх та на цій основі створює фітнес-технології. Фітнес-технології – це педагогічний процес, що включає зміст, засоби і методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ для фізичної досконалості всіх верств населення, підвищення та підтримки розумової і фізичної працездатності в повсякденній, навчальній та трудовій діяльності. Технологізація фітнес-індустрії позиційована сьогодні як генеральна програма її розвитку, пов'язана з визначенням пріоритетів і необхідних ресурсів, для реалізації виникаючих при цьому задач [8]. Під технологією розуміють сукупність методів зміни властивостей об'єкта впливу. По суті – це спосіб організації добре збалансованої з організаційними, матеріальними, інформаційними і кадровими ресурсам, індустрії сфери оздоровчих послуг. Вона охоплює всю сукупність процесів підтримки здоров'я і формування високих фізичних кондицій споживачів послуг, за допомогою яких реалізується цілісність навчання, фізичного розвитку та виховання особистості, регулюючих операційний склад змісту рухової діяльності осіб різного віку. Проведений авторами [6] аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і педагогічний аналіз фітнес-конвенцій дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих технологій з фітнесу. Це: спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної працездатності, розвиток фізичних здібностей і т.д.); інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання); інтегративність і модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури; їх модифікація); варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять); мобільність (швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов); адаптивність до контингенту, простота і доступність; естетична доцільність (використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів» і т.д.); емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон); моніторинг (лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять); результативність, задоволеність від занять. Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання [6]. До них відносяться: конкретно поставлені мета і завдання; науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансовані за спрямованістю, обсягом навантажень, відповідають індивідуальним можливостям учасників програм і залежать від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-корригуючої, розвиваючої та ін.); комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробного витривалості, сили і гнучкості; забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану тих, хто займається. Аналіз існуючих фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану осіб зрілого віку, свідчить про значний інтерес фахівців до даного питання. Дослідниками в області фітнесу встановлено, що регулярні з адекватною навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні та адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку [3, 8]. Проведені дослідження показують, що організація фітнес-занять сприяє зниженню професійних захворювань – на 20-30%; підвищенню продуктивності праці – на 7-10%;

поліпшенню самопочуття в процесі праці, зниженню рівня стомлюваності, продовженню працездатного віку; зниженню в 1,5 рази днів тимчасової непрацездатності [1, 3].

Виконаний В.І. Григор'євим [8] аналіз, представлених на російському ринку фітнес-послуг технологій, свідчить, про те, що в цій системі домінують чотири сегменти, які мають деякі відмінності в ступені інтеграції оздоровчих технологій: еклектичний сегмент, механістично використовує елементи етнічних систем різних типів культур з метою диверсифікації послуг; синергетичний сегмент, який спирається на принципи системності для створення оригінальної оздоровчої системи на основі конверсії оздоровчих технологій з різних галузей з метою підвищення якості послуг; традиційний сегмент, який відтворює історично сформовані оздоровчі традиції з метою задоволення потреб населення; синтетичний сегмент побудова оздоровчої системи на основі поєднання традиційних і нетрадиційних технологій. Зміст занять в цих сегментах відображає варіативні види рухової активності, в основі яких закладений гедонізм – як мотив і мета людської поведінки. Також в спеціальній літературі велика увага приділяється характеристиці авторський фітнес-технологій. Так, Є. Н. Чернишової [9] розроблено підходи до організації фітнес-програм чоловіків зрілого віку з використанням тренажерних пристроїв в умовах фітнес-клубу. С.А. Пензай [4] розроблено і обґрунтовано програму занять профілактично-оздоровчої спрямованості з використанням засобів настільного тенісу для чоловіків зрілого віку зайнятих розумовою працею. Запропонована І.Є. Єфграфовим [2] авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять «Бадьорість і здоров'я» для чоловіків другого зрілого віку, працівників муніципальних підприємств, з урахуванням вихідного рівня фізичного стану та здоров'я є одним з дієвих способів залучення даної категорії населення до регулярних занять фізичними вправами. Впровадження експериментальної програми фізкультурно-оздоровчих занять у виробничу діяльність чоловіків другого зрілого віку формує усвідомлену потребу у застосуванні рухової активності для підвищення рівня фізичного стану і підготовленості. В.М. Селуяновим [7], була розроблена система силового оздоровчого тренування – "ІЗОТОН". Розробка системи тренування "ІЗОТОН" має у своєму походженні дві ідеї. Перша – основним засобом фізичного виховання основної маси практично здорових людей є статодинамічні вправи, або ізотонічні вправи. Друга – регулярне використання статодинамічних вправ у житті людини створює умови для підвищення адаптаційних резервів. С.М. Юрчуком [10] розглянуто вплив занять сучасними фітнес-технологіями, такими як, фітнес, аеробіка (силовий напрямок, стрейчінг), сайклаеробіка (імітація їзди на велосипеді), елементи занять на тренажерах TRX і вправи по CrossFit, на фізичний стан чоловіків І і ІІ зрілого віку.

Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням та оцінкою ефективності привабливих і доступних видів «OUTDOOR ACTIVITY», що набули широкого поширення в зарубіжних фітнес-клубах. До них відносяться заняття Nordic Walking; CrossFit, програми «Mind and body» та інші, які стрімко розвиваються і поширюються в Європі і світі [13].

Як свідчать дані [1, 12, 13] програми занять із застосуванням засобів «OUTDOOR ACTIVITY» є ефективним засобом підвищення фізичного стану осіб зрілого віку.

Авторами [11] розроблена і запропонована технологія підвищення рівня фізичного стану осіб зрілого віку, заснована на застосуванні доступних засобів оздоровчого фітнесу, а також представлено докладну інформацію про основні складові технології: оцінку потреб, планування, розробку і здійснення програм, а також оцінку їх ефективності. Авторами В. Еттінгер, Б. Райт і С. Блер [12] зібрані і проаналізовані зразки аеробних, силових і комбінованих фітнес-програм для осіб другого зрілого віку. Запропоновані засоби оздоровчого фітнесу можливо використовувати при побудові програм для осіб зрілого віку мають певні проблеми зі здоров'ям.

Висновки. Системний аналіз, представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку. Однак, численні публікації з цієї тематики або суперечливі, або торкаються лише окремих аспектів досліджуваної проблеми. Причому оцінка їх результатів носить фрагментарний характер, а багато питань вивчені не пропорційно. Так, поряд з глибокими і всебічними даними про вплив традиційних фізичних вправ на організм осіб зрілого віку, недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять на основі привабливих і доступних видів «OUTDOOR ACTIVITY», які на сьогоднішній день отримали широке поширення в зарубіжних країнах.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку і наукове обґрунтування програми занять «OUTDOOR ACTIVITY» з чоловіками другого зрілого віку, спрямованих на корекцію їх фізичного стану.

ЛИТЕРАТУРА

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методи-ка фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. –. С. 29–32.
2. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физич. культуры. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. − 2008. −198 с.
4. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків ІІ зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55.
5. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, т.2.− С. 389–392.
6. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – С. 890–894.
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172с.
8. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 261 с.
9. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики /Е.Н.Черныева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.

10. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу /С.М.Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. №12. – С. 132–134.
11. Developing Effective Physical Activity Programs /By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
12. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
13. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun /C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

АНОТАЦІЯ

АНАЛІЗ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ, СПРЯМОВАНИХ НА КОРЕКЦІЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Олександр Апайчев
Класичний приватний університет

Проведено аналіз, представлених у спеціальній науково-методичній літературі фітнес-технологій корекції фізичного стану чоловіків другого зрілого віку. Виділено ряд ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих оздоровчих технологій для осіб зрілого віку, а також визначено умови їх розробки і досягнення оздоровчої ефективності, спрямованої на підвищення рухової активності, фізичної працездатності, результативності трудової діяльності.

Ключові слова: фітнес-технології, фізичний стан, корекція, чоловіки, зрілий вік

АНАЛИЗ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОРРЕКЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Александр Апайчев
Классический приватный университет

Проведен анализ**,** представленных в специальной научно-методической литературе фитнес-технологий коррекции физического состояния мужчин второго зрелого возраста. Выделено ряд признаков, характерных для современных научно-обоснованных оздоровительных технологий для лиц зрелого возраста, а также определены условия их разработки и достижения оздоровительной эффективности, направленной на повышение двигательной активности, физической работоспособности, результативности трудовой деятельности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое состояние, коррекция, мужчины, зрелый возраст

ANALYSIS OF FITNESS TECHNOLOGIES AIMED AT CORRECTING THE PHYSICAL CONDITION MEN SECOND MATURE AGE

Alexander Apaychev
Classic Private University

The paper provides an analysis of fitness technologies for improvement of physical condition of middle aged adult men presented in special scientific and methodological literature. A number of features typical of modern science-based health technologies for middle-aged people is outlined, as well as conditions for their development and achievement of health-improving efficiency, aimed at improving motor activity, physical performance, efficiency of work activity.

Key words: fitness technologies, physical condition, correction, men, middle age.

РОЛЬ І МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інна Асаулюк, Василь Каплінський
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Постановка проблеми. Доцільність вивчення навчальної дисципліни “Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури” при здобутті освітньо-

кваліфікаційного рівня "спеціаліст" обумовлюється наступними чинниками: проблемами, які виникають у професійній діяльності вчителя фізичної культури саме в організації виховної роботи; необхідністю систематизації, розширення та поглиблення знань з теоретичних основ виховання як інструменту виховної діяльності; виробленням для вчителя фізичної культури чітких теоретичних позицій щодо організації виховної взаємодії з учнями та забезпечення її ефективності; набуття досвіду здійснення виховного впливу на основі аналізу професійно спрямованих відеоситуацій, які відображають основні аспекти виховної діяльності вчителя фізичної культури.

Здійснивши **аналіз попередніх наукових досліджень** цієї проблеми, ми можемо констатувати, що виховна діяльність педагога знаходиться в центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких: Бех І.Д., Підласий І.П., Тарасенко Г.С., Мельничук С.Г., Ярощук Л.Г., Галузяк В.М., Щуркова Н.Є., Кульневич С.В. та інші. Вони досліджують в теоретичному та практичному напрямах її різні аспекти. Результати їх наукових досліджень є тими теоретичними засадами та практичними рекомендаціями, якими доцільно керуватись при формуванні змісту навчальної дисципліни "Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури".

Аналіз наукових джерел, які розкривають питання фізичного виховання, зокрема, свідчить про те, що воно нерідко розглядається ізольовано від інших важливих напрямків всебічного розвитку особистості, з одного боку, з іншого – без достатнього врахування суті, закономірностей, принципів, психологічних механізмів виховання в широкому його розумінні. Не враховуючи, наприклад, закономірностей виховання, ми не зможемо забезпечити результативність фізичного виховання як одного з його напрямків, оскільки не будемо знати якими зв'язками та залежностями вона обумовлюється. Не знаючи принципів виховання, ми не зможемо забезпечити ефективність фізичного виховання, оскільки це ті вихідні положення, від дотримання яких залежить ефективність цього процесу. Залишаючи поза увагою психологічні механізми виховання (емоційне обумовлювання, наслідування, ідентифікація, комформність, вживання в соціальну роль та ін.) ми не будемо знати, якими шляхами розвивається мотиваційно-ціннісна сфера особистості як важлива умова успішності фізичного виховання. Заохочувальні та гальмівні прийоми виховного впливу допоможуть вчителю фізичної культури, з одного боку, зміцнити віру вихованців у свої сили і надихнути на подальші спортивні успіхи, з іншого – пригальмувати негативні прояви поведінки, заставити отямитись, прозріти, коли в цьому виникне потреба.

Все вищесказане переконує у необхідності гармонійного поєднання основних наукових положень теорії виховання з практикою виховної діяльності вчителя фізичної культури. Без такого поєднання формується майбутній вчитель фізичної культури як чистий спеціаліст-предметник. А це лише "частина" вчителя, оскільки повноцінний вчитель фізичної культури – це той вчитель, який виходить за рамки своєї спеціальності, розширюючи їх за рахунок розширення свого світогляду, важливим компонентом якого є психолого-педагогічна компетентність, зокрема у сфері виховання в його широкому та вузькому розумінні.

Мета даної статті полягає у доведенні необхідності вивчення навчальної дисципліни "Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури", розкритті її змісту та особливостей вивчення при підготовці студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" напряму підготовки "фізичне виховання".

Виклад основного матеріалу. Результати анкетування студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" інституту фізичного виховання та спорту виявили недостатній рівень їх підготовки саме до здійснення виховної діяльності,

обумовленій певними причинами. Серед них студенти найчастіше називали наступні: 1) при вивченні педагогіки, зокрема теорії виховання, головна увага приділялась її теоретичним аспектам, акцент на які робився і при формуванні змісту державного екзамену на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр" ; 2) методика виховної роботи переважно була спрямована на ознайомлення з основними напрямками діяльності класного керівника,його функціями, а основна увага приділялась рекомендаціям щодо вивчення особистості учня, шкільного колективу та проведення виховних заходів; 3) спеціальні дисципліни, зокрема теорія і методика фізичного виховання, переважно вивчались на термінологічно-репродуктивному рівні (головним вважалося засвоєння сутності наукових понять та їх відтворення на практичних заняттях та екзаменах); 4) під час педагогічної практики в центрі уваги методистів були уроки фізичної культури, виховна ж робота, керівництво якою здійснювали викладачі кафедри психології, по суті залишалась поза увагою, тому найбільші труднощі студенти відчували при організації саме виховної роботи; 5) у основної частини майбутніх спеціалістів з фізичного виховання, фізичної реабілітації і спорту виробився стереотип, що головне у виховній роботі – це проведення виховних заходів, сценарії яких досить легко було скопіювати і прозвітуватись методисту.

Названі причини обумовили , по-перше, вибір змісту "Основ виховної діяльності вчителя фізичної культури", який би руйнував усталені стереотипи щодо виховних аспектів його діяльності, формував мотивацію до виховної діяльності, сприяючи розумінню її значущості. По-друге, названі студентами недоліки в організації навчального процесу з перерахованих вище дисциплін, спонукали до відмови від традиційної методики з переважанням словесних та репродуктивних методів. Щодо змісту даної навчальної дисципліни, то в нього були включені теми, які давали відповіді на питання, що відображали названі студентами проблеми. Ці проблеми найчастіше виникали при організації навчально-виховного процесу, були гострими та актуальними майже стовідсотково для всіх студентів. А саме: Як ефективно здійснити виховний вплив? Як завоювати авторитет? Як забезпечити взаємний контакт? Як підтримувати позитивні взаємовідносини з учнями? Як уникати конфліктів? Як краще з'ясувати стосунки після конфлікту? Як організувати прихований вплив? Як поєднати фізичне виховання з розумовим? Як співвіднести фізичне виховання з духовним розвитком? Як нейтралізувати опір важковиховуваних? Як діяти в ситуаціях першого знайомства, коли тебе випробовують? Як вплинути на самого себе? Як спрямувати у виховне русло природні педагогічні ситуації? Як викликати потребу у фізичному самовихованні? Як краще здійснити самопрезинтацію, щоб викликати до себе повагу та довіру?

Перераховані питання узагальнюють основні труднощі студентів інституту фізичного виховання і спорту стосовно виховних аспектів їх практичної діяльності під час педагогічних практик. Саме тому ці питання були включені до змісту "Основ виховної діяльності вчителя фізичної культури".

На завершальному етапі вивчення педагогічних дисциплін важливо забезпечити, з одного боку, системне бачення їх змісту майбутнім спеціалістом, з іншого – визначити проблеми, пов'язані з його виховною діяльністю в умовах сучасної школи та шляхи їх розв'язання.

Слід підкреслити, що курс „Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури" базується на принципах, що забезпечують цілісність підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до виховної діяльності, її системність та наступність, тісний взаємозв'язок теорії з практикою.

Будучи націленим на більш поглиблене вивчення актуальних проблем виховання, з якими студенти знайомились на попередніх курсах при вивченні

педагогічних дисциплін, зміст пропонованої програми має чітку професійно-практичну спрямованість, оскільки більшу увагу акцентує на шляхах розв'язання тих чи інших проблем, пов'язаних саме з виховною діяльністю майбутнього спеціаліста, зокрема, з фізичного виховання.

Серед основних завдань курсу:

- визначення актуальних проблем, пов'язаних з виховною діяльністю вчителя фізичної культури в умовах сучасної школи, їх причин та шляхів розв'язання;
- відновлення і поглиблення знань з теорії виховання та формулювання на їх основі теоретичних позицій розв'язання педагогічних проблем;
- формування досвіду аналізу та розв'язання педагогічних проблем, що виникають у виховній діяльності вчителя фізичної культури та тренера;
- розвиток педагогічного мислення та професійної самосвідомості вчителя фізичної культури;
- формування вмінь бачити педагогічну проблему у виховному процесі визначати її сутність, причини та шляхи вирішення;
- формування власної педагогічної позиції вчителя фізичної культури щодо причин та шляхів розв'язання педагогічних проблем у його виховній діяльності;
- набуття досвіду забезпечення взаємного контакту вчителя фізичної культури з учнями та попередження конфліктних ситуацій;
- набуття досвіду організації самовиховання як важливого напрямку виховної діяльності вчителя фізичної культури.

Наведемо приклади деяких тем, при вивченні яких реалізуються поставлені завдання.

Тема "Структура та особливості виховної діяльності вчителя фізичної культури" включає в себе серед інших такі питання: специфічні особливості виховної діяльності вчителя фізичної культури; професійні здібності та особистісні якості вчителя фізичної культури як суб'єкта виховної діяльності; складові авторитету вчителя фізичної культури як важливого чинника ефективності його виховної діяльності.

При вивченні теми "Різнобічний розвиток особистості як ціль виховної діяльності вчителя фізичної культури" розглядаються питання: роль фізичного виховання у забезпеченні різнобічного розвитку особистості; взаємозв'язок між фізичним, розумовим та естетичним вихованням в системі виховної роботи вчителя фізичної культури; реалізація виховного потенціалу уроків фізичної культури в аспекті різнобічного розвитку особистості.

Тема "Психолого-педагогічні умови організації ефективного педагогічного спілкування вчителя фізичного виховання з учнями" конкретизується в наступних питаннях: бар'єри педагогічного спілкування; система комунікативних вмінь вчителя фізичної культури; шляхи забезпечення взаємного контакту з учнями на початковому етапі спілкування; комунікативно-педагогічні помилки педагога в ситуаціях першого знайомства; способи підтримування позитивних взаємостосунків з вихованцями в процесі спілкування.

Тема "Важковиховуваність в системі виховної роботи вчителя фізичної культури: причини та шляхи корекційної роботи" наповнена таким змістом: сутність важковиховуваності та її ознаки; причини важковиховуваності (соціальні, пов'язані з недоліками роботи школи, пов'язані з недоліками сімейного виховання); типи важковиховуваних підлітків та їх ознаки; характеристика етапів корекційної роботи з важковиховуваними; методи та прийоми корекційної роботи з важковиховуваними у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Тема “Робота з батьками як важливий аспект виховної діяльності вчителя фізичної культури” висвітлює питання: сім’я як важливий інститут виховання особистості; типові помилки сімейного виховання; педагогічні умови ефективного сімейного виховання; види батьківського авторитету та їх характеристика; колективні та індивідуальні форми співробітництва вчителя фізичної культури з батьками у вихованні школярів.

Одна з важливих тем “Причини, шляхи попередження та розв’язання конфліктних ситуацій у виховному процесі” включає в себе наступні питання: сутність понять «взаємний контакт», «конфлікт», «згода»; типи конфліктів в системі «Вчитель фізичної культури – учні» та причини їх виникнення; способи попередження конфліктних ситуацій у виховному процесі; шляхи розв’язання конфліктних ситуацій; прийоми виховного впливу як способи розв’язання конфліктних ситуацій у виховній діяльності вчителя фізичної культури.

Завершальна тема курсу “Вчитель фізичної культури як організатор самовиховання учнів в умовах сучасної школи” вивчається за такою логікою: самовиховання як фактор розвитку особистості; самовиховання та фізичне самовдосконалення особистості; взаємозв’язок між вихованням та самовихованням; формування інтересу та потреби у самовихованні; організаційно-діяльнісний етап самовиховання; бар’єри самовиховання; вибір оптимальних методів та прийомів самовиховання; роль особистості вчителя фізичної культури в організації самовиховання школярів.

В процесі роботи над змістом “Основ виховної діяльності вчителя фізичної культури” ми прийшли до висновку про необхідність оновлення не лише самого змісту, а й методики його вивчення, яка б, з одного боку, реалізувала пізнавальні і виховні можливості кожної теми, включеної до навчальної програми, з іншого – включала студентів в активну творчу діяльність по засвоєнню навчального матеріалу.

Викликати інтерес, заінтригувати, сформувати потребу, заставити замислитись, включити в самостійний пошук, викликати післядію, переконати у важливості, вплинути на емоційну сферу – все це критерії, якими ми керувалися при виборі нетрадиційних та удосконаленні традиційних методів вивчення даної дисципліни.

По кожній темі було відібрано та записано на окремі диски тематичні відеоситуації, які не лише ілюстрували певні теоретичні положення, а були покладені в основу засвоєння знань з тієї чи іншої теми індуктивно-дедуктивним шляхом. Окрім відеоситуацій було підібрано тематичні педагогічні ситуації , які, ілюструючи теорію, одночасно реалізували пізнавальний та виховний потенціал. Так, наприклад, переконанню студентів у необхідності опори на принципи виховання у професійній діяльності вчителя фізичної культури, зокрема на принципи “прихованості виховних впливів”, “опори на позитивне” та “врахування індивідуальних і вікових особливостей”, сприяють конкретні ситуації, які, відображаючи специфіку виховної діяльності вчителя фізичної культури, демонструють значущість загальнопедагогічних принципів виховання.

Вова М. не відзначався дисциплінованістю. Палив, обманював вихователів. Зауваження педагогів так і сипались на нього: “Ти знову!”, “Ну як же тобі не соромно?..”, “Скільки часу це триватиме?”. Підліток звик до таких атак і на всі зауваження не звертав уваги. Але одного разу вихователь підійшов до нього не з докорами і нотаціями. Заговорив про таємне, знав, що мріє хлопчисько про велосипед. Поговорили раз, другий… І ось педагог допомагає мрії здійснитися – просить тренера прийняти Вову до велосекції. Тренер погоджується, але при першій зустрічі з хлопцем ніби не нароком говорить про те, що велоспортом може

займатися тільки той, хто не палить. З того часу ніхто не бачив Володю з цигаркою.

Вивчаючи тему "Психолого-педагогічні умови організації ефективного педагогічного спілкування вчителя фізичної культури з учнями" та аналізуючи негативні наслідки відсутності такої важливої умови ефективної взаємодії як тактовність педагога, або обережність у спілкуванні, звертаємось до наступних педагогічних ситуацій.

У середині навчального року до 4-го класу прийшла нова вчителька фізичної культури Ольга Дмитрівна. З першого уроку вона почала кричати, обзивати учнів дурнями, ідіотами, виставляти найнижчі бали всьому класу. Артем не втримався і вигукнув: "Вам треба лікуватись у психлікарні!". Розлючена Ольга Дмитрівна покликала директора. Той вимагав, щоб Артем просив у неї пробачення. Артем відмовився. Викликали батька, який побив сина в присутності вчителів. Але це не допомогло. Як можуть далі розвиватися події? Як уникнути поглиблення конфлікту?

На уроці фізкультури у 8-му класі проводилась гімнастика. Оля, виконуючи вправу на брусах, зламала жердинку, яка до цього, очевидно, була вже надламана. Побачивши це, Руслан Андрійович грубо буркнув: "Корова! Злазь звідти!". Оля образилась і, виходячи із спортзалу кинула: "Ну і дурень!". Почувши це, Руслан Андрійович…

До систематизованих відеоситуацій, яких вже накопичено біля 150, розроблено комплекс питань, які допомагають "наживо" побачити ту чи іншу проблему, яка вивчається на занятті, і запропонувати шляхи її вирішення. Багато відеоситуацій приховують не лише пізнавальний, а й виховний потенціал, демонструючи позитивного вчителя фізичної культури або тренера, професіонала своєї справи. Так, наприклад, демонструючи першу зустріч тренера з баскетболу зі своїми вихованцями (з художнього фільму "Тренер Картер"), який володіє високим рівнем педагогічних здібностей, внутрішньою культурою та почуттям доречного гумору, студентам пропонується оцінити його особистість як тренера і педагога за наступним алгоритмом: професійний рівень; рівень внутрішньої культури; наявність педагогічного такту; наявність власної позиції; поєднання поваги до дітей з розумною вимогливістю; наявність педагогічних здібностей педагога, які проявляються у відеоситуації; оцінка стилю спілкування та його виховний потенціал; оцінка вербальної та невербальної поведінки вчителя (техніка мовлення, мімічна і пантомімічна виразність, емоційність, наявність почуття міри); підхід до виконання своїх обов'язків (формальний, неформальний).

Практична спрямованість навчальної дисципліни "Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури" має своє продовження і на державному іспиті, який виходить за рамки традиційного.

Інноваційний характер комплексного державного екзамену, що включає в себе "Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури " та "Сучасні педагогічні технології викладання фізичної культури " полягає у тому, що одне з екзаменаційних завдань передбачає аналіз живої педагогічної ситуації, що демонструється на екрані. Причому, відеоситуації не повторюються (їх кількість значно перевищує кількість студентів, що складають державний іспит). Відбір відеоситуацій здійснюється за такими критеріями: 1) відповідність змісту ситуації програмному змісту державного екзамену; 2) проблемність; 3) спрямованість на спеціальність вчителя фізичної культури; 4) можливість застосування теоретичних положень обох навчальних дисциплін при аналізі та розв'язанні ситуації; 5) лаконічність (максимум 2-3 хв.).

Відображаючи живий навчально-виховний процес, відеоситуації виявляють вміння майбутнього спеціаліста застосовувати набуті теоретичні знання у практичній діяльності. Аналіз тих педагогічних явищ, які демонструються на екрані, здійснюється поетапно за такою логікою: а) спочатку студент визначає проблему, відображену в ситуації; б) актуалізує теоретичні знання, необхідні для вирішення проблеми; в) пропонує шляхи вирішення проблеми, або оцінює й обґрунтовує педагогічну доцільність чи недоцільність того способу, який має місце при розв'язанні ситуації.

Для зручності аналізу відеоситуації студентам даються окремі алгоритми, які відображають різні аспекти навчально-виховної діяльності педагога, а саме: забезпечення контакту з вихованцями і попередження конфліктних ситуацій; специфіку виховної роботи з важковиховуваними; ситуації першого знайомства; ситуації, що передбачають застосування прийомів виховної взаємодії та інші.

Такий підхід спрямований на виявлення у майбутніх спеціалістів того важливого компоненту змісту освіти, що називається досвідом творчої діяльності. Цей, досить важливий, досвід часто залишається поза увагою, оскільки головний акцент на державних екзаменах робиться, як правило, на перевірці теоретичних знань та досвіду репродуктивної діяльності.

Висновки. Отже, навчальна дисципліна "Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури" є досить важливою дисципліною в системі підготовки вчителя фізичної культури як спеціаліста, оскільки висококваліфікований спеціаліст має виходити за рамки своєї вузької спеціальності і накопичувати той досвід, який допоможе йому створити сприятливі умови для забезпечення результативності його професійної діяльності в широкому її значенні.

Оволодіння вчителем фізичної культури тими знаннями та практичними вміннями, які передбачені навчальною програмою (встановлювати зв'язки між закономірностями виховання особистості, принципами та технологією виховного процесу; встановлювати педагогічно доцільні взаємостосунки з вихованцями та забезпечувати з ними контакт; прогнозувати та попереджувати конфліктні ситуації; спонукати учнів до самовиховання та фізичного самовдосконалення; володіти прийомами гальмування негативної поведінки та ін.), виведе його професійну діяльність на якісно новий рівень і забезпечить високий коефіцієнт її корисної дії в плані реалізації мети виховання – всебічного розвитку особистості як найвищої цінності суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: навч. – метод. посібн. : у 2 кн./ І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1 – 325 с., кн. 2 – 344 с.
2. Галузяк В.М. Педагогіка: навчальний посібник/ В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. – 3-є вид., випр. і доп. – Вінниця: ДП "Державна картографічна фабрика ", 2006. – 400 с.
3. Каплінський В.В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: Навчальний посібник/В.В. Каплінський,І. О. Асаулюк. - Вінниця: ПП «ТД «Єдельвейс і К»,2014.-294с.: іл.
4. Каплінський В.В. Навчально-методичні матеріали до комплексного державного екзамену (осв.-кваліф. рівень "спеціаліст") / В.В. Каплінський. – Вінниця, 2012. – 70 с.

АНОТАЦІЇ

РОЛЬ І МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інна Асаулюк, Василь Каплінський
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

В статті розкривається доцільність навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури», її зміст, критерії відбору змісту та особливості викладання.

Ключові слова: виховна діяльність, зміст, завдання, методи, інновації.

РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Инна Асаулюк, Василий Каплинский
Винницкий государственный педагогический университет имени М. Коцюбинского

В статье раскрывается целесообразность учебной дисциплины “Основы воспитательной деятельности учителя физической культуры”, ее содержание, критерии отбора и особенности преподавания.

Ключевые слова: воспитательная деятельность, содержание, задачи, методы, инновации.

ROLE AND PLACE DISCIPLINE "BASIS EDUCATIONAL ACTIVITIES TEACHER OF PHYSICAL CULTURE" IN THE SYSTEM OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

Inna Asaulyuk, Vasily Kaplinskyy
Vinnitsa State Pedagogical University named after M. Kotsyubinskogo

The article deals with the expediency of such subject matter as "Basis of educational work of teachers of physical training"; its contents, selection requirements and teaching peculiarities.

Key words: educational work, contents, task, methods, innovations.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна
Дніпродзержинський державний технічний університет

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров’я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку країни.

Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров’я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров’я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до систематичних занять різними видами спорту.

Складність даної проблеми збільшується і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров’я в цілому. Разом з тим, саме високий рівень здоров’я є однією з найважливіших умов навчання у вузі та всього процесу професійної підготовки [2; 6].

У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику дійсно ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, а також оптимізації їх соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з фітнес-аеробіки.

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості м'язів та суглобів і спритності) [3; 5].

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, а всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття фітнес-аеробікою підвищують функціональні здібності людини.

Для жінок прийнятні динамічні вправи, адже такі вправи вони переносять легше, ніж статичні. Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Фітнес-аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямовується на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок [4; 8].

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки значно виріс об'єм, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізкультурної діяльності студентської молоді.

Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття аеробікою, ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аквааеробікою та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості [1; 5; 7].

В дослідженнях ряду авторів [1; 3; 4] поширення отримали оздоровчі програми, які основані на застосуванні різних видів рухової активності аеробного характеру, у зв'язку з їх найбільш ефективною дією на основні фізіологічні системи організму (серцево-судинну та дихальну).

В роботах з фітнес-аеробіки [7; 8] вказується на те, що це один із сучасних видів спорту, який викликає підвищений інтерес у молоді, приносить позитивні зміни в організмі, ліквідує дефіцит рухової активності, добре впливає на здоров'я. Позитивним аспектом впливу слід вважати і високий рівень позитивних емоцій, які виникають після занять, що забезпечує позитивні психофізіологічні зміни в організмі студенток.

У зв'язку з актуальністю та практичною значимістю даної проблеми здійснено це дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості студенток технічних вузів.

Матеріал і методи дослідження: в дослідженні прийняли участь 32 студентки 1-2 курсів Дніпродзержинського державного технічного університету, з яких були сформовані дві групи. Перша, експериментальна група (n=16), – це особи, які на протязі навчального року два рази на тиждень відвідували секцію з

фітнес-аеробіки. Тривалість занять складала 70 хвилин. Друга, контрольна група (n=16), відвідувала звичайні академічні заняття з фізичного виховання.

Фізична підготовленість визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних фізичних якостей: швидкості (біг на 30 м, с); спритності (човниковий біг 4х9 м, с); швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця); сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів); гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см).

Кількісні дані оброблялись статистичними методами.

Результати дослідження. Отримані дані дослідження розміщені в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студенток до проведення основного педагогічного експерименту ($\overline{X} \pm m$)

Показники, які визначаються	Контрольна група (n=16)	Експериментальна група (n=16)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг на 30 м, с	5,61±0,12	5,57±0,14	2,2	>0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	10,86±0,06	10,80±0,08	1,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	175,31±1,29	176,44±1,34	2,0	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	15,63±1,17	16,18±1,23	2,6	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	41,24±2,27	40,20±2,41	2,3	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,95±1,28	13,34±1,20	2,2	>0,05

Відповідно до даних, які представлені в табл. 1, до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних (p>0,05) відмінностей. Рівень розвитку швидкості (час бігу на 30 м відповідно 5,61±0,12 с та 5,57±0,14 с), спритності (час човникового бігу 4х9 м склало відповідно 10,86±0,06 та 10,80±0,08), швидкісно-силових (результати стрибка в довжину з місця склали відповідно 175,31±1,29 см та 176,44±1,34 см), силових можливостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи було відповідно 15,63±1,17 разів та 16,18±1,23 разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв. склали відповідно 41,24±2,27 разів та 40,20±2,41 разів), гнучкості (результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи склали відповідно 13,95±1,23 см та 13,34±1,15 см)

Таблиця 2

Показники рівня підготовленості студенток після проведення основного педагогічного експерименту ($\overline{X} \pm m$)

Показники, які визначаються	Контрольна група (n=16)	Експериментальна група (n=16)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг на 30 м, с	5,57±0,09	5,27±0,11	2,0	<0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	10,81±0,05	10,12±0,06	1,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	176,29±1,20	184±1,26	2,2	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	16,27±1,012	21,10±1,15	3,1	<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	41,98±2,07	48,15±2,35	2,1	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,01±1,15	18,54±2,20	2,8	<0,01

В цілому можна говорити, що дані, які були отримані в результаті дослідження свідчать про те, що показники фізичної підготовленості в обох групах студенток в кінці навчального року покращились (табл. 2). Проте у студенток контрольної групи отримані незначні зміни. А студентки, які займалися фітнес-аеробікою на протязі навчального року мали значні покращення всіх показників фізичної підготовленості.

Отже, перший тест – це біг на 30 м. Час, за який здійснюється це тестування, дозволяє судити про здатність до прискорень. Як видно з результатів, у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник виявився кращим на 0,3 с ($p<0,05$).

Наступний тест – човниковий біг 4х9 м; від дозволяє визначити рівень спритності студенток. В ЕГ у порівнянні з КГ виявився кращий на 0,69с ($p<0,05$).

Стрибок у довжину з місця є важливим тестом саме для студенток, які займаються фітнес-аеробікою, оскільки стрибкові вправи вельми активно застосовуються в цьому виді спортивної діяльності; у студенток, які займаються в ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник значно кращий і дорівнює 7,76 см. ($p<0,05$).

Два наступних тести дозволяють визначити динаміку розвитку сили м’язів черевного пресу (підйом тулуба в сід на 1 хв.) і рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Так, наприклад, по тесту піднімання тулуба із положення лежачи на спині у студенток ЕГ результат в порівнянні зі студентками КГ виявився кращий на 6,17 разів ($p<0,05$). Результати тесту на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) теж показує значно кращий результат у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ на 4,83 разів ($p<0,01$) більше.

Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) дозволив констатувати, що у студенток ЕГ цей показник в порівнянні зі студентками КГ виявився кращим на 4,53 см ($p<0,01$); це означає, що рухливість тазостегнових суглобів значно зросла.

Незначні покращення показників рівня фізичної підготовленості у студенток контрольної групи свідчать про малу ефективність, яка обумовлена відсутністю усвідомленої ними мотивації до академічних занять, низьким рівнем зацікавленості до них, неякісним виконанням запропонованих вправ. А студентки експериментальної групи, які займалися в секції з фітнес-аеробіки, значно покращили свої результати. Це свідчить про те, що заняття фітнес-аеробікою є ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентської молоді: під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Завдяки регулярним заняттям, покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

Висновки:

1. Заняття в секції з фітнес-аеробіки на протязі всього навчального року сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичної підготовленості студенток.
2. Використання фітнес-аеробіки, як засобу покращення та збереження здоров’я, виконує здоров’язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

Перспективою подальшого дослідження буде визначення показників самопочуття, активності, настрою у студенток з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. / Ж.А.Белокопытова. – К.: НУФСУ, 2006. – 72 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А.Зайцева, О.М.Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С.Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
5. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2004. – 31 с.
6. 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 та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351-357.
7. Твеліна А.В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А.В.Твеліна // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т.1. – С. 352-356.
8. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э.Хоули, Б.Д.Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна
Дніпродзержинський державний технічний університет

Здійснено аналіз впливу занять фітнес- аеробіки на фізичний стан студентської молоді. Показано, що заняття в секції з фітнес-аеробіки сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичного здоров'я студенток. Доведено, що фітнес-аеробіка виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, студентська молодь, заняття, секція, здоров'я.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Игорь Бейгул, Елена Шишкина
Днепродзержинский государственный технический университет

Произведен анализ влияния занятий фитнес-аэробики на физическое состояние студенческой молодежи. Показано, что занятия в секции фитнес-аэробики содействуют достоверному улучшению всех показателей уровня физического здоровья студенток. Доказано, что фитнес-аэробика выполняет здоровьесберегающую роль и формирует позитивное отношение к физическому воспитанию студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, студенческая молодежь, занятия, секция, здоровье.

THE INFLUENCE OF THE AEROBICS ON STUDENTS' PHYSICAL STATE AT THE TECHNICAL UNIVERSITIES.

Igor Beygul, Elena Shishkina
Dnieprodzerzhinsky State Technical University

It has been performed the analysis of the influence of the aerobics on students' physical state. It's shown that exercises in aerobic group contribute to improvement of all students' physical fitness indexes. It's been proved that aerobic exercises do the function of health saving and form positive relationship to students' physical education.

Key words: students, exercises, group, health.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 17-21 РОКУ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ

Олександра Брезденюк, Юрій Фурман
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Дослідження якісних параметрів рухової активності (фізичних якостей) студентів з різним вмістом жирового і м’язового компоненту дозволяє цілеспрямовано вносити корективи у процес фізичного виховання. Як відомо, ефективність занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей. Однак постає питання, чи можуть такі тести дати об’єктивну оцінку фізичному здоров’ю та яким чином кількісний вміст жиру та м'язів впливає на вдосконалення якісних параметрів рухової діяльності за допомогою фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що фізичне здоров’я людини оцінюється не лише за рівнем функціональної підготовленості, але й за здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 8]. Для оцінки можливостей студентів адаптуватися до фізичних вправ застосовують спеціальні тести, з визначення рівня фізичної підготовленості за здатністю проявляти фізичні якості, зокрема витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість [5].

На прояв фізичних якостей людини впливають цілий ряд чинників, серед яких вміст жиру та м’язів в організмі [6, 7]. Відомо, що на компонентний склад маси тіла впливають віковий та статевий чинники. Для осіб чоловічої статі віком 17-21 року м’язовий компонент в нормі складає 33,3-39,3% від загальної маси тіла, а для жіночої – 24,3-30,3%. Нормальний вміст жиру в організмі для жінок цього віку коливається в межах від 21% до 32,9%, для чоловіків – від 8,0 до 19,9% [9, 10]. Більший вміст жирового компоненту у жіночому організмі пов’язують з репродуктивною функцією [2]. Існують відомості, що прояв якісних параметрів рухової активності людини зумовлений вмістом жирової і м’язової тканини [4, 6]. Разом з тим, незважаючи на наявність робіт, в яких висвітлюються механізми впливу жирового та м’язового компонентів на прояв фізичних якостей, в науковій літературі відсутня інформація про особливості такої залежності від кількісного вмісту жирової та м’язової тканини у осіб чоловічої й жіночої статі. Дослідження фізичної підготовленості в залежності від компонентного складу маси тіла у осіб різної статі є актуальним і потребує подальшого вивчення, що дозволить створювати нові ефективні оздоровчі програми з урахуванням даного феномену.

Мета дослідження полягала у визначенні залежності фізичної підготовленості студентів 17-21 року, чоловічої та жіночої статі від кількісного вмісту жирового та м’язового компонентів в організмі.

Завдання:

1. Дослідити фізичну підготовленість студентів 17-21 років.
2. Визначити статеві відмінності фізичної підготовленості студентів в залежності від компонентного складу маси тіла.

Методи дослідження:

1. Визначення компонентного складу маси тіла студентів 17-21 років;
2. Тестування фізичної підготовленості студентів за контрольними тестами;
2. Методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Компонентний склад маси тіла студентів визначали за допомогою монітору складу тіла OMRON BF 511, який працює за принципом біоелектричного імпедансу [9, 10].

У дослідженні взяли участь 284 студенти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (119 юнаків та 165 дівчат), які не займались спортом та за станом здоров'я входили до основної медичної групи. Досліджуваних студентів умовно розподілили на групи в залежності від вмісту жирового та м'язового компонентів в організмі за критеріями McCarthy H.D. та Gallagher D [9, 10]. Кількість осіб у кожній групі та середні значення ІМТ наведено у таблицях 1 і 2.

Для дослідження якісних параметрів рухової діяльності ми застосовували «Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів» із навчальної програми для вищих навчальних закладів України ІІІ – IV рівнів акредитації [5].

Відповідно до вимог державних тестів витривалість у юнаків визначали за результатами тесту з бігу на 3000 м, а у дівчат – на 2000 м. Цей тест не виконували особи чоловічої та жіночої статі з дуже високим вмістом жирової тканини та низьким вмістом м'язової, оскільки ці студенти мали в середньому надлишкову масу тіла (індекс маси тіла 29-30), виконання даного тесту особами з високим індексом маси тіла (ІМТ) могло викликати ускладнення з боку серцево-судинної системи. Для оцінювання швидкості нами застосований тест «біг 30 м зі старту». Тест «біг на 100 м» відображає головним чином швидкісну витривалість, тому що максимальну швидкість бігу нетренована людина може підтримувати лише протягом 5-6 с, тобто близько 30 м, з огляду на вищевказане у своїх дослідженнях ми використовували тест «біг 30 м зі старту». Для дослідження спритності застосовували тест «човниковий біг 4х9 м». Вибухову силу визначали за тестом «стрибок у довжину з місця». Для дослідження швидкісно-силової витривалості застосовується тест «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв». Для дослідження сили застосовували тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на максимальну кількість разів». Дослідження гнучкості проводилось способом нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

Для встановлення вірогідності різниці результатів дослідження визначали t – критерій Стьюдента [3]. При цьому враховували такі показники, як середнє арифметичне та похибка середнього арифметичного.

Результати дослідження. Проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 17-21 років чоловічої та жіночої статі з різним вмістом жирової тканини (табл. 1). Встановлено, що прояв витривалості у юнаків знаходиться у прямій залежності від кількісного вмісту жирової тканини. Найкращі показники тесту на витривалість виявлено у юнаків з низьким вмістом жирової тканини, порівняно з тими хто має нормальний, високий та дуже високий вміст даного компоненту. У дівчат вміст жиру не в такій мірі впливає на прояв витривалості. Показники тесту у осіб жіночої статі з низьким та нормальним вмістом жиру статистично не відрізняються. Виявлено вірогідну різницю у 10,1% між показниками загальної витривалості дівчат з нормальним вмістом жирового компоненту та показниками студенток, хто має високий вміст даного компоненту ($p<0,05$). Швидкість у юнаків знаходиться також в прямій залежності від вмісту жиру.

Таблиця 1

Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним вмістом жирової тканини

Показники	Середні значення, M±m			
	низький вміст	нормальний вміст	високий вміст	дуже високий вміст
	Юнаки n=119			
	n=20	n=47	n=32	n=20
Біг 3000 м, хв.	12,59 ±0,10	13,14 ±0,09*	14,80 ±0,06*¤	_
Біг 30 м, с	4,30 ±0,08	4,61 ±0,07*	5,38 ±0,06*¤	6,07 ±0,06*¤#
Човниковий біг 4х9 м, с	9,28 ±0,07	9,49 ±0,06*	10,10 ±0,10*¤	11,31 ±0,16*¤#
Стрибок у довжину з місця, см	253,10 ±3,52	231,38 ±3,12*	213,03 ±2,14*¤	193,65 ±3,79*¤#
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, разів за 1 хв	58,65 ±1,36	57,23 ±0,86	41,06 ±0,99*¤	27,40 ±1,69*¤#
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	40,2 ±0,81	35,15 ±0,89*	25,91 ±0,77*¤	20,85 ±1,27*¤#
Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	5,2 ±0,81	3,79 ±0,30	3,22 ±0,26*	2,40 ±0,51*¤
ІМТ	19,35 ±0,33	22,6 ±0,1*	25,5 ±0,27*¤	30,07 ±0,9*¤#
	Дівчата n=165			
	n=18	n=69	n=46	n=32
Біг 2000 м, хв.	11,15 ±0,15	10,85 ±0,11	12,07 ±0,09*¤	_
Біг 30 м, с	5,67 ±0,18	5,89 ±0,07	6,36 ±0,10*¤	7,16 ±0,10*¤#
Човниковий біг 4х9 м, с	12,39 ±0,18	12,45 ±0,11	13,82 ±0,11*¤	14,51 ±0,18*¤#
Стрибок у довжину з місця, см	161,89 ±2,67	173,74 ±1,66*	155,80 ±1,33*¤	126,69 ±1,92*¤#
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, разів за 1 хв	37,39 ±2,07	39,25 ±0,92	35,65 ±0,93¤	20,44 ±1,32*¤#
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	9,89 ±0,67	12,00 ±0,44*	8,26 ±0,37*¤	3,75 ±0,21*¤#
Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	5,06 ±0,94	6,16 ±0,49	5,04 ±0,47	2,81 ±0,38*¤#
ІМТ	17,64 ±0,12	20,84 ±0,19*	23,67 ±0,23*¤	29,27 ±0,45*¤#

Примітки. Вірогідність відмінності середніх значень (p<0,05):

1. * – відносно осіб з низьким вмістом жирової тканини;
2. ¤ – відносно осіб з нормальним вмістом жирової тканини;
3. # – відносно осіб з високим вмістом жирової тканини.

Найвищі показники прояву швидкості мають юнаки з низьким вмістом жиру порівняно з студентами у яких нормальний, високий та дуже високий вміст жирової тканини відповідно на 6,7%, 20% та 24% (p<0,05). У дівчат такої залежності між проявом швидкості та вмістом жирового компоненту не спостерігали – результати бігу на 30 м у студенток з низьким та нормальним

вмістом жирової тканини статистично не відрізняються. Показники спритності статистично вищі у осіб чоловічої статі з низьким вмістом жирової тканини порівняно з особами, у яких нормальний високий та дуже високий вміст жирової тканини (p<0,05).

Таблиця 2

Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним вмістом м'язової тканини

Показники	Середні значення, M±m			
	Низький вміст	нормальний вміст	високий вміст	дуже високий вміст
		Юнаки n=119		
	n=20	n=47	n=32	n=20
Біг 3000 м, хв.	-	14,80 ±0,07	13,37 ±0,09¤	12,58 ±0,10¤#
Біг 30 м, с	6,01 ±0,14	5,40 ±0,07*	4,78 ±0,08*¤	4,26 ±0,08*¤#
Човниковий біг 4х9 м, с	11,39 ±0,14	10,13 ±0,10*	9,62 ±0,07*¤	9,24 ±0,07*¤#
Стрибок у довжину з місця, см	192,88 ±3,30	212,46 ±2,40*	225,82 ±2,22*¤	251,91 ±4,69*¤#
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, разів за 1 хв	26,56 ±1,47	41,04 ±1,11*	54,35 ±0,98*¤	57,91 ±1,49*¤#
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	21,19 ±1,10	26,11 ±0,87*	33,71 ±0,80*¤	40,36 ±0,75*¤#
Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	2,50 ±0,14	3,25 ±0,24*	3,38 ±0,30*	5,86 ±0,86*¤#
ІМТ	19,35 ±0,33	22,6 ±0,1*	25,5 ±0,27*¤	30,07 ±0,9*¤#
		Дівчата n=165		
	n=18	n=69	n=46	n=32
Біг 2000 м, хв.	-	11,50 ±0,10	10,82 ±0,16*	10,77 ±0,70
Біг 30 м, с	7,09 ±0,17	6,29 ±0,06*	5,70 ±0,08*¤	6,13 ±0,58
Човниковий біг 4х9 м, с	14,54 ±0,26	13,33 ±0,11*	12,27 ±0,18*¤	12,77 ±0,84*
Стрибок у довжину з місця, см	128,46 ±1,56	156,91 ±1,77*	174,70 ±3,10*¤	165,00 ±9,82*
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи, разів за 1 хв	21,62 ±0,87	33,60 ±0,93*	41,15 ±1,35*¤	34,00 ±3,65*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	4,38 ±1,13	8,50 ±0,38*	13,15 ±0,80*¤	8,00 ±3,65*
Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	4,23 ±0,78	4,57 ±0,38	7,24 ±0,72*¤	2,25 ±1,13#
ІМТ	17,64 ±0,12	20,84 ±0,19*	23,67 ±0,23*¤	29,27 ±0,45*¤#

Примітки. Вірогідність відмінності середніх значень (p<0,05):

1. * – відносно осіб з низьким вмістом м'язової тканини;
2. ¤ – відносно осіб з нормальним вмістом м'язової тканини;
3. # – відносно осіб з високим вмістом м'язової тканини.

У дівчат з низьким та нормальним вмістом жирового компоненту результати тесту 4х9 м в середньому статистично не відрізняються. Показники спритності дівчат з низьким вмістом жиру на 10,3% вищі ніж у осіб з високим вмістом жиру ($p<0,05$), а також на 17,1% перевищують середні значення студенток з дуже високимвмістом жирового компоненту. Результати тесту на спритність у дівчат з нормальним вмістом жиру на 9,9% переважають значення осіб жіночої статі з високим вмістом жиру і на 14,2% вищі ніж у тих, хто має дуже високий вміст жирової тканини. Показники вибухової сили, за тестом «стрибок у довжину з місця» достовірно вищі у юнаків з низьким вмістом жиру порівняно з тими хто має нормальний, високий, та дуже високий вміст даного компоненту. А у осіб жіночої статі найвищі показники вибухової сили встановлено у жінок з нормальним вмістом жирової тканини порівняно з особами у яких низький, високий та дуже високий вміст жирової тканини. Динамічна швидкісно-силова витривалість за тестом «піднімання тулуба в сід з положення лежачи» у осіб обох статей з низьким та нормальним вмістом жирового компоненту статистично не відрізняється. Сила у осіб чоловічої статі зменшується зі збільшенням жирового компоненту в організмі. Так найвищі показники за результатом тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» встановлено у юнаків з низьким вмістом жирового компоненту. А у осіб жіночої статі найвищі показники сили мають ті у кого зареєстровано нормальний вміст жиру. Найкращі показники гнучкості за результатами тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» мають юнаки з низьким вмістом жиру, та дівчата з нормальним вміст жиру. На прояв гнучкості у чоловіків впливає високий та дуже високий вміст жиру, а у жінок лише дуже високий вміст даного компоненту.

На основі результатів дослідження фізичної підготовленості студентів встановлено, що особи з різним вмістом м’язового компоненту по-різному проявляють фізичні якості (табл. 2). Найкращий рівень загальної витривалості встановлено у юнаків з дуже високим вістом м’язів порівняно з особами, у яких нормальний та високий вміст даного компоненту відповідно на 15% та 5,9% ($p<0,05$). Найвищий показник швидкості за тестом біг 30 м. мають юнаки з дуже високим вмістом м’язів, а найнижчі ті у кого низький вміст м’язового компоненту. У осіб чоловічої статі фізична підготовленість за показниками загальної витривалості, швидкості, спритності, вибухової сили, динамічної витривалості, сили та гнучкості залежить від кількісного вмісту м’язового компоненту. Найвищі результати зафіксовано у осіб з дуже високим вмістом м’язового компоненту, а найнижчі з низьким. Такої чіткої залежності прояву фізичних якостей у осіб жіночої статі з різним вмістом м’язів не виявлено.

Висновки. В результаті проведеного експерименту встановлено, що існують статеві відмінності прояву рухових якостей студентів в залежності від кількісного вмісту жирового та м’язового компоненту.

Зі збільшенням м’язового компоненту до рівня «високий» зростають показники тестування загальної витривалості, швидкості, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості, як у юнаків так і у дівчат. Причому у чоловіків збільшення м’язового компоненту в більшій мірі впливає на прояв вище згаданих фізичних якостей. Збільшення вмісту жирового компоненту у осіб чоловічої статі викликає погіршення результатів тестування рухових якостей в більшій мірі ніж у представниць жіночої статі.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення формувального експерименту шляхом визначення ефективності занять оздоровчим бігом у юнаків, які мають нормальний та високий вміст жиру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти/ Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Вілмор Дж. Фізіологія спорту/Дж. Вілмор, Д.Л. Костілл. – Київ. 2003. – 655с.
3. Куликов М.А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов/ М.А. Куликов, С.А. Шастун// Практикум по нормальной физиологии: Учеб. пособие для мед. вузов: Под ред. М.А. Агаджаняна и А.В. Коробкова. – М.: Высш. шк., 1983. – С.261.
4. Мірошніченко В.М. Характеристика рівня фізичних якостей студенток (17-19 років) з різним соматотипом// Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Збірник наукових праць. – Вінниця, 2005. – С. 157-158.
5. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України ІІІ – VI рівнів акредитації/ Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 р., №757. – К., 2003. – 23 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Фурман Ю.М. Кореляційні взаємозв’язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17-19 років)/ Ю. М. Фурман, С.П. Драчук// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2005. – №15. – С. 51-55.
8. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія/ Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
9. McCarthy H. D. A study of central fatness using waist-to-height ratios in UK children and adolescents over two decades supports the simple message – keep your waist circumference to less than half your height./ H. D. McCarthy, M. Ashwell// International Journal of Obesity. – 2006. Vol. 30. P. 988-992.
10. Gallagher D. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index./ Dympna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto// American Journal of Clinical Nutrition. – 2000. Vol. 72. – P. 694-701.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 17-21 РОКУ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАТІ

Олександра Брезденюк, Юрій Фурман

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Стаття присвячена вивченню статевих відмінностей прояву фізичних якостей студентів, чоловічої та жіночої статей в залежності від компонентного складу маси тіла. Встановлено, що прояв витривалості, швидкості, спритності, вибухової сили та сили у юнаків залежить від вмісту жирового та м’язового компоненту, а у дівчат такої чіткої залежності не виявлено. Збільшення вмісту жирової тканини у осіб чоловічої статі викликає погіршення результатів тестувань рухових якостей в більшій мірі ніж у осіб жіночої статі.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, вміст жирової тканини, вміст м’язової тканини.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕНОСТЬ СТУДЕНТОВ 17-21 ГОДА С РАЗЛИЧНЫМ КОМПОНЕНТНЫМ СОСТАВОМ МАССЫ ТЕЛА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Александра Брезденюк, Юрий Фурман
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Статья посвящена изучению половых различий проявления физических качеств студентов, мужской и женской статей в зависимости от компонентного состава массы тела. Установлено, что проявление выносливости, скорости, ловкости, взрывной силы и силы у юношей зависит от содержания жировой и мышечной компонента, а у девушек такой четкой зависимости не выявлено. Увеличение содержания жировой ткани у лиц мужского пола вызывает ухудшение результатов тестирования двигательных качеств в большей степени, чем у лиц женского пола.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, содержание жировой ткани, содержание мышечной ткани.

PHYSICAL PREPARATION OF 17-21 YEAR-OLD STUDENTS WITH DIFFERENT COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY WEIGHT DEPENDING ON GENDER

Alexandra Brezdeniuk, Yuriy Furman
Vinnitsa State Pedagogical University named by Mykhailo Kotsiubynskuy

This article is devoted to the study of sex differences in the manifestation of the physical qualities of students, male and female, depending on the component composition of the body weight. It is established that in young men expression of endurance, speed, agility, explosive strength and power depends on the content of the fat and muscle component, but in girls such clear dependence were not found. Increase in fat tissue in males causes the greater deterioration of the test results of motor skills than in females.

Keywords: students, physical preparation, fat content, the content of muscle.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олексій Булгаков, Інна Красова, Наталія Кочина
Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Сьогодні, в період інтенсивного реформування школи, яке характеризується змінами змісту освіти, оновленням форм і методів організації навчання, виникає необхідність в переосмисленні традиційних теоретико-методичних підходів шкільного фізичного виховання, які, як показує практика, не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань в тому числі забезпечення необхідного рівня здоров'я школярів [12, 13]. У цьому контексті, одним із пріоритетних напрямків вважається впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів нових виховних та педагогічних технологій спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання [1, 3, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі існує велика кількість педагогічних технологій. Найбільш поширені серед них спрямовані на удосконалення навчального процесу. У педагогічній практиці ці технології визначаються як навчальні [8, 12, 13]. Серед різноманіття таких технологій у сучасній школі широкого розповсюдження набули технології: традиційного навчання, проблемного навчання, розвивального навчання, колективного способу навчання, інтерактивного навчання та інші. Кожна із цих технологій має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішуються в процесі використання тієї чи іншої педагогічної технології [4, 11, 12].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться в рамках реалізації комплексного наукового проекту на 2013-2014 р. «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер Державної реєстрації 0113U001205).

Мета дослідження полягає в аналізі сучасних педагогічних технологій які використовуються в системі шкільного фізичного виховання.

Методи дослідження базуються на аналізі спеціальної літератури, в якій розкриваються теоретичні та практичні аспекти використання педагогічних технологій в системі шкільного фізичного виховання.

Результати досліджень та їх обговорення. Серед існуючих педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільної освіти, широкого розповсюдження набули і педагогічні технології, спрямовані на вирішення основних завдань системи шкільного фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних). Серед різноманіття таких технологій найбільш поширеними є технології, спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами (технології «формування фізичної активності школярів»; «формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами» та інші); педагогічні технології, спрямовані на підвищення рухового режиму учнів (фітнес технології, аеробні технології та інші); здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі педагогічні технології; інформаційні педагогічні технології (технологія «атлет», програма міні шейпінг та інші). Усі вище вказані технології розробляються на таких же засадах, що й інші організаційно-педагогічні технології. Так, в основі організаційно-педагогічної технології ***«формування фізичної активності школярів»*** [11] лежить індивідуальний та диференційований підхід до процесу фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти полягає у створенні умов для самовдосконалення і саморозвитку школярів за рахунок формування у них знань і умінь самостійно здійснювати оцінку фізичного стану, розробляти індивідуальні програми для самовдосконалення фізичних якостей, складати спеціальні комплекси фізичних вправ, визначати обсяг рухового навантаження, оцінювати результати фізичної активності. У ній робиться акцент на діяльнісній стороні засвоєння учнями цінностей фізичної культури, відображені послідовні етапи досягнення цілей навчання, виховання і розвитку. Технологія ***«Управління формуванням особистості учнів на заняття фізичною культурою»*** [3] розроблена на основі діяльнісного та особистісно-зорієнтованого підходів**.** Ця модель педагогічних технологій являє собою систему спільної діяльності учня і учителя по діагностуванню, проектуванню, організації, контролю і корекції освітнього процесу з ціллю досягнення конкретного результату при забезпеченні комфортних умов учасників.

Технологія «***формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою*** [8] спрямована на формування в підлітків спеціальних і соціальних мотивів до систематичних занять фізичними вправами. Методичні особливості такої технології полягали в тому, що вона містила комплекс дидактичних засобів; методи індивідуального дозування педагогічних чинників та лікарсько-педагогічного контролю; самостійних занять фізичними вправами; систему міжпредметних зв'язків; систему оцінки й стимулювання діяльності школярів; методи формування й корекції домінуючих мотивів, їх трансформації в соціальні мотиви.

Наступна категорія педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, спрямована на підвищення рівня рухової активності підлітків, поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищення

інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. Серед них важливу роль відіграють ***фітнес технології*** [10], в основі яких лежить принцип застосування сучасних напрямів та засобів оздоровчого фітнесу, з урахуванням зацікавленості підлітків до окремих видів рухової активності, статевих закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів; диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, з врахуванням їх статі, фізичної підготовленості, альтернативного підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури залежно від рівня фізичної підготовленості.

Очевидно, що будь-які інноваційні нововведення в систему фізичного виховання дітей і молоді повинні бути спрямовані в першу чергу на покращення їх фізичного здоров'я. У зв'язку із цим особливої актуальності і значущості набувають ***здоров'язберігаючі (фізкультурно-оздоровчі, оздоровчо-корегувальні, оздоровчо-рекреаційні) технології,*** які на сьогоднішній день широко розповсюджені у системі шкільної освіти. На думку багатьох науковців [4, 7 та ін.], здоров'язберігаючі технології можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів. Деякі вчені [1, 10] пропонують виокремити поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ними ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Важливу роль у цьому процесі відіграє шкільна система фізичного виховання. На думку І. Бондаренко [1], основними напрямами та формами збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання є:

— уроки фізичної культури (проведені в ідеалі, із дотриманням гігієнічних вимог та щільності уроку);

— фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки та ін..);

— заняття у спортивних секціях, удосконалення раніше набутих рухових навичок;

— створення умов для формування мотивації до занять фізичними вправами;

— формування в учнів умінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання з метою профілактики різних порушень у стані здоров'я.

Одним із інноваційних напрямів, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, є впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів «***інформаційних технологій»***. Необхідність використання досягнень інформаційних технологій для вирішення теоретичних і методичних проблем шкільного фізичного виховання відмічалась багатьма науковцями [2, 9, та ін.]. Серед різноманіття інформаційних технологій у шкільному фізичному вихованні охарктеризуємо найбільш актуальні та найбільш поширені серед них. Інформаційна технологія ***«Атлет*** розроблена з метою ознайомлення юнаків з основними заняттями із атлетичної гімнастики. Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Учень, працюючи із програмою, обирає ту послідовність, яку вважає необхідною, що дозволяє сповна використовувати максимальний підхід у навчанні. Крім цього, програма має чотири рівні, які учень може також обирати на свій розсуд у відповідності до власної фізичної підготовки. Програма ***«міні-шейпінг»*** підготовлена для оцінки особливостей тілобудови і фізичної підготовленості дівчат. З її допомогою можливо в рамках навчальних занять не лише тестувати учнів, але й навчати їх технології корекції і вдосконалення індивідуального фізичного розвитку,

функціональних і рухових можливостей і в цілому формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Як зазначають науковці, які досліджували проблему впровадження інформаційних технологій у шкільну практику [5, 9], цей процес може успішно відбуватись за таких умов:

1) через організацію урочної пізнавальної діяльності учнів;

2) через реалізацію позаурочної навчально-виховної роботи зі школярами;

3) через здійснення управлінської діяльності адміністрації школи.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що в умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на удосконалення урочної та позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання за рахунок підвищення обсягу рухової активності учнів, впровадження нових (раніше невідомих учням) видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять фізичними вправами. Очевидно, що використання зазначених технологій суттєво підвищить якість виконання завдань системи шкільного фізичного виховання. Разом із тим необхідно відмітити, що незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б зв'язок між уроками фізичної культури та іншими формами шкільного фізичного виховання, сприяло б формуванню в учнів фізичної культури особистості, досі не розкриті механізми залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, формування у них дієвого ставлення до цього процесу.

Висновки. Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури, в якій висвітлюються проблеми використання сучасних педагогічних технологій в системі шкільного фізичного виховання, дозволяє зробити наступні висновки: 1. В умовах сучасної школи приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій, спрямованих на удосконалення урочної, позаурочної, позакласної, позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання. 2. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на підвищення обсягу рухової активності учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в учнів інтересу за рахунок впровадження нових видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять. 3. Незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б виховання в учнів фізичної культури особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічної технології, спрямованої на формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного вихованн / Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т.1. – С. 287-292.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процесе по физической культуре в вузе. – СПб.: СПБГТУ, 1997. – С.13-56.

3. Волошко Л.Б. Управління формуванням особистості учнів на заняттях фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №1.
4. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №11. С.23-26.
5. Забродська Л.М. Інформатизація закладу освіти: управлінський аспект. / Л.М. Забродська – Х.: Вид. група «Основа,2003. – 240 с.
6. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами / Л. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: збірник наукових праць. – 2010. - №2. – С. 33-37
7. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко – К. : Шк. Світ. 2009. – 128 с.
8. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування) / І.В. Іваній, І.О. Калініченко/ / Теорія та методика фізичного виховання. – Х.: ОВС, 2007. - № 1. – С – 7-11.
9. Кашуба В. Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації / В. Кашуба, О. Андрєєва // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 114–118.
10. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №4. – С. 15-18.
11. Комков А. Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков, Е. Г. Крилова // Физическая культура. – 2002. - №1 – С. 2-4.
12. Прокопенко І. Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. / І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов. – Х. : Колегіум, 2008. – 344 с.
13. Сутула В.О. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів / В. О. Сутула, Г.В. Власов, О.І. Булгаков //. – Харків: ХДАФК, 2013. – 117 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олексій Булгаков, Інна Красова, Наталія Кочина
Харківська державна академія фізичної культури

В статті на основі наукової літератури розкривається зміст та структура сучасних педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання. Встановлено, що незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі недостатньо напрацьовано технологій, використання яких сприяло б формуванню в учнів фізичної культури особистості.

Ключові слова: педагогічні технології, учні, фізичне виховання, навчальний процес.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Алексей Булгаков, Инна Красова, Наталья Кочина
Харьковская государственная академия физической культуры

В статье на основе научной литературы раскрывается содержание и структура современных педагогических технологий, которые используются в системе школьного физического воспитания. Установлено, что несмотря на большое внимание ученых к разработке педагогических технологий, пока недостаточно наработано технологий, использование которых способствовало бы формированию у учащихся физической культуры личности.

Ключевые слова: педагогические технологии, ученики, физическое воспитание, учебный процесс.

ANALYSIS MODERN EDUCATIONAL TEKHNOLOGY USED IN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION

Alexey Bulgakov, Inna Krasova Natalia Cochin
Kharkiv State Academy of Physical Culture

On the basis of the scientific literature reveals the contents and structure of modern educational technologies that are used in school physical education. It is found that, despite the great attention of scientists in the development of educational technologies, while already attained inadequate technology, the use of which would contribute to the development of students' physical training.

Key words: educational technology, students, physical education, the educational process.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Бутенко
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, що вимагають глибоких перетворень життєустрою сучасного суспільства, школярі, поряд з оволодінням знаннями, вміннями і навичками, передбаченими базовою програмою з фізичної культури, повинні мати високий рівень фізичного стану, здоров'я, бути гармонійно розвиненими, готовими до плідної творчої роботи.

Сучасна ситуація в системі освіти веде до постійного зростання розумових і емоційних навантажень, які пред'являють організму дитини такі високі вимоги, що він не в змозі з ними впоратися.

Система фізичного виховання в сьогоднішній Україні не сприяє не тільки зміцненню здоров'я підростаючого покоління, а й його збереженню. Статистика невтішно констатує збільшення кількості захворювань хронічного характеру, одержаних неінфекційним шляхом.

Держава стоїть перед проблемою погіршення рівня фізичного стану дітей, яка набуває масового характеру, і рішення якої є однією з першорядних завдань сучасної школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато дослідників займалися вирішенням проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей і розглядали її з різних сторін. Аналіз наукових робіт авторів з питань підвищення рівня фізичного стану дітей дозволив виділити наступні напрямки у вирішенні цієї проблеми:

–розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання (А.Г. Комков, 2001; С.І. Ізаак, 2004; О.О. Харитонова, 2009; F. Brooks, 2010; Т. Є. Віленська, 2012; І.В. Хрипко, 2012; М. В. Чернявський, 2012; І.В. Іваній, 2012; Н.В. Ковальова, 2013; В. І. Гордійчук, 2014);

–впровадження системи систематичного педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей (В.І. Шандрігось, 2002; С.В. Хрущов, 2004; В. Л. Ісаков, 2007; Н.Л. Носова, 2008; Н.Н. Гончарова, 2009);

–вдосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2011; М.В. Прозар, 2012; Т.С. Саранчук, 2012).

Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей, їх наукова обґрунтованість та перспективність використання, дають можливість варіативного моделювання процесу фізичного виховання, що дозволяє зробити його ефективнішим та більш привабливим для школярів.

Тема статті розроблена згідно плану науково-дослідної роботи кафедри

кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки молоді та спорту України за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734).

Мета: визначити та проаналізувати сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації мережі Internet, законодавчих актів і нормативних документів.

Результати досліджень та їх обговорення. Оптимальний і комфортний розвиток організму дитини, що забезпечує йому здорове існування, неможливий без рухової активності. Гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи, а також її основної ланки - головного мозку не може відбуватися без м'язової діяльності всього організму [6].

Брак рухової активності школярів може призвести до розладу здоров'я і навіть серйозних захворювань. Збереження здоров'я дітей можливе за умови виконання певного обсягу з різних видів рухової активності. Рухова активність сприяє розвитку стійкості організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища і певних захворювань [4,6].

Численні дослідження останніх років [4,8,9], що вказують на несприятливу тенденцію в стані здоров'я дітей як фізичного, так і психологічного, пов'язують насамперед, з низьким рівнем рухової активності в освітніх установах, і зокрема з недостатньою руховою активністю в позаурочний час.

Виходячи з вищесказаного, одним із підходів до вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку є оптимізація їх рухової активності.

Вирішенням питань підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичного виховання займалося багато дослідників (В.І. Лях, 2005; С.В. Грудина, 1012; І.В. Іваній, 2012; В.С. Саранчук, 2012). Не обійшли своєю увагою науковці проблему підвищення рухової активності дітей в позаурочний час (М.П. Горобей, 1994; А.П. Гаврилюк, 2010; І. Коцан, 2011).

Однак необґрунтоване збільшення рухової активності дітей, як і її обмеження, суперечить біологічної сутності підростаючого організму і викликає відхилення у фізичному стані і, як наслідок, в стані здоров'я учнів шкіл.

Результати дослідження Ю. Кана [6] підтверджують необхідність дозування рухової активності на уроках фізичної культури для дітей 13-14 років. Він довів, що фізичне навантаження, яке давалося під час загальнорозвиваючого уроку з моторною щільністю 55-60% найбільш повно сприяє поліпшенню всіх показників психофізіологічних функцій, розумової і фізичної працездатності в порівнянні з фізичними навантаженнями з більшою (спортивний урок з моторною щільністю 65-70%) , або меншою моторною щільністю (заняття в спеціальних медичних групах).

Вплив рухової активності на настрій і розумову працездатність часто буває більш вагомим, ніж це здається на перший погляд. Діти, які ведуть малорухливий спосіб життя, гірше засвоюють навчальний матеріал як із загальноосвітніх предметів, так і з фізичної культури [6,8,9].

Одним з напрямків оптимізації рухової активності дітей може бути шлях з'єднання рухової і розумової діяльності, тобто, активна розумова діяльність в процесі рухової. Для цього має величезні ресурси і дає широкі можливості оздоровчий туризм і орієнтування.

Взаємозв'язок рухового та інтелектуального розвитку дітей знаходить все частіше і частіше експериментальне підтвердження. Так, за результатами досліджень В.А. Пегова [9] виявлені статистично значущі відмінності в показниках інтелектуального і рухового розвитку звичайних школярів і дітей, що займаються спортивним орієнтуванням, які у останніх були значно вище.

На думку В.В. Курінної [8], ефективність і надійність розумової праці школярів у більшості визначається належним рівнем розвитку в них психофізіологічних функцій. Вона стверджує, що однією з необхідних форм підвищення розумової працездатності в умовах значних навантажень сучасних школярів є заняття фізичною культурою і спортом, що цілеспрямоване підвищення рухової активності сприяють соматичному і функціональному вдосконаленню: підвищується рівень розумової і фізичної працездатності, рухової підготовленості, підвищується успішність, синхронізація функцій в процесі навчальної діяльності, легше протікає адаптація до навчальних і фізичних навантажень.

Т.С. Саранчук [10] в результаті досліджень виявила взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками пізнавальної та мотиваційної сфери дітей.

Наявні наукові розробки в галузі спортивної науки і фізичного виховання свідчать про мотиваційні установки учнів, сформованих на 90-95% під впливом мас-медіа. І тільки 5-10% пов'язані з впливом педагогів, сім'ї, друзів. Але як стверджує Я. Галан [1], формування позитивної мотивації учнів молодших класів до фізичної діяльності залежить значною мірою від педагогічної майстерності вчителя.

Індивідуалізація фізичного виховання є одним з наукових підходів до вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану шляхом оптимізації рухової активності.

Ефективність навчального процесу багато в чому залежить від індивідуальних особливостей організму школяра. Їх своєчасне виявлення дозволяє на ранніх етапах зупинити дезрегуляторні прояви, які можуть стати причиною зниження адаптивних можливостей організму к навчальним та фізичним навантаженням, тому засоби і методи фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня фізичного стану школярів, повинні носити індивідуальний характер [5].

Дослідники [2] підкреслюють той факт, що використання сучасних технологій у моніторингу фізичного стану дітей і підлітків сприятиме підвищенню їх фізичного здоров'я, підвищенню рівня фізичного стану. Це дозволить відстежувати стан здоров'я школярів на весь період навчання в школі і своєчасно та науково-обґрунтовано коригувати педагогічний процес.

Реальна і повна інформація про фізичний стан та здоров'я підростаючого покоління, яка практично відсутня, є сьогоднішньою проблемою фізичного виховання. Це положення призводить до того, що неможливо дати об'єктивну оцінку критеріїв фізичного розвитку дитини.

Використання таких автоматизованих систем, які являють собою симбіоз апаратних і програмних засобів, відкривають нові можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Так Н.Н. Гончарова [2] теоретично обґрунтувала інформативні показники фізичного стану, які лягли в основу розробки комп'ютерної програми, блоковий принцип побудови якої дозволяє здійснювати автоматизований контроль фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, містить теоретичні відомості про ведення здорового способу життя, включає комплекси фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану. Автоматизована система контролю фізичного стану, яка складається з чотирьох блоків: «Діагностика», «Підручник здоров'я», «Спортивний майданчик», «Щоденник самоконтролю», отримала назву

«Monitoring». Використання даної розробленої комп'ютерної програми розширює можливості управління процесом фізичного виховання дітей.

Розробкою та впровадженням автоматизованих систем контролю фізичного стану дітей також займалися В.І. Шандрігось (2002), С. В. Хрущов, С.Д. Поляков, А.М. Соболєв (2004), В.Л. Ісаков (2007) та інші.

Правильно організовані заняття з фізичного виховання в школі в урочний і позаурочний час – основний шлях вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я дітей, їх адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Педагогічні дослідження в галузі фізичного виховання пов'язані, насамперед, з вивченням навчального процесу і направлені на виявлення ефективності тієї чи іншої методики навчання, розвитку фізичних якостей і оздоровчої роботи [3,5,7,10].

Аналіз існуючої системи фізичного виховання в навчально-виховних установах свідчить про її недосконалість і необхідність змін в області програмно-нормативних основ. Дуже важливо створити в школі такі умови, при яких педагоги, враховуючи можливості учнів, сприяли б підвищенню ефективності навчально-виховного процесу. Необхідні не тільки оптимізація навчальних навантажень, але і розробка критеріїв їх відповідності функціональним резервам, пошук способів корекції психофізіологічного стану організму школярів, що створить основу для цілеспрямованого підвищення рівня їх фізичного стану.

Варто зауважити, що великого значення набувають методики оздоровчої фізичної культури, які крім вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання забезпечують розвиток рухових якостей дітей.

Як показали численні дослідження, застосування фізкультурно-оздоровчих технологій на практиці по будь-якій з методик - традиційної чи нетрадиційної - сприяє загальному підвищенню працездатності, прищеплюванню гігієнічних навичок, зміцненню здоров'я, забезпеченню оптимальному для даного віку розвитку фізичних якостей і як наслідок - підвищенню рівня фізичного стану [10].

Розробкою інноваційних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих методик і технологій для школярів займалися М.П. Горобей (1994), І.І. Вовченко (2003), А.П. Гаврилюк (2010), І.Я. Коцан (2011), С.А. Бублик (2012), І.В. Іваній (2012), М. В. Чернявський (2012) та інші.

В умовах високих вимог загальноосвітньої школи необхідний пошук нових засобів і методів для використання їх в психолого-педагогічній, фізкультурній та медично-біологічній практиці для збереження і зміцнення здоров'я школярів під час навчальних занять і в позаурочний час.

Неефективне планування позаурочних форм роботи, факультативної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів, відсутність методичної системи допомоги вчителям знижує ефективність залучення школярів до занять в позаурочний час.

Факультативна діяльність має величезний потенціал навчально-виховних можливостей, в тому числі і в сфері фізичного виховання, але необхідний комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

На думку Н.В. Ковальової [7] проблему оздоровлення дітей, підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення факультативних занять. Нею розроблена і обґрунтована технологія проектування позакласної роботи старшокласників у процесі фізичного виховання, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівень і охоплює ряд заходів, які позитивно впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дозволяють упорядкувати систему методичної допомоги вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

В.І. Гордійчук [3] розроблена методика факультативних занять з фізичної

культури, яка спрямована на підвищення рівня фізичного стану сільських підлітків, яка передбачає розвиток аеробних можливостей школярів, підвищення рівня розвитку відстаючих рухових якостей на фоні виховання позитивної мотивації до занять.

Недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до організації позаурочних форм занять і факультативної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня їх фізичного стану.

Висновки. Основним напрямком підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку є оптимізація їх рухової активності за допомогою таких підходів: організації процесу фізичного виховання на основі диференціації фізичного навантаження відповідно до індивідуальних адаптаційних можливостей школярів, шляхом використання в навчальному процесі загальноосвітньої школи сучасних моніторингових технологій, шляхом формування правильної мотивації до занять фізичними вправами, використання взаємозв'язку рухової и інтелектуальної складової в процесі фізичного виховання, а також шляхом створення и впровадження нових інноваційних рекреаційно-оздоровчих технологій.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз показників фізичного стану школярів. Теоретичне обґрунтування та розробка рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму і орієнтування в якості факультативних занять з метою підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Поетапне впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в процес фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галан Я. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Я. Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – № 15. – С. 54-58.
2. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис…канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Н. Гончарова: НУФВСУ. – К., 2009. – 222 с.
3. Гордійчук В.І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури: автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. «Физична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.І. Гордійчук. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 20 с.
4. Грицюк С.А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С.А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей 4-й междунар. научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89-93.
5. Іваній І.В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.02. «Теорія и методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.В. Іваній. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 20 с.
6. Кан Ю. Фізичне навантаження уроків фізичної культури та його вплив на розумову працездатність школярів/ Ю. Кан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наук. праць / Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – № 17. – С. 136-142.

7. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис… канд. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура , фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Ковальова. – Київ: НУФВСУ, 2013. - 21 с.
8. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів / В.В. Курінна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 11. – С. 17-21.
9. Пегов В.А. Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста / В.А. Пегов, К.А. Тарасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-ой международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 224 – 226.
10. Саранчук Т.С. Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.С. Саранчук. – К., 2012. - 20 с.

АНОТАЦІЇ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Бутенко
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті визначені основні сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей, методом теоретичного аналізу дана оцінка стану їх використання у фізичному вихованні школярів.

Ключові слова: фізичний стан, фізичне виховання, діти.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Галина Бутенко
Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

В статье определены современные основные подходы к повышению уровня физического состояния детей, методом теоретического анализа дана оценка состояния их использования в физическом воспитании школьников.

Ключевые слова: физическое состояние, физическое воспитание, дети.

NEW APPROACHES TO RAISING BEING OF CHILDREN DURING PHYSICAL TRAINING

Galina Butenko
Glukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko

The article defines the modern basic approaches to improve the physical condition of children, by theoretical analysis assessed the state of their use in physical education pupils

Key words: physical state, physical education, children.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В М. ЛУЦЬКУ ТА КОНТРОЛЬ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Людмила Ващук
Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові та офіційні статистичні дані свідчать про підвищення рівня захворюваності, погіршення фізичного та нервово-психічного розвитку, зниження рівня фізичної підготовленості школярів нашої країни (МОЗ України).

Згідно з результатами медичних оглядів, які проводилися в школах, стан здоров'я школярів в Україні становить загрозу національній безпеці. Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення (В.С. Иванова) . Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві (Ben Shlomo Y., Kuh D).

На даний час існує ряд методичних підходів до визначення показників рівня соматичного здоров'я людини.

Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання молоді присвячено багато наукових праць. Особливу увагу в дослідженні ми приділяємо публікаціям, що присвячені диференційному підходу у фізичному вихованні, розподіл на спеціальні медичні групи, збереженню та формуванню здоров'я дітей (Апанасенко,2006; Арефеєва,1999; Дубограй,1995; Завацького,1995; Круцевич, 1996-2006 та ін.).

Метою дослідження є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку Луцька на протязі навчального року та контролю диференційного дозування фізичного навантаження у навчальних закладах.

Методи організації дослідження:

1. Аналіз та узагальнення статистичних даних та медичних карток.
2. Анкетування батьків.
3. Опитування учнів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти та науки України від 20.07.2009 № 518/674 (зареєстровано в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 р. за № 773/16789),розроблено інструкцію розподілу дітей на групи для занять на уроках фізичної культури.

У всіх містах обов'язково повинні проводитись профілактичні медичні огляди учнів загальноосвітніх навчальних закладів згідно з наказами МОЗ України. В організації профілактичних оглядів школярів медичні працівники керуються спільним наказом МОЗ та МОН України № 518/674 від 20.07.2009 р. " Про забезпечення медико-викладацького контролю за фізичним вихованням учнів ЗОНЗ ", наказом МОЗ України №682 від 16.08.2010 р. " Про удосконалення медичного обслуговування учнів ЗОНЗ "(електронний ресурс).

Диференційоване фізичне виховання у школі здійснюється на початку навчального року службою медичного забезпечення закладу, де проводиться поглиблений огляд учнів і визначають відхилення у стані здоров'я дітей. Висновки фіксуються у медичний документ, за станом здоров'я розділяють на основну, підготовчу і спеціальну групи (Круцевич Т.Ю.).

Таблиця 1

Розподіл дітей за фізкультурними групами

Навчальний рік	Фізкультурні групи (%)			
	основна	підготовча	спеціальна	звільнені
2013-2014	26	39	34	1
2012-2013	25,3	34,1	39,5	1,07
2011-2012	26,2	38,4	34,1	1,3
2010-2011	30,5	35,8	32,2	12
2009-2010	80	10,5	9,1	0,4
2008-2009	82	10,6	6,4	1
2007-2008	85,9	8,5	5,6	-

У 2013-2014 навчальному році підлягало огляду 21247 дітей, фактично оглянуто 20715, що становить 97,5 відсотків.

Після організації проведених медичних оглядів кардинально змінився розподіл на фізкультурні групи: дітей, що функціонально здатні займатися у основній групі з фізичної культури залишилося 26% з попередніх 85,9% і значно збільшилася кількість дітей у підготовчій (з 8,5 до 39%) та спеціальній (з 5,6 до 34%) групах.

Статистика спонукає до впровадження оздоровчих програм, основна мета якої дозування фізичних навантажень згідно індивідуальних можливостей – диференційного підходу. Першим і на нашу думку важливим етапом є професійне медичне обстеження, визначення рівня фізичного стану, розподіл на фізкультурні відділення.

За результатами досліджень проведеного профілактичного огляду у Луцьку (2013р.) вперше виявлено 2111 захворювань, що становить 101,9 захворювань на 1000 школярів. Знаходиться на диспансерному обліку 11575, що становить 558 захворювань на 1000 школярів.

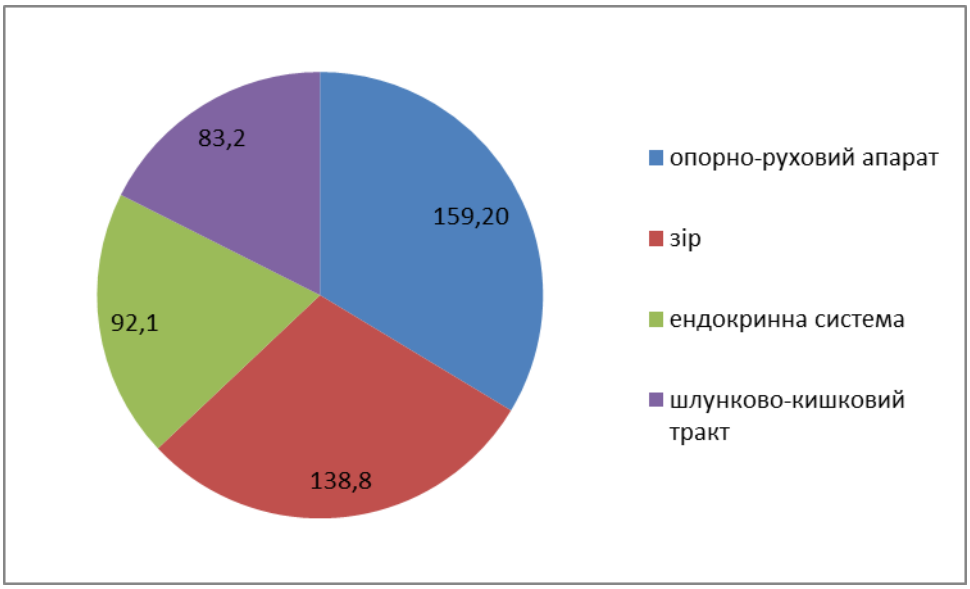


Рис.1 *Загальна захворюваність школярів.*

У структурі загальної захворюваності школярів, виявлених під час професійних оглядів :

—перше місце займає патологія опорно-рухового апарату (3536 показник 159,2);

—друге місце — захворювання органів зору (3083 показник 138,8);

—третє місце — ендокринна патологія (1957 показник 92, 1);

—четверте місце —хвороби шлунково-кишкового тракту (1848 показник 83,2);[рис.1].

Згідно дослідження, виділено показники оздоровлення школярів протягом року:

— стаціонарно — 957 дітей;
— санаторно –курортно —2005 дітей;
— амбулаторно —11575 дітей;
— у денному стаціонарі —1022 дитини.

Показники оздоровлення значно покращилися у порівнянні з минулими роками, що пояснюється присутністю батьків під час професійного огляду дитини і виконання рекомендацій.

Таблиця 2

Загальна захворюваність серед дітей 15-17 років включно в м. Луцьку за 2010-2013 роки на 10 тис. населення

Роки	2010	2011	2012	2013
Показник	21230,7	21739,9	22010,1	21107,9

Згідно даних з управління охорони здоров'я Волинської області державної адміністрації, ми бачимо, що захворюваність молоді станом з 2010 по 2012 рік збільшувалась. А вже з 2013 року показники різко знизилися. Можемо стверджувати , що активна професійна медична перевірка на місцях дає можливість розраховувати правильне фізичне навантаження у навчальних закладах, згідно диференціації учнів на групи.

За результатами проведених оглядів є можливість розробити заходи щодо оздоровлення школярів. В першу чергу це забезпечення учнів партами відповідного розміру, для запобігання захворювань опорно-рухового апарату. Покращення якості уроків фізичного виховання у холодний період року. Проведення фізкультпауз, профілактика міопії в класах (гімнастика для очей) тощо.

Під час проведення індивідуальних оздоровчих заходів по кожній дитині було встановлено, що присутність батьків на огляді дало адекватну реакцію, щодо виконання рекомендацій, наданих спеціалістами. Зокрема, минулий рік показав, що значна більша частина дітей з патологією опорно-рухового апарату, скерованих ортопедом з оглядів, прийшла у відділення фізіотерапії дитячої поліклініки (97% порівняно з 82% у минулі роки)(УОЗ, 2014).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результатом нашого наукового пошуку становить визначення рівня здоров'я школярів, шляхом систематичного медичного огляду дітей, для запобігання їх захворюваності та навчанні здорового способу життя. Слід цілеспрямовано формувати цінності, переконання, а також сприятливе оточення молоді. Навчально-виховні заходи мають спрямовуватися на формування практичних умінь і навичок, важливих для здоров'я.

Сучасний стан здоров'я школярів та фізичного виховання у навчальних закладах, потребує виявлення обставин виникнення критичної ситуації та перегляду комплексу заходів по її « реабілітації ».

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Про реальний стан здоров'я респондентів найбільш повне уявлення дають висновки індивідуального поглибленого медичного обстеження. Фактично, цілеспрямована освіта і поінформованість є головнішими і необхідними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я і здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання// Т.Ю.Круцевич Методика виховання різних груп населення.-Київ,2012.-С.106-108.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня.-К.: Олімп.л-ра, 2011.с.83-86.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие /Н.Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М.М. Борисова, В.В. Горелова; под ред. С.А. Козловой.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2008.-271 с.

4. Управління охорони здоров'я Луцької міської ради// Профілактичні медичні огляди в навчальних закладах м. Луцька.-Луцьк, 2014.
5. Електронний ресурс.- Режим доступу: http://zakon4.rada.qou.ua/laws.
6. Podstawy statystyki matematycznej / red. W.S. Iwanow.-M.: Fizuczna kultura i sport, 1990- 176 s.
7. Ben Shlomo Y., Kuh D. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives // int. J. Epidemiol.- 2002-.P.285-293.

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В М. ЛУЦЬКУ ТА КОНТРОЛЬ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Людмила Ващук
Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки

Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах . Фізична культура є важливим засобом підвищення трудової активності людей, життєво важливою потребою покращення загального стану організму. Нинішній спосіб життя дітей та молоді викликає занепокоєння. Гіподинамія, сколіоз та інші захворювання – наслідок нездорового способу життя. За вимогами низки державних документів, з 2009 р. проводиться щорічний лікарський огляд школярів з метою визначення рівня їхнього здоров'я ,фізичного розвитку, функціональних можливостей, працездатності, що дає можливість організації диференційного підходу у фізичному вихованні. Статистичні дані свідчать про позитивний вплив результатів медичних оглядів на місцях, що дає підстави до дозування фізичного навантаження згідно індивідуальним можливостям школярів.

Ключові слова : рівень здоров'я, школярі, диференційне дозування.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В Г. КИЕВЕ И КОНТРОЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Людмила Ващук
Восточноевропейский национальный университет им. Леси Украинский

Путь здоровья нации заключается в систематических занятиях физической культурой и специальных оздоровительных упражнениях. Физическая культура является важным средством повышения трудовой активности людей, жизненно важной потребностью улучшения общего состояния организма. Нынешний образ жизни детей и молодежи вызывает обеспокоенность. Гиподинамия, сколиоз и другие заболевания - следствие нездорового образа жизни. По требованиям ряда государственных документов, с 2009 проводится ежегодный врачебный осмотр школьников с целью определения уровня их здоровья, физического развития, функциональных возможностей, работоспособности, что позволяет организации дифференциального подхода в физическом воспитании. Статистические данные свидетельствуют о положительном влиянии результатов медицинских осмотров на местах, что дает основания к дозировке физической нагрузки согласно индивидуальным возможностям школьников.

Ключевые слова: уровень здоровья, школьники, дифференциальное дозирования.

DETERMINING THE LEVEL OF HEALTH OF SCHOOLCHILDREN IN M. LUTSK DIFFERENTIAL DOSAGE AND CONTROL EXERCISE AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ludmila Vashchuk
Eastern European National University. Lesya Ukrainian

The path of the nation's health is regular physical education and special health exercises. Physical training is an important mean to improve the working activity of people, this is a vital need for general well-being. The current children and youth's way of life gives rise to concern. Physical inactivity, scoliosis and other diseases are the result of an unhealthy lifestyle. According to the requirements of a number of government documents from 2009, an annual medical examination of

pupils is carried out to determine their level of health, physical development, functionality and ability to work, that brings an opportunity to organize differential approach in physical education. Statistics show a positive effect of medical examination at the local level, that afford ground for the dosing of physical activity according to individual abilities of schoolchildren.

Key words: state of health, schoolchildren, pupils, differential dosing.

СЕРЕДОВИЩНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Юрій Вихляєв

Національний технічний університет України «КПІ»

Постановка проблеми. Серед новітніх технологій фізичного виховання студентів необхідно виділити середовищно орієнтований підхід залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності, тобто створення особливих спортивно-оздоровче орієнтованих зон, або «сеттінгів» у вигляді спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів тощо. При цьому спортивно-оздоровче середовище, що створюється навчальним закладом, можна визначити як сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, які містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні студента [1, 2, 3, 4].

Як вказує С. І. Белих [3], у методологічному плані середовищно орієнтований підхід базується, по перше, на теорії можливостей Дж. Гібсона, що привертає увагу до активного початку суб'єкта, який освоює своє життєве середовище («екологічний світ» по Гібсону). По друге, на середовищно-поведінкових дослідженнях Баркера та Віллемса, які обгрунтували існування «поведінкових сеттингів», що опосередковують поведінку людини в залежності від фізичного і соціального оточення. У трете, на теорію та практику розвиваючого навчання та освіти (Ш. О. Амонашвілі, В. В. Давидов, Л. В. Занков, В. В. Рубцов, Д. Б. Ельконін), вихідною позицією яких є гіпотеза Л. С. Виготського про динамічне співвідношення процесів навчання і розвитку.

А. Г. Асмолов [1], стверджує, що подібні спортивні середовищні зони або поведінкові сеттінги сприяють актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через «включення їх в особистісно значиму діяльність».

Більшість дослідників [2, 4, 6, 7], сприймають середовищно орієнтований підхід до самостійних занять видами рухової активності як залучення молоді до фізкультурно-спортивного стилю життя на основі актуалізації фізкультурно-спортивних потреб і формування фізкультурно-спортивних компетенцій шляхом створення середовищних і соціокультурних умов та гармонізації тілесно-духовного потенціалу.

На наш погляд, дослідження особливостей функціонування поведінкових сеттінгів і можливостей їх використання для самостійної роботи студентів фізичними вправами у позаурочні години, може значно активізувати процес залучення молоді до регулярних занять видами спорту або рухової активності.

Робота була виконана у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України «КПІ».

Мета дослідження. Дослідити різновиди спортивно-оздоровче орієнтованого середовища та визначити їх можливості у залученні студентів до самостійних занять видами рухової активності.

Обговорення результатів дослідження. Існує ряд обставин, від яких залежить функціонування поведінкових спортивно-оздоровчих сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням, правилами видів спорту чи

рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів і аматорів та іншими чинниками.

Поведінкові спортивно-оздоровчі сеттінги можна поділити на різновиди за такими ознаками: 1) за спортивною спрямованістю: спортивний зал, майданчик, басейн, каток, стадіон; 2) за цільовим призначенням: комерційне, навчальне, службове, розважальне; 3) за власністю: державна, приватна, муніципальна, власність навчального закладу тощо: 4) за видом доступу: вільний, обмежений (тільки для службовців, для студентів, для збірних команд, для самодіяльних колективів тощо); 5) за вартістю відвідування: безкоштовна, з оплатою, комбінована; 6) за управлінням: командне, адміністративне, студентське самоуправління, самодіяльне.

Звісно, що у практиці діяльності сеттінгів ми спостерігаємо певний комбінований набір ознак тих чи інших різновидів, але головною обставиною привабливості спортивно орієнтованих поведінкових сеттінгів є добровільність, вибір рухової активності за власним інтересом, особливий мікроклімат спілкування і безпечність відвідування подібних місць самостійних занять видами рухової активності. В той же час, додатковою обставиною популярності поведінкових сеттінгів є дуже поширена серед молоді фронда, тобто заперечувальна пофігістська поведінка на директивні методи управління, коли безпосередні заклики та вказівки студентам до занять фізичною культурою не спрацьовують, натомість поява особливого спортивно орієнтованого середовища, де дуже багато молоді і яке принципово відрізняється як від адміністративно управлінських закладів, так і від злачних місць відпочинку, притягує відвідувачів.

Яскравим прикладом створення такого орієнтованого на добровільну спортивно-оздоровчу діяльність середовища є вулиця Політехнічна, що розташована між навчальними корпусами Національного технічного університету України «КПІ» і яка перекрита для руху транспорту масивними бетонними чашами для квітів. У поза навчальні та вечірні години на цій вулиці лунає музика, самими студентами транслюються аматорські розважальні програми, тобто це пішохідна зона для відпочинку студентів, що була створена ректоратом і профкомом вишу. Згодом цю вулицю заполонили аматори – роликові ковзанярі, скейтбордисти, вело слаломісти, їх вболівальники та друзі. І не тільки студенти НТУУ «КПІ», а й студенти інших вишів, школярі. Тут особлива аура, що передбачає шляхетність, певну культуру поведінки, несумісну з вживанням алкоголю, брутальністю. Студенти, що досягли певного рівня майстерності у вищезазначених видах рухової активності, викликають захоплення у оточуючих своїми вправними діями особливо у слаломних секторах, що намальовані крейдою на асфальті. До того ж, ці спортивні розваги безкоштовні, що в наші скрутні економічні часи є вагомим фактором для студентства.

Для більш ефективного залучення студенства до виконання самостійних занять фізичними вправами в умовах поведінкового сеттінгу «Політехнічний» необхідно до аматорських розважальних програм додати створення спортивно-оздоровчого інформаційного простору, тобто транслювати програми з пояснення методик проведення самостійних занять фізичними вправами, техніки катання на роликових ковзанах або скейтбордінгових дошках тощо. Другим важливим питанням є залучення інструкторів (можливо тих же студентів з числа найбільш вправних аматорів) для навчання бажаючих техніці катання на роликових ковзанах або скейтбордінгових дошках. Також, для більш повного задоволення потреб та інтересів студентів бажано створити гімнастичне містечко з простими зварним обладнанням з металу, що не потребує значних витрат.

Другим прикладом створення спортивно орієнтованого середовища є футбольний стадіон біля спорткомплесу НТУУ «КПІ» та нестандартна аматорська футбольна арена з трибунами біля бібліотеки і сьомого навчального корпусу НТУУ «КПІ», де проходять тренування і спортивні зустрічі аматорських футбольних команд співробітників, викладачів та студентів з їх численними прихильниками та вболівальниками.

Вищевказані поведінкові сеттінги залучають до самостійних занять значну кількість студентів, причому відвідування цього спортивно оздоровче орієнтованого середовища має добровільний і самодіяльний характер і в першу чергу приваблює безкоштовністю відвідування та незвичною аурою доброзичливості та спортивності.

Побудову та організацію спортивно-орієнтованого середовища поблизу гуртожитків та навчальних корпусів вишів ми розглядаємо як спосіб підвищення ефективності самостійної роботи з фізичного виховання та створення системних формуючих впливів просторово-предметного і соціокультурного оточення людини для поліпшення освітньо-виховного процесу, в якому активний педагогічний вплив на особистість студента доповнюється спеціальними умовами, що сприяють прояву спортивно-оздоровчих інтересів та потреб.

Такі можливості проведення вільного часу в умовах додатково створеної інфраструктури університету, як це показує приклад вулиці Політехнічна, що потребувала відносно незначних коштів, дозволили запустити механізми внутрішньої активності студента в його взаємодії з середовищем, в якому і відбуваються саморозвиток і самовираження особистості. Провідна ідея спортивно орієнтованого середовища полягає в опосередкованому фізичному вихованні молоді через побудову і постійне збагачення спеціальних умов і місць спілкування та відпочинку молоді, особливо якщо вони мають виражену спортивно оздоровчу спрямованість.

Розглянемо яким чином фізкультурно-спортивне середовище створює можливості надання компліментарних потреб суб'єктам самостійної роботи. По перше подібне середовище «провокує» студента або учня на прояв відповідної активності, по друге поведінка суб’єкта сеттінга взаємопов’язана з наявністю можливості відвідування обраного середовища, у трете поведінкові сеттінги, такі як спортивні майданчики, зали тощо - це зони, в яких відбувається взаємодія між людською діяльністю та фізичними умовами оточення, вони функціонують заради визначеної мети завдяки активності людей. Подібне співтовариство є екосистемою зі стійкими паттернами поведінки у навколишньому середовищі на основі імпліцитних правил, які приймають всі його учасники, слідують їм і стежать за дотриманням цих правил іншими. Причому право вибору поведінкового сеттінгу залишається за людиною [3].

Основним завданням середовищно-орієнтованого підходу є залучення молоді до здорового способу життя на основі самостійних занять фізичними вправами, гармонізації тілесно-духовного потенціалу, актуалізації фізкультурно-спортивних цінностей і потреб, формування фізкультурно-спортивних компетенцій з урахуванням природних та соціокультурних факторів. Здоровий спосіб життя у цьому контексті ми розглядаємо як самовираження особистості засобами фізичної культури і масового спорту, у відповідності до психофізіологічних особливостей, світогляду людини. При цьому стратегічна ціль спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення і підтримку працездатності, на фізичне і духовне самовдосконалення, організацію культурного дозвілля. Здоровий спосіб життя є своєрідною духовною нішею особистості, що дозволяє їй бути самою собою, забезпечуючи реалізацію

ідеї самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення і самовираження у світі природи, культури та соціуму.

Основною умовою оволодіння людиною здоровим способом життя, в першу чергу потрібно виділити створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності (у тому числі і спортивно орієнтованих сеттінгів), досягнення такого рівня культури, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє особистості самостійно попереджувати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя. Під якістю життя необхідно розуміти рівень світогляду (забезпечує саморозвиток, самореалізацію), стан здоров'я (як успадкований, так і набутий), рівень комфортності взаємодії людини із суспільством (безпека, захищеність, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус, інші чинники і можливості), і природою (стан біосфери та екологія довкілля);

Висновки

1. Проведене дослідження дозволяє нам розглядати середовищно-орієнтований підхід до самостійних занять фізичними вправами як актуалізацію фізкультурно-спортивних потреб молоді через включення їх в особистісно значиму діяльність функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини специфікою та умовами спортивно оздоровчих споруд, правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів і що мають такі переваги: мотиваційну привабливість, добровільність, можливість вибору виду спорту, часу і тривалості занять, індивідуальні навантаження, неформальне спілкування, безпеку, захищеність, бажану безкоштовність відвідування.

2. Побудова спортивно-орієнтованого середовища поблизу гуртожитків та навчальних корпусів вишів є способом підвищення ефективності самостійної роботи студентів з фізичного виховання та створення системних формуючих впливів просторово-предметного і соціокультурного оточення для поліпшення освітньо-виховного процесу, в якому активний педагогічний вплив на особистість студента доповнюється спеціальними умовами, що сприяють прояву спортивно-оздоровчих інтересів та потреб.

У подальшій нашій роботі планується дослідити умови та особливості функціонування спортивно-орієнтованого середовища різних оздоровчих поведінкових сеттінгів та шляхи їх удосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. Образование в России: от кудьтури полезности – к культуре достоинства // Воспитание школьников. – 2000. - № 5. С. 5-12.
2. Акмеология физической культуры и спорта : [методические рекомендации] / Сост. : Завьялова О.Б. – Красноярск, 2009. – 20 с.
3. Белых С.И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С.И.Белых // Физическое воспитание студентов. - 2013. – № 3 - С. 3-9.
4. Васіна Т.Л. Парадигма особистісно-орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - № 58.. – Т.1. – Чернігів, 2008. – С. 77-79.
5. Вихляєв Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012 – 81 с.

6. Дзюба З. Г. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи / З. Г. Дзюба, Л. К. Кожевникова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. - Вип. 44. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 335-338.
7. 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.

АНОТАЦІЯ

СЕРЕДОВИЩНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Юрій Вихляєв
Національний технічний університет України «КПІ»

Досліджений середовищно-орієнтований підхід до самостійних занять фізичними вправами як засіб актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через включення їх в особистісно значиму діяльність функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини специфікою та умовами спортивних споруд, правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів.

Ключові слова: студенти, середовищно-орієнтований підхід, самостійні заняття, фізичні вправи, поведінкові сеттінгі.

ОКРУЖАЮЩЕ-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Юрий Вихляев
Национальный технический университет Украины «КПИ»

Исследован окружающе-ориентированный подход к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как средство актуализации физкультурно-спортивных потребностей молодежи через включение их в личностно значимую деятельность функционирования поведенческих сеттингов, регламентирующих поведение человека спецификой и условиями спортивных сооружений, правилами видов спорта или двигательной активности, этикой взаимоотношений в данной группе спортсменов и любителей.

Ключевые слова: студенты, окружающе-ориентированный подход, самостоятельные занятия, физические упражнения, поведенческие сеттинги.

ENVIRONMENT-ORIENTED APPROACH TO SELF-STUDY TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY.

Yuri Vykhliaev
National Technical University of Ukraine "KPI"

Investigated environment-oriented approach to independent physical activities as a means of updating the fitness and sports needs of young people by including them in personally meaningful activities for the functioning of the behavioral setting, regulating human behavior characteristics and conditions of sports facilities, the rules of sports or motor activity, the ethics of relationships in this group athletes and fans.

Key words: students, environmental-oriented approach, self-study, exercise, behavioral setting.

МОНІТОРИНГ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Гацоєва Лілія
Херсонський державний університет

Постановка проблеми Згідно зі статистикою, за останні 22 роки в Україні скоротилася кількість захворювань нервової системи і органів дихання. Крім того, стало менше травм, отруєнь та інших впливів зовнішніх чинників. Але несприятливі умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % - незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % населення - низький та нижчий, ніж середній,

рівні фізичного здоров'я, у тому числі 16-19 років -61 %; 20-29 років - 67,2 %; 30-39 років - 66 %; 40-49 років - 81,5 %; 50-59 років і старші - 98,1 % [5].

Чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у спортивних секціях скоротилась на 620 тис. юнаків та дівчат. Тільки протягом останніх років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [4].

Водночас органи влади розвинутих країн світу надають програмного значення розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем.

Як зазначається у рішенні Колегії Міністерства освіти і науки України, робота серед студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп (СМГ), в цілому має позитивні зрушення. Кількість таких студентів в окремих навчальних закладах коливається від 5 % до 35 % [3]. В цілому серед ВНЗ цей показник складає 10,2 %.

Аналіз досліджень і публікацій останніх років показав, що регулярні заняття фізичними вправами підвищують адаптаційні можливості, розширюють межи гомеостазу, збільшують діапазон компенсаторних пристосувань організму до різних умов навколишнього середовища і покращують здоров'я.

За численними науковими даними, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров’я населення, зокрема студентської молоді. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Установлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості основних груп: із 84,0 % до 70,2 % [2].

Початок навчання у ВНЗ супроводжується напруженою розумовою працею, що виконується в умовах обмеженого часу та зниження рухової активності, що неминуче відіб’ється на стані здоров’я студентів. Певною мірою, на думку фахівців, таке становище може покращити збільшення рухової активності студентів шляхом виконання фізичних вправ [2].

За даними М.М.Бобиревої 20,6% студентської молоді мають незадовільний стан здоров'я та наявність серйозних відхилень у його [1].

Таким чином, все вище викладене підтверджує необхідність моніторингу захворюванності та формування спеціальної медичної групи студентів які мають відхилення у стані здоров’я з метою раціональної організації фізичного виховання з зазначеною категорією.

Роботу виконано в межах теми 3.8 “Теоретико-методичні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета роботи полягає у аналізі даних моніторингу захворюваності студентів ХДУ та організації фізичного виховання студентів ХДУ, які займаються у спеціальних медичних групах. Було поставлено таке завдання дослідження – проаналізувати результати моніторингу захворюваності студентів за період 2012-2014 р, а також з’ясувати особливості організації занять із фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету.

Методи та організація досліджень. Нами були використані такі методи дослідження, як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, медичної документації, педагогічне опитування.

Результати досліджень та їх обговорення. Для дослідження питання особливості організації фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, було зібрано та проаналізовано дані про роботу спеціальної медичної групи за період з 2010 по 2014 рік, були проведені бесіди та анкетування викладачів і студентів.

Сучасними дослідниками доведено, що у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних груп щорічно зараховуються від 13 до 35% студентів . Кількість таких осіб у ХДУ становить 6,7 % від загального числа студентів І–ІІ курсів.

Специфіка професійної діяльності майбутнього вчителя передбачає необхідність прямого контакту із великою кількістю дітей, значне фізичне та психологічне навантаження, висуває підвищені вимоги до стану здоров'я й фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей. Результати проведеного нами моніторингового дослідження захворюваності за періоди з 2010 - 2014 навчальних років, підтвердили висновки фахівців про високий рівень захворювань студентів ВНЗ, який погіршується з року в рік (табл. 1). Ці дані вказують на щорічне зниження рівня здоров'я студентів і доводять актуальність досліджень, спрямованих на пошук прийомів і методів, що позитивно впливають на стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, в тому числі і студентів СМГ.

Таблиця 1

Характеристика захворюваності студентів ХДУ за період 2010-2013 н.р.

Рік навчання	10-11		11-12		12-13	
Контингент студентів з 1-5 курсів	4964 осіб		4967 осіб		4915 осіб	
За навчальний рік кількість звернень	6603 осіб		6568 осіб (на 0.5 % менше)		6242 осіб (на 5 % менше)	
	з причини хвороби	з причини травми	з причини хвороби	з причини травми	з причини хвороби	з причини травми
	6423 осіб (97,3%)	180 осіб (2,7%).	6396 осіб (97,4%)	172 осіб (2,6%)	6047 осіб (97%)	195 осіб (3%)
За навчальний рік було видано медичних довідок причини непрацездатності	319 шт.		330 шт.		247 шт.	
За навчальний рік з причини хвороби пропущено	26412 днів		26272 днів, на 0,5% менше		25591 дня, що на 2,6 % менше	
Тривалість одного випадку на одну особу	4 д		4 д		4 д	
У стаціонарах лікарень міста та області знаходилося на лікуванні	233 14% більше		210 чоловік, що на 9% менше		193 чоловіка на 8% менше	
			причини гострого захворювання	причини хронічного захворювання.	причини гострого захворювання	причини хронічного захворювання.
			129 осіб	81осіб	113 осіб	80 осів

Отже, як вказують результати дослідження, робота СМГ у Херсонському державному університеті має певні традиційні форми.

У здоров пункті університету працює лікар-терапевт та 2 фельдшери, які обслуговують контингент у 2012-13 н.р. у кількості 4915 осіб з першого по п'ятий курси. За навчальний рік було 6242 звернень, що на 5 % менше, ніж у минулому

навчальному році: з причини хвороби 6047 (97%) та з причини травми -195 осіб (3%). Лікарем університету за навчальний рік було видано 247 медичних довідок з причини тимчасової непрацездатності, пропущено 1022 навчальних днів по хворобі. За навчальний рік з причини хвороби пропущено 25591 дня, що на 2,6% менше, ніж у минулому році. Тривалість одного випадку 4,0 дні, як і в минулому році. У стаціонарах лікарень міста та області знаходилося на лікуванні 193 чоловіка, що на 8% менше ніж у минулому році, з них 113 осіб з причини гострого захворювання, та 80 осіб з причини хронічного захворювання.

У санаторії-профілакторії університету були оздоровлені 200 осіб (4%). Загальний відсоток захворюваності по університету складає 5% що на 7% менше ніж у минулому році. Найбільша захворюваність зафіксована на факультеті дошкільної та початкової освіти (13 %), факультеті філології та журналістики (8,7%), факультеті природознавства (7,7 %), факультеті перекладознавства (2,3 %), факультет економіки та менеджменту (2,4%).

На «Д» обліку лікаря знаходиться 554 осіб (11%) оформлено 19 особам академічних відпустки: з них 5 по хворобі, з причини вагітності 14 осіб.

У вересні-листопаді традиційно проводиться профілактичний медогляд студентів 1-2 курсів з метою виявлення захворювання та формування спеціальної групи з фізичного виховання. Користуючись інструкцією про розподіл студентів на групи для занять фізичним вихованням, медичні працівники ХДУ на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять фізичним вихованням, здійснює розподіл всіх студентів на групи. Студенти, які не пройшли медичного обстеження, до занять фізичної культури не допускаються, про що обов'язково інформують кураторів, деканів та ректорат. У 2013-14н.р. профілактичному медичному огляду підлягало 2122 осіб, оглянуто 2079 осіб (98%), виявлено патологій у 289 осіб (14 %), взято на диспансерний облік 95 осіб (33 %).

До спеціальної медичної групи були зараховані студенти, яким за станом здоров'я та фізичного розвитку рекомендовано заняття у СМГ. Навчальні групи (до 15 осіб) комплектуються з урахуванням рівня функціональних можливостей студентів та нозологічних форм захворювань. У групах можуть займатися студенти з різними захворюваннями за умови однакового функціонального стану та схожого рівня їх підготовленості до виконання фізичного навантаження. До СМГ можуть бути зараховані студенти основної медичної групи, якщо вони у процесі навчання перенесли будь-яке захворювання або травму, в результаті чого знижується функціональний стан організму. У даному випадку рішення про переведення у спеціальну медичну групу здійснюється тільки на підставі даних додаткового медичного обстеження. Спеціальна група з фізичного виховання склала у 2013-14 н.р. - 91 особу (1,8%). Повне звільнення з причини хвороби отримали 11 (0,2%).

Наказом ректора ХДУ списки студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, затверджуються на поточний рік і доводяться до відома деканати факультетів, кураторів. Визначення гармонійності та рівня фізичного розвитку студентів проводиться з використанням стандартів фізичного розвитку.

Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руф'є У разі визначення зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи за відсутності клінічних проявів хвороби проводиться додаткове обстеження відповідного спеціаліста зі зміною групи для занять фізичної культурою.

Аналіз якісного складу захворювань студентів СМГ, дозволяє стверджувати, що на першому місці серед хвороб знаходиться захворювання серцево-судинної системи (48%); на другому – захворювання опорно-рухового апарату (14%). На

долю хвороб шлунково-кишкового тракту, сечостатевої системи, неврології та інших перепадає 28%

Діапазон відхилень в стані здоров'я студентів на сьогодні такий великий, що викликає серйозну занепокоєність медиків і педагогів. У спеціальній літературі немає достатнього обґрунтованих рекомендацій щодо застосування методів контролю та корекції функції стопи студентів СМГ під час процесу фізичного виховання. Тому дуже важливо студента комплексно обстежувати і у заняття фізичними вправами окрім вправ з корекції основного захворювання включати вправи з профілактики та корекції супутніх захворювань. Одним з видів додаткового обстеження є дослідження склепіння стопи студентів СМГ.

Метою нашого дослідження стала оцінка стану подовжнього склепіння стопи студентів СМГ. Для цього було досліджено 30 осіб студентів, яким рекомендовано заняття фізичною культурою у спеціальній медичній групі з приводу захворювань ССС.

Дослідження проводилося за допомогою методу плантографії. Плантограми робилися у медичному кабінеті [5, с 23-25]. Обробка плантограми проводилося за методом Штрітера

Таблиця 2

Показники плантограми за Штрітером (%, n=30)

Стопа	Права стопа	Ліва стопа
Високе та підвищене склепіння	33,4 %	30 %
Нормальне склепіння	36,3%	46,7 %
Сплощене склепіння та плоскостопість	20,3 %	23,3%

Ми наводимо дані стану стопи, користуючись таким показником, як кількість порушень або деформацій стопи, тому, що на нашу думку, не коректним надання результатів дослідження у вигляді середніх значень показників, тому,що у кожного студента були виявлені індивідуальні особливості і ступінь деформованості стопи, причому ці зміни були як у бік збільшення, так і зменшення від норми. Нами було виявлено, що на правій і лівій стопі є відмінності в стані склепінь, іноді спостерігається на правій нозі нормальне склепіння стопи, а на лівій - сплощене, тобто початкова стадія розвитку плоскостопості, або навпаки (зокрема на правій переважає високе та підвищене, на лівій нормальне).

Аналізуючи результати дослідження, нами встановлено, що нормальне склепіння стопи на правій нозі має 36,3 % студентів, на лівій – 46,7%. Сплощене склепіння та плоскостопість на правій нозі має 20,3 % на лівій – 23,3 % студентів СМГ. Стан склепіння стопи студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи з причини серцево-судинних захворювань лежить в межах норми. Тому на заняттях фізичною культурою з зазначеною категорією студентів необхідно окрім комплексів фізичних вправ з корекції основного захворювання, з метою **профілактики,** використовувати фізичні вправи при плоскостопості.

Висновок. На підставі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: - стан здоров’я студентської молоді поступово погіршення; – формування спеціальних медичних груп має свої особливості; - окрім основного захворювання у студентів спеціальної медисної групи діагностуються і супутні захворювання, симптоми яких слабко виражені, що обов’язково необхідно враховувати під час складання програм.

Тому подальшим етапом нашого дослідження ми плануємо проведення дослідження стану постави студентів СМГ та розробки методики профілактики і корекції її у студентів СМГ.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Бобырева М.М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания,спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ Мария Максимовна Бобырева .Алматы, 2008. –27 с
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
3. Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази. Рішення Колегії міністерства освіти і науки україни від 25.03.2004 за № 4/3-22
4. Снісар І.П., Гордєєва С.В., Крупко І.В.,МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ до проведення практичних занять зі студентами спеціальної медичної групи із захворюваннями опорно-рухового апарату «Фізичне виховання»для студентів ВНЗ І-ІІ р.а.. – Ірпінь.:Видавничий центр ВП НУБіП України «ІЕК», 2010, - 28 с.
5. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" Програма від 01.09.1998 № **963а/98** Режим доступу http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98

АНОТАЦІЇ

МОНІТОРИНГ ЗАХВОРЮВАНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Лілія Гацоєва

Херсонський державний університету

В статье говориться про те, що спостерігається погіршення стану здоров’я студентської молоді та окрім основного захворювання в студентів діагностуються і супутні захворювання. Дослідження, спрямовані на діагностику форм відхилень склепіння стопи у молоді є актуальні. **Мета статті –** оцінка стану подовжнього склепіння стопи студентів СМГ. Подальшим етапом нашого дослідження ми плануємо проведення розробки методики профілактики і корекції плоскостопості студентів СМГ.

Ключові слова: студенти, стопа, спеціальна медична група.

МОНИТОРИНГ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ХЕРСОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лилия Гацоева

Херсонский государственный университет

В статье говорится о том, что наблюдается ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи и кроме основного заболевания у студентов диагностируются и сопутствующие заболевания. Исследования, направленные на диагностику форм отклонений свода стопы у молодежи актуальны. **Цель статьи -** оценка состояния продольного свода стопы студентов СМГ. Последующим этапом нашего исследования мы планируем разработать методику профилактики и коррекции плоскостопия студентов СМГ.

Ключові слова: студенты, стопа, специальная медицинская группа.

MONITORING OF MORBIDITY AND FEATURE OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP THE KHERSON STATE UNIVERSITY

Liliy Gatsoev
Kherson state university

As the article states that there is poor health students and apart from the underlying disease in students diagnosed and comorbidities. The study aimed to diagnose deviations form the arch of the foot in young people is relevant. Research aimed at the diagnosis forms the arch abnormalities in young people are relevant. The purpose of the article - assessment of the longitudinal arch of students SMG. Subsequent stage of our research, we plan to develop a methodology for the prevention and correction of flatfoot students SMG.

Key words: students, stop, special medical group.

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ЕЛЕМЕНТІВ ХАТХА-ЙОГИ)

Гвоздецька С. В., Ситник О.А.
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Постановка проблеми. На сьогоднішній день зберігається тривожна тенденція зниження рівня фізичного та психічного здоров’я дітей.

У сучасній школі особливо актуальною є проблема активізації пізнавальних процесів молодших школярів, як одного із основних показників психічного здоров’я дитини, її успішності у шкільному навчанні та соціальної адаптації.

Не менш важливу роль в процесі розвитку пізнавальних здібностей дітей, поряд з іншими навчальними предметами, відіграє урок фізичної культури в школі.

На сьогодні вчителі фізичної культури недостатньо уваги приділяють вирішенню виховних завдань на уроці, у тому числі й стосовно психічного розвитку дитини. Зміст уроків з фізичної культури в цілому спрямований на розвиток рухових якостей дітей.

Вважається, що молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку пізнавальних здібностей у дітей [2; 9; 10 та ін.] (психологи). Тому, саме в цьому віці досить важливо на уроках з фізичної культури використовувати засоби для підвищення пізнавальної активності учнів.

Науковці стверджують, що основними засобами, які використовує вчитель фізичної культури для розвитку пізнавальних здібностей є рухливі ігри та оздоровчі види гімнастики [1; 6]. Серед них, найефективнішим засобом розвитку, зміцнення та підтримки фізичних і психічних здібностей людського організму виділяють хатха-йогу.

На думку деяких авторів, при відповідному адаптуванні йоги до сучасних умов фізичної культури, а також вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку, вона може бути використана в процесі фізичного виховання з даною категорією дітей [4, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню різних аспектів процесу активізації пізнавальної діяльності присвячені праці багатьох відомих педагогів і психологів: А.А. Вербицький, В.М. Вергасов, В.А. Козаков, М.В. Кларін, С.Д. Смирнов, А.М. Алексюк, В.Я. Ляудис, Р.А. Нізамова та ін.

Різноманітні засоби активізації пізнавальної діяльності учнів були обґрунтовані у працях багатьох українських педагогів, таких як О.І. Білецький, О.Ф. Музиченко, Б.Г. Грінченко, С.Ф. Русова, В.І. Помогайба та ін.

Хатха-йогу, як засіб зміцнення та підтримки фізичних і психічних здібностей людського організму розглядали Н. Правдина, У. Карвен, Черилл Изаксон, А. Бокатов, С. П. Рябінін, І. В. Куріс та ін.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що традиційні засоби фізичного виховання не забезпечують в повній мірі розвиток пізнавальних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Досить мало приділяється уваги вивченню особливостей застосування елементів хатха-йоги на уроках фізичної культури як одного з найефективніших засобів впливу на розвиток пізнавальних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Вказані вище обставини і зумовили вибір теми нашого дослідження.

Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, кафедри теорії і методики фізичної культури за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (0111U005736).

Мета статті – розробити та експериментально обґрунтувати методику використання вправ хатха-йоги на уроках з фізичної культури для підвищення рівня розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості у дітей 6-7 років.

Методи дослідження. У процесі нашої роботи було використано наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування розвитку пізнавальних здібностей [3], тестування рівня фізичної підготовленості (сила, спритність, гнучкість), методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проблеми розвитку пізнавальних здібностей та фізичної підготовленості дітей 6-7 років проводились протягом 2013 - 2014 років на базі Сумської загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів № 11. У дослідженнях прийняло участь 33 дитини 1-го класу (16 хлопчиків і 17 дівчаток), з яких одна експериментальна – 16 дітей та контрольна – 17 дітей. До та після експерименту було проведено обстеження молодших школярів експериментальної і контрольної груп, у ході якого визначався рівень сформованості пізнавальних процесів і фізичної підготовленості.

Результати досліджень та їх обговорення. Досліджуючи особливості розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості дітей першого класу, ми прийшли до висновку, що пізнавальні процеси дітей молодшого шкільного віку знаходилися на низькому рівні, аналогічна ситуація спостерігалася і в показниках фізичної підготовленості.

Враховуючи отримані дані щодо особливостей розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості дітей 6 – 7 років, нами була розроблена і запропонована методика використання вправ хатха-йоги на уроках з фізичної культури для підвищення рівня розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

На нашу думку, заняття з хатха-йоги доцільно проводити третім уроком з фізичної культури. Хоча в заключну частину кожного з інших уроків фізичної культури для молодших школярів потрібно застосовувати елементи хатха-йоги для відновлення організму після навантаження, підвищення працездатності та розвитку пізнавальних здібностей.

При розробці методики ми особливу увагу приділяли розвитку пізнавальних здібностей та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Основні завдання які ми вирішували під час розробки методики – це оздоровчі, навчальні та виховні.

Уроки з фізичної культури за розробленою нами методикою проходили на високому емоційному рівні, під час яких забезпечувалась зміна видів діяльності дитини, раціонально сполучались мовні, наочні та практичні методи, індивідуальні, групові та фронтальні форми роботи, вони проходили у формі цікавої для дітей діяльності - гри. Так як вона є провідним методом навчання у дітей цього віку.

Ефективність нашої методики базувалась на правильному підборі методичних прийомів, які сприяли покращенню розвитку пізнавальних процесів і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку:

1. На уроках з фізичної культури нами використовувалися вправи та ігри, які мали свою цікаву і зрозумілу для дітей назву, що сприяло більш чіткому усвідомленню та швидкому їх засвоєнню і запам'ятовуванню, розвитку уяви, асоціативного мислення.
2. Вправи виконувалися за описом і назвою, що сприяло розвитку пам'яті та мислення у дітей молодшого шкільного віку.
3. Важливе місце на уроках з фізичної культури займало психофізичне тренування, що через розвиток уяви, створення уявного образу впливало на розвиток пізнавальних процесів.
4. На своїх заняттях ми використовували музичний супровід, який позитивно впливав на настрій та емоційний стан молодших школярів, а через нього на весь організм в цілому.

На заняттях з хатха-йоги нами використовувалися наступні засоби (рис. 1):

1. Асани - пози, які спрямовували на розвиток фізичних якостей; пози на розслаблення.
2. Пранаями – дихальні вправи, які виконувалися в русі та на місці.
3. Цікаві ігри з використанням асан для розвитку пізнавальних процесів.
4. Динамічні вправи.

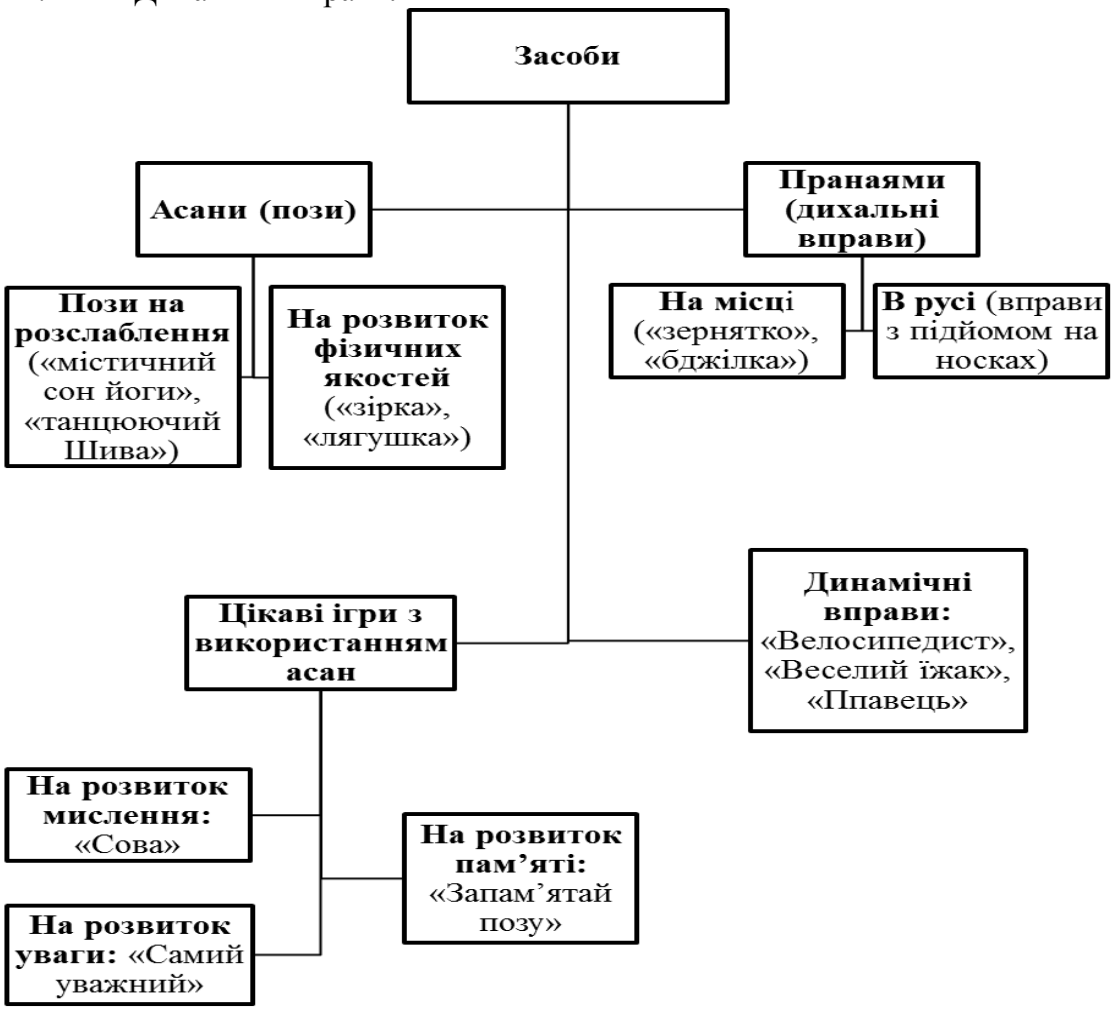


Рис. 1. Використання засобів хатха-йоги на уроках з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку.

Вході наших досліджень нами були розроблені наступні методичні рекомендації:

1. Суворе дотримання послідовності рухів частин тіла при заняттях йогою. Вправи з хатха-йоги виконувалися з верху вниз. Спочатку виконувалися вправи, які впливали на м'язи шиї, рук, тулубу, ніг. Вправи послідовно виконувалися: спочатку стоячи, сидячи, а потім лежачи.
2. Всі вправи поділялися на статичні (асани), та дихальні вправи (пранаями). Вони послідовно виконувалися в наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.
3. Дотримання суворого дозування та порядку виконання. Вправи виконувалися 1 – 3 рази. На нашу думку, не доцільно застосовувати більше 5 повторень в молодшому шкільному віці, так як в цьому віці довільна увага короткочасна, це свідчить про велике число відволікань вже на 5 повторенні. В процесі занять ми поступово збільшували дозування навантаження і плавно переходили від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості.
4. Найбільш вразливі місця у дитини - поперековий і шийний відділи, коліна, лікті, пальці, тому ми обережно виконували вправи, а також поступово збільшували на них навантаження в цих зонах.

З метою визначення ефективності експериментальної методики, її впливу на розвиток пізнавальних здібностей та фізичної підготовленості дітей 6 – 7 років, нами був проведений педагогічний експеримент.

Уроки з фізичної культури за запропонованою нами методикою дозволили підвищити у ЕГ рівень розвитку пізнавальних здібностей, особливо це стосується показників уваги та пам'яті.

Так, різниця між контрольною і експериментальною групами у показниках довільної уваги складала 13,1% у хлопців та 13% у дівчат. У показниках короткочасної пам'яті між КГ і ЕГ хлопців різниця складала 31,4%, а у дівчат 27%. У показниках довготривалої пам'яті різниця між КГ і ЕГ хлопців дорівнювала 19,8%, а у дівчат – 17,6%. Менший вплив ми спостерігали у показниках мислення, де різниця між КГ і ЕГ становила 4,5% у хлопців та 4% у дівчат, бо він є інтегральним показником пізнавальної діяльності людини і складніше піддається корегуванню.

У ході застосування авторської методики був встановлений позитивний вплив у показниках фізичної підготовленості у дітей експериментальної групи. Насамперед, це стосується сили та гнучкості, де разом зі значним приростом, спостерігалась і найбільша різниця між КГ і ЕГ. У показниках сили між КГ і ЕГ хлопців різниця складала 12,9%, а у дівчат 5%. У показниках гнучкості різниця між КГ і ЕГ хлопців дорівнювала 10,8%, а у дівчат – 6,7%. Дещо менша різниця спостерігалася у показниках швидкісно-силових якостей у хлопців вона склала 0,8 %, а у дівчат 0,7%. У показниках спритності різниця між КГ і ЕГ хлопців складала 2,4%, а у дівчат КГ і ЕГ ця різниця становила 2,4 %.

Основні висновки роботи. Отже, розроблена і експериментально обґрунтована нами методика використання вправ хатха-йоги на уроках з фізичної культури для підвищення рівня розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості у дітей 6-7 років є надійним засобом активізації пізнавальних процесів і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і може бути використана у загальноосвітніх навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають розробку та експериментальне обґрунтування методики використання вправ хатха-йоги на уроках з фізичної культури для підвищення рівня розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості у дітей 7-10 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурла О. М. Застосування рухливих ігор на заняттях з молодшими школярами / О. М. Бурла, О. А. Головенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми, 2008. – С. 27 – 31.
2. Варій М. Й. Загальна психологія / М. Й. Варій – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 988 с.
3. Висковатова Т.П. Проблема генезиса, диагностики и психолого-педагогической коррекции задержки психического развития у детей (на примере неблагоприятного влияния природных и антропогенных факторов): дис. … доктора психол. наук: 19.00.08 / Висковатова Татьяна Павловна. - К., 1997. - 382 с.
4. Карвен У. Йога для всех и всегда / У. Карвен – М. : ЗАО, 2008. – 128 с.
5. Курис И. В. Психолого-педагогические особенности обучения элементам йоги и индийского танца в физической рекреации / И.В. Курис – СПб.: ИД «Питер», 2006. – 124 с.
6. Мороз І. В. Особливості розвитку пізнавальних процесів школярів 12 – 13 років у процесі фізичного виховання / І. В. Мороз, П. С. Данчук // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : XI Всеукраїнська науково-практична конференція. – Суми, 2009. – С. 91- 97.
7. Правдина Н. Йога для детей / Н. Правдина. – М., 2009. – 192 с.
8. Рябинин С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йоги в физическом воспитании дошкольников : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и физической культуры» / С. П. Рябинин. – Красноярск, 2005. – 22 с.
9. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидатництво. – 2005. – 285 с.
10. Скрипченко О. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В., Долинська А. В. – К. : Каравела, 2007. – 400 с.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ЕЛЕМЕНТІВ ХАТХА-ЙОГИ).

С. В. Гвоздецька, О.А. Ситник

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

У даній статті запропонована методика використання вправ хатха-йоги на уроках з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. У ході експериментальної перевірки була доведена її ефективність для підвищення рівня розвитку пізнавальних здібностей і фізичної підготовленості дітей 6-7 років.

Ключові слова: хатха-йога, методика, пізнавальні здібності, фізична підготовленість, молодші школярі.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА-ЙОГИ).

С.В. Гвоздецкая, О.А. Ситник.

Сумской государственный педагогический университет им. А.С. Макаренко

В данной статье предложена методика использования упражнений хатха-йоги на уроках по физической культуре с детьми младшего школьного возраста. В ходе экспериментальной проверки была доказана ее эффективность для повышения уровня развития познавательных способностей и физической подготовленности детей 6-7 лет.

Ключевые слова: хатха-йога, методика, познавательные способности, физическая подготовленность, младшие школьники.

COGNITIVE DEVELOPMENT IN CHILDREN 6-7 YEARS OF PHYSICAL EDUCATION FACILITIES (FOR EXAMPLE, ELEMENTS OF HATHA YOGA)

S. V. Gvozdecka, O. A. Sytnik
Sumy State Pedagogical University. AS Makarenko

In this article the technique of using the exercises of Hatha yoga on the lessons of physical culture with children of primary school age. During experimental testing, it has proven its effectiveness for improving cognitive development and physical fitness of children 6-7 years.

Key words: Hatha yoga, methods, cognitive skills, physical training, Junior high school students.

ПОРІВНЯННЯ ФАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ І НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ МУЗИКОЮ

Марія Гоголь
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Розвиток музичних якостей дітей є важливим сенситивним та творчим аспектом щодо естетичного становлення особистості. Ці якості впливають на яскравість і повноту світосприйняття, креативного потенціалу, мовленнєвої активності, уяви, мислення, пам’яті, емоційної сфери, пізнавального інтересу та взаємодій із дорослими. Крім того музичність сприяє становленню загальної музичної культури, музичного слуху, вокальних якостей, вміння сприймати, розуміти, запам’ятовувати і емоційно переживати музичні твори.

В дослідженнях проблеми музичних якостей поки що відсутнє теоретико-експериментальне обґрунтування наявності психофізичної взаємодії локомоцій та музичності в тілесному просторі дитини. Емпірично не встановлено можливостей повноцінного музичного розвитку дитини з використанням засобів фізичного виховання. Відсутність наукового обґрунтування взаємозв’язку макро- та мікрорухів у ході музичної діяльності дітей гальмує практичне використання психофізичної дії в навчальному процесі музичної школи.

Аналіз результатів останніх досліджень. Реальний стан фізичного виховання молодших школярів у навчальних закладах освіти важко визнати задовільним. Однією із значущих проблем залишається дефіцит зв’язку між фізичним і музичним вихованням дітей, що знижує ефективність впливу різних видів музичної діяльності на психофізичний розвиток вихованців.

Аналіз праць С.А. Бублика [1], О.В. Кізими [2], Ю.М. Шевченко [4] засвідчує, що одним із засобів ефективного психофізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні і танцювальні рухи, співи, що входять у зміст фізичного і музичного виховання школярів і складають структуру особистісного вдосконалення.

Музика сприяє особистому самовиразу дитини через емоції, почуття, фізичні рухи [3]. Дитина молодшого шкільного віку вміє музично зумовлено, граціозно, розкуто рухатися.

Актуальність проблеми обумовлена державними пріоритетами щодо формування фізично розвиненого, здорового підростаючого покоління, наявністю суперечностей між потребами освіти в ефективному використанні інтеграційних процесів у виконанні музично-ритмічних і гімнастичних рухів, з метою гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку та недостатнім рівнем теоретичного обґрунтування і практичної розробки цього процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Наукову роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за

темою 3.2 “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та молоді” (номер державної реєстрації 0111U001717).

Мета – вивчити показники розвитку психофізичних якостей в учнів, які займаються та не займаються музикою.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось протягом 2012-2014 років, середній вік досліджуваних 9 років. Ми диференціювали вибірку зі 102 хлопчиків та дівчат – 52 і 50 відповідно. Діти є учнями музичних шкіл міст Івано-Франківська (музична школа №2, №3) та області (Калуша, Коломиї). Діти займалися у класах фортепіано (36 дітей), духових (сопілка, саксофон, кларнет, труба) – 28 дітей і струнно-смичкових інструментів (38 дітей). Окрім цього у дослідженні прийняло участь 226 дітей – учнів 2-3 класів міста Івано-Франківська. Таким чином, на різних етапах дослідження до експериментальної роботи було залучено 328 дітей. Разом з тим опитано 20 вчителів музичних шкіл.

Переслідуючи мету і завдання наукової роботи нами використано наступні методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний констатувальний експеримент, тестування, опитування; психофізіологічні; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання комп’ютерної системи “Діагност-1” дозволило встановити цікаві закономірності розвитку психофізичних якостей в учнів музичних шкіл. Виявлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції дітей сягає 314,73 ± 1,1 мс. Щодо складної реакції то її тривалість складає 375,73 ± 1,2 мс.

За результатами тестування у 28,44% учнів музичних шкіл є високий показник розвитку музичних якостей, 39,21% − середній рівень, тоді як у 32,35% учнів музичних шкіл виявлено низький потенціал цих якостей.

У дітей першої групи яскраво виявляється уважність щодо сприймання музики, наявність рухової реакції на неї, швидкість і якість реагування на зміну ритмічних, мелодичних, гармонічних характеристик музичного твору і точність їх відтворення.

Середній рівень розвитку − недостатня уважність сприймання музичного твору, однак емоційно-рухові реакції на нього спостерігаються. Діти не завжди самостійно відчувають ритм, мелодію, гармонію в музиці, відтворюють їх з деякими неточностями або за підтримки музичного інструмента чи дорослого; не завжди чують і констатують зміни форми, настрою і закінченості музичного твору.

Діти з низьким рівнем розвитку музичних якостей завдання виконують з помилками. Погано відчувають і не можуть правильно відтворити ритм і мелодію музичного твору, не констатують форму, закінченість музики.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між психофізичними та музичними якостями в учнів музичних шкіл (при p≤0,05)

№ п/п	Психологічні параметри	Нейродинамічні властивості				
		ЛП ПЗМР	ЛП СЗМР	ФРНП	СНС	РРО
I	Ладовий слух	**0,707**	0,57	-0,39	0,80	0,47
II	Динамічний слух	0,611	0,59	0,46	**0,74**	-0,34
II	Музична пам'ять	**0,712**	0,511	-0,212	-0,331	0,512
IV	Музичне мислення	**0,718**	**0,651**	0,412	0,561	0,632

У таблиці 1 продемонстровано кореляційні зв’язки психофізичних і музичних якостей в учнів музичних шкіл. Діагностування показника функціональної

рухливості нервових процесів дозволило вести мову про те, більшість учнів музичних шкіл мають середній та низький рівень його сформованості (38,23% і 33,3%, 28,47%, - відповідно).

Таблиця 2

Результати діагностування учнів музичних шкіл за ПЗМР та СЗМР (у мс)

Музичні спеціалізації	**ПЗМР, мс** X± m	**СЗМР, мс** X± m
Духові інструменти	321,1±2,1	377,4±2,8
Фортепіано	325,4±1,6	370,2±2,4
Струнно-смичкові інструменти	297,7±1,8	379,6±3,0
X	314,73±1,8	375,73±2,7

Характеризуючи показники розвитку нейродинамічних властивостей у групах дітей різних музичних спеціалізацій (таблиця 2), відзначимо – найвищий показник простої зорово-моторної реакції наявний у групі представників струнно-смичкових інструментів – 297,7 мс; у дітей, які займаються у класі фортепіано – 325,4 мс і у духовиків 321,1 мс. За рівнем СЗМР найвищий показник у піаністів – 370,2 мс, середній у духовиків – 377,4 мс і найнижчий у скрипалів – 379,6 мс.

Таблиця 3

Результати діагностування учнів музичних шкіл за теппінг-тестом

Музичні спеціалізації	Результати теппінг-тесту (к-ть ударів) X± m
Духових інструментів	193,2±5,1
Фортепіано	178,4±4,8
Струнних інструментів	188,6±3,3
X	186,33±4,4

Цікавими є дані сили нервової системи за теппінг – тестом (таблиця 3). Гіпотетично піаністи повинні б володіти найвищим показником за даною методикою. Однак більшість дітей класу духових інструментів продемонстрували найвищі дані сили нервової системи (193 удари), у дітей класу струнних інструментів - 188 ударів та піаністи, як не дивно, мають найнищі показники – 178 ударів.

Таблиця 4

Сенсомоторна реактивність та вірогідність різниць між групами учнів музичних шкіл (1) та дітей, які не займаються музикою (2)

Показники	Досліджувані групи		Вірогідність різниць, p
	1 (n=102)	2 (n=226)	
	X± m	X±m	
ПЗМР, мс	318,21±1,1	317,18±5,0	p>0,05
СЗМР, мс	377,25±1,2	319,20±3,2	p>0,05

Примітка:

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція;

СЗМР – складна зорово-моторна реакція

Аналізуючи показники дітей молодшого шкільного віку – 226 дітей (108 – дівчат і 118 хлопчиків) нами отримано близькі за значенням показники. Числові

значення основних нервових процесів учнів досліджуваних груп представлено у таблицях 4-5.

Таблиця 5

Нейродинамічні властивості основних нервових процесів та вірогідність різниць між групами учнів музичних шкіл (1) та дітей, які не займаються музикою (2)

Показники	Досліджувані групи		Вірогідність різниць, p
	1 n=102	2 n=226	
	X± m	X±m	
ФРНП, с	78,3±1,0	78,6±1,2	p>0,05
СНС, уд	186,33±4,5	176,12±4,0	p<0,05

Примітка:

1. ФРНП – функціональна рухливість нервових процесів;

2. СНП – сила нервової системи.

Із таблиць видно, що на етапі констатувального експерименту між групами досліджуваних за ПЗМР, СЗМР, функціональною рухливістю статистично достовірних відмінностей встановлено не було (p>0,05). Кількісні відмінності між показниками СНС дещо різняться.

Аналіз стану постави (за медичними картками) засвідчив, що в діагностованих школярів Івано-Франківська більше 62% мають вади постави (домінує сутулість). При цьому у 72,54% учнів музичних шкіл спостерігаються вади хребта та спинно-грудного корсету. В нормі сформовані згини хребта у близько 37% дітей (таблиця 6).

Таблиця 6

Розподіл дітей за результати вивчення постави (у %)

Діти	Кількість (n)	Стан сформованості постави	
		Правильна постава	Вади постави
Діти, які займаються музикою	102	27,56	72,54
Діти, які не займаються музикою	226	47,36	52,64
X	338	37,46	**62,59**

Аналіз результатів опитування вчителів музики засвідчив, що більшість педагогів (60%) працюють за навчально-дисциплінарною моделлю, в якій не передбачені гуманно-орієнтована технологія, педагогіка співпраці, технологія вільного вибору.

У процесі навчання дітей музики педагоги (100%) не використовують спеціально спрямованих вправ для розвитку психофізичних якостей у своїх учнів, хоч у кожному 18 випадках з 20 наголошують на їх важливості у процесі навчання музиці. Вчителі не використовують психотехнічні ігри, рухи, ігрові прийоми, які максимально пробуджують у дітей позитивні емоції, спрямованість на покращення гри на обраних музичних інструментах.

Висновок. У результаті проведеного констатувального дослідження отримано цікаві дані щодо розвитку показників психофізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Експериментально встановлено, що одним з критеріїв ефективності навчальної діяльності у площині реалізації найбільш доцільних прийомів є

сформованість психофізичних якостей школярів, а саме функціональної рухливості, сили нервових процесів, латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій.

Порівнюючи дітей, які займаються та не займаються музикою слід наголосити на присутності більшості дітей з низьким та нижче середнім рівнем розвитку простої та складної зорово-моторної реакції. Між групами досліджуваних за функціональною рухливістю та силою нервових процесів статистично достовірних відмінностей встановлено не було (p>0,05).

ЛІТЕРАТУРА

1. Бублик С.А. Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів / С.А. Бублик // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010р. Вип.VII, С. 50–56.
2. Кізима О.В. Розвиток 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. Кізима. – Одеса, 1994. – 24 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич , М.И. Воробьёв. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
4. Шевченко Ю.М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08 – дошкільна педагогіка / Ю.М. Шевченко. – Запоріжжя, 2009. – 228 с.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯННЯ ФАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ І НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ МУЗИКОЮ

Марія Гоголь

Національного університету фізичного виховання і спорту України

В дослідженнях проблеми психофізичних якостей поки що відсутнє теоретико-експериментальне обґрунтування наявності взаємодії локомоцій та музичності в тілесному просторі дитини. Емпірично не встановлено можливостей повноцінного музичного розвитку дитини з використанням засобів фізичного виховання. Відсутність наукового обґрунтування взаємозв’язку макро- та мікрорухів у ході музичної діяльності дітей гальмує практичне використання психофізичної дії в навчальному процесі дітей.

Актуальність проблеми обумовлена державними пріоритетами щодо формування фізично розвиненого, здорового підростаючого покоління, наявністю суперечностей між потребами освіти в ефективному використанні інтеграційних процесів у виконанні музично-ритмічних і гімнастичних рухів, з метою гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку та недостатнім рівнем теоретичного обґрунтування і практичної розробки цього процесу.

У результаті проведеного констатувального дослідження отримано цікаві дані щодо розвитку показників психофізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Експериментально встановлено, що одним з критеріїв ефективності навчальної діяльності у площині реалізації найбільш доцільних прийомів є сформованість психофізичних якостей школярів, а саме функціональної рухливості, сили нервових процесів, латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій.

Порівнюючи дітей, які займаються та не займаються музикою слід наголосити на присутності більшості дітей з низьким та нижче середнім рівнем розвитку простої та складної зорово-моторної реакції. Між групами досліджуваних за функціональною рухливістю та силою нервових процесів статистично достовірних відмінностей встановлено не було.

Ключові слова: психофізичні якості, музичні здібності, проста зорово-моторна реакція, складна зорово-моторна реакція, функціональна рухливість нервових процесів, сила нервових процесів.

СОПОСТАВЛЕНИЕ ФАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МУЗЫКОЙ

Мария Гоголь
Национального университета физического воспитания и спорта Украины

В исследованиях проблемы психофизических качеств пока отсутствует теоретико-экспериментальное обоснование наличия взаимодействия локомоцией и музыкальности в телесном пространстве ребенка. Эмпирически не установлено возможностей полноценного музыкального развития ребенка с использованием средств физического воспитания. Отсутствие научного обоснования взаимосвязи макро- и микродвижений в ходе музыкальной деятельности детей тормозит практическое использование психофизического воздействия в учебном процессе детей.

Актуальность проблемы обусловлена государственными приоритетами по формированию физически развитого, здорового подрастающего поколения, наличием противоречий между потребностями образования в эффективном использовании интеграционных процессов в исполнении музыкально-ритмических и гимнастических движений, с целью гармоничного развития детей младшего школьного возраста и недостаточным уровнем теоретического обоснования и практической разработки этого процесса.

В результате проведенного констатирующего исследования получены интересные данные по развитию показателей психофизических качеств у детей младшего школьного возраста.Экспериментально установлено, что одним из критериев эффективности учебной деятельности в плоскости реализации наиболее целесообразных приемов является сформированность психофизических качеств школьников, а именно функциональной подвижности, силы нервных процессов, латентного периода простой и сложной зрительно-моторных реакций.

Сравнивая детей, которые занимаются и не занимаются музыкой следует отметить присутствии большинства детей с низким и ниже средним уровнем развития простой и сложной зрительно-моторной реакции. Между группами испытуемых по функциональной подвижностью и силой нервных процессов статистически достоверных различий не установлено.

Ключевые слова: психофизические качества, музыкальные способности, простая зрительно-моторная реакция, сложная зрительно-моторная реакция, функциональная подвижность нервных процессов, сила нервных процессов.

COMPARISON ACTUAL PERFORMANCE MENTAL AND PHYSICAL QUALITIES YOUNGER STUDENTS ENGAGED AND NOT ENGAGED MUSIC

Maria Gogol
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In studies of the problem of psychophysical qualities still lacking theoretical and experimental study of the interaction of the presence of locomotion and musicality in a solid space of the child. Empirically established features a full musical development of the child with the use of physical education. The lack of scientific basis of macro- and micro-movements relationship during the musical activities of children hinders the practical use of psychophysical effects in the learning process of children.

The urgency of the problem is due to government priorities to build a physically fit and healthy young generation, the contradictions between the needs of education in the effective use of integration processes in the performance of musical-rhythmic gymnastic movements and, with a view to the harmonious development of children of primary school age and the lack of theoretical basis and practical development of process.

As a result of ascertaining study produced interesting data on the development of indicators of mental and physical qualities of children of primary school vozrasta. Comparing the children who are engaged and not engaged in music, it should be noted the presence of the majority of children with low and below the average level of development of simple and complex visual-motor response. Between groups of subjects in functional mobility and strength of the nervous processes statistically significant differences were found.

Key words: psycho-physical qualities, musical ability, simple hand-eye reaction, complex visual-motor reaction, functional mobility of nervous processes, the strength of the nervous processes.

ВИЗНАЧЕННЯ ТЕНДЕНЦІЇ ГАРМОНІЧНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ(2 - 4 КЛАСИ)

Інна Головач, Тамара Салоїд
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ЗОШ № 62

Постановка проблеми. Особливості екологічних та соціально-економічних умов життя населення нашої країни створюють нові і загострюють увагу на старих проблемах фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Підвищена чутливість дитячого організму до фізичних та психологічних навантажень у поєднанні з іншими стресовими факторами життя створює «ідеальні» умови для порушення стану здоров'я. [1, 2, 3].

Як відомо, вплив негативних факторів проявляється, перед усім, через порушення розвитку та росту дітей. Найбільш чіткими ознаками порушення процесів розвитку є зміни показників довжини та маси тіла, характер формування вторинних статевих ознак, а також відхилення у роботі функціональних систем організму школяра. Не зважаючи на значні зусилля педагогів, управлінців, психологів, медичних працівників та інших спеціалістів поки що не вдалося подолати негативні тенденції у стані здоров'я, фізичній підготовленості та фізичному розвитку школярів. [2, 3].

Медичні працівники в загальноосвітніх школах ведуть індивідуальний звіт даних профілактичних оглядів і захворюваності. Однак, відсутній аналіз динаміки показників захворюваності учнів одного і того ж класу при переході у наступний клас, а також немає аналізу загально шкільних тенденцій захворюваності учнів. [5, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Проблема гармонічного розвитку школярів досліджується педагогічною наукою досить широко, але незважаючи на велику кількість праць у цій галузі, її вважати повністю вирішеною ще зарано.

Так, Т.С. Саранчук [7] присвятила свої дослідження аналізу взаємозв'язку показників фізичної підготовленості з показниками пізнавальної та мотиваційної сфери дітей; М.В. Чернявським [9] запропоновано аналіз мотиваційних пріоритетів молодших школярів у виборі різних форм і видів рекреаційних занять; О.Бас та С.Бондарчук [3] вивчали причини виникнення дефектів постави у молодших школярів та охарактеризували засоби фізичної реабілітації при порушенні постави .

Враховуючи актуальність проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання початкової школи, було визначено тему дослідження.

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733) та планом НДР Міністерства у справах освіти і науки України «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0112U007808).

Мета дослідження – визначити гармонійність фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, антропометричні методи дослідження, методи педагогічної та психологічної діагностики (спостереження, бесіда, педагогічний експеримент), якісний аналіз результатів експерименту, методи математичної обробки одержаних

результатів дослідження. У дослідженні брали участь 173 школяра 2, 3 та 4 класів загальноосвітньої школи № 62 м Києва.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження стану проблеми фізичного розвитку школярів підкреслює необхідність проведення педагогічного контролю та медичного огляду більше ніж один раз на рік. Однак з'ясовано, що чимало школярів та їх батьків дуже формально ставляться до таких важливих заходів.

Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму. Індивідуальні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи дитини та навколишнього середовища. Частка впливу цих факторів у кожної людини може значно відрізнятися. У сучасній науці питання вагомості впливу спадкових факторів та факторів навколишнього середовища на формування морфологічних (довжина, маса тіла, обхват грудної клітки) та функціональних ознак є дискусійними [1, 2, 6].

Взагалі, розвитком у широкому значенні називають процес якісних і кількісних змін у організмі людини. Саме ці зміни і зумовлюють підвищення рівня складності організації та функціонування організму людини. Розвиток включає в себе ріст, диференціацію органів та формотворення. Ці фактори тісно пов'язані між собою.

Важливо, що характерними особливостями процесу росту дитячого організму є нерівномірність та хвилеподібність. Гетерохроність розвитку – це пристосування яке народилося у процесі еволюції. Швидкій ріст тіла людини на першому році життя зумовлений із збільшенням маси тіла. А наступне уповільнення росту пов'язане з активним процесом диференціації систем організму. У теорії фізичного виховання термін «фізичний розвиток» розглядають і як стан, і як процес. [8].

Для визначення гармонійності фізичного розвитку школярів молодших класів було проведено дослідження, за результатами якого діти поділяються на 5 рівнів.

Перший – низькій рівень фізичного розвитку. Другий рівень – нижче за середній рівень фізичного розвитку. Третій рівень – середній. Четвертий рівень – вище за середній. П'ятий рівень – високий. Визначаємо рівень фізичного розвитку за показниками росту дитини, потім за показниками маси тіла і наступний рівень за оцінкою даних обхвату грудної клітки. Якщо показники рівнів відрізняються більше ніж на одну одиницю, то рівень фізичного розвитку дисгармонічний. В іншому випадку, вважаємо рівень розвитку гармонійний. Результати дослідження представлено у таблиці 1.

Результати, отримані у ході дослідження, свідчать, що у 2 класі 39,65 % школярів мають дисгармонійний рівень розвитку. Серед них дівчаток лише 25,86 %, а хлопців більше-34,48 %. Для учнів 4 класів ситуація с не гармонійний розвитком зростає до 61,2 %. Серед цих школярів кількість дівчаток також зростає – 35,18 %, а хлопців 25,92 %. Взагалі серед учнів других класів спостерігаємо 60,3 % школярів с гармонічним розвитком. На жаль, щодо учнів четвертих класів, відмітимо 38,8 % дітей мають гармонійний розвиток.

Таблиця 1

Результати визначення гармонійності фізичного розвитку

Респонденти	Фізичний розвиток	
	Гармонічний розвиток, %	Дисгармонічний розвиток, %
Хлопчики 2 клас n = 30	34,4	17,2
Дівчатка 2 клас n =28	25,8	22,4
Хлопчики 4 клас n =18	7,4	25,9
Дівчатка 4 клас n =36	31,4	35,1
Всього діти 2 клас n =58	60,3	39,6
Всього діти 4 клас n =54	38,8	61,2

Аналізуючи показники дітей з дисгармонійним розвитком серед 2 класів відставання прогресує по показникам розвитку маси тіла – третина дітей. Щодо школярів 4 класів, відставання показників росту спостерігаємо у шостої частини дітей, у третьої частини дітей дефіцит маси тіла, та у п'ятої частини школярів відставання показників обхвату грудної клітини.

Серед учнів 3 класів спостерігаємо наступне. Тільки 13,1 % дівчаток мають гармонічний рівень розвитку. А показники гармонічності у хлопців 3 класів склали 37,7%. Дисгармонічний розвиток у 49,9 %.дітей. Показники і у дівчат, і у хлопців склали по 24,5 %. Тобто у 3 класах спостерігаємо 49,1 % школярів с дисгармонічним розвитком. Третина цих дітей мають низькі показники обхвату грудної клітини, шоста частина учнів має низькі показники росту. Описані дані представлені на рисунку 1.

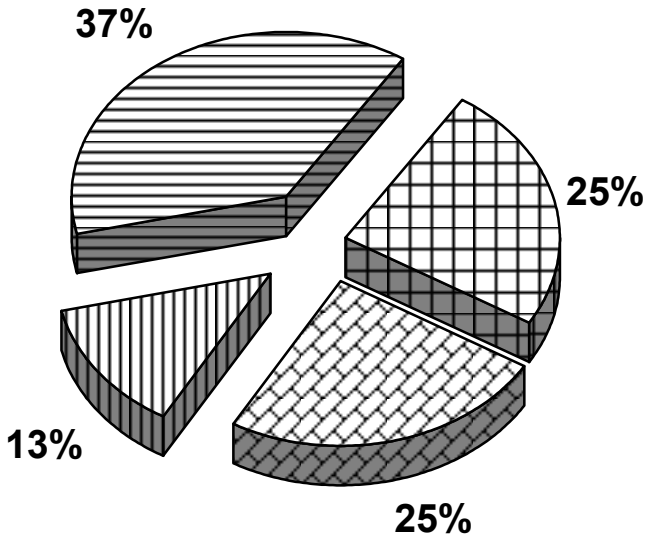


Рис. 1. Результати дослідження гармонічності ФР шкілярів 3х класів (n=61).

дівчата Г хлопці Г хлопці Д дівчата Д

- 37,7 % хлопчиків мають гармонічний розвиток
- 13,1 % дівчат мають гармонічний розвиток
- 24,5 % хлопці мають дисгармонічний розвиток
- 24,5 % дівчат мають дисгармонічний розвиток

Загальний стан фізичного розвитку дітей досліджуваного контингенту можна вважати умовно задовільним, та все ж представлені показники свідчать про необхідність їх корекції. Ми бачимо, що у 2 класах дітей с гармонічним фізичним розвитком більше ніж 3 класах: 60,34 % та 50,81%. А у 4 класах дітей, які мають гармонічний фізичний розвиток зменшується до 38,8 %.

Навчання у школі змінює характер діяльності учнів молодшого шкільного віку. З кожним наступним класом у школярів збільшується час на навчання і відповідно зменшується обсяг рухової активності. Як наслідок у школярів погіршується стан здоров'я та адаптація до занять. Іще це пояснюється тим, на наш погляд, що відсутнє повноцінне харчування дітей. У молодших класах значна кількість учнів систематично не обідає у школі. Діти беруть с собою бутерброди та чіпси, але цього замало.

Висновок.

1. Визначено, що серед учнів 2 класів більшість дітей с гармонійним фізичним розвитком (60,3%). Серед учнів с дисгармонійним фізичним розвитком (39,9%) більшість мають відставання по показникам ваги тіла. У школярів 3 класів кількість дітей с гармонійним розвитком зменшується до 50,8%. Школярі 4 класів мають ще менший показник гармонічного фізичного розвитку - 38,8 %. Серед дітей 4 класів с дисгармонічним фізичним розвитком 40 % мають відставання по показникам росту. Таким чином, серед молодших школярів 2-4 класів кількість дітей с гармонійним фізичним розвитком зменшується.

Для дітей молодшого шкільного віку, які мають низькі показники ваги тіла рекомендовано звернуть увагу на контроль харчування та режим навчання та відпочинку. Для школярів, які мають відставання по показникам росту рекомендовано виконувати кожного дня загально розвиваючі та спеціальні вправи. Для контролю та допомоги своїм дітям, батьки мають разом виконувати вправи.

Результати дослідження свідчать про потенційні можливості молодших школярів щодо формування гармонічного фізичного розвитку. Вивчення зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на стан фізичного розвитку молодших школярі та контроль режиму навчання і відпочинку допоможе подолати негативні тенденції. Діагностика та корекція впливу цих факторів є першим завданням як для педагогів так і батьків з метою поліпшення навчання дітей, рівня фізичного розвитку та здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук шляхів щодо поліпшення рівня фізичного розвитку учнів. Подальшого вивчення потребують питання організації рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів, контроль харчування учнів, проходження медичних та педагогічних контролів, вплив на мотивацію молодших школярів до занять фізичною культурою тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. Київ:.–Венса, 1999. – 256 с.
2. Баландин В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки в период адаптации к обучению в школе / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39–42.
3. Бас О., Бондарчук С. Фізична реабілітація учнів молодших класів при сколіозі / О.Бас , С. Бондарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. –
4. № 17. – С.630–636.
5. Кошуба В.А.Биомеханика осанки / Монография. –К.:Олимп. л-ра, 2003. –279 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І.Воробьев, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011.– 224 с.
7. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной
8. подготовленности населения центральной зоны Украины.– К.:Искра, 1994. –253 с.
9. Саранчук Т.С. Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Т. С. Саранчук. – К., 2012. – 20 с.
10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред.Т.Ю. Круцевич – К.:Олимпийская литература, 2003.– Т.1. – 424 с.

11. Чернявський М. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів / М. Чернявський, О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 3. – С. 30–33.

АНОТАЦІЇ

ВИЗНАЧЕННЯ ТЕНДЕНЦІЇ ГАРМОНІЧНОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ(2 - 4 КЛАСИ)

Інна Головач, Тамара Салоїд
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ЗОШ № 62

Встановлено, що більша частина школярів 2 класів має гармонічний фізичний розвиток – 60,3 %. Порівняно с учнями 3 та 4 класів цей показник зменшується відповідно до 50,8 % та 38,8 %. У 3 класі збільшується кількість учнів с дисгармонійним розвитком, як хлопців так і дівчат – по 25 % . А в 4 класі зростає кількість дівчат с дисгармонійним розвитком 35 %, а та 25 % у хлопців. Тобто спостерігаємо негативну тенденцію щодо гармонічного фізичного розвитку у школярів 2-4 класів загальноосвітньої школи. Розглянуто можливість впливу на формування гармонічного фізичного розвитку молодших школярів в процесі навчання.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, гетерохронність, рівень фізичного розвитку, гармонічність та дисгармонічність розвитку, тенденція гармонічного розвитку.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕНДЕНЦИИ ГАРМОНИЧНОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2 - 4 КЛАССЫ)

Инна Головач, Тамара Салоид
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
СОШ № 62

Установлено, что большая часть школьников 2 классов имеет гармоничное физическое развитие - 60,3%. По сравнению с учащимися 3 и 4 классов этот показатель уменьшается соответственно до 50,8% и 38,8%. В 3 классе увеличивается количество учеников с дисгармоничным развитием, как мальчиков так и девочек - по 25%. А в 4 классе возрастает количество девочек с дисгармоничным развитием 35%, и 25% у мальчиков. Мы наблюдаем негативную тенденцию гармоничного физического развития у школьников 2-4 классов общеобразовательной школы. Рассмотрена возможность влияния на формирование гармоничного физического развития младших школьников в процессе обучения

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, гетерохронность развития, уровень физического развития, гармоничность и дисгармоничность развития, тенденции гармоничного развития.

DEFINITION OF TRENDS HARMONICITY PRIMARY SCHOOL CHILDREN (2 - 4 CLASSES)

Inna Holovatch Tamara Saloyid
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
School number 62

Established that most of the students have 2 classes harmonious physical development - 60.3%. Compared with students of classes 3 and 4, this figure is reduced in accordance with 50.8% and 38.8%. 3 class increases the number of students with disharmonious development, as boys and girls - 25%. In Grade 4 increases the number of girls with disharmonious development 35% and 25% for boys. That is seeing a negative trend for the harmonious physical development of students 2-4 grades of secondary school. The opportunity to influence the formation of harmonic physical development of primary school children in the learning process.

Key words: children of primary school age, heterochronicity development, the level of physical development, harmony and disharmony development, harmonious development trends.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ТА МІСЬКОЇ ШКІЛ

Світлана Дмитренко, Олександр Перепелиця, Анатолій Кошолап
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Підготовка фізично здорового, всебічно і гармонійно розвинутого покоління є важливим завданням нашого суспільства. У вирішенні

цього завдання перше місце займають правильно організовані заняття фізичною культурою і спортом, які повинні бути включенні в повсякденне життя молоді вже із самого раннього віку [1].

Серед актуальних проблем шкільного фізичного виховання значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості до м'язових зусиль різної інтенсивності, вестибулярної стійкості та інших якостей).

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період для формування рухових координацій дитини. В цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи та дії. В молодшому шкільному віці відбувається завершення анатомо–фізіологічного дозрівання систем, що забезпечують рухову активність дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке отримує людина при виконанні фізичних вправ. Учитель повинен враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг [3].

В молодших класах вправи, спрямовані на виховання фізичних якостей необхідно включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати сенситивний період для забезпечення розвитку фізичних здібностей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, а то й неможливо.

На думку Шияна Б.М. [4] рівень фізичної підготовленості учнів міських і сільських шкіл неоднаковий. Сільські учні, поступаються міським ровесникам у швидкості і спритності, але перевершують їх у силі, загальній і силовій витривалості. Ця обставина визначає зміст уроків і видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у позаурочний час.

Мета і завдання роботи

1. Визначити показники фізичної підготовленості учнів молодших класів за даними загального спортивно-рухового тесту.
2. Провести порівняльну характеристику показників фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток молодших класів міської та сільської шкіл.

Методи, організація дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

В роботі використані слідуючі тести [2]: біг 20 м, метання тенісного м'яча в ціль, кидок гумового м'яча, штовхання набивного м'яча (1 кг).

Наші дослідження були організовані і проведені на базі СЗОШ І-ІІІ ступенів с. Цибулівка Тростянецького району Вінницької області та НВК СЗОШ І-ІІІ ступенів–ліцей № 2 м. Жмеринка в період з вересня по листопад 2012 року. В дослідженнях брали участь хлопчики та дівчатка 1 – 3 класів, в кількості 190 осіб.

Характеризуючи показники фізичної підготовленості учнів молодших класів міської та сільської шкіл, в якості міської – були використані результати дітей НВК СЗОШ І-ІІІ ступенів–ліцей № 2 м. Жмеринка, в якості сільської – результати дітей СЗОШ І-ІІІ ступенів с. Цибулівка Тростянецького району Вінницької області.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані, представлені на рисунку 1 дають уяву про показники бігу на 20 м хлопчиків 1 – 3 класів, що проживають в сільській місцевості та в місті. Із даних рисунка видно, що діти міської школи

мають показники вищі, ніж діти сільської школи. Хлопчики 1-го класу міської школи показали результат 4.06 ± 0.07 с, а їх ровесники – 4.6 ± 0.07 с в сільській школі. Хлопчики 2-го класу в міській школі мають показник 4.54 ± 0.05 с, а їх ровесники в сільській школі мають показник 4.73 ± 0.07 с. Хлопчики ж 3-го класу з бігу на 20 м показали в сільській школі результат 4.62 ± 0.06 с, а їх ровесники в міській школі кращий – 4.01 ± 0.05 с. Вірогідність розрізнень встановлена між показниками хлопчиків тільки 1-х та 3-х класів (1 кл. – $t = 6.0$; $p<0.05$, 3 кл. – $t = 7.82$; $p<0.05$).

Показники швидкості дівчаток різних місць проживання представлена на рисунку 1. У першому класі дівчатка сільської школи показали кращий результат – 4.71 ± 0.04 с, ніж їх ровесниці в міській школі – 5.04 ± 0.07 с. У 2-му класі дівчатка сільської школи знову показали кращий результат – 4.71 ± 0.05 с, ніж їх ровесниці в міській школі – 4.84 ± 0.06 с. Вірогідність розрізнень між показниками встановлена у дівчаток 1-х та 3-х класів (1 кл. – $t = 4.1$; $p<0.05$, 3 кл. – $t = 3.4$; $p<0.05$).

Найкращу цільову влучність мають хлопчики 3-го класу сільської школи – 16.9 ± 0.74 бали, хлопчики 1-го класу цієї ж місцевості мають дещо нижчий результат – 14.25 ± 0.61 бали. Хлопчики 2-го класу сільської місцевості мають результат – 14.05 ± 0.61 бали, а їх ровесники в міській школі – 12.75 ± 0.67 бали. Вірогідність розрізнень по цьому показнику встановлена у хлопчиків 1-х та 3-х класів (1 кл. – $t = 6.01$; $p<0.05$, 3 кл. – $t = 10.5$; $p<0.05$) (рисунок 2).

Як свідчать дані, в метані тенісного м’яча показники дівчаток 1-х та 3-х класів різних місць проживання мають дуже велику різницю. У 1 класі – 9.4 бала, у 2-му – 4,55 бала, у 3-му – 8,6 бала, що свідчить про вірогідність розрізнень (1 клас – $t = 12.5$; $p<0.05$, 3 клас – $t = 8.1$; $p<0.05$). У дівчаток 2-го класу сільської школи найкращий результат 14.3 ± 0.68 бали, а у їх ровесниць міської школи результат – 9.75 ± 0.92 бали ($t = 3.9$; $p<0.05$) (рисунок 2).

В кидку резинового м’яча хлопчики 1-го класу міської школи показали результат 11.7 ± 0.49 очок, а їх ровесники сільської школи показали дещо кращий результат – 13.9 ± 0.54 очка. Хлопчики у 2-му класі в міській школі показали результат 8.5 ± 0.86 очка, а їх ровесники в сільській школі як і в 1-му класі показали кращий результат – 12.95 ± 1.17 очка. Хлопчики 3-го класу в сільській школі показали найкращий результат – 20.1 ± 1.84 очка, а їх ровесники – 16.65 ± 0.74 очка в міській школі. Вірогідність розрізнень встановлена між показниками хлопчиків 1-х та 2-х класів (1 клас – $t = 3.01$; $p<0.05$, 2 клас – $t = 3.1$; $p<0.05$).

Показники кидка резинового м’яча дівчаток різних місць проживання свідчать про те, що дівчатка сільської школи у всіх класах мають кращі результати, ніж їх ровесниці з міської школи. Найспритнішими є дівчатка 3-го класу сільської школи – 16.75 ± 0.74 очка, дівчатка з міської школи цього ж класу мають нижчий результат – 11.15 ± 0.98 очка. Дівчатка 1-го класу сільської школи показали результат 12.45 ± 0.92 очка, а їх ровесниці з міської школи показали набагато гірший результат – 5.05 ± 0.55 очка. У 2-му класі сільської школи дівчатка показали такий результат – 14.25 ± 0.80 очка, а їх ровесниці з міської школи – 8.6 ± 0.92 очка. Статистично достовірні відмінності виявлені у дівчаток всіх класів (1 клас – $t = 6.9$; $p<0.05$, 2 клас – $t = 4.63$; $p<0.05$, 3 клас – $t = 4.5$; $p<0.05$).

У вправі силового характеру хлопчики 2-го та 3-го класу в сільській школі показали результати вищі, ніж діти, які навчаються в міській школі. Хлопчики 1-го класу сільської школи мають показник в штовхані набивного м’яча 1.97 ± 0.02 м, а їх ровесники – 2.84 ± 0.17 м в міській школі. Вірогідність розрізнень встановлена

між результатами хлопчиків 1-х та 3-х класів (1 клас – $t = 5.1$; $p<0.05$, 2 клас – $t = 4.53$; $p<0.05$).

Найвищий результат у штовханні набивного м'яча мають дівчатка 3-го класу сільської школи – 3.01 ± 0.06 м. У їх ровесниць в міській школі результат становить 2.78 ± 0.07 м. У дівчаток 1 класу результат 1.76 ± 1.56 м, а в їх ровесниць в сільській школі результат дещо кращий – 1.96 ± 0.05 м. Дівчатка 2-го класу міської школи показали результат – 2.13 ± 0.10 м, а у їх ровесниць з сільської школи як і в 1-му класі кращий результат – 2.61 ± 0.09 м. Статистично достовірні відмінності виявлені тільки у 2-му класі (2 клас – $t = 2.6$; $p<0.05$).

Висновки.

В результаті аналізу літературних джерел, проведених досліджень, отриманих результатів встановлено, що:

1. В обох тестах координаційного характеру (кидок резинового м'яча; метання тенісного м'яча) хлопчики всіх трьох класів сільської школи показали кращий результат, ніж їх ровесники з міської школи.
2. Лише в тесті, спрямованому на розвиток сили (1 клас) хлопчики міської школи мають результат вищий, ніж їх ровесники з сільської школи.
3. Результати фізичної підготовленості дівчат молодших класів свідчать про те, що дівчата сільської школи за всіма досліджуваними тестами мають кращі результати ніж, їх ровесниці з міської школи.
4. За якісним розподілом отриманих результатів серед хлопчиків міської школи переважає середній (біг 20 м) та нижче середнього (кидок резинового м'яча, штовхання набивного м'яча – 3 клас) рівні розвитку.
5. Серед хлопчиків сільської школи переважає середній (кидок резинового м'яча) та високий (метання тенісного м'яча) рівні розвитку.
6. Серед дівчаток міської школи за якісним розподілом отриманих результатів переважає середній (біг 20 м, кидок резинового м'яча, рівень розвитку, тоді як серед дівчат сільської школи переважає високий (метання тенісного м'яча), вище середнього (кидок резинового м'яча) рівні розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 1.]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
2. Лях В.И. Общий спортивно-двигательный тест. / В.И. Лях. - // Физическая культура в школе. – 1992. – №1-2-3-4. – с. 47.
3. Методика физического воспитания школьников (Под ред. Г. Б. Мейксона и Л. Е. Любомирского). – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М. Шиян. - Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ТА МІСЬКОЇ ШКІЛ

Світлана Дмитренко, Олександр Перепелиця, Анатолій Кошолап

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті представлено показники розвитку швидкості, сили, координаційних здібностей учнів молодших класів сільської та міської шкіл.

Ключові слова: учні молодших класів, фізична підготовленість, сила, швидкість.

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СЕЛЬСКИХ И ГОРОДСКИХ ШКОЛ.

Светлана Дмитренко, Александр Перепелица, Анатолий Кошолап
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлены показатели развития скорости, силы, координационных способностей учащихся младших классов сельских и городских школ.

Ключевые слова: учащиеся младших классов, физическая подготовленность, сила, скорость.

COMPARATIVE INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF RURAL AND URBAN SCHOOLS

Svetlana Dimitrenko, Alexander Perepelitsa, Anatoly Kosholap
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the article presents indicators of development speed, strength, coordination abilities of students of junior grades in rural and urban schools.

Key words: students of the junior grades, physical preparation, strength, speed.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ УКРАЇНИ

Драчук Андрій, Романенко Віктор, Степан Гудима
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Дослідження останніх років зі всією очевидністю доводять, що зі вступом до ВНЗ для молоді характерним є недостатній рівень рухової підготовленості. Реально передбачити, що необхідно компенсувати недоліки розвитку моторики в студентські роки. Інакше до кінця навчання держава може отримати спеціаліста з високим професійним рівнем знань, але з низьким рівнем підготовленості. Останнє може стати серйозною перешкодою для ефективної реалізації отриманих у ВНЗ знань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Доведено, що розвиток рухових якостей сприяє розв’язанню соціально-обумовлених завдань:всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненою високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму, підвищувати фізичної і розумової працездатності. Е.С. Вільчковський, 2001, А.М. Лапутін 2001, О.С. Куц, 2003, та інші. У своїх дослідженнях Волков В.Л. (2011) відзначає низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, що відповідає 1-3 балам Державної системи тестування фізичної підготовленості.[4]

Дослідження фізичного розвитку студентської молоді в центральній і західній Україні проводитися на початку 80-х років. Відомо, що останнім часом відбулися значні зміни в соціальному і культурному житті нашої країни. З урахуванням викладеного виникає необхідність в отриманні вірогідних даних про фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів на сучасному етапі.

Мета роботи визначити рівень фізичного стану студентів 1-4 курсів.

Завдання дослідження :

1. Дослідити фізичний розвиток студентів 1-4 курсів чоловічої та жіночої статті.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів та їх динаміку.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів обстеження фізичного розвитку студенток 1-4 курсів подано в таблиці 1.

Довжина тіла. На думку багатьох дослідників [2, 5, 7 та ін.], довжина тіла слугує одним з найбільш стабільних показників фізичного розвитку, тому що вона меншою мірою, ніж інші соматометричні ознаки, залежить від впливу середовищних факторів. Вищевикладені дані спонукали нас вивчити і

проаналізувати вікову динаміку морфологічних особливостей студентської молоді центральної України.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів 1—4 курсів

Курси	n	M±Sm	P / курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Довжина тіла студенток (см)								
1	39	165,1 ±0,76 1	>0,05	>0.05	>0,05	-	-	-
2	52	166,1 ± 0,66	>0.05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	165,6 ±0,83	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	164,210,84	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Маса тіла студенток (кг)								
]	39	52,8+0,51	>0,05	>0,001	>0.05	-	-	-
2	52	54,7 ±0,91	0,05	-	-	>0,05	>0.05	-
3	49	55.6 ±0,67	-	>0.001	-	>0,05	-	>0.001
4	48	53,0 ±0.42	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,001
Окружність грудної клітки студенток (см)								
1	39	86,9+1,12	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	52	88.2+0,91	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	87,8 +0.88	-	>0,05	-	>0,05	-	>0.05
4	48	87,2 ±0,94	-	-	>0,05	-	>0,05 і >0,05	
Довжина тіла студентів (см)								
1	78	176,7 ±5,33	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	92	1786 ±4,46	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	182,4 ±4,62	-	>0.05	-	>0,05	-	>0.05
4	96	182,9 ±5,64	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Маса тіла студентів (кг)								
1	78	66.2±4,67	>0.05	>0,05	>0,05		-	-
2	92	68,6±3,25	>0,05	>0,05	-	>0,05	>0,05	-
3	84	69,3±3,49	-	>0,05	-	>0,05	>0,05	-
4	96	71,8±3,58			>0.05		>0,05	>0.05
Окружність грудної клітки (см)								
1	78	86,8±3,78	>0,05	>0.05	>0,05	-	-	-
2	92	88,4±3,55	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	91,4±3,64	-	>0,05	-	>0,05	>0,05	>0,05
4	96	91,6±3,47	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05

Як свідчать результати дослідження (табл. 1), зріст студентів за період навчання в університеті суттєво не змінився (P>0,05). За абсолютними даними довжина тіла другокурсниць була дещо вищою, ніж у студентів інших курсів на 1,9 см, у студентів - на 1,8 см.

Маса тіла. Маса тіла більш лабільна, ніж довжина тіла і перебуває, за свідченням ряду досліджень [1, 8 і ін.], в прямій залежності від різноманітних факторів, у першу чергу, від впливу навколишнього середовища та способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінки фізичного розвитку студенток.

Порівняння середніх величин засвідчує про позитивні зміни в загальній масі тіла студентів за період навчання: збільшення маси тіла відбувається тільки за період навчання з першого до третього курсу - на 2,8 і 3,1 кг (P < 0,01).

Окружність грудної клітки (ОГК). ОГК в поєднанні з показниками довжини й маси тіла характеризують тотальні розміри тіла [2, 5, 11], іцо в наших дослідженнях важливо для об'єктивної оцінки.

Таблиця 2

Показники розвитку фізичних якостей студенток 1—4-х курсів

Курси	n	M±Sm	Р/курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
БІГ 100 м(с								
1	39	17,27 ±0,06	>0,05	<0.001	>0.05	-	-	-
2	52	17,01 ±0,17	>0,05	-	-	>0.05	>0,05	-
3	49	16,79 ±0,08	-	<0,001	-	>0,05	-	>0.05
4	48	16,90 + 0,14	-	-	>0.05		>0,05	>0,05
Б І Г 2000 м (хв.с)								
1	39	11.90 ±0,12.	>0,05	>0,05	>0,05			-
2	52	11,82 ±0,09	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	11,77 ±0.07	-	>0.05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	11,96 + 0,09	-	-	>0,05	-	>0,05	> 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)								
1	39	13,22 + 0,66	>0,05	>0,05	>0,05	–	–	-
2	52	15,41 ±0,78	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	14,75 ±0,68	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	12,98 ±0,78	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Стрибки в довжину 3 місця (см)								
1	39	3 76,2+1,87	<0,01	<0,01	<0,01	-	-	-
2	52	170,7 ±1,14	<0,01	-	-	>0,05	>0.05	-
3	49	170,9+ 1,79	-	<0,01	-	>0,05	-	>0.05 [1]
4	48	168,3 ±2,08	-	-	<0,01	-	>0,05	>0.05
Б І Г 4 х 9 м (с)								
1	39	11.09 + 0,06	<0,001	<0,001	>0,05	-	-	-
2	52	11,62 ±0,13	<0,001	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	11,45 + 0,07	-	<0.001	-	>0.05	-	>0,05
4	48	11,44 ±0,75	-	-	>0,05	-	>0.05	>0,05
Гнучкість в нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)								
1	39	17,71 ±0,31	<0,001	<0,001	<0,01	-	-	
2	52	14,33 ±0,45	<0,001	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	14,61 ±0,61	-	<0.001	-	>0,05	-	>0.05
4	48	14,81 ±0,37	-	-	<0,01	-	>0,05	> 0,05
БІГ 100 м(с)								
1	78	14,11 ±0,06	<0.001	<0,001	<0,01	-	-	-
2	92	13,37±0,05	<0,001	-	-	<0,01	<0,05	-
3	84	13,56±0,06	-	<0,001	-	<0,01	-	>0,05
4	96	14,01 ±0,05	-	-	<0,01	-	<0,05	>0,05
БІГ 3000 м (хв.с)								
1	78	14,01 ±0,18	<0,001	<0,001	>0,05 І	-	-	-
2	92	13,04±0,23	<0,001	-	-	>0,05	<0,05	-
3	84	13,34±0,29	-	<0,001	-	>0,05	-	>0,05
4	50	13,54±0,22	-	-	>0,05	-	<0,05	>0,05
Підтягування на перекладині (кі-сть разів)								
1	78	8,96+0,67	>0,5	>0,05	>0,5	-	-	-
2	92	9,29±0,82	>0,5	-	-	>0,5	>0,5	-
3	84	8,81±0,78	-	>0,05	-	>0.5	-	>0.5
4	96	8,74±0,65	-	-	>0,5	-	>0,5	>0,5
Стрибки в довжину 3 місця (см)								
1	78	221,6±1,84	>0,05	>0,05	<0,05	-	-	-
2	92	219,2± 1,78	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	220,7±2,34	-	. >0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	96	217,6±2,46	-		<0,05	-	>0,05	>0,05
БІГ 4 х 9 м (с)								
1	78	10,6±0,07	<0,001	<0,001	<0,001	-	-	-
2	92	10,2±0,07	<0,001	-	-	<0,001	<0,001	-
3	84	10,4±0,05	-	<0,001	-	<0,001	-	<0.001
4	96	10,7±0,06	-	-	<0,001	-	<0,001	<0.001
Гнучкість в нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)								
1	78	13,6±0,26	<0.01	<0,01	<0,01	-	-	-
2	92	14,8±0,34	<0,01	.	-	>0,05	>0,05	-
3	84	14,9±0,32	-	<0,01	-	>0,05	-	>0,05
4	96	14,5±0,28	-	-	<0.01	-	>0.05	>0,05

Аналіз представлених матеріалів виявив аналогічну каргину: першокурсники мають дещо меншу ОГК, ніж студентки старших курсів (Р>0,05). Різниця абсолютних середніх величин у них в порівнянні зі студентами другого курсу складає 1,3 і 1,6 см, з третім курсом - 0,9 і 4,6 см, а з четвертим - 0,3 і 4,8 см. Починаючи з другого курсу темпи приросту[7] в результатах ОГК незначні (Р>0,05).

Таким чином, за результатами досліджень фізичного стану студентів 1-4 курсів було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами. Однак, у більшості показників морфофункціонального стану студенток впродовж навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей. Саме цим пояснюється низький стан здоров'я більшості студентів.

Порівняння середньостатистичних величин показників фізичного стану у більшості випадків виявило суттєве відставання першокурсників від старшокурсників. Це пояснюється тим. що випускники середніх шкіл та середніх спеціальних закладів недостатньо фізично і функціонально підготовлені для навчання у вищих закладів освіти.

Для встановлення динаміки показників фізичної підготовленості студентів впродовж навчального року нами досліджувалися вихідні дані рівня розвитку окремих показників фізичної підготовленості студенток 1—4-х курсів і їхню оцінку нормативами Державних тестів: швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість, спритність і гнучкість [1, 3]. Дані тести пройшли перевірку на вірогідність і відповідають усім вимогам.

За численними даними дослідників доведено, що студенти 18-23 років вірогідно переважають (окрім гнучкості) однокурсниць за основними показниками фізичної підготовленості. Тому ми проводили порівняльний аналіз окремо серед дівчат та юнаків.

Порівняльний розвиток швидкості. Аналіз літературних джерел [5, 8, 9 та ІН-] показує, що в молодому віці існують сприятливі умови для подальшого удосконалення швидкості рухів. Значна рухливість нервових процесів ь цьому віці зумовлює швидкісну зміну нервових скорочень та розслаблень і сприяє прояву максимального темпу рухів.

Для оцінки рівня розвитку швидкості був використаний тесі - біг на 100 м. Результати вихідного рівня розвитку показників швидкості наведені в табл. 2.

Як свідчать дані таблиці 2, від першого до третього курсу швидкість бігу на]00 м у студенток покращилась на 0,78 с.

У юнаків отримані результати не дають змоги стверджувати про ідентичність темпів розвитку швидкості з 18 до 21 року, як це, наприклад, простежується в підлітковому віці. Так, студенти першого курсу значно (Р>0,01-0,001) відстають від старшокурсників. Разом з тим, не виявлено вірогідних розбіжностей між третім і четвертим курсами (РО,5).

Розвиток м’язової сили, маючи важливе значення для гармонійного розвитку студентської молоді, займає важливе місце в загальній фізичній підготовці студенток. Більшість спеціалістів допускають, що силовій підготовці необхідно приділяти увагу в юнацькому віці, тому що при недостатньому рівні розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що й перешкоджає успішному виконанню фізичних навантажень [2, 8 та ін.].

Аналіз наведених показників дослідження м’язової сили у таблиці 3 дозволяє стверджувати, що в прояві силових можливостей досліджуваного контингенту за період навчання не відбулося суттєвих змін (Р>0,05). Якщо аналізувати отримані абсолютні величини, то слід відзначити, що у студентів до другого курсу

відбуваються незначні позитивні зміни в розвитку силових потенцій (у дівчат на 2,09 разу), а потім поступово результати тестування знижуються (Р>0,05).

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок, що у студенток із зміною терміну навчання результати швидкісно-силових якостей знижуються: з першого до четвертого курсу довжина стрибка в довжину з місця зменшилася на 7,8 см. Найбільш суттєві зміни в темпах приросту величини стрибка в довжину відбулися в період навчання з першого до другого курсу - на 5,5 см (Р<0,01).

У юнаків із зміною терміну навчання результати в швидкісно-силових якостей знижуються: з першого до четвертого курсу довжина стрибка в довжину з місця зменшилася на 4 см. Значні зміни в темпах приросту величини стрибка в довжину відбулися в період навчання з третього до четвертой) курсу - на 3,1 см (Р>0,05).

Слід відзначити, що першокурсники поступаються студенткам 2-3-х курсів у розвитку витривалості. Це ще раз підтверджує думку дослідників про те, що в загальноосвітніх середніх школах не приділяється достатньої увагу розвитку такої життєво необхідної якості як витривалості. Щодо темпів приросту в розвитку витривалості було встановлено, що вони у дівчат виявлені незначними (Р>0,05), у хлопців вони виявлені неоднаковими. Найбільша величина приросту була досягнута в період від першого до другого курсу (на 7,4 %), на старших курсах відповідно - на 2,3 % і на 1,5 %.

Таблиця 3

Темпи приросту результатів розвитку фізичних якостей студенток 1-4-х курсів

Показники фізичної підготовленості	Курси					
	1-2		2-3		3-4	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс. і %	
Швидкість (біг 100 м, с)	0,76	1,5	0,22	0,6	-0,001	-0.7
Швидкісно-силові якості стрибок в довжину з місця, см)	-5,5	-3,2	-2,4	-1,4	2,0	1.5
Витривалість (біг 3000 м, хвх)	(108	0,7	0.05	0.4	-0,19	-1.6
Спритність (біг 4 х 9 м, с)	0,4	3,9	-0.2	-2,0	-0,3	-2,9
М'язова сили (згинання і розгинання тулуба з положення сидячи)	2,19	16,6	-0,7	-4,5	- 1,8	-13.6
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	-3,3	-23,6	0,3	2,0	0,2	1,4

Темпи приросту результатів розвитку фізичних якостей студентів 1-4 курсів

Швидкість (біг 100 м, с)	0,7	5,5	-0,19	-14	-0.5	-3,3 1
Частота рухів рук (к-сть разів)	1,2	2,1	1,4	2,4	0.4	0,7 1
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину 3 місця,см)	-3,4	-1,1	1,5	0,7	-3,1	1,4
Витривалість (біг 3000 м, хв.с)	0,97	7,4	-0,3	-2,3	-0,2	-2,3
Спритність (біг 4 х 9 м, с)	0,4	3,9	-0,2	-2,0		
Статична рівновага (с)	0,7	9,2	0,2	2,3	-1.1	-14.0
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	1,2	8,8	0,1	0,7	-0,4	2.8

Аналіз отриманих результатів з бігу 4 х 9 м у студенток l-4-х курсів дозволяє стверджувати, що найбільша величина позитивних зрушень виявлена в період від першого до другого курсу (на 0,51 с). В подальшому відбувається зниження темпів, що призводить до погіршення результатів швидкості бігу 4х9 м. Юнаки, переходячи з курсу на курс, значно або поліпшують свої результати, або знижують (Р<0,001). Найбільша величина позитивних зрушень виявлена в період від першого до другого курсу (на 0,4 с), в подальшому відбувається зниження темпів, що приводить до зниження результатів швидкості бігу 4х9 м від другого до третього курсу на 0,2 с , а від третього до четвертого - на 0,3 с (Р>0,001).

Значне покращення гнучкості відбувається до другого курсу (P<0,001), а потім вона стабілізується (P>0,05). Найбільші темпи приросту гнучкості спостерігалися в період навчання з першого до другого курсу - на 3,3 см.

У студентів значне покращення гнучкості відбувається до третього курсу (P<0,01), а потім вона стабілізується (P>0,05). Найбільші темпи приросту гнучкості відбуваються в період навчання з першого до другого курсу - на 2,2 см.

Нами зроблений аналіз темпів приросту в розвитку основних фізичних якостей, результати яких подано в таблиці 3.

Як свідчать дані таблиці 3, в абсолютній більшості випадків темпи приросту в розвитку фізичних якостей студенток від курсу до курсу знижуються, що, як правило, призводить до більш низьких результатів у тестових випробуваннях. За всіма показниками фізичної підготовленості, за винятком витривалості, найбільші темпи приросту в результатах досліджуваних фізичних якостей виявлені на молодших курсах.

Встановлено, що в процесі навчання з фізичного виховання в університеті згідно вимог державної програми більше 50 % студентів не виконують програмних вимог:

- із числа невстигаючих студенток 20-35 %, у хлопців - 17-20 % не виконують нормативи зі стрибків у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, з бігу 4х9 м і 18-20 % - з інших видів вправ, які входять до комплексу Державних тестів;
- 35-40 % студентів на 3-му курсі і 45-55 % на 4-му курсі не можуть виконати весь комплекс нормативних вимог Державних тестів.

Зазначені особливості фізичної підготовленості повинні враховуватися при організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах і спонукали нас до пошуку ефективних методів і засобів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в університеті, підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Висновки:

За результатами досліджень фізичного стану студентів 1-4 курсів (фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості) було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами. Однак, у більшості показників морфофункціонального стану студенток впродовж навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей.

Порівняння середньостатистичних величин показників фізичного стану у більшості випадків виявило суттєве відставання першокурсниць від старшокурсниць. Це пояснюється тим, що випускники середніх шкіл та середніх спеціальних закладів недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм вищих навчальних закладів.

У показниках фізичної підготовленості дівчат спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів. Так, у прояві швидкості бігу на 100 м - від 17,01 до 16,79 с, у витривалості з бігу на 2000 м - від 11,9 до 11,77 хв, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи - від 13 до 15 разів, у стрибку в довжину - від 168,3 до 176,2 см, у спритності з бігу 4х9 м - від 11,45 до 11,09 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед - від 14,3 до і 7,,7 см.

У хлопців спостерігається аналогічна картина. Так, в прояві швидкості бігу на 100 м - від 14.1 до 13,3 с, в витривалості з бігу на 3000 м - від 14,1 до 13,3 хв, в підтягувані на перекладині - від 8,7 до 9,3 разів, в стрибку в довжину - від 217,6 до

220,7 см, в спритності з бігу 4х9 м - від 10,7 до 10,2 с, в гнучкості в нахилі тулуба вперед - від 13,6 до 14,9 см, в статичній рівновазі - від 7,7 до 8,6

Визначено, що для студенток молодших курсів характерною є можливість покращення рівня фізичного стану за рахунок як морфофункціональних показників, так і підвищення результатів фізичної підготовленості, і в першу чергу завдяки формуванню оптимальних режимів рухової активності.

Виявлену динаміку фізичної підготовленості, гетерохроннісгь розвитку фізичних якостей доцільно враховувати під час організації навчально-оздоровчого процесу як на академічних заняттях, так і в групах за інтересами. Крім того, результати дослідження з усією очевидністю засвідчують необхідність і можливість розробки спеціальних педагогічних заходів, які дозволяють не тільки враховувати, але й гіевною мірою покращувати фізичний стан студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова И.Ю. Антропометрические характеристики мужчин 20-60 лет - представителей различных видов труда /' И.Ю. Борисова : Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1973. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ, и спорт в изменяющемся мире : Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. - Коломна, 1997. - 203 с.
3. Бурханов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов / А.И. Бурханов // Гигиена и санитария, 1984. - № 12. - С. 45—48.
4. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки / В.Л. Волков: (монографія). – К.: освіта України, 2011. – 420 с.
5. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спор-сменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин : [Методические рекомендации]. - К., 1986. - 47 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України ; За заг. ред. Зубалія М.Д. - 2-е вид., персроб. і допов. - К, 1997. - 36 с
7. Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения / И.П. Должункова : Автореф. дис.... канд. пед . наук. - М., 1991.-22 с.
8. Круцевич Т.Ю.Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олімпійська література, 2005.- 195 с.
9. Кряж З.С. О направленности физической подготовки студенток на начальном этапе занятий различными видами спорта / З.С. Кряж, Н.А. Нельга, Г.К. Забавский // Воп. теор. и практ. физ. культ, и спорта : Сб. статей. - Минск. 1980. - Вып. 10. - С. 65-69.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ УКРАЇНИ

Драчук Андрій, Романенко Віктор, Степан Гудима

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті представлені дані про фізичний розвиток, фізичну підготовленість студентів 1-4 курсу, а також визначені темпи приросту фізичних якостей студентів.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИК ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ВУЗОВ УКРАИНЫ

Драчук Андрей, Романенко Виктор, Степан Гудыма
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлены данные о физическом развитии, физической подготовленности студентов 1-4 курса а также определены темпы прироста физических качеств студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества.

COMPARATIVE INDICATORS SPECIFICATIONS PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS 1-4 COURSES UNIVERSITIES UKRAINE

Drachuk Andrey Romanenko, Victor, Stephen Hudyma
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Jn the articles presented given about physical development, physical preparedness and the analysis of the state of health of students of 1-4 courses is conducted, and also growth of physical qualities of students rates are certain.

Key words: students, bodily condition, physical development, physical preparedness, physical qualities.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Постановка проблеми. Розвиток технології та методів вимірів, впровадження в дослідницькі процеси комп'ютерних систем та інших засобів автоматизації значно розширюють можливості фізичних вправ, зокрема, у корекції постави людини (Лапутін А.М., 1999; Носко М.О., 2000).

Для вирішення спеціальних задач при порушеннях постави та рухової функції хребта у світі з кожним роком з'являються нові технічні засоби. Удосконалення методів досліджень та корекції постави шляхом використання нових засобів не виключає застосування фізичних вправ (Каптелін О. Ф., 1995).

Однією з головних задач фізичного виховання студентів вузів являється формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, зокрема профілактики порушень постави.

Однак, вирішення проблеми формування постави як складноорганізованого процесу пов'язане не тільки з усуненням несприятливих чинників, які обумовлюють появу порушень, але й одночасно зі створенням умов для розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів. Це пояснюється тим, що порушення постави залишаються одним із найпоширеніших функціональних відхилень у скелетно–м'язовій системі студентської молоді, незважаючи на різноманіття різних методів лікування і профілактики.

Аналіз публікацій. У вітчизняній і зарубіжній науково-методичній літературі чимало місця відводиться науковим працям, присвяченим вирішенню різних проблем фізичного виховання студентів.

В даний час значна кількість наукових робіт присвячена застосуванню фітнес технологій у процесі фізичного виховання студентів. Так, розроблена методика нормування навантажень різної спрямованості на основі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, що займаються

оздоровчою аеробікою (С.В. Добровольська, 2005); апробована здоров'яформуюча технологія фізичного виховання студенток вузу, на основі використання різних засобів оздоровчого фітнесу (Н.В. Бєлкіна, 2006) [1]; розроблена урочна відео шейпінг-програма для занять студенток з фізичного виховання (В.М. Гумен, 2006); обгрунтована і апробована модульна технологія розвитку рухових координацій на основі засобів і методів оздоровчого фітнесу (Е.В. Старкова, 2006); експериментально обгрунтовано ефективність технології застосування видів гімнастики оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання студенток (О.Л. Смирнова, 2006; А.В. Скляренко, 2006; О.В. Булгакова, 2007). Зазначимо, лише деякі автори у своїх роботах використовують оцінку стану постави студентської молоді та відповідно розробляють комплекси вправ стосовно виявлених порушень постави. В даному аспекті необхідно відмітити роботу Мартинюк О.А., автором розроблено програми корекції порушень біогеометричного профілю постави студенток з врахуванням індивідуальних особливостей їх моторики [4].

Як вказують дослідження О.Кириченко, О.Терьохіної, Н.Горобей, В.Гавриленко, сколіоз – є одним з найпоширеніших захворювань у вузі. Так, автори за даними медичного огляду в 2012-13 навчальному році встановили, порушення опорно-рухового апарату 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.

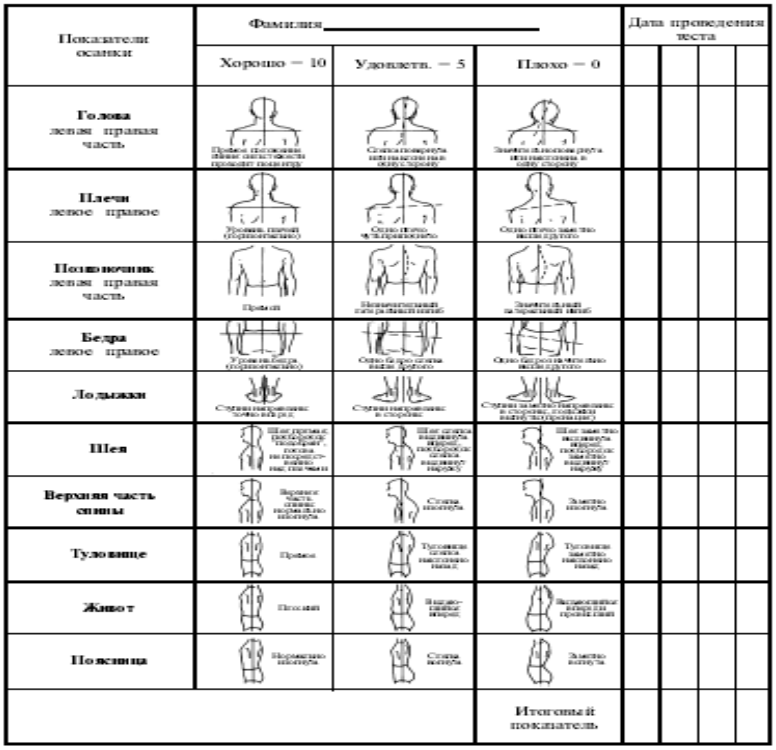
У той же час плеядою авторів, зокрема, Н.Г. Верушкін, 1996; В.Д. Еднак, 1997; Н.І Фалькова, 2002; О.А. Фанигіна, 2005; О.А Цепко, 2005; П .Є. Коломійцева, 2006; Л.П. Долженко, 2007; А.П. Кривенко, 2007, доведено доцільність використання засобів і методів управління фізичною підготовкою студентів.

На нашу думку, в даному періоді людського онтогенезу, враховуючи підвищену гіподинамію, статодинамічний режим, перш за все, необхідно проводити профілактику функціональних порушень опорно-рухового апарату студентської молоді, а при необхідності застосовувати різні корекційні технології.

Мета дослідження полягала у дослідженні стану постави студентів та розробці комплексу вправ для підвищення ефективності оздоровчої спрямованості секційних занять.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з питань фізичного виховання студентів, педагогічне дослідження та тестування, експрес-контроль стану постави студентів із застосуванням візуального скрінінгу (Картка рейтингу постави Хоулі, Френкс, 2000; (рис.1), метод плантографії, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні прийняли участь студенти 1 курсу (у кількості 13 чоловік) групи підвищення спортивної майстерності з гімнастики, інституту фізичного виховання і спорту (ІФВС) Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського, які до вступу в ІФВС не займались спортивною гімнастикою та не мали чітко визначеної спортивної спеціалізації.



Показатели осанки	Фамилия_____			Дата проведения теста			
	Хорошо – 10	Удовлетв. – 5	Плохо – 0				
Голова левая правая часть							
Плечи левое правое							
Позвоночник левая правая часть							
Бедра левое правое							
Лодыжки							
Шея							
Верхняя часть спины							
Туловище							
Живот							
Поясница							
			Итоговый показатель				

Рис. 1. Карта рейтингу постави (Хоулі, Френкс, 2000)

Виклад основного матеріалу. Стопа долає дуже великі за величиною і за тривалістю повторювані навантаження. Швидкість, на якій стопа "приземляється" на опору, становить при швидкій ходьбі 5 метрів в секунду (18 км на годину), а при бігу до 20 м в сек (70 км на годину), що визначає силу зіткнення з опорою рівну 120-250% від ваги тіла. Протягом дня звичайна людина здійснює від 2 до 6 тисяч кроків Навіть сучасні прилади - протези стопи не служать при такій експлуатації більше 3 років.

Як вказують деякі автори, зовнішня форма кісток може змінюватися під впливом різних видів спорту або професійних рухів. Вони стають масивніші і товщі за рахунок збільшення кісткової маси в найбільш навантажувальних ділянках. Таким чином, кістки стопи адаптують свою міцність відповідно до ваги людини та її повсякденної рухової активності. Аналогічний закон діє і відносно сполучнотканинних структур стопи (зв'язок, сухожиль і фасцій). Якщо повторювані навантаження по своїй величині або тривалості перевищують можливості тканин стопи, то в них розвиваються патологічні реакції перевантаження і патологічні процеси, такі як запалення сухожилля, втомні переломи, розриви. Плоскостопість, гіподинамія, надлишкові спортивні навантаження - звичайна причина цих захворювань.

У наш час існує безліч різних методів, що дозволяють оцінити ступінь розвитку та висоту склепіння стоп, це, насамперед, інструментальні методи оцінки - рентгенографія, подометрія, плантографія, гоніометрія та ін.

Плантографія – це найпоширеніший метод дослідження відбитків стоп, що дозволяє визначити форму та ступінь сплющення стопи.

Відповідно до досліджень ряду авторів, найбільш інформативною для характеристики сплющення всієї опорної поверхні стопи є методика Чіжина, оскільки, наприклад, метод Штритера дозволяє реєструвати лише значні порушення склепіння стоп, що робить неможливим діагностику стану стопи на ранніх стадіях плоскостопості. З огляду на вищезазначене, отримані нами відбитки оцінювалися за допомогою індексу Чіжина. Так, проведені розрахунки свідчать, що

склепіння стоп усіх досліджуваних студентів не можливо оцінити як «нормальні». Отримане середньостатистичне значення індексу Чіжина у досліджуваній групі становить 1,48 (S=0,38), максимальне значення індексу, зареєстроване нами – 2,2, мінімальне – 1,1.

Плоскостопість - загальний термін для позначення порушення біомеханіки стопи і всієї нижньої кінцівки в цілому в результаті статичної деформації її склепінь.

Стопу необхідно розглядати в системі "стопа - нижня кінцівка - хребет". Захворювання стопи - причина асиметрії всього тіла. Сплющення стопи викликає каскад компенсаторних змін та перевантажень нижніх кінцівок, тазу та хребта. Сплющена стопа, відхиляючись назовні, веде за собою зовнішню ротацію гомілки і компенсаторну внутрішню ротацію стегна. При цьому збільшується Х-образність колін. З іншого боку, положення вишерозташованих по відношенню до стопи сегментів тіла може поліпшити стан склепінь стопи. Стопа відіграє важливу роль у формуванні постави.

Як було зазначено, стан постави оцінювався нами з використанням візуального скринінгу.

Так, за оціненими 5-ма показниками у фронтальній площині у 60% досліджуваних студентів відмічено нахил голови у ліву сторону (оцінка «задовільно» -5), відповідно 40% студентів мають опущене праве плече та незначний вигин хребта у шийно-грудному відділі у ліву сторону. Зареєстровані відхилення ми пояснюємо недостатньою руховою активністю студентів на фоні значного статичного навантаження під час навчання.

У сагітальній площині нами відмічено зміщення хребта відносно вертикальної осі у шийному та шийно-грудному відділі у 40% студентів. Відмітимо, що 27% студентів мають «криловидні лопатки»

Актуальним є облік рівня фізичної підготовленості студентів, оскільки саме м’язи дозволяють утримувати хребет у правильному положенні, у той же час це дозволить диференційовано дозувати навантаження.

В ході нашого дослідження були визначені показними силової витривалості м’язів спини та живота (табл..1)

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості студентів 1 курсу (n=13)

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S
Силова витривалість мязів живота (с)	36,05	1,57
Силова витривалість мязів – розгиначів хребта (с)	54,36	1,97

Висновки. Отримавши результати попередніх досліджень, ми пропонуємо студентам, що мають відхилення в стані постави, ряд фізичних вправ, які моделюють умови підвищеної гравітації (атлетична гімнастика) [3].

Заняття підвищення спортивної майстерності проводяться чотири рази на тиждень по 90 хв. протягом навчального року. Вправи будуть запроваджені на початку основної частини тренування та у заключній частині тренування, під час проведення загально-фізичної підготовки.

Зазначимо, що заняття в умовах підвищеної гравітації засновані на застосуванні спеціальних вправ з обтяженням з урахуванням впливу різних вправ на

м'язи, що беруть участь у регуляції вертикальної пози та корекції виявлених порушень постави.

Підібрані на основі аналізу рекомендацій ряду авторів вправи застосовуватимуться нами для розвитку загальної та силової витривалості зазначених м'язів. З метою вироблення м'язового корсету буде використана статична напруга, що забезпечує швидке наростання м'язової маси при дефектах постави та вправи з розслаблення, як засіб зниження м'язового навантаження до відновлення порушеної координації, нормалізації м'язового тонусу, а також для усунення статичного навантаження на м'язи тулуба після тренування.

Так, нами будуть використані вправи, спрямовані на корекцію сколіотичної постави у шийному та шийно-грудному відділах, поперековому та попереково – грудному відділах хребта. Нижче наведено орієнтовний корекційний комплекс. Зазначимо, що в залежності від локалізації порушень вправи необхідно застосовувати вибірково з лівостороннього чи правостороннього вихідного положення.

Вправи для корекції сколіотичної постави:

1. В.п. – лежачи на животі, руки вперед. Підняти ліву руку вгору, зробити коловий рух рукою вліво – назад, повернутися у в.п. Те ж виконати правою рукою. Повторити 8-10 разів.

2. В.п. – сидячим на підлозі, руки на поясі, ноги зігнуті. Нахил вліво; ліктем торкнутися коліна (вдих) і повернутися у в.п. (видих). Те саме виконати вправо. Повторити 8-10 разів.

3. В.п. – лежачи на животі, рука з боку порушення постави витягнута вперед, інша рука зігнута в лікті, кисть під підборіддям. Підняти максимально випрямлену руку, голову, плечі та утримувати таке положення протягом 10 сек. В.п – розслабитися протягом 4 сек. Повторити 8-10 разів.

4. В.п. – лежачи на животі, палиця в руках попереду, ноги розведені нарізно, підборіддя притиснуте до грудей. Тягнутися вперед верхівкою голови і кінчиками пальців котити вперед палицю протягом 10 сек. Руки зігнуті в ліктях на кисті складених рук покласти підборіддя , по черзі згинати і розгинати зігнуті в колінах ноги протягом 6 сек. Повторити 4 рази.

5. В.п. – лежачі на спині, руки розвести в сторони долонями вгору, ноги – нарізно (таз і ноги притиснути до підлоги). Повернути тулуб управо, намагаючись лівою долонею накрити праву. Позу утримувати 10 сек. В.п. – розслабитися протягом 4 сек. Повторити 6 -8 разів.

6. В.п. – лежачи на животі, підборіддя на кистях рук. Повільно відвести ногу убік. Повернутися у В.п. – повторити 10 -12 разів.

7. В.п. – стоячи на руках і колінах. Витягнути руку вперед з увігнутого боку викривлення в грудному відділі і одночасно – ногу назад з увігнутого боку викривлення в поперековому відділі. В.п. повторити 3-5 разів.

8. В.п. – лежачі на спині, розвести руки в сторони долонями вгору, ноги нарізно якомога ширше. Повернути тулуб у бік опуклості хребта в грудному відділі. Таз і ноги притиснути до підлоги, намагатися з’єднати долоні (зменшується дуга викривлення). В.п. – розслабитися. Повторити 6 разів.

Вправи для зміцнення м’язів спини, черевного пресу; вправи на розслаблення:

1. В.п. – упор присівши. Розгинання ніг, руки від підлоги не відриваються.
2. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахилятися вперед, торкнутися руками підлоги.
3. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстань півкроку. Сісти, взятися руками за нижню рейку. Випростати ноги.
4. В.п. – сидячи, руками в сторони. Нахилятися вперед, тягнутися руками до носків ніг.

5. В.п. – сидячи ноги навхрест, захопити ступні. Нахил тулуба вперед до торкання лобом коліна однієї, а потім іншої ноги.
6. Ходьба в глибокому нахилі, руками торкатися підлоги.
7. В.п. – лежачі на животі, руки до плечей. Підняти голову, руки, плечі. Тримати 15-20 рахунків.
8. В.п – лежачі на животі, руки вгору. Передача тенісного м'яча справа наліво (з руки у руку) 30-40 сек
9. В.п. – лежачі на животі, руки зігнуті в ліктях, долоні під підборіддям. Піднімання правої (лівої) ноги на 20-30 см над підлогою (таз не піднімати). Тримати 10сек.
10. В.п. –лежачі на спині, руки уздовж тулуба. Згинання і розгинання в колінному і тазостегнових суглобах ніг і опускання їх на підлогу.
11. В.п. – те саме. Зігнути обидві ноги в колінних і тазостегнових суглобах ніг, розігнути під кутом 90º і опустити.
12. В.п. – те саме. Вправа «велосипед».
13. В.п. – те саме. Рух ногами, як під час плавання кролем на спині.
14. В.п. – те саме. Піднімання і опускання прямих ніг.
15. В.п. – упор лежачи позаду на передпліччя. Вправа «Ножиці».
16. В.п. – сидячи, підняти ноги під певним кутом. Тримати 5-7 сек.
17. В.п. – лежачі на спині, руки вгорі. Махом рук сісти, руки на пояс.
18. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Піднімання і опускання тулуба.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В Белкина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - №2. – С.7-11.
2. Бенсбеа А. Влияние занятий спортом на биомеханические свойства мышц, участвующих в регуляции вертикальной позы / А. Бенсбеа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – №4. – С. 18-20.
3. Кашуба В.А. Влияние длительных и систематических занятий тяжелой атлетикой и плаванием на формирование вертикальной позы / В.А. Кашуба, А. Бенсбеа // Міжнародний науковий симпозіум "Фізична підготовленість та здоров'я населення". – Одеса: ОДПУ, 1998. – С. 142.
4. Мартинюк О. А. Технология коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания / О. А. Мартинюк, Є. В. Пранова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 478.

АНОТАЦІЇ

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Анна Дяченко, Леонід Хоронжевський

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

В статті представлені результати оцінки стану постави студентів першого курсу та наведено ряд орієнтовних корекційних вправ відповідно виявлених порушень постави.

Ключові слова. Студенти, порушення постави, фізичне виховання.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Анна Дяченко, Леонид Хоронжевський

Винницкий государственный педагогический университет им. М. Коцюбинского

В статье представлены результаты оценки состояния осанки студентов первого курса и приведен ряд ориентировочных коррекционных упражнений в соответствии выявленных нарушений осанки.

Ключевые слова. Студенты, нарушения осанки, физическое воспитание.

CORRECTION OF POSTURE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF SECTIONAL GYMNASTICS

Anna Dyachenko, Leonid Horonzhevskyy
Vinnitsa State Pedagogical University. M. Kotsyubinskogo

The paper presents the results of assessment of posture and first-year students are some tentative corrective exercises under the identified violations posture.

Key words. Students posture, physical education.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Олена Бондар
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури, присвячений дослідженню стану здоров'я дітей шкільного віку, показав, що в період навчання в школі здоров'я дітей погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям мають 10-20% учнів, а вже наприкінці початкової школи - до 50-60% [5, 6], тільки 20% школярів України може вважатися здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [4].

На сучасному етапі розвитку пріоритетними напрямками є освіта і зміцнення здоров'я населення. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах значної частини дітей. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [5]. До цих пір не знайдені досить ефективні організаційні форми занять, що інтегрують все те нове, що створено наукою і практикою в сфері оздоровчої фізичної культури [3, 5].

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, прилучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку [3].

Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися більше значення, деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна зустріти в роботах окремих авторів Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс [7], В. Ю. Давидов [1], Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов [2].

Однака на сучасному етапі він не має розробленого теоретико-методологічного обґрунтування, його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер, а багато фітнес-програм вимагають наукового обґрунтування [3].

Таким чином, наукове обґрунтування фітнесу, розробка його програмно-методичного забезпечення, визначення його ролі в модернізації фізкультурної освіти дітей шкільного віку є актуальним.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.7. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

Мета дослідження – визначити застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами було застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

Результати досліджень та їх обговорення. Систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволили сформувати мету занять фітнесом, яка полягала у поліпшенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Виходячи з мети програми занять фітнесом, припускали досягти наступних результатів:

–підвищення рівня здоров'я;

–зниження показників захворюваності;

–підвищення рівня фізичної підготовленості;

–стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Нами були підібрані наступні типи фізичних вправ, що виконувались на заняттях з фітнесу:

–виконування з різних положень тіла;

–виконання із застосуванням різного інвентарю.

Для успішного навчання керувалися методичними принципами фізичного виховання: свідомості і активності, систематичності, доступності, наочності та індивідуалізації.

На початку експерименту був проведен педагогічний експеримент, в ході якого, на початку, проводили контрольне тестування фізичної підготовленості.

Дані первинного дослідження дітей молодшого шкільного віку показали, що діти мали низький рівень фізичної підготовленості. Були отримані незадовільні оцінки з фізичної підготовленості, особливо виділялися гнучкість і сила. Завдяки отриманим результатів була розроблена програма занять фітнесом. Вправи підбирали для програми так, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання руховим діям, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні фізичні якості і сприяли формуванню правильної постави.

При складанні програми враховували низький рівень фізичної підготовленості стану експериментальних груп і впливали на наступні показники:

– на поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем;

– на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалювали такі показники:

• *швидкість* - біг, рухливі ігри, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети, аеробіка з м'ячем;

• *спритність* - ходьба, біг, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри, естафети, метання набивних м'ячів, аеробіка з іграшками;

• *сила* - вправи із зовнішнім опором (наприклад, протидія партнера, ігри з перетягуванням, метання і штовхання м'ячів. Вправи з подоланням важкості власного тіла (наприклад, вправи у висах, упорах, лазіння по канату). Рухливі та спортивні ігри, елементи аеробіки;

• *витривалість* - біг, ходьба, стрибки зі скакалкою, рухливі ігри, елементи аеробіки, аеробіка зі скакалкою;

• *гнучкість* - динамічні без обтяжень (махові, ривкові, пружинисті із партнером), статичні (з самозахопленнями, із партнером, на снарядах), елементи йоги.

Ґрунтуючись на сказаному, нами була розроблена програма занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Програма з фітнесу для дітей молодшого шкільного віку

Завдання	Засоби	Результати
Швидкість	Біг, рухливі ігри, спортивні ігри за спрощеними правилами, естафети, аеробіка з м'ячем	Покращення нервової та м’язової систем
Спритність	Ходьба, біг, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри, естафети, метання набивних м'ячів, аеробіка з іграшками	Покращення нервової та м’язової систем
Гнучкість	Динамічні без обтяжень (махові, пружинисті з партнером); Статичні (з самозахопленнями, з партнером, на снарядах). Елементи йоги	Покращення м’язової системи та опорно-рухового апарату
Сила	Вправи з зовнішнім опором. В якості опору використовують вага предметів (наприклад, набивні м'ячі), протидія партнера, ігри з перетягуванням, метання і штовхання м'ячів. Вправи з подоланням важкості власного тіла (наприклад, вправи у висах, упорах, лазіння по канату). Рухливі та спортивні ігри. Елементи аеробіки	Поліпшення м'язової системи та опорно-рухового апарату. Позитивний вплив на поставу
Витривалість	Біг, ходьба, стрибки зі скакалкою, рухливі ігри, елементи аеробіки, аеробіка зі скакалкою	Поліпшення функціональних показників (серцево-судинної і дихальної систем)

Таким чином, була розроблена програма занять фітнесом, що включала наступні компоненти: аеробіку з іграшками, образно-сюжетні ігри, гімнастику і акробатику, аеробіку з м'ячами, аеробіку зі скакалкою, елементи йоги тощо.

При плануванні занять на перше півріччя слід віддавати перевагу урокам, на яких вивчаються гімнастичні і акробатичні вправи, елементи йоги (індивідуально), вводяться образно-сюжетні ігри; на друге півріччя для дітей 6-7 років - аеробіка з іграшками, гімнастичні і акробатичні вправи, елементи йоги в парах, образно-сюжетні ігри; для дітей 8-9 років у першому півріччі - аеробіка без предметів, з м'ячами, гімнастичні, акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію, елементи йоги в парах; у другому - аеробіка без предметів, повторення аеробіки з м'ячем, із скакалкою, гімнастичні та акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію рухів, елементи йоги в парах, групах.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Сьогодні фітнес - це захоплююче та корисне заняття для людей різного віку. У зв'язку з великою популярністю інноваційних напрямків у галузі фізичної культури при заняттях з дітьми все більшого значення набуває поглиблений ретроспективний аналіз гімнастичних, ритміко-пластичних і танцювальних форм, які застосовуються в сучасному фітнесі. Використання фітнес-програм сприяє підвищенню інтересу до занять фізичними вправами дітей і підлітків, соціалізації та самовизначення підростаючого покоління, поліпшує рівень фізичної підготовленості і фізичний розвиток, зміцнює здоров'я.

Отже, заняття фітнесом є одним з найефективніших засобів фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, а також всебічному розвитку рухової функції дітей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на комплексне використання засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Косачева Н. В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олім. лит., 2010. – 248 с.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
6. Перевощиков Ю. А. Профилактика и коррекция функциональных отклонений у школьников / Ю. А. Перевощиков. – Одесса : Юридична література, 2006. – 256 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2000. – 367 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Олена Бондар

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті запропонована програма занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку. Фітнес є одним з найефективніших засобів фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, а також всебічному розвитку рухової функції дітей. В даний час актуальними є питання, пов'язані з розробкою сучасної педагогічної технології фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку.

Ключові слова: молодші школярі, фізична підготовленість, фітнес.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анна Жук , Елена Бондарь

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье предложена программа занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста. Фитнес является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, а также всестороннему развитию двигательной функции детей. В настоящее время актуальными являются вопросы, связанные с разработкой современной педагогической технологии физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовленность, фитнес.

APPLICATION OF FITNESS WITH CHILDREN YOUNGER SCHOOL AGE

Anna Zhuk, Elena Bondar

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In the article proposes a program of fitness activities with children of primary school age. Fitness is one of the most effective means of physical education, health-promoting, as well as the comprehensive development of the motor function children. At the moment, topical issues are related to the development of modern educational technology of health and fitness gym with children of primary school age.

Key words: younger pupils, physical fitness, fitness.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ВАДМИ СЛУХУ

Юлія Карбунарова
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Слух - це здатність організму сприймати й диференціювати звукові коливання за допомогою слухового аналізатора [1]. Навіть часткова втрата слуху створює бар'єр між людиною і суспільством, утруднює оволодіння знаннями і спеціальністю, обмежує трудову і суспільну діяльність, затримує розвиток особистості [3, 4, 15]. Заняття спортом сприяє зміцненню здоров'я та формуванню у осіб із особливими потребами різноманітних рухових компенсацій [1, 3].

Залучення осіб з обмеженими можливостями (зокрема із вадами слуху) до фізкультурно-спортивної діяльності сприяє їх фізичній, психічній та соціальній адаптації, зміцненню функціонального стану [15].

Одним з найдієвіших засобів корекції розвитку та адаптації людей із вадами слуху є плавання. Оздоровча роль плавання полягає в різнобічному впливі води на організм людини, що пов’язано із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями води. У дослідженнях низки авторів (Погребного А. І Риженкова А. В., Савкіна Д. Ф., Смекалова Я. А, Фетісова А. М та Лісіцина Є. П. показаний позитивний вплив плавання на функціональний стан кардіо - респіраторної системи, опорно - рухового та вестибулярного апаратів, а також підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей дітей із вадами слуху. Оволодіння навичкою пересування у воді не тільки створюватиме рухову компенсацію а й сприятиме оздоровленню організму дитини із особливими потребами, загалом [6, 8, 11, 12, 13, 14].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Робота виконується за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр., тема 1.4. «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів» номер державної реєстрації 0111 U 006470.

Мета дослідження – на основі аналізу методик початкового навчання плаванню дітей з вадами слуху запропонувати авторську методику навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху.

Методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення науково – методичної літератури.

Результати дослідження. Нами було проведено аналіз розділу «плавання» у програмі з фізичної культури для дітей із вадами слуху для сеціалізованого навчального закладу (СНЗ), в якому ми виявили, що у навчальному матеріалі опускаються основні етапи алгоритму навчання плавання та навчальний матеріал розташований доволі хаотично.

Для того, щоб краще зрозуміти особливості змісту розділу «плавання» у навчальній програмі з фізичної культури СНЗ ми звертаємо увагу на алгоритм навчання плаванню загалом. Навчання плаванню складається із трьох основних блоків: теоретичного та вправ на суші і у воді. У свою чергу навчання плаванню у воді складається із 5 основних етапів: ознайомлення з водним середовищем, етап спливання, ковзання, розучування техніки стилів плавання по частинах та плавання у повній координації [2, 5, 7].

Проаналізувавши навчальний матеріал ми виявили, що у кожному класі на розділ «плавання» припадає по 6 годин у СНЗ, винятком є підготовчий клас, де плавання вивчається лише 2 години на рік, проте ця відмінність полягає в тому, що

у підготовчому класі програмою не передбачено вивчення вправ у водному середовищі [9, 10].

Згідно програми спеціалізованого навчального закладу (СНЗ) теоретичні відомості вивчаються у всіх класах. Сюди входить гігієна до та після занять, а також правила поведінки та безпеки у воді. Підготовчі та імітаційні вправи також передбачені у всіх класах для СНЗ [9, 10].

У першому та другому класах діти СНЗ повністю вивчають перший етап навчання плавання – ознайомлення із водним середовища [9, 10].

Проте другий етап – спливання, повністю є відсутнім у навчальній програмі СНЗ для молодших школярів, що є недопустимим при навчанні плаванню. Третій етап – ковзання на спині та животі вивчається у 1 класі СНЗ, однак на етапі розучування техніки стилів плавання по частинах ми виявили, що вправи для вивчення техніки роботи ніг та рук програмою не було передбачено [9, 10].

Ми звернули увагу на те, що у розділі «плавання» навчальної програми СНЗ немає ковзання з узгодженням дихання, хоча серед навчальних вимог 3 та 4 класів є плавання вільним стилем та стилем кроль на спині з акцентом на правильну техніку дихання. До того ж ми можемо бачити, що тут не повністю передбачений етап розучування стилів плавання по частинах [9, 10].

Етап 5 – плавання у повній координації також не повністю передбачений програмою СНЗ. З 3 класу учні повинні вміти плисти у повній координації стилем кроль на грудях та на спині. Згідно алгоритму тут опущений етап узгодження ковзання рук, ніг та дихання [9, 10].

Однак у програмі з фізичної культури для дітей із вадами слуху поданий перелік рухливих ігор у воді, які будуть сприяти кращому навчанню основних плавальних рухів та корекційно - розвивальної спрямованості. Ці ігри рекомендуються для дітей з 1 – 4 клас. Знання правил та організація ігор служить засобом контролю учнів у всіх класах СНЗ [9, 10].

Проаналізувавши розділ «плавання» у програмі з фізичної культури для дітей із вадми слуху, врахувавши особливості фізичного розвитку дітей із вадами слуху, та практичні рекомендації Смекалова Я. О., Риженкова В. А., Фетісова А. М., Лісіцина Е. П., Террі Лафліна, ми пропонуємо свою методику навчання плаванню дітей із вадами слуху у СНЗ.

Наша методика складається з трьох основних блоків: теоретичного, практичного та контрольного. Ми вважаємо, що на заняттях доцільно застосовувати підвідні вправи та вправи ігрового характеру, які значно підвищують емоційний фон заняття та сприяютимуть швидшому опануванню плавальних рухів.

Автори методик навчання плаванню (Смекалов Я. О. та Риженков В.А.) радять не використовувати на перших заняттях вправи із зануренням та пірнанням, однак ми, з метою швидшої адаптації учня до водного середовища, подолання страху води та одночасно зняття дискомфорту із зорової, дихальної систем, дезорієнтації нечуючих у воді, на першому занятті включаємо вправи на занурення та пірнання, та вправи на подолання страху води та вивчення її властивостей, і вправи для покращення орієнтації у просторі, такі як різноманітні стрибки у воді (вверх, з просуванням вперед, з поворотом на 90°, 180°, 360°).

Навчання техніки диханню ми плануємо проводити паралельно з ознайомленням властивостей води та удосконалювати її на подальших заняттях, відповідно до їх мети.

Усі автори проаналізованих нами методик навчання плаванню, для дітей з вадами слуху рекомендують використовувати допоміжні предмети для навчання плавальних рухів (надувні жилети, плавальні дошки, тощо). Однак ураховуючи те, що на етапі навчання плавання положення тіла плавця із допоміжним засобом

відрізняється від того, яке плавець приймає у вільному плаванні, та враховуючи рекомендації Террі Лаффліна при навчанні плаванню ми відмовилися від застосування рухомої опори [17, 18].

Особливу увагу ми пропонуємо приділяти вправі «баланс» - навчанню розслаблятись у воді, оскільки відчуття балансу допомагає подолати привичку «боротись» із водою, звільнити руки і ноги для більш корисних занять. Таке положення під час руху значно зменшиться опір води, а також при плаванні допомагає не напружувати м'язи шиї та плечей, і в свою чергу воно дозволяє використовувати руки і ноги з максимальною користю. Згідно даних Террі Лафліна це допоможе швидше опанувати техніку горизонтального положення, ковзання, а в подальшому вивчення стилів плавання [16, 17, 18].

Роботу рук і ніг ми плануємо вивчати на суші, у воді біля нерухомої опори та в ковзанні. Кожне заняття ми будемо завершувати контрольними випробуваннями для того щоб оцінити рівень оволодіння учнями завдань, які вирішувалися на конкретному занятті.

При навчанні техніки плавання у повній координації, на заняттях ми будемо дотримуватись практичних рекомендацій американського тренера з плавання Террі Лафліна, який радить для швидшого опанування техніки у повній координації дотримуватись правил гідродинаміки у спеціальних вправах:

1. Утримувати баланс. Якщо баланс не буде утримуватись, то руки будуть виконувати роботу, яка буде спрямована на спробу утримувати тіло на воді.

2. Розслабитись. Напружена долоня не може вловити незначних змін в опорі води, які треба відчувати. Розслаблена долоня захвачує більше води ніж напружена.

3. Затриматись. У момент коли рука повністю витягнута на деякий час зупинити рух долоні. Після чого легко натиснути рукою і передпліччям на воду і відчути відповідний тиск води.

4. Не поспішати. Всі вправи варто виконувати повільно. Слідкувати за своїми відчуттями.

5. Захватити воду. Захвачувати воду необхідно однаковими, розміреними гребками. Рука повинна входити в воду гладко і м'яко. Не можна допускати хвиль на воді, утворення бульбашок: за нерухому воду легше захватитись. Руку потрібно тягнути якомога далі, після чого захватити стільки води, скільки це можливо та так сильно наскільки це можливо. Не можна починати гребок поки не буде відчуття, що рука встала правильно і є готова захватити воду. Правильний захват допомагає економити силу рук [16, 17,18].

Увагу дітей ми будемо акцентувати на тому, що при плаванні не потрібно думати про правильність виконання гребкових рухів руками чи ударів ногами – необхідно зосередитись на положенні тіла з максимальним його обтіканням води. У кожному із таких положень потрібно впевнено тримати баланс, добиваючись максимально гладкого обтікання води вздовж тіла. Така вправа називається «прорізання води». Цю вправу доцільно застосовувати і при вивченні техніки ковзання на грудях та спині. У комплексному поєднанні із вправою «баланс» це дозволить затрачати як найменше зусиль учням для вивчення третього етапу – ковзання.

Удосконалювати техніку ковзання ми рекомендуємо виконанням специфічної вправи «Відпрацьовування балансування на суші» (рис. 1), яка виконується лежачи на підлозі, та дозволяє краще опановувати основні моменти простого ковзання а також ковзання із поєднанням рухів руками (четвертий етап алгоритму) [16,17].

Рис. 1. Відпрацювання балансу на суші

Основне завдання рук при плаванні – збільшувати й вирівнювати лінію тіла. Тому, на четвертому етапі – узгодження рухів, ми рекомендуємо акцентувати увагу учнів на виконанні специфічної вправи - «Витягування» [16, 17, 18].

Для того, щоб виконувати довгі гребки, варто використовувати правила гідродинаміки, які реалізовуються в цій вправі:

- На кожному гребку дещо довше зберегти тіло витягнутим. Чим довше відбувається тримання руки спереду, тим менший опір води, і відповідно менші енерговитрати, а головне відбувається швидше плавання.
- Акцентувати увагу учнів на тому, що відбувається на перших міліметрах гребка, що це повинно допомогти довести його до кінця.

Учень повинен відчути легкий тиск води на розслаблену долоню і передпліччя перед початком гребка, для цього необхідно дотриматись таких порад: цю вправу доцільно виконувати при вивченні техніки роботи рук при плаванні стилем кроль на грудях та на спині. Виконуючи «витягування» учень не лише акцентує свою увагу на правильному виконанні техніки роботи рук, а і паралельно вдосконалює техніку ковзання та балансування [18].

У своїх практичних рекомендаціях Т. Лафлін говорить про необхідність виконання цієї вправи при плаванні у повній координації, тобто і на 5 етапі навчання плаваннюї доцільно буде використовувати. Основне завдання при навчання плаванню – дотримуватись балансу, з якого починається опанування тіла у водному середовищі та в подальшому – економічність техніки [16, 17, 18].

Висновки: Проаналізувавши програму з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху ми виявили, що у програмі СНЗ повністю упущений етап навчання плавання – спливання, частково передбачений етап розучування стилів плавання по частинах та плавання у повній координації.

Запропонована нами методика початкового навчання плавання включає теоретичний, практичний і контрольний розділи. Методика базується на дотриманні загальноприйнятого алгоритму навчання плаванню. На початковому етапі, вправи у водному середовищі вивчаються без використання допоміжних плавальних засобів. З першого заняття у воді включаються не лише вправи на подолання страху води та вивчення її властивостей, але і вправи для покращення орієнтації у просторі, та велика увага приділяється балансу – навчанню розслаблятись у воді. Навчання диханню проводиться паралельно з ознайомленням

властивостей води та удосконалюється в подальших заняттях, відповідно до їх мети.

Ми вважаємо, що даний підхід навчання плаванню дітей із вадами слуху буде сприяти покращенню їхньому психофізичному розвитку та швидшому засвоєнню навчального матеріалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. − М. : Физкультура и спорт, 1999. − 184 с.
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. − М. : Физкультура и спорт, 2007. – 190 с.
4. Выготский Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. − М. : Педагогика, 1983. – Т. 5. − 365 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. для студ. ВНЗ / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
6. Кардамонова Н. Н. Плавание : лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. –Ростов н/Д. : Феникс, 2001.— 320с.
7. 30. Карпенко Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. − М. : Терра – Спорт, 2009. – 48 с. − ISBN: 978-5-903508-59-4.
8. Погребной А. И. Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии [Электронный ресурс] / А. И. Погребной. – Режим доступа : http://www.-lib.sportedu.ru (дата обращения: 12. 03. 2012).
9. Програми спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей зі зниженим слухом // Фізична культура. Міністерство освіти і науки України. Науково-методичний центр середньої освіти Підготовчий, 1 - 4 класи Навчальне практичнее видання. – К. : Богдана, 2005 – 77 с.
10. Програма для 2-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів для дітей зі зниженим слухом // Фізична культура. 2 – 4 класи. [за заг. ред. Шеремет Б.Г. та інші]. – К. :Видавництво "Неопалима купина", 2006. – Ч. 2. – 216 с.
11. Рыженков А. В. Применение экспериментальной методики начального обучения плаванию слабослышащих детей в возрасте 8 − 9 лет [Электронный ресурс] / А. В. Рыженков. − Режим доступа : www. kamgifk.ru (дата обращения: 11. 01. 2012).
12. Савкин Д. Ф. Особенности обучения плаванию детей с нарушением слуха на начальном этапе подготовки (на отделение адаптивной физической культуры) [Электронный ресурс] / Савкин Д. Ф. − Режим доступа : http:// bmsi.ru (дата обращения: 4. 01. 2012).
13. Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Я. А. Смекалов. − Режим доступа : http: // www. dissercat.com (дата обращения: 12. 01. 2012).
14. Фетисов А. М. Методика начального обучения плаванню глухих детей 6- 7 лет [Электронный ресурс] / А. М. Фетисов, Е. П. Лисицын. – Режим доступа : http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2007N8/p18-20.htm (дата обращения: 21. 12. 2013).
15. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособ. / Л. В. Шапкова. − М. : Советский спорт, 2003. − 446 с. − ISBN 5 – 85009 – 743 – 0.
16. Swimming Made Easy: The Total Immersion Way for Any Swimmer to Achieve Fluency, Ease, & Speed in Any Stroke / Terry Laughlin / total Immersion Swimming, Inc., 2001. – 208 p.

17. Total Immersion A Revolutionary Way To Swim Better And Faster / Terry Laughlin, John Delves / Trade Paperback, 2004. - 320 p.
18. Laughlin T. A fishlike style // Total Immersion, Inc.- 2006. 232 p.

АНОТАЦІЇ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ВАДМИ СЛУХУ

Юлія Карбунарова
Львівський державний університет фізичної культури

В статті узагальнено аналіз розділу «плавання» у навчальній програмі з фізичної культури 1 – 4 класів для дітей із вадами слуху. Запропоновано авторську методику навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Ключові слова: діти з вадами слуху,методики навчання плаванню, програма з фізичної культури.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Юлия Карбунарова
Львовский государственный университет физической культуры.

В статье обобщен анализ раздела «плавание» в учебной программе по физической культуре 1 - 4 классов для детей с нарушениями слуха. Предложена авторская методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Ключевые слова: дети с нарушениями слуха, методики обучения плаванию, программа по физической культуре.

THE TECHNIQUE OF ELEMENTARY SWIMMING TRAINING FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES

Julia Karbunarova
Lviv State University of Physical Culture

In this article are generalized analysis section "swimming" in the curriculum of physical culture for 1 - 4 classes for children with hearing disabilities. There are representation author methodic of swimming training for primary school children with hearing disabilities.

Key words: children with hearing disabilities, techniques swimming training program on physical training.

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Уляна Катерина
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним із чинників, що сприяє позитивному відношенню студентів до занять фізичними вправами, виступає рівень їх теоретичних знань, необхідність вивчення якого обумовлена впливом на емоційний і поведінковий компоненти особистості. Наявність відповідної залежності між рівнем теоретико-методичного забезпечення занять, та усвідомленням студентами потреби систематично займатись різними видами рухової активності, підтверджують результати численних досліджень [1, 2, 5].

Аналіз літературних джерел [1, 4] свідчить, що найбільш популярними формами фізкультурно-оздоровчих занять серед студентів є самостійні заняття, у вільний від навчання час. Однак, організація самостійних занять вимагає обізнаності студентів, щодо науково-теоретичних основ планування та побудови занять оздоровчої направленості, техніки виконання вправ, прийомів самоконтролю, тощо. Саме тому, процес фізичного вдосконалення у вищих

навчальних закладах, має бути органічно пов'язаним з фізкультурною освітою, що дасть змогу студентам повсякчасно отримувати науково обґрунтовані знання, формувати відповідні навички та звички, та дозволить їм у наступних періодах життя, постійно підтримувати активність, високу роботоздатність та рівень здоров'я.

Аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання [6, 7] свідчить, що зміст теоретичного розділу базової програми у вищих навчальних закладах розрахований на 2 роки в обсязі 20 годин, та визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти, і реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на вивчення теоретичного розділу програми [3, 4]. Разом з тим, збільшення кількості годин відведених на теоретичну підготовку, неминуче приведе до зменшення кількості годин практичних занять, і як наслідок, до зниження рухової активності студентів. Існуюче протиріччя підкреслюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможливлює підвищення рівня їх фізкультурної освіти за рахунок факультативних та консультативних занять.

На цьому фоні очевидним постає протиріччя між необхідністю підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів, та низькою ефективністю навчально-методичної роботи, її недостатньою науковою обґрунтованістю, як в рамках академічних занять, так і в позанавчальний час, що обумовлює актуальність вивчення рівня знань студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», та шляхів активізації їх пізнавальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Робота виконувалась згідно з тематичним планом науково-дослідних робіт, що фінансуються за рахунок коштів державного бюджету МОН України за темою: «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (№ держреєстрації 0112U007808), та відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки за темою 3.1 «Удосконалення програмно - нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держреєстрації 0111U001733).

Мета дослідження: визначити та оцінити рівень теоретичних знань студентів з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, анкетування), педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. **Організація дослідження:** дослідження проводилося на базі Національного університету державної податкової служби України, в якому взяли участь 161 студент, серед яких 81 юнак і 80 дівчат I-IV курсів навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед засобів об'єктивного контролю рівня знань, найбільш науково-обґрунтованим, на думку науковців, є метод тестування [2, 3]. Згідно до обов'язкового мінімуму освітніх програм з фізичного виховання, нами була розроблена система тестових завдань, яка відповідала змістовним модулям навчальної дисципліни "Фізичне виховання". Проведення даного тестування дало можливість якісно оцінити рівень набутих теоретичних знань з фізичного виховання, а також теми та розділи програмного матеріалу, які погано засвоїли студенти, та намітити напрямки удосконалення теоретичної підготовки студентів в процесі навчання в вищому навчальному закладі.

Дослідження проводилось серед студентів 1-2 та 3-4 курсів навчання, результати якого підтверджують дані літературних джерел [1, 4, 5] щодо низької обізнаності студентської молоді з фізичного виховання (рис. 1).

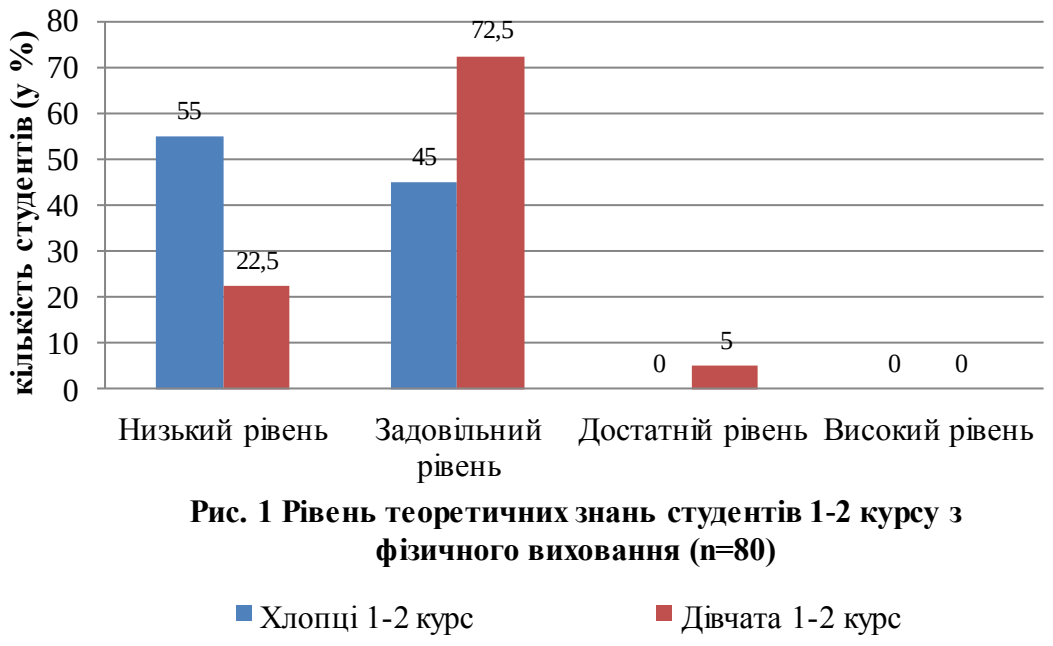


Рис. 1 Рівень теоретичних знань студентів 1-2 курсу з фізичного виховання (n=80)

Значна кількість студентів 1-2 курсу навчання 55 % хлопців, та 22,5 % дівчат не змогли дати правильні відповіді на половину поставлених запитань, що дозволило віднести їх до групи з низьким рівнем знань. Задовільний рівень теоретичної підготовки, виявлено у 45 % юнаків та 72,5 % дівчат, високого рівня не спостерігалося у жодного зі студентів. Однією із причин такої ситуації, на наш погляд, є недостатня кількість аудиторних годин, що виділяються на вивчення теоретичного розділу програми, та небажання студентів поповнювати свій рівень знань у вільний від навчання час. Більшість студентів зазначають, що їм приходитися виконувати велику кількість завдань з інших дисциплін які, на їх думку, є важливішими та значимішими для отримання професійної освіти, аніж фізичне виховання. Студентська молодь не бачить необхідності в отриманні додаткових знань, мотивуючи це тим, що ця сфера не має ніякого відношення до їх майбутньої професійної діяльності, та вважає достатнім свій рівень теоретичної підготовленості. Ще однією із причин, на нашу думку, може бути відсутність системного підходу щодо оцінювання теоретичної підготовленості студентів. У багатьох вищих навчальних закладах контроль за рівнем освоєння знань проводиться лише двічі на рік, під час залікового та екзаменаційного контролю, а в деяких закладах освіти і взагалі відсутній, або ігнорується викладачами [4].

В процесі навчання в вищому навчальному закладі, в умовах переходу від обов’язкових занять на 1-2 курсах навчання, до самостійних на 3-4 курсах, спостерігається тенденція зниження рівня теоретичної підготовленості студентів (рис 2).

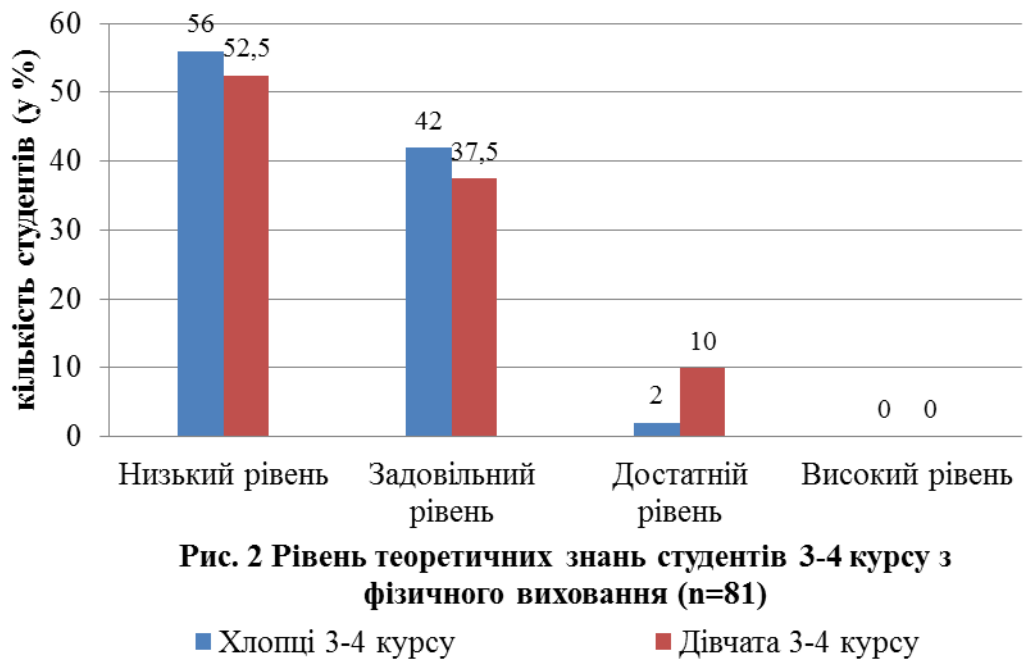


Рис. 2 Рівень теоретичних знань студентів 3-4 курсу з фізичного виховання (n=81)

Кількість хлопців, з низьким рівнем теоретичних знань практично не змінилась, натомість значно зросла відсоткова кількість дівчат (на 30 %) які отримали незадовільну оцінку. Така ситуація може бути пов'язана з тим, що для дівчат є характерною мотивація на відмітку, хорошу успішність та орієнтація на отримання залікової оцінки, а не на досягнення необхідного рівня знань. Таке формально-академічне відношення студенток до навчання, як правило, втрачає свою значимість на 3-4 курсі, натомість активізується прагнення до рішення якого-небудь творчого завдання [3].

Таблиця 1

Розподіл студентів за кількістю правильних відповідей, в залежності від тематичного розділу програми у % (n=161)

№	Тематичні блоки	Хлопці 1-2 курс	Дівчата 1-2 курс	Хлопці 3-4 курс	Дівчата 3-4 курс
1	Теоретичні основи фізичного виховання	53	59	44	49
2	Основи здорового способу життя	27	44	43	50
3	Медико-біологічні аспекти фізичного виховання	67,5	69	59	57
4	Основи методики організації занять, та контролю за їх ефективністю	42	58	47	51

Дослідження рівня знань студентів з окремих розділів теоретичної частини предмету «Фізичне виховання» свідчить про неоднакове співвідношення володіння знаннями. В результаті розподілу респондентів за відсотковою кількістю правильних відповідей (табл. 1), нами були виділені групи запитань, які визначалися за ступенем складності.

Найлегшим для студентів, в незалежності від курсу навчання, є розділ навчального матеріалу, що стосується медико-біологічних основ фізичного виховання, на запитання якого студенти дали більше половини правильних відповідей. Варто відзначити й те, що рівень знань студентів 1-2 курсу з зазначеного розділу, а також з теоретичних основ фізичного виховання є значно вищим ніж у старшокурсників. В результаті аналізу програмно-методичної документації було встановлено, що в процесі обов'язкових занять саме на ці розділи акцентується особлива увага [6, 7].

Цікавим є те, що рівень фізкультурної освіти щодо основ здорового способу життя є надзвичайно низьким. Відсутність валеологічних знань, на наш погляд, є провідною причиною низького рівня здоров'я студентської молоді. Необхідність покращення валеологічої підготовки у вищій школі, та популяризації здорового способу життя підкреслюється збільшенням кількості студентів 3-4 курсу, які правильно відповіли на запитання зазначеного розділу, що є свідченням інтересу з боку студентів, та усвідомлення ними цінності здоров'я, яке актуалізується з віком.

В ході дослідження встановлено, що більшість студентів знають про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, однак залишається на низькому рівні обізнаність студентів щодо механізму їх впливу на стан здоров'я, які процеси при цьому відбуваються, та як правильно планувати, організовувати, та здійснювати контроль за їх ефективністю.

Проведене нами дослідження дає підстави вважати, що існує необхідність пошуку шляхів удосконалення теоретичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання. На наш погляд, теоретичну підготовку студентів раціональніше всього реалізовувати у позанавчальний час. Однак такий підхід вимагає підвищення мотивації та інтересу студентів, усвідомлення ними значимості фізкультурних знань в процесі їх життєдіяльності. Необхідним є формування позитивного відношення студентів до фізкультурної освіти, що обумовлюється: важливістю предмету для професійної підготовки, особистісним інтересом до певної галузі знань, якістю викладання, мірою складності оволодіння цим предметом виходячи з власних здібностей, взаєминами з викладачем, та рядом інших факторів.

Також необхідною є корекція лекційного матеріалу, з зосередженням уваги за наступними темами: характеристика основних факторів здорового способу життя, трактування термінів (зокрема «спорт», «здоров'я», «фізична рекреація», «фізичний розвиток людини» та методів його оцінки), структури занять, методів контролю за їх ефективністю, та за адекватністю фізичних навантажень.

Отримані результати дозволили визначити ряд чинників, які в значній мірі зможуть вплинути на підвищення рівня знань студентів і ефективність освітнього процесу:

- активна пропагандистська діяльність викладачів, та керівних органів щодо зорового способу життя, та необхідності певних знань і у галузі фізичного виховання;
- врахування інтересів студентів при складанні програм та визначенні змістовної частини учбового матеріалу, з акцентом на ті запитання, які найбільше цікавлять студентів, виявлення теоретичних блоків дисципліни, які погано засвоїли студенти, та їх корекція;
- акцент на валеологічній направленості теоретичної підготовки для студентів всіх курсів навчання;
- організація учбового процесу з постійним контролем знань, не лише під час підсумкового та семестрового контролю, використання різних його форм, в тому числі і інноваційних (комп'ютерне тестування, інтерактивні технології), письмового та усного опитування, у вигляді обговорення заздалегідь позначених питань, що переконає студентів готуватися до занять;
- впровадження коротких інформаційних повідомлень, на різні теми на кожному занятті, в тому числі у позанавчальних, факультативних та клубних формах організації;
- розроблення чіткої організаційної моделі, та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки, з оцінкою набутих знань студентами у вільний час, яка враховуватиметься при виставленні підсумкової оцінки;

- організація фізкультурно-массових заходів (днів здоров'я, регіональних та міжвузівських вікторин, квестів, тематичних свят), які сприятимуть отриманню додаткових знань з фізичного виховання.

Висновки. Отже, результати констатуючого експерименту а також аналіз та узагальнення літературних даних, свідчать про необхідність активізації теоретичної підготовки студентів. Неоднозначність підходів, щодо викладання теоретичних розділів програми, та контролю їх ефективності, на фоні несформованої мотивації студентів до пізнавальної діяльності, приводить до низького рівня фізкультурної освіченості студентської молоді. Особливо актуальним є валеологічний напрямок фізкультурної освіти, на фоні критичного стану здоров'я студентів, та низького рівня обізнаності щодо основ здорового способу життя. В ході дослідження було встановлено, що розроблення чіткої організаційної моделі, та методичного супроводу позанавчальних форм теоретичної підготовки студентів, є перспективним напрямком вдосконалення процесу навчання студентів, з чим і будуть пов'язані перспективи подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березка С.М. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" / С.М Березка, Ю.А. Біленко, М.О. Балакін // Режим доступу: http: // www.rusnauka.com/6_PNI_2011/Sport/1_80009.doc.htm
2. Воронов М.П., Брусник В.В. Засоби діагностики рівня теоретичних знань з дисципліни "Фізичне виховання" //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №12.. – С. 33-36.
3. Ісаченко М.А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту (на прикладі дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02) / М.А. Ісаченко; НУФВСУ. – К., 2008. - 22 с.
4. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
5. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів / О.Кошелева // Спортивний вісник придніпровя. – Дніпропетровськ, 2012. - № 2.- С 113 - 117.
6. Наказ міністерства освіти і науки України №757 від 14.11.2003р. "Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації". м. Київ, 2003.
7. Положення про заліки з фізичного виховання – Наказ міністерства Освіти України від 25.05.98р. №188. м. Київ, 1998.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Уляна Катерина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Сучасні умови життя молодого покоління вимагають пошуку нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання, зокрема його теоретичної складової. В статті здійснена оцінка рівня знань студентів, поводиться аналіз їх динаміки протягом навчання у вузі, а також розділи та теми програмного матеріалу, які потребують корекції. На основі

результатів досліджень автором виділені перспективні напрямки вдосконалення теоретичної підготовки студентів. Зокрема виявлені значні резерви для активації пізнавальної діяльності студентів у позананвчальний час.

Ключові слова: теоретична підготовленість, рухова активність, рівень знань, позанавчальні форми організації занять.

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ульяна Катерина

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Современные условия жизни молодого поколения требуют поиска новых путей совершенствования процесса физического воспитания, в частности его теоретической составляющей. В статье осуществлена оценка уровня знаний студентов, проведен анализ их динамики на протяжении обучения в вузе, а также разделы и темы программного материала, которые нуждаются в коррекции. На основе результатов исследований автором выделены перспективные направления совершенствования теоретической подготовки студентов. В частности выявлены значительные резервы для активации познавательной деятельности студентов во внеучебное время.

Ключевые слова: теоретическая подготовленность, двигательная активность, уровень знаний, внеучебные формы организации занятий.

ANALYSIS OF THEORETICAL PREPARATION WITH PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ulyana Katerina

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Modern living conditions of the young people forced to find new ways of improving the process of physical education, in particular its theoretical component. The article carried evaluation the level of knowledge with physical education, analysis of their dynamics during university studies, as well as themes and topics of the program material that need to be corrected. On the basis of the results of research were identified perspective directions for improving the theoretical preparation of students. The study showed reserves to enhance the cognitive activity of students outside of school hours.

Key word: theoretical preparation, physical activity, level of knowledge, extracurricular forms of study.

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. У національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті визначено основну мету освіти, спрямованої на естетичне виховання та всебічний розвиток людини як найвищої цінності суспільства, формування її духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здібностей (1). У процесі становлення особистості з найдавніших часів особливе значення мало естетичне виховання. Здатність відчувати, сприймати, розуміти, усвідомлювати і творити прекрасне – це ті специфічні прояви духовного життя людини, що свідчать про її внутрішнє багатство.

Поняття «естетичне виховання» у педагогічній літературі розглядається як невід’ємна складова ідейного, трудового, морального, фізичного виховання як систематичне, науково умотивоване звернення до людських емоцій, які розвивають у молодших школярів такі здібності, що сприяють не тільки естетичному сприйняттю прекрасного у житті і мистецтві, а й роблять кожного з них творцем естетичних цінностей (3).

Система естетичного виховання молодших школярів повинна будуватися з урахуванням вікових психолого-педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці створюються передумови переходи до якісно нового етапу розвитку особистості. Цей віковий етап є сенситивним, щодо здатності дітей виділяти невідоме і активно його досліджувати. Образність мислення, відсутність стереотипу, емоційність, естетичне ставлення до дійсності – ці якості притаманні всім молодшим школярам і свідчать про високий рівень творчих здібностей цієї вікової категорії учнів.

Саме на цьому етапі починають проявлятися і розвиватися спеціальні здібності. Найбільш привабливим є таки види діяльності, як музика, танці, акробатика, художня гімнастика, в яких застосовується хореографічна підготовка.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що навчальний процес фізичного виховання потребує розробки наукових основ організації навчально-виховного процесу, критичного переосмислення наявних засобів, форм і методів навчання, а саме включення в урок фізичної культури з молодшими школярами хореографічної підготовки.

Хореографічна підготовка є базовою основою хореографічних училищ. Також використовують її в спорті, а саме: в художній та в спортивній гімнастиці, фігурному катанні, акробатиці, спортивних танцях тощо. В останні роки в тренувальному процесу ігрових видів спорту, а саме в футболі залучають також спеціалістів-хореографів.

Під хореографічною підготовкою розуміється система вправ та методів впливу, направлених на виховання рухової культури студентів, на розширення арсеналу виразних засобів. Естетичне виховання та розвиток творчих здібностей залежить від впливу та використання хореографії в навчальному процесі. Під час використання хореографії, танцювальних вправ у студентів розвиваються такі фізичні якості: координація рухів (музично-ритмічна координація рухів), гнучкість, укріпляється опорно-руховий апарат, а також вивчаються багато численні рухи ніг, рук, тулуба, голови та виховується правильне відчуття краси руху, здатність передавати в них визначені емоційні стани (5).

Існує ціла низка методичних праць (Л.Бондаренко, Г. Березова, А.Тараканова), у яких не лише визначаються шляхи та методи вдосконалення технічної майстерності учнів початкових класів, а й наголошується на їх естетичне виховання в процесі хореографічної роботи.

Доволі часто у цих працях висловлюються думки стосовно значення та місце хореографії у естетичному розвитку особистості дитини.

У методично-хореографічних працях А.Тараканової зазначається, що інтелектуальний розвиток дитини відбувається не лише шляхом практичного опанування елементами хореографії, а й через теоретичне ознайомлення учнів з основами хореографії, а саме уміння правильно тримати поставу, ходити, постановка голови і рук.

Мета дослідження – визначення основних хореографічних засобів та вправ, характерних для раціональної організації та проведення занять з хореографічної підготовки.

Методи досліджень.

Дослідження ґрунтувалися на аналізі спеціальної літератури, а також на узагальненні досвіду передової навчальної практики.

Результати дослідження: Аналіз та узагальнення опублікованих даних показав, що 70% першокласників мають відхилення у стані здоров’я, а до

закінчення школи кількість школярів з функціональними відхиленнями значно збільшується (2). Практично здоровими визнають лише 10-15% школярів. В більшості у учнів діагностують 45% морфофункціональні відхилення, та 38% певні хронічні захворювання.

Хореографічне мистецтво набуває все більше популярності, стає одним із самих дієвих факторів формування гармонійного розвитку, духовного збагачення особистості. Підготовка учителів фізичної культури спрямована на виховання, навчання, удосконалення, а також підвищення рівня якісних сторін рухової діяльності.

У системі підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури з ритміки і хореографії важливе місце займають основні закономірності техніки виконання вправ та методи їх навчання в хореографічній підготовці

Формування техніки хореографічних вправ підпорядковується певним закономірностям; їхню основу складає механізм рефлекторної діяльності, який детально розкритий в працях І.І.Сеченова та П.П.Павлова. Розуміння цих механізмів істотно розширилось в фундаментальних працях Н.А.Бернштейна (4).

Заняття із хореографії у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня – «бакалавр». Рівень опанування хореографії слід розглядати як необхідну умову для забезпечення якості навчання, що зумовлює розвиток тіла студента.

Так, початок роботи, вивчення хореографії зі студентами протягом одного місяця поділяється на два періоди:

- перший період вивчення хореографії - це початкова робота на середині залу,
- другий - постановка біля станка.

Проводити заняття у першому періоді слід тільки на середині залу для того, щоб студенти змогли правильно відчути перші основи постановки тіла. Станок на початку навчання виробляє деяку скутість рухів.

Перший період – найважливіший період для правильної постави тіла студентів. Учні повинні відчути їх звичайність, зручність, досягти стійкості корпуса без допомоги станка та добитися невеликої виворітності (не більше, як у позиціях бального танцю), м’язової організованості тіла без будь-якого напруження.

Весь початковий період повинен підготувати м’язів апарат для роботи біля станка.

Починається перший період з виправлення ходи учнів. Педагог під музичний супровід (бажано музичний матеріал використовувати простий і знайомий студентам, наприклад: марші – м/р-4/4, польки –м/р -2/4) виконує ходу, при цьому він продовжує голосно рахувати. Після показу викладач пояснює студентам, що ноги треба ставити, трохи відводячи носки в сторони, водночас стежачи, щоб коліна і носки були витягнуті. Викладач також пояснює, що саме така хода забезпечить високу культуру в танцювальних рухах.

На перших двох уроках роботи над ходою викладачу не слід робити студентам зауваження щодо постановки спини, рук, голови тощо. Увага учнів повинна бути спрямована лише на ходу. Руки, щоб вони не відвертали увагу, студенти кладуть на талію. Після першого заняття необхідно, щоб студенти декілька раз виконали завдання самостійно в танцювальній ході. На другому уроці, обов’язково перевіривши завдання, потрібно визначити кращих і назвати тих, хто погано підготувався. Робити це треба спокійно, зберігаючи невимушений творчий настрій в колективі, щоб студенти не боялися помилитися.

Другим моментом у вироблені ходи є включення тазостегнового пояса. Викладач повинен пояснити, як «підтягнути» живіт, «зібрати сідниці» і в такому положенні потренувати ходу. Студенти повинні відчувати, що при підтягнутому тазостегновому поясі йти легше.

На другому уроці, паралельно з роботою над ходою, викладач показує на середині залу першу, другу, і третю не **виворотні позиції.** Потім він ставить дітей в першу позицію і дає їм певний час постояти з добре витягнутими колінами, стегнами і розверненим тазостегновим поясом. Як музичний матеріал для цієї вправи краще взяти знайомий студентам вальс на ¾. Все це виконується на 8 тактів стоячи в першій позиції, потім відпочити і повторити вправу декілька разів.

У першій позиції викладачу треба слід звернути увагу тільки на ноги і тазостегновий пояс. Лише після того як, студенти цілком засвоять першу позицію, слід переходити до постановки спини. Викладач знову показує і пояснює, як треба «тримати спину», виконує танцювальні рухи і пози.

У ході заняття варто також використовувати наочне приладдя, альбоми та книги з фотографіями спортсменів, які виконують правильне положення в ході, стійці. Після пояснення і показу слід викладачу підійти до кожного студента окремо і виправити постановку корпуса. Руки краще опустити, тоді вони не заважатимуть, спину слід випрямити, весь корпус підтягнутий, водночас стежачи, щоб не напружувались і не виставлялися вперед груди, та не затримувалося дихання.

Потім під музичний супровід (розмір 3/4) викладач показує, як на 4 такти зібрати спину, постояти в зібраному положенні (4 такти), вивільнити м’язи (4 такти) , відпочити 4 такти. Студентам слід повторити вправу не менше чотирьох разів.

Головне завдання викладача на перших заняттях – стежити, щоб діти, виконуючи вправи, не напружувалися, «не затискувалися». Наступний урок слід починати з перевірки постановки спини у студентів. Лише коли викладач побачить, що діти в основному засвоїли постановку спини, він переходить до вправ на вироблення ходи, які виконувались на попередніх заняттях, але цього разу в загальну постановку вже включається і спина.

Викладачу необхідно попередити студентів, що тепер вони повинні стежити водночас за постановкою ніг, тазостегнового пояса та спини, тобто – всього корпуса.

Висновки Завдання хореографії приносять чудові результати. Студенти не лише отримують задоволення від занять, а в них виникає бажання займатися самостійно. Багато з них зазначають, що отримали впевненість у власних фізичних можливостей, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію У них з’явилася можливість навчитися виконувати вправи хореографії в технічно правильно, відчуваючи при цьому роботу м’язів. Заняття з хореографії допомогли подолати сором’язливість, підвищивши при цьому свою самооцінку. Встановлено, що підвищення ефективності навчально-виховного процесу з хореографічної підготовки, техніці хореографічних вправ не може відбуватися без точного уявлення про його виконання. Хореографія покращує працездатність, поставу та фігуру, сприяють єднанню тіла та розуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХ століття). – К., 1994.во
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – К.: Здоровье, 1985. 80с.

3. Эстетическое воспитание школьной молодежи / под ред. Б.Т.Лихачова. – М., 1981.
4. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А.Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. - 225 с.
5. Цветкова Л.Ю. методика викладання класичного танцю: підручник /Л.Ю.Цветкова. – 2-е вид. – К.: Альтепрес, 2007. -324с.

АНОТАЦІЇ

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вікторія Кізім, Тамара Чернишенко
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Хореографії приносять чудові результати, встановлено, що підвищення ефективності навчально-виховного процесу з хореографічної підготовки, техніці хореографічних вправ не може відбуватися без точного уявлення про його виконання, також хореографія покращує працездатність, поставу та фігуру, сприяють єднанню тіла та розуму.

Ключові слова: хореографія, студенти, ефективність навчання,навчально-виховний процес.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виктория Кизим, Тамара Чернышенко
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Хореографии приносят отличные результаты, установлено, что повышение эффективности учебно-воспитательного процесса с хореографической подготовки, технике хореографических упражнений не может происходить без точного представления о его исполнении, также хореография улучшает работоспособность, осанку и фигуру, способствуют единению тела и разума.

Ключевые слова: хореография, студенты, эффективность обучения, учебно-воспитательный процесс.

CHOREOGRAPHY TRAINING AS A MEANS AESTHETIC EDUCATION JUNIOR SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Victoria Kizima Tamara Chernyshenko
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Choreography bring great results, it was found that increasing the efficiency of the educational process of choreographic training, dance exercise technique can not occur without an accurate idea of its performance, choreography and performance improves posture and figure, promote unity of body and mind.

Key words: choreography, students, effectiveness of training, the educational process.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Юлія Коваленко
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства здоров’я дітей, підлітків і юнаків набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління. Таким чином, сьогодні великий інтерес представляють дослідження питань впливу фізичних вправ на функціональний стан молоді [1-4].

У системі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичне виховання є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров’я. А застосування вправ з обтяженнями разом з іншими засобами сприяє усуненню, навіть дефектів будови

тіла. Відомі дослідники (А.Н. Воробйов, Т.Ю. Круцевич та інші) наголошують на значній користі атлетичної гімнастики. Розвиток атлетичної гімнастики, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу [5, 6].

На думку фахівців у фізичному вихованні студентів ефективно використовувати фізичні вправи з обтяженнями, які позитивно впливають на показники їх фізичного стану і фізичної підготовленості [1].

Мета і завдання дослідження. Визначення впливу засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичного стану і фізичної підготовленості студенток 1-2 курсів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел за темою дослідження, журналів обліку успішності студентів з фізичного виховання. 2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів. 3. Педагогічний експеримент. 4. Вивчення фізичного стану студенток за пробами Штанге – затримка дихання на вдиху (ЗД вдих, с) та Генчі – затримка дихання на видиху (ЗД видих, с); індексу Скібінського – ІС = ЖЄЛ • Твид / ЧСС (у.о.). За допомогою індексу Скібінського була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної систем; одномоментної функціональної проби з присіданнями (у.о.), індексу Руф'є (23 присідання за 30 сек.) за формулою – ІР=ЧСС1+ЧСС2+ЧСС3/10, ЧСС1 – частота серцевих скорочень у спокої за 10 сек, ЧСС2 – частота серцевих скорочень після навантаження, ЧСС3 – частота серцевих скорочень через 2 хвилини після навантаження. 5. Тестування рівня фізичної підготовленості студенток (рекомендовані навчальною програмою з фізичного виховання студентів ЗНУ): нахил тулубу вперед з положення сидячи, см; піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1хв, раз; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз; стрибок в довжину з місця, см. 6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ($\overline{X}$) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

У дослідженні приймали участь студентки 17-18 років різних спеціальностей ЗНУ у загальній кількості 54 чоловік.

Студенток розділили на дві групи, експериментальну (Е) і контрольну (К). До складу експериментальної групи увійшли дівчата в кількості 17 чоловік, які займалися на заняттях з фізичної культури, до змісту яких входили вправи з атлетичної гімнастики впродовж навчального року. До складу контрольної групи увійшли дівчата в кількості 37 чоловік. До змісту занять студенток входили переважно вправи з легкої атлетики та аеробіки. Дівчата експериментальної групи займалися впродовж навчального року атлетичною гімнастикою. Кожні 2 тижні зміст і рівень навантаження на заняттях змінювався відповідно індивідуальним особливостям дівчат. Для кожної дівчини були розроблені індивідуальні плани самостійних занять у домашніх умовах.

Необхідною умовою організації занять студенток експериментальної групи був індивідуальний добір для кожної з дівчат об'єму та інтенсивності фізичного навантаження відповідно їх рівня функціональної та фізичної підготовленості, а також чіткий контроль зі сторони викладача за виконанням вправ на заняття запропонованої інтенсивності. Всі дівчата вели щоденники, де фіксувалося виконання ними вправ на занятті.

Результати досліджень та їх обговорення. Отже відповідно завдань дослідження на було проаналізовано початковий рівень функціональних показників

серцево-судинної і дихальної системи у дівчат контрольної і експериментальної груп.

Таким чином за результатами проведення проб Штанге і Генчі бачимо, що показники функціонального стану органів дихання у студенток не відповідали віковій нормі. У дівчат експериментальної групи показник затримки дихання на вдові склав 41,71±1,00 с. У дівчат контрольної – 35,85±0,62 с. Достовірних відмінностей між показниками дівчат досліджуваних груп не виявлено.

Як ми бачимо, у студентів показники функціонального стану органів дихання не відповідав віковій нормі.

За допомогою індексу Скібінського була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної систем. Функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем у дівчат обох досліджуваних груп на початку дослідження знаходився на задовільному рівні.

У дівчат контрольної групи індекс Скібінського дорівнював 14,17±0,38 у.о.. Рівень цього показника не відповідав віковій нормі. Аналогічна ситуація виявлена і при визначенні середнього значення індексу Скібінського у дівчат експериментальної групи. Так середнє значення цього індексу відповідало 13,78±0,64 у.о. (нижче за норму).

Отже, за загальною оцінкою функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем більшість дівчат знаходилися на задовільному рівні, що аргументує необхідність його вдосконалення до доброго та дуже доброго. За умови доброго функціонального стану слід очікувати та оздоровлення студентів.

Аналізуючи показники дівчат контрольної і експериментальної групи на початку експерименту за функціональною пробою слід зауважити, що ці показники також знаходилися на задовільному рівні. Достовірних розбіжностей між показниками дівчат контрольної і експериментальної груп не встановлено.

Досліджуючи рівень фізичної підготовленості дівчат на початку експерименту встановлено наступне. Так середні значення дівчат експериментальної і контрольної груп в нахилі тулубу вперед відповідали 3 балам. Достовірних розбіжностей між показниками дівчат К і Е груп не встановлено. У підніманні тулубу в сід результати дівчат К і Е груп виявилися приблизно однаковими (33,24+1,28разів і 35,43±2,61разів) відповідно. Результат дівчат К групи відповідав 1 булу, експериментальної – 2 балам. Достовірність розбіжностей між результатами дівчат досліджуваних груп не виявлена.

Майже однаковими виявилися середні значення показника у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи. Показники дівчат всіх досліджуваних груп відповідали 3 балам.

Занизькими показники були зафіксовані в дівчат у стрибку в довжину з місця. Результат дівчат Е групи відповідав 1 балу, експериментальної – 2 балам.

Отже на початку дослідження достовірних розбіжностей між показниками дівчат не виявлено у жодному з тестів. Середній бал у дівчат К склав 2,2 бала, що відповідав низькому рівню фізичної підготовленості, у дівчат Е – 2,7 бала.

Аналізуючи результати розподілу дівчат за рівнями фізичної підготовленості, то слід відмітити те, що найбільша кількість дівчат на початку дослідження мали середній рівень. Досить велика кількість дівчат виявлена з низьким рівнем фізичної підготовленості у всіх досліджуваних групах. Високий рівень фізичної підготовленості мали лише 12% дівчат К1 18% – Е групи та лише 8% К2 групи.

Після проведення педагогічного експерименту із застосуванням засобів атлетичної гімнастики показала, що динамічні зміни рівнів показників фізичного стану і фізичної підготовленості дівчат експериментальної і контрольної груп у цілому характеризувалися позитивно, при цьому мали ряд особливостей.

Зміни показників фізичного стану дівчат експериментальної групи в більшості носять більш виражений характер порівняно з дівчатами контрольної групи, мають позитивний знак і свідчать про ефективність педагогічного експерименту.

Так розглядаючи зміни показників фізичного стану дихальної системи дівчат обох досліджуваних груп наприкінці експерименту встановлено наступне. У дівчат експериментальної групи вищезазначені показники підвищили свої рівні порівняно з початком дослідження і вже виявилися вищими за вікову норму. У дівчат експериментальної групи виявлено достовірний приріст за цими показниками. У дівчат контрольної групи виявлено тенденцію до достовірності у зміні зазначених показників.

Також зміни відбулися у дівчат і за індексом Скібінського. У дівчат експериментальної групи цей показник змінився і вже відповідав віковій нормі.

Аналізуючи показники дівчат контрольної і експериментальної групи наприкінці експерименту за функціональною пробою слід зауважити, що рівні цих показників змінилися в обох досліджуваних групах, але у дівчат експериментальної групи рівень виявився вищим, порівняно з рівнем цього показника у дівчат контрольної групи.

Встановлено достовірні розбіжності між показниками дівчат контрольної і експериментальної груп за індексом Руф'є.

В результаті проведення експерименту наприкінці дослідження виявлені позитивні зміни також у показниках фізичної підготовленості дівчат, як контрольної групи, так і експериментальної у показниках.

Найбільш суттєві зміни відмічені у показниках дівчат Е групи. Достовірний приріст показників зафіксований за всіма тестами. Рівні за результатами тестів у прояві гнучкості, сили рук і сили м'язів черевного пресу значно підвищилися і вже відповідали високому рівню, окрім стрибка у довжину з місця, рівень якого відповідав 4 балам.

У дівчат групи К достовірний приріст в показниках був виявлений лише у прояві гнучкості.

Аналізуючи відносний приріст показників дівчат контрольних і експериментальної груп наприкінці навчального року, виявлено наступне.

Найбільший відносний приріст у дівчат групи К відзначений у гнучкості (29%), силі рук (16%) та м'язів черевного пресу (11%).

У дівчат Е групи приріст показників також відзначений за даними тестами, проте він був більш виражений аніж у дівчат контрольної групи.

У дівчат Е групи суттєві позитивні зміни відмічено за всіма тестами, а найбільший приріст відмічено у прояві сили м'язів рук (63%) і гнучкості (43%).

Отже результатами дослідження підтверджено, що цільове спрямування змісту занять, до яких входили переважно вправи з атлетичної гімнастики, сприяло більш суттєвим змінам показників фізичного стану дівчат експериментальної групи, а також підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Експериментально підтверджено, що зміст занять із засобами атлетичної гімнастики можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами під час занять фізичним вихованням.

Результатами дослідження були підтверджені наші ствердження щодо ефективності використання засобів атлетичної гімнастики зі студентками з чітким нормування фізичних навантажень, яке повинне здійснюватися відповідно до рівня показників їх фізичного стану та фізичної підготовленості і чітко контролюватися з боку викладача і самих дівчат.

Таким чином, аналіз результатів дослідження дали змогу надати методичні рекомендації щодо вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студенток викладачам, які працюють з дівчатами:

- здійснювати процес фізичного виховання дівчат відповідно рівня показників фізичного стану дівчат і фізичної підготовленості за допомогою нормованого навантаження;
- підвищувати зацікавленість дівчат у заняттях фізичними правами;
- використовувати різноманітний зміст занять з фізичного виховання з дівчатами, зокрема засоби атлетичної гімнастики;
- здійснювати розподіл студенток для занять фізичного виховання відповідно їх спортивних інтересів;
- збільшувати кількість груп спортивного удосконалення з різних видів спорту та кількість студентів які в них займаються;
- розробити навчально-методичні посібники для студентів різних спеціальностей з питань занять фізичним вихованням.

Висновки. Результатами дослідження свідчать, що зміст занять, до яких входили вправи з атлетичної гімнастики мали суттєвий вплив на показники фізичного стану і рівень фізичної підготовленості студенток, які входили в експериментальну групу, тому такий зміст занять можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами 17-18 років. Порівняно з початком дослідження у дівчат експериментальної групи відмічено більш суттєві зміни у показниках, що характеризують діяльність серцево-судинної і дихальної систем порівняно з дівчатами контрольної групи. Зафіксовано достовірні зміни у показниках дівчат Е групи у пробах Штанге і Генчі, індексі Скібінського, пробі Руф'є, рівні яких значно підвищилися. Достовірний приріст показників зафіксований за всіма тестами у дівчат експериментальної групи. Рівні за результатами тестів у прояві гнучкості, сили рук і сили м'язів черевного пресу значно підвищилися і вже відповідали високому рівню, окрім стрибка у довжину з місця, рівень якого відповідав 4 балам.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку вивчення проблеми врахування показників фізичного стану дівчат при систематичних заняттях атлетичною гімнастикою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти /Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
2. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Бурень. − Х., 2010. − 22 с.
3. Акинин Л.А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / Л.А.Акинин, В.А. Темченко // Сб. ст. Под ред. С.С. Ермакова / IV международній науч. Конф. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С.3-6.
4. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 44–47.

5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Експресс, 2005. – 206 с.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Юлія Коваленко
Запорізький національний університет

Наведено результати впливу засобів атлетичної гімнастики на показники фізичного стану студенток вищого навчального закладу. Проаналізовано початковий рівень функціональних показників серцево-судинної і дихальної системи у дівчат контрольної і експериментальної груп. Подана характеристика змін показників фізичного стану дівчат за показниками проб Штанге та Генчі, індексу Скібінського, одномоментної функціональної проби з присіданнями, індексу Руф'є. Також проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості під впливом занять атлетичною гімнастикою. Доведено, що зміст занять, до яких входили вправи з атлетичної гімнастики мали суттєвий вплив на показники фізичного стану і рівень фізичної підготовленості студенток, які входили в експериментальну групу, тому такий зміст занять можна ефективно використовувати у роботі з дівчатами 17-18 років. Встановлено більш суттєві зміни у показниках дівчат експериментальної групи, що характеризують діяльність серцево-судинної і дихальної систем порівняно з дівчатами контрольної групи. Визначено достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксований за всіма тестами у дівчат експериментальної групи. Надано методичні рекомендації викладачам з фізичного виховання щодо вдосконалення навчально-виховного процесу зі студентками 1-2 курсів.

***Ключові слова*:** фізичне виховання, студентки, атлетична гімнастика, оцінка, фізичний стан, фізична підготовленість.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Юлия Коваленко
Запорожский национальный университет

Приведены результаты влияния средств атлетической гимнастики на показатели физического состояния студенток вуза. Проанализированы начальный уровень функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы у девушек контрольной и экспериментальной групп. Представленная характеристика изменений показателей физического состояния девушек по показателям проб Штанге и Генчи, индекса Скибинского, одномоментной функциональной пробы с приседаниями, индекса Руфье. Также проанализирована динамика показателей физической подготовленности под влиянием занятий атлетической гимнастикой. Доказано, что содержание занятий, в которые входили упражнения по атлетической гимнастике имели существенное влияние на показатели физического состояния и уровень физической подготовленности студенток, входивших в экспериментальную группу, поэтому такое содержание занятий можно эффективно использовать в работе с девушками 17-18 лет. Установлено более существенные изменения в показателях девушек экспериментальной группы, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем по сравнению с девушками контрольной группы. Определены достоверный прирост показателей физической подготовленности зафиксирован по всем тестам у девушек экспериментальной группы. Даны методические рекомендации преподавателям по физическому воспитанию по совершенствованию учебно-воспитательного процесса со студентками 1-2 курсов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, атлетическая гимнастика, оценка, физическое состояние, физическая подготовленность.

STUDY OF INDICATORS FOR ATHLETIC GYMNASTICS PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Julia Kovalenko
Zaporizhzhya National University

The results of influence of athletic gymnastics performance on the physical condition of students of the university. Analyzed the initial level of functional indices of the cardiovascular and respiratory system in women the control and experimental groups. Presented characteristic changes in the parameters of the physical condition of women in terms of samples and Stange Genchi, index Skibinski, simultaneous functional test with squats, index Rufe. Also analyzed the dynamics of indicators of physical fitness training under the influence of athletic gymnastics. Proved that the content of the classes, which included exercises athletic gymnastics had a significant effect on the physical condition and the level of physical fitness of students that were part of the pilot group, so this training content can be effectively used in the girls 17-18 years old. Established more significant changes in terms of the girls in the experimental group, describing the activity of the cardiovascular and respiratory systems as compared with the girls in the control group. Identified significant increment indicators of physical fitness tests was observed for all the girls in the experimental group. Given guidelines for physical education teachers to improve the educational process with students of 1-2 courses.

Key words: physical education, students, athletic gymnastics, evaluation, physical condition, physical fitness.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Андрій Ковальчук
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка питання. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи, з метою забезпечення підготовки спеціалістів, які б мали ґрунтовні теоретичні знання і практичні навички. В Державній національній програмі “Освіта” (Україна XXI ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [2, 3, 4]. Це стало **метою** наших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наш час проводиться активний пошук нових форм і методів, які б дозволили підвищити якість підготовки майбутніх спеціалістів. Але аналіз спеціальної літератури [1, 2, 3, 4, 5, 6 та ін.] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у вищих закладах освіти (ВЗО) підвищення фізичної підготовленості певної частини студентів до необхідного рівня.

Завданнями наших експериментальних досліджень було: визначити ефективність занять спеціальними вправами на динаміку фізичної підготовленості студентів. До участі в педагогічному експерименті були залучені 75 студентів фізико-математичного факультету, інформаційних технологій.

Організація педагогічного експерименту передбачала декілька етапів, які мали свої завдання, склад засобів і переважну спрямованість на оздоровлення протягом академічних занять з фізичної підготовки студентів і виконання ними самостійних завдань. За основу було взято триступеневу програму “тренувальних занять”, яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю і обсягом.

На **першому етапі** (вересень – грудень 2013 р.) використовувалися переважно вправи циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 40-60 хвилин і більше з навантаженнями, які складали 50-60% МСК. У комплекси включалися загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні, а також

спеціальні вправи на тренажерах з переважною спрямованістю на розвиток "відстаючих" фізичних якостей.

При розробці комплексів переслідувалася мета послідовного розвитку фізичних якостей. На цьому етапі спочатку увага акцентувалася на удосконаленні швидкісно-силових якостей, потім – на швидкості. Гнучкість переважно розвивалася протягом перших трьох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях здійснювалося удосконалення витривалості, характер прояву якої видозмінювався залежно від вирішення задач розвитку фізичних якостей - швидкісної, силової, швидкісно-силової спрямованості.

На **другому етапі** (січень – березень 2014 р.) використовувалися переважно швидкісно-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Потужність навантажень або темп виконання вправ досягав 60-70 % від максимуму цих величин, а тривалість інтервалів роботи – від 3 до 15 хвилин. Періоди роботи чергувалися з періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищувала 8-10, кількість повторень 5-6 разів.

На **третьому етапі** (квітень-червень 2014 р.) використовувався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну, так і анаеробну продуктивність, були спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для успішної діяльності технолога. Використовувалися загальнорозвиваючі і прикладні вправи, стрибки, елементи акробатики, вправи на гімнастичних приладах з обтяженням (з гантелями, еспандерами, на тренажерах), біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, плавання; спортивні ігри.

Зміст занять в експериментальній групі формувався з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Зокрема, розвиваючи силові можливості студентів, ми враховували рекомендації В.К Петрова, В.М. Платонова, М.М. Булатової, Т.О. Вотра; під час швидкісно-силової підготовки і розвитку витривалості – Ю.В. Верхошанського, В.П. Філіна; А.Г. Железнякова, М.Я. Набатнікової. В основі розвитку рівноваги, вестибулярної стійкості – рекомендації Є.Я. Бондаревського, О.С. Куца.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студентів. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи, нами широко застосовувався спортивно-ігровий метод у вирішенні поставлених задач при проведенні занять з баскетболу.

На всіх трьох етапах ми суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягався тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів тощо.

Заняття з переважною спрямованістю на підвищення рівня удосконалення фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацьовування). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми) [1, 5, 6].

Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку виконувалися вправи на швидкість, потім на силу, а в кінці – на витривалість. Під час групових формах занять послідовність роботи студентів дещо змінювалася залежно від місця проведення, кількості інвентарю та обладнання.

Спосіб побудови навчального процесу передбачав: визначення тривалості періоду розвитку фізичних якостей та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому; динаміку (підвищення, зниження) навантаження; поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей; вибір засобів педагогічного контролю.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості і окремих її показників ми зіставляли результати кожного студента з “моделями” (Державними тестами) рівня розвитку фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. Отримані результати співставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту (табл.1.) показали, що використання експериментальної програми значно покращило всі досліджувані показники фізичної підготовленості першокурсників.

Таблиця 1

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп

Етап дослідження	n	Групи	Mx ± Sмх	Загальний приріст	P
Швидкість (біг 100 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	14,51 ± 0,06		
К.Д.	25		13,42 ± 0,04	0,91	< 0,001
В.Д.	50	КГ	13,81 ± 0,06		
К.Д.	25		13,67 ± 0,05	0,14	< 0,01
М’язова сила (підтягування на перекладині, разів)					
В.Д.	50	ЕГ	12,0 ± 0,45		
К.Д.	25		14,3 ± 0,25	2,3	< 0,001
В.Д.	50	КГ	14,2 ± 0,05		
К.Д.	25		14,8 ± 0,07	0,6	> 0,05
Витривалість (біг 3000 м, хв. с)					
В.Д.	50	ЕГ	14,32 ± 0,17		
К.Д.	25		12,56 ± 0,13	1,56	< 0,001
В.Д.	50	КГ	14,12 ± 0,17		
К.Д.	50		13,54 ± 0,22	0,58	< 0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)					
В.Д.	50	ЕГ	236,9 ± 1,77		
К.Д.	25		257,4 ± 2,13	21,5	< 0,001
В.Д.	50	КГ	236,9 ± 1,77		
К.Д.	25		242,6 ± 2,34	5,3	> 0,05
Спритність (біг 4 х 9 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	9,6 ± 0,04		
К.Д.	25		8,6 ± 0,05	1,0	< 0,001
В.Д.	50	КГ	9,6 ± 0,04		
К.Д.	25		9,4 ± 0,06	0,2	< 0,01
Гнучкість у нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)					
В.Д.	50	ЕГ	12,6 ± 0,24		
К.Д.	25		17,8 ± 0,19	5,2	< 0,001
В.Д.	50	КГ	12,6 ± 0,24		
К.Д.	25		13,4 ± 0,26	0.8	< 0,05

Примітка: ЕГ – експериментальні групи, КГ – контрольні групи
В.Д. – вихідні дані, К.Д. – дані в кінці експерименту

Аналіз даних, наведених у таблиці 1 показав, що за навчальний рік в експериментальній групі **швидкість** бігу на 100 м збільшилася на 0,62 с (Р <

0,001). У контрольній групі також відбулися значні зміни: швидкість покращилася на 0,14 с (Р < 0,01).

Зіставлення абсолютних середніх показників швидкості експериментальних і контрольних груп виявило, що завдяки більш високим темпам приросту юнаки експериментальної групи більше, ніж у три рази збільшили загальний приріст з бігу на 100 м (табл.2).

У розвитку **м'язової сили** зрушення в експериментальній групі в підтягуванні на перекладині склали 2,1 рази, в той час як у студентів контрольної групи покращилися результати всього у 0,6 разів.

Різниця в абсолютних показниках м'язової сили зумовлена більш високими темпами приросту результатів у студентів експериментальної групи – 14,8 % проти 4,2 % (табл. 2).

Авторська методика удосконалення фізичної підготовленості студентів значною мірою вплинула на кількісні і якісні **показники швидкісно-силових можливостей** юнаків експериментальної групи (табл.1).

Так, довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 21,5 см, у той час як у контрольній групі на 5,3 см

Таблиця 2

Характеристика темпів приросту в показниках фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах за 1999-2000 навчальний рік

Показники фізичної підготовленості	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)	Р
Біг 100 м (с)	ЕГ	0,62	4,7	< 0,001
	КГ	0,14	1,0	< 0,01
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	2,1	14,8	< 0,001
	КГ	0,6	4,2	> 0,05
Біг 3000 м (хв.с)	ЕГ	1,56	12,4	< 0,001
	КГ	1,1	3,1	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	21,5	8,7	<0,001
	КГ	5,3	2,4	> 0,05
Гнучкість у нахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	< 0,001
	КГ	0,4	4,6	> 0,05
Спритність (біг 4 х 9 м,) с	ЕГ	1,0	11,6	< 0,001
	КГ	0,4	2,1	< 0,001

(Р < 0,001 і Р > 0,05). Річні темпи приросту (табл. 2) у юнаків експериментальної групи становили 8,7 %, контрольної – 2,4 %.

У показниках **витривалості**, на відміну від швидкісно-силових можливостей, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулися статистично вірогідні зміни. Студенти експериментальної групи покращили свої результати з бігу на 3000 м на 1,56 хв, контрольної групи – на 0,58 хв. Але в темпах приросту юнаки експериментальної групи мали перевагу майже в три рази – 12,4 % і 4,3 %, що й визначило кращі показники студентів експериментальної групи за абсолютним середнім результатом – 12,56 хв.

Найбільш суттєві зміни відбулися у розвитку **гнучкості**: за період педагогічного експерименту за тестом нахилу тулуба вперед із положення сидячи в експериментальній групі вона збільшилася на 41,3 %, в контрольній – на 16,7 %.

Порівняльний аналіз вихідних даних з даними, отриманими в кінці педагогічного експерименту показав, що за всіма основними фізичними якостями відбулися значні зміни (Р < 0,05-0,001). Аналіз за Державними тестами швидкість (біг 100 м), витривалість (біг 3000 м), гнучкість (в нахилі тулуба вперед з положення сидячи) покращилися з 2 балів до 4-х; спритність (човниковий біг 4 х 9 м) – з 3 до 5 балів; в розвитку м'язової сили позитивні зрушення відбулися, але в межах 3-х балів.

Висновки. Таким чином, в експериментальних умовах була повністю підтверджена робоча гіпотеза про позитивний вплив, розробленої нами триступеневої програму "тренувальних занять", на розвиток фізичної підготовленості, яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю і обсягом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб. науч. трудов /Общ. ред. В.Д.Сонькин. – М., 1991. – С. 87-90.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец.24.00.02 – фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення / О.В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец.24.00.02 – фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення / В.Д. Єднак. – К.: УДУФВіС, 1997. – 25 с.
4. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монографія /А.С. Куц – К.: Искра, 1993. – 225 с.
5. Biddle S. Exercise and phychosocial health Research Quarterly for Execise and Sport. 1995. - P. 292-297.
6. Jams F. Physical Activity Cridines for Adolesent"s // Special issue of Pediatric Exerciene, Sciene, Volume 6(4), 1994. – 176 p.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Андрій Ковальчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статті доведено про можливість підвищення фізичної підготовленості студентів з низького до середнього і вище середнього рівня за рахунок нових технологій організації фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівні підготовленості, нові технології, етапи, триступенева програма "тренувальних занять".

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Андрей Ковальчук

Винницкий государственный педагогический університет имени Михаила Коцюбинського

В статье доказано о возможности повышения физической подготовленности студентов с низкого до среднего и выше среднего уровня за счет новых технологий организации физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровни подготовленности, новые технологии, этапы, триступенева программа "тренировочных занятий".

DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS UNDER ACT OF PURPOSEFUL DEVELOPMENT PHYSICAL INTERNALSS

Andrey Kovalychuк

Vinnytsya state pedagogical university to the name of MikhailKotsbinskiy

In the article it is well-proven about possibility of increase of physical preparedness of students from subzero to middle and above average level due to new technologies organization of physical education.

Key words: physical preparedness, levels of preparedness, new technologies, stages, триступенева program "Training employments".

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМОФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Михайло Ковінько

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Постановка проблеми. Питання здоров'язбереження та формування культури здоров'я студентської молоді досліджуються у різних напрямках педагогами, психологами, медиками. Та на жаль недостатньо уваги приділяється комплексному, системному аналізу здоров'яформуючих детермінант студентів в умовах вузу. Зважаючи на актуальність проблеми здоров'язбереження та формування здоров'я студентської молоді, важливим є визначення та аналіз основних чинників, що впливають на формування культури здоров'я студентів, теоретичний аналіз поведінкових детермінант здоров'я у освітньому процесі вузу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Погіршення в останні десятиліття стану здоров'я студентської молоді асоціюється з низкою обє'ктивних і суб'єктивних причин: несприятливими соціально-економічними умовами, практикою навчальної діяльності, відсутністю механізму стимуляції культури здорового способу життя, низькою активністю по відношенню до свого здоров'я, зниженням інтересу студентів до гармонії духовного і фізичного начал особистості [6, 10]. Постійно зростає кількість молодих людей, що потрапили під фізіологічну і психологічну залежність від психоактивних речовин, комп'ютерів та ін. Значною мірою негативний вплив зумовлений соціальними потрясіннями, «поточним соціальним стресом», тривожністю, страхом, апатією, агресією, що негативно впливає на психічне здоров'я [4, 9].

Очевидно, що студенти є категорією з підвищеними факторами ризику, до яких відносяться нервове і розумове перенапруження, малорухливий спосіб життя, постійні порушення режиму харчування, праці і відпочинку. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання у вузі, негативні наслідки справляють суттєвий вплив на стан їхнього здоров'я [5].

Аналізуючи дані про стан здоров'я, що наводяться у медичній та психолого-педагогічній літературі, можна констатувати, що майже третина студентів мають значні відхилення у стані здоров'я, страждають хронічними захворюваннями. Щороку у вузи вступає до 30% студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [5, 6].

Для більшості студентів здоров'я не є цінністю, а, відповідно, відсутня достатня мотивація до формування і ведення здорового способу життя. [5, 7, 8]. Ця ситуація обумовлена, перш за все тим, що у людській природі закладена повільна реалізація зворотних зв'язків як рефлексії результатів впливу на організм негативних і позитивних факторів, що у масовій свідомості ще не виражена у

достатній мірі дієва мотивація здоров'я, а здоров'язберігаюча активність не зайняла достойного місця у структурі життєдіяльності людини [2, 4, 8].

Мета, завдання роботи, методи.

Мета – визначити та проаналізувати системоформуючі детермінанти у здоров'язберігаючому освітньому просторі вузу.

Завдання: проаналізувати та систематизувати поведінкові фактори формування культури здоров'я студентів, визначити процесуально-супроводжуючі напрямки здоровязберігаючої діяльності у вузі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження.

Основні «фактори ризику» здоров'я мають поведінкову основу і пов'язані з мотивацією, здоров'яорієнтованою активністю, залученням внутрішніх (індивідуальних) ресурсів, які виробляються у процесі виховання. Установка на здоров'я не з'являється сама собою, а формується у результаті відповідного педагогічного впливу. Здоров'я – підсумкова характеристика виховання, формування внутрішніх резервів. З педагогічних позицій для ефективного досягнення результатів здоров'язбереження без сумніву значимим стає вибір коректних підходів до навчання і виховання суб'єктів освітнього процесу, які орієнтовані на гуманістичний підхід та торкаються проблеми індивідуальної, особистісно-орієнтованої здоров'язберігаючої педагогіки. Очевидною стає необхідність виховання культури здоров'я, ціннісних основ здорового способу життя і створення здоров'язберігаючих умов у освітньому середовищі, де смисл актуалізації визначається принциповою можливістю матеріального виховання у ціннісно-мотиваційний, індивідуальний і саморегульований процес. Більш того, імідж майбутнього спеціаліста у контексті здоров'я інтегрує психологічну організацію суб'єкта професійної діяльності через взаємодію таких структурних компонентів особистості, як ціннісні орієнтації, рефлексія, ідентифікація поведінкові стереотипи, творча активність, професійно-особистісна самореалізація і ін. таким чином, формування здорового способу життя, культури здоров'я має бути осмисленим, перш за все як психолого-педагогічна проблема. Зважаючи на вищесказане, можна стверджувати, що у освіті слід долучати молодих людей до користування загальнолюдськими резервами здоровя'збереження. Фактично мова йде про доцільність спрямовувати освіту на розвиток готовності студентів до здоров'язбереження як особистісної якості індивіда, що відображає культуродоцільні аспекти здоров'я людини, спонукання до самопрояву своїх природних даних, формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя, культури здоров'я. У поняття готовності до здоров'язбереження як інтегративного особистісного утворення включаються мотиви, потреби, ціннісні орієнтації, спеціальна інформованість, здоров'язберігаючі уміння і навички, способи управління своїм здоров'ям [1, 3, 8, 10]. На думку Г.М.Серікова, готовність до здійснення функції здоров'язбереження виступає як частина професійної кваліфікації і включає у якості складових: освіченість (компетентність), моральність (усвідомленість), ініціативність (дієвість), професійна майстерність (вмілість). Розглядаючи, наприклад, компетентність у питанні здоров'язбереження слід мати на увазі знання і дотримання здорового способу життя, знання своїх генетичних, фізіологічних, психологічних можливостей; небезпеку паління, алкоголю, наркоманії; знання і дотримання правил особистої гігієни; культура здоров'я особистості, свобода і відповідальність у виборі способу життя; досвід і готовність реалізації цих знань у життєдіяльності, прийняття здоров'я як цінності; регулювання психосоматичного і емоційного прояву стану здоров'я, уміння

адекватно оцінювати резерви свого організму, знання засобів контролю за здоров'ям та ін.

Методологічно виправданим на наш погляд, є побудова системи формування культури здоров'я, як і інших видів культури, виходячи із розуміння людини як суб'єкта предметно-пізнавальної діяльності, соціальної активності, чуттєвої активності, фізичної активності. Значимими у визначенні поняття культури здоров'я є наступні два аспекти: вказівка на ключову ознаку культури здоров'я як результат здоров'яформуючої освіти – діяльність студента із позитивного самоперетворення, самовдосконалення, вказівка на ключову ознаку результату цієї діяльності – систему створюваних нею цінностей, сформованість ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження, культуру здорового способу життя.

Стійкі відношення до дійсності, постійно проявляючи себе, виступають якісними характеристиками особистості. Цінності дозволяють швидко і розумно орієнтуватись у соціальній дійсності, у встановленні відношень між людьми, а також у побудові здоров'язбережувальної діяльності. Розглядаючи проблему виховання ціннісного ставлення до здоров'я відмітимо позиції деяких авторів до поняття «ціннісне відношення»:

- єдність спрямованості особистості студента та його готовності, що проявляється у свідомому прагненні до оволодіння знаннями у відповідності із тим суб'єктивним смислом, який знання для нього мають;
- результат цілеспрямованого і організованого процесу формування свідомості, почуттів до тієї чи іншої цінності, що має значення і визначає стратегію поведінки в усіх сферах життєдіяльності людини;
- стійкий вибірковий переважаючий зв'язок суб'єкта з об'єктом оточуючого світу, коли об'єкт, що виступає у всьому своєму соціальному значенні, набуває для суб'єкта особистісного смислу, розцінюється як щось значиме для життя суспільства і окремої людини [7].

У якості загального вектора предметної направленості прагнень (активності) людини, фіксованих окремими цінностями виступає ціннісна орієнтація. У даному випадку, враховуючи відображення специфічних зв'язків суб'єкта і об'єкта і особистісний смисл, вибудовується логічний ланцюг.» ціннісні орієнтації - виховання здорових потреб - здоров'яорієнтована діяльність – здоров'яформуюча освіта студентів».

Не дивлячись на накопичений у наш час досить широкий теоретичний і практичний матеріал із проблеми здоров'я людини слід зазначити, що у науковій літературі не сформувалось однозначного підходу у визначенні понять проблеми здоров'язбереження: «культура здоров'я», «культура здорового способу життя», «здоровий стиль життя» та ін.

Міждисциплінарне дослідження вищенаведених взаємопов'язаних понять у контексті професійно-особистісного становлення студентів дозволило виділити їх методологічний і педагогічний аспекти. На думку низки науковців, збереження, формування і зміцнення здоров'я знаходяться у прямій залежності від рівня культури суспільства і особистості, яка відображає міру усвідомлення і відношення людини до самого себе і оточуючих. Ця міра включає у себе систему знань про здоров'я спрямованих на стиль життя, що має моральні начала [4]. Існуючі дифініції Всесвітньої організації охорони здоров'я, визначення вчених розглядають здоров'я у складній нерозривності біологічних, соціальних, культурних, психологічних і духовних факторів, виділяючи сукупність його чотирьох компонентів: духовне, психічне, соціальне і фізичне здоров'я. Функціонування даних сфер у всьому їх різноманітті і цілісності визначає зміст життя і діяльності людини, якості його здоров'я [3, 8, 14, 24]. Культуру відношення до власного тіла,

до свого соціального оточення, професії, до життя і світосприйняття у цілому можна представити у якості складових поняття «культура здоровя» і що є тим утворенням, яке обумовлює не лише ефективність психофізичного розвитку особистості, але і формує відповідальну, здоров'язберігаючу поведінку людини у суспільстві. Ефективність формування культури здоров'я стає вищою, якщо вона є цінністю у низці ціннісних пріоритетів особистості. Таким чином, культура здоров'я, як інтерсоціальна цінність є показником соціальної зрілості особистості, своєрідною основою її гуманістичної спрямованості. А виховання культури здоров'я можна представити як процес формування ціннісно-орієнтованих, ціннісно-смислових, ціннісно-мотиваційних і діяльнісних установок, спрямованих на збереження і вдосконалення особистісного здоров'я і на здоровий спосіб життя. Для здійснення здоров'яформуючої діяльності як цілеспрямованої форми активності, посередництвом якої задовольняються потреби у збереженні, розвитку і зміцненні здоров'я, студент повинен володіти культурою здоров'я як складовою загальної культури. У освітньому закладі здоров'яорієнтована діяльність повинна бути спрямована на реалізацію генеральної мети освіти – виховання, навчання і розвиток людини у відповідності з цілісним розумінням здоров'я(в єдності фізичного, психічного, соціального, морального компонентів).

У контексті досліджуваної проблеми «здоровий спосіб життя» - це частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання, освіти, самовиховання. На думку низки авторів [8, 9], здоровий спосіб життя є спосіб життядіяльності, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретними умовами життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною соціально-біологічних функцій, тобто спосіб життя людини складається з певного комплексу способів його взаємодії з дійсністю. Людина у силу сформованих життєвих установок вибирає собі спосіб життя з урахуванням його умов, спираючись на досягнутий рівень культури. Згідно акмеологічного підходу «здоровий спосіб життя» - гнучкий індивідуальний спосіб успішної життєдіяльності у відповідності з рівнями біологічного і соціального розвитку людини, що змінюються, на основі пріоритету ціннісно-смислової установки на здоров'я і з метою соціальної адаптації і творчої самореалізації особистості. Екстраполюючи культуру особистості на здоровий спосіб життя, можна стверджувати, що, трансформуючись у свідомості людей, культура здоров'я повинна змінювати стереотипи, що склалися по відношенню до свого здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життєдіяльності як способу самовираження індивідуальності до здорового стилю життя, способу включення особистості у систему трудових і соціальних відношень. У контексті нашого дослідження ціннісні основи здорового способу життя можуть бути виховані лише у цілісному освітньому процесі і освітньому середовищі, яке орієнтоване на становлення культури здорового способу життя.

Культура здорового способу життя визначається як сукупність значимих для формування світогляду у сфері здорового способу життя елементів фізичної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції. У такому розумінні ми розглядаємо здоров'язбереження як атрибут і процес збереження і зміцнення здоров'я студентів у освітньому процесі, основними компонентами якого є формування здорового способу життя, культури здоров'я і здоров'язберігаючої поведінки. Залучення студентів до здорового способу життя відбувається у результаті протікання низки взаємопов'язаних процесів: присвоєння як інтеріоризації соціальних цінностей здорового способу життя (хочу), засвоєння

знань (знаю), оволодіння уміннями і навичками (умію), розвиток особистісних якостей (можу), збагачення суб'єктивного досвіду (маю і буду).

Одним із напрямків формування культури здоров'я студентів як частини педагогічного процесу може стати вдосконалення і посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення життєвих ресурсів, його фізичного, психічного і духовного потенціалу, розвиток здоров'яорієнтованих ініціатив. Значною мірою це пов'язано зі створенням і реалізацією освітніх програм у сфері здоров'язбереження, розширення уявлень про здоровий спосіб життя, просвітництво відносно інтеграції багатого досвіду культури здоров'я молоді, різних способів самооздоровлення, саморегуляції, спонукання до самопрояву своїх природовизначальних даних у здійсненні здорового способу життя. Оскільки здоров'я людини у даному випадку ми бачимо як предмет наукового осягнення, базову цінність і мету оздоровчої практики, правильно буде покласти в основу здоров'ятворячих концепцій і програм формування базових компонентів культури здоров'я людини, які б актуалізували потреби студентів до здоров'язбереження, збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих. На нашу думку, у якості обов'язкової умови ефективності роботи зі здоро'вязбереження необхідно розглядати і зовнішній ресурс – наявність здоров'язабезпечуючого освітнього середовища як сукупності різних умов і можливостей, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі вузу ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності. Таким чином, складаються два вектори у роботі зі здоров'ябудівництва:

- формування мотивації і сприйняття здоро'вя як цінності, необхідної для професійної і творчої самореалізації майбутніх спеціалістів на рівні професійно-значимих, особистісно і соціально бажаних стандартів та передбачає вдосконалення та посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення її внутрішніх життєвих ресурсів, відчуття благополуччя, радості життя;
- формування відкритої, гнучкої і когерентної потреби суб'єктів внутрішньовузівського здоров'язабезпечуючого освітньо-виховного середовища як сукупності різних умов і можливостей просторово-предметного соціального оточення.

У якості процесуально-супроводжуючих напрямків здоров'язберігаючої діяльності можна відмітити наступні.

1. Включення до навчального плану вузу розширеного інтегративного курсу «Культура здоров'я» («Культура здорового способу життя», «Основи культури здоров'я», «Філософія здоров'я» та ін.), що передбачає засвоєння студентами знань у сфері збереження і зміцнення здоров'я, розвитку аналітичних умінь у визначенні власних шляхів здоров'ятворчої діяльності, трансляції гуманістичних цінностей та еталонів самозбережувальної, соціально активної громадянської поведінки.

2. Інтеграція навчальної і позанавчальної роботи зі здоров'язбереження, що надає студентам широкий вибір форм і видів активної діяльності, розвиток естетики здоров'я у всіх виховних заходах.

3. Участь у пропаганді і рекламі здорового способу життя, «моди на здоров'я», формування суспільної думки, що підтримує здоровий спосіб життя; показ можливостей та переваг здорової, фізично і духовно розвиненої людини у досягнення високого соціального положення; активна протидія шкідливим звичкам (наркоманії, п'янству, зловживанню алкоголем, палінню та ін.).

4. Вдосконалення діяльності соціально-психологічної, педагогічної і медико-консультативної служб з проблем формування здоров'я, психокорекційної і реабілітаційної допомоги: консультаційна допомога з питань «ситуаційного» характеру, покликана зменшити недоліки інформації з питань здоров'язбереження.

5. Впровадження сучасної системи профілактичних, оздоровчих і спортивно-масових заходів, формування санітарно-гігієнічної культури, навичок організації праці і розумного відпочинку, комфортних умов освітньої діяльності.

6. Активізація і використання пошукових способів науково-дослідницької діяльності і науково-методичного забезпечення в аспекті здоров'язбережувальної освіти; соціальне проектування (індивідуальне і колективне) з проблем здоров'я і здорового способу життя.

7. Впровадження дієвої системи диспансеризації і психолого-педагогічного моніторингу стану здоров'я студентів та ін.

Висновки. Теоретичний аналіз системоформуючих детермінант у здоров'язберігаючому освітньому просторі та визначення процесуально-супроводжуючих напрямків здоров'язберігаючої діяльності дають підстави стверджувати, що здоровязберігаюча діяльність у процесі впровадження та реалізації даних напрямків, теоретико-методологічною базою формування якої є синтез культурологічного, гуманістичного і когнітивного підходів, набуває характеру ціннісної орієнтації, тобто визначає свідомість, діяльність і поведінку студентів у різних життєвих ситуаціях, у вирішенні особистих проблем, відображає процес накопичення і узагальнення індивідуального досвіду роботи особистості над собою і своїм здоров'ям. У даному контексті провідну закономірність досліджуваної системи можна сформулювати наступним чином: чим вищий рівень зрілості здоров'яорієнтованої системи вузу, тим у більшій мірі забезпечуються умови для навчання, виховання і розвитку здорового студента.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: учеб. пособие / В.А. Ананьев. — СПб.: Изд-во БПА, 1998. - 248 с.
2. Башавець Н.А. Компетентність та компетенція майбутніх фахівців з проблеми здоров'язбереження / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д.Ушинського: зб. наук. пр. – Одеса, 2010. – № 5-6.– С. 201-208.
3. Бевз Г.М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г.М. Бевз, О.П. Главник.– К.: Український ін-т соціальних досіджень, 2005. – Кн.1. – 176 с. – [Сер. «Формування здорового способу життя». У 14 кн.].
4. Виленский, В.К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / В.К. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1994. -№ 9. - С. 9-15.
5. Козин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Козин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. -192 с.
6. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
7. Сериков С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся: монография. - Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002. - 226 с.
8. Юдин, Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б.Г Юдин // Мир психологии. - 2000. -№ 1. - С. 54-68.
9. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. – Denmark, 1996. –88 p.

10. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61, № 4. – P.70-73.

АНОТАЦІЇ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМОФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Михайло Ковінько
Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

Розглянуто теоретичні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді як особистої і суспільної цінності. Інтерпретуються поняття, пов'язані з проблемою здоров'язбереження людини, а його формування і забезпечення розглядаються як психолого-педагогічна задача. Проаналізовано та систематизовано поведінкові фактори формування культури здоров'я студентів, визначено процесуально-супроводжуючі напрямки здоров'язберігаючої освітньої діяльності у вузі.

Ключові слова. цінність, ціннісні орієнтації, здоров'я, здоров'язбереження, студенти.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ДЕТЕРМИНАНТ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Михаил Ковинько
Винницкий торгово-экономический институт
Киевского национального торгово-экономического университета

Рассмотрены теоретические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи как личной и общественной ценности. Интерпретируются понятия, связанные с проблемой здоровьесбережения человека, а его формирование и обеспечение рассматривается как психолого-педагогическая задача. Предлагается ряд направлений, ориентированных на здоровьесбережение студентов в образовательном пространстве вуза.

Ключевые слова: ценность, ценностные ориентации, здоровье, здоровьесбережение, студенты.

THEORETICAL ANALYSIS SYSTEMOFORMUYUCHYH DETERMINANTS OF HEALTHY EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN

Michael Kovinko
Vinnitsa Trade and Economic Institute
Kyiv National Trade and Economic University

A review and theoretical analysis of the scientific literature.The article touches upon the theoretical aspects of youth health culture formation as a personal and social value. It shows the data analysis of the youth's state of health, interpretation of notions connected with the problem of health preservation and the formation of health and health support as a psychological and pedagogical problem. The author gives a number of areas oriented on students' health preservation in institutes of higher education.

Key words: value, orientations, health, health preservation, students'.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПУ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В ДИНАМІЧНІЙ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Анатолій Корольчук
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Проблема формування, збереження та зміцнення фізичного здоров'я населення залишається однією з пріоритетних для держави. Однак, незважаючи на численні наукові розробки в цьому напрямку дана проблема так і залишається не вирішеною [1,9]. Статистичні данні останніх років свідчать про високий рівень захворюваності населення, в тому числі і студентської молоді на хвороби серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму [2]. Особливу увагу при цьому звертає на себе рівень фізичного здоров'я осіб

жіночої статі [5], оскільки даний фактор свідчить про національну безпеку, стабільність та благополуччя суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наш час сповнений новими викликами соціуму, що потребують нетрадиційних схем мислення для вирішення актуальних проблем. Серед основних глобальних проблем людства є: екологія, освіта, мова, культура, національна самосвідомість, збереження здоров'я та продовження віку людини.

Сучасна освіта покликана забезпечити всебічний розвиток особистості: високого рівня знань, духовності і культури, що є основою здорового способу життя [7], оскільки теперішній стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів на здоров'я населення. Решта припадає на екологічні, спадкові та особистісні чинники, при цьому близько 50 % – умови та спосіб життя [4].

За останнє десятиліття підвищений інтерес викликають проблеми пов'язані із взаємовпливом способу життя людей на їх фізичне здоров'я [3,8]. Поведінка або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи чи соціальної групи. Причому поведінкові чинники можуть бути як корисними, так і несприятливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя особи [9]. Вченими також встановлено, що стан здоров'я особи є результатом розвитку його інтелектуальних і фізичних можливостей та дотримання моделей поведінки щодо зміцнення здоров'я [7]. Тому основний акцент навчально-виховного процесу студентської молоді повинен бути спрямований на активізацію самої особистості, підвищення її валеологічних знань, умінь і навичок, оптимізацію рухового режиму та формування стереотипу практичного використання отриманих знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я.

Мета дослідження: виявити у студенток вищого навчального закладу гуманітарного профілю здатність до формування стереотипу практичного використання валеологічних знань у процесі навчання.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. За даними наукової літератури з'ясувати стан розв'язання проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

2. Експериментально перевірити ефективність формування у студенток педагогічного університету стереотипу практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я в умовах навчального процесу.

Методи, організація досліджень. У дослідженні взяли участь 70 студенток Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського віком від 18 до 20 років, що навчаються за гуманітарними напрямками підготовки та навчальними планами яких передбачено вивчення дисципліни «Валеологія з основами медичних знань».

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи досліджень:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- комплексне тестування рівня фізичного здоров'я;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Комплекс тестів кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я «Профіль фізичного здоров'я» [3], включав цілий ряд показників, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень фізичного розвитку, (зріст, вагу тіла, фігуру тіла, силу м'язів кисті), фізичну працездатність, біологічний вік, функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем.

Дослідження проводилось в три етапи.

Таблиця 1

Бальна оцінка «Профілю фізичного здоров'я»

Тести (показники)	**Оцінка в балах**							
	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4
1. **Індекс тілесної маси** (у.о.): ІТМ = Вага (кг)/Зріст ($м^{2)}$		20-22 22-24 23-25	вузька середня широка	20-25	<20>18 або >25-30	<18 або >35-40	>40	
2. **Формула фігури тіла** (у.о.): ФФТ=окружність живота(см)/окружність стегон(см)	жінки чоловіки		Не більше 0,8 0,95		Більше 0,8 0,95			
3. **Показник м'язової сили**, (у.о.): ПМС = динамометрія (од. шкали) *100/Вагу тіла (кг)	>61 >80	51-61 71-80	45-50 60-70	40-44 55-59	34-39 50-54	<34 <50	жінки чоловіки	
4. **Біологічний вік за станом шкіри** за швидкістю розпрямлення шкіряної складки (тургор), с.			2-3		4-5	6-9	10-12	>12
5. **Біологічний вік за здатністю підтримувати рівновагу тіла** час утримання рівноваги на одній нозі з закритими очима, с.	>48	39-48	29-38	19-28		11-18	>11	
6. **Частота пульсу** вранці після просинання до вставання з ліжка, (уд./хв)	жінки чоловіки	<55 <50	55-70 50-65	71-80 66-75	81-90 76-85	>90 >80		
7. **Тиск крові** (мм.рт.ст.): систолічний (верхній) діастолічний (нижній)	систолічний діастолічний		<140>90 <90>60		>139 <91 > 89<61			
8. **Фізична працездатність (ФП)** за пробою з присіданнями, (у.о.): **П1** - частота пульсу на 5-тій хвилині *сидячи*, **П2** - *стоячи* після 20-ти присідів за 30 сек., **П3** – через 1 хвилину після присідань, в положенні сидячи. ЧСС вимірюється за 15 сек. **ФП=4*(П1+П2+П3)-200/10**		<1	1-5	6-10	11-15	>15		
9. **Біологічний вік легенів** по тесту „задування свічки", (см)	>150	121-150	100-120	80-99	70-79	60-69	<60	
10.**Затримання дихання**:- на вдиху (проба Штанге), с.	на вдиху	>45	40-45	35-39	<35			
на видиху (проба Генчі), с.	на видиху	>43	39-43	34-38	<34			
11. **Основні функц.-рухові характеристики,** (у.о.) (гнучкість хребта, суглобів, та тонус м'язів)	>78	75-78	70-74	60-69	56-59	55-50	49-30	<30
12. **Гормональний баланс,** (у.о.)	<21					21-40	41-56	>56

На першому етапі дослідження при вивченні навчальної дисципліни «Валеологія з основами медичних знань» вся увага акцентувалась на активізації студенток, засвоєнні ними теоретичних знань про здоровий спосіб життя, опанування комплексом тестів кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я [3,6] та визначення початкового рівня фізичного здоров'я за «Профілем фізичного здоров'я» (таб.1).

Другий етап дослідження був спрямований на формування у досліджуваних стереотипу практичного використання отриманих знань в динамічній оцінці фізичного здоров'я, засвоєнню ряду теоретичних та практичних рекомендацій, які стосувались корекції стану фізичного здоров'я за наступними розділами:

- загальний руховий режим;

- тривалість нічного сну;
- додатковий відпочинок;
- дотримання корекційної пози під час сну та відпочинку;
- підготовчий комплекс після нічного сну;
- режим фізичних навантажень;
- режим дихальних вправ;
- водні процедури;
- режим харчування;
- водний баланс;
- динамічний контроль за станом здоров'я.

Третій етап дослідження передбачав проведення динамічної оцінки стану фізичного здоров'я студенток при дотриманні практичних рекомендацій корекційного комплексу з акцентом на оптимізацію рівня рухової активності.

Слід відзначити, що динамічний контроль за станом фізичного здоров'я студенток та дотримання практичних рекомендацій по корекції стану здоров'я проводився як у формі самостійної роботи (ведення щоденника), так і в лабораторних умовах з періодичністю у 8 тижнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів обстеження показав, що рівень фізичного здоров'я студенток педагогічного університету є середнім і становить 14,6 бала за «Профілем фізичного здоров'я». Найнижчі результати зареєстровано за показниками індексу тілесної маси 20,8 у.о. (-0,3 бала), фізичної працездатності 6,91 у.о. (0,24 бала) та основними функціонально-руховими характеристиками 69.8 у.о. (0,76 бала). Показник гормонального балансу, біологічного віку за здатністю підтримання рівноваги та затримки дихання на вдиху виявились найкращими і становили 12,2 у.о. (2,71 бала), 47,6 с. (1,74 бала), 48,3 с. (1,43 бала) відповідно.

Застосування комплексу практичних рекомендацій стосовно корекції стану фізичного здоров'я та формування навиків динамічного самоконтролю за станом фізичного здоров'я виявились досить ефективними для підвищення кількісного рівня фізичного здоров'я у студенток. Так показник індексу тілесної маса через 16 тижнів покращився на 16% (-0,1 бала). Показник м'язової сили на початок дослідження відповідав 1,3 бала, а через 8 та 16 тижнів покращився на 11,5% та 19,2% відповідно. Покращився показник біологічного віку за здатністю студенток утримувати рівновагу з закритими очима. Так за 8 тижнів даний показник збільшився на 13,2%, а за 16 – на 16,6% і становив 1,97 та 2,03 бали відповідно. Також збільшився час затримки дихання на вдиху на 12% (1,52 бала), та показник біологічного віку легенів на 3,2% (1,43 бала). Особливо слід відмітити покращення показника фізичної працездатності на 50% (0,12 бала) та 75 % (0,18 бала) через 8 та 16 тижнів відповідно, при цьому основні функціонально-рухові характеристики покращились відповідно на 28,7% (0,94 бала) та 35,6%(0.99 бала).

За показниками фігури тіла, біологічного віку за станом шкіри, частоти серцевих скорочень в стані спокою, артеріального тиску, затримки дихання на видиху, гормонального балансу суттєвих змін не виявлено.

Загалом середній бал кількісної оцінки фізичного здоров'я студенток педагогічного університету через 8 та 16 тижнів від початку застосування комплексу рекомендацій щодо корекції стану здоров'я покращився на 4,7% та 6,8% відповідно.

Висновки. Однією з необхідних умов ефективної організації здорового способу життя є озброєння студентів валеологічними знаннями, методами діагностики та моніторингу стану здоров'я. Динамічний контроль за станом здоров'я має важливе значення для формування мотивації щодо ведення здорового

способу життя, визначення рівня інтелектуального та фізичного навантаження відповідно до фізичних і функціональних можливостей організму.

Об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я стимулює студенток до дотримання комплексу практичних рекомендацій по підтриманню здорового способу життя, формує стереотип практичного використання валеологічних знань в динамічній оцінці рівня фізичного здоров'я, що в свою чергу сприяє покращенню фізичного здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей.

ЛІТЕТАРУРА

1. Апанасенко Г. Кто же будет управлять здоровьем? (Украина опять в отстающих) / Г.Л. Апанасенко // Новости медицины и фармации. – 2009. – №18. – С. 22.
2. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н.А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. – №7. – С. 6-10.
3. Белканія Г.С. Основи медичних знань і охорони здоров'я дітей / Г.С. Белканія, О.Л. Завальнюк, А.С. Любецький, Г.Т. Ломинога, Е.І. Качан. – Вінниця: ВДПУ. – 2003. – 222 с.
4. Биковська Л. Фізична культура, як основа здорового способу життя / Л. Биковська, Я. Ціпоренко // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С.46-48.
5. Касьянова Н. В. Оцінка стану репродуктивного здоров'я студенток Донецького інституту інженерів залізничного транспорту / Н. В. Касьянова, І. В. Подоляка // Практика і досвід – 2008. – №1. – 77-79.
6. Корольчук А.П. Комплексна оцінка стану фізичного здоров'я студенток основної медичної групи педагогічного університету/ А.П. Корольчук //Збірник наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». - Вінниця: Ладно ЛТД, 2014 С.38-43.
7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. –192с.
8. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. / Т. Олійник // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 208 - 210.
9. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема / И.Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – №7. – С. 83-93.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПУ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В ДИНАМІЧНІЙ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Анатолій Корольчук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В роботі представлені результати дослідження рівня та динаміки фізичного здоров'я студенток віком 18-20 років у процесі засвоєння знань та навичок самоконтролю при вивченні дисципліни «Валеологія з основами медичних знань» в умовах навчального процесу. Встановлено, що об'єктивна оцінка стану фізичного здоров'я стимулює дівчат до підтримання та підвищення рухової активності, що в свою чергу сприяє покращенню рівня фізичного здоров'я.

Ключові слова: фізичне здоров'я, студентки, самоконтроль.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОК СТЕРЕОТИПА ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ДИНАМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Анатолий Корольчук
Винницкий государственный педагогический університет имени Михайла Коцюбинського

В работе представлены результаты исследования уровня и динамики физического здоровья студенток в возрасте 18-20 лет в процессе усвоения валеологических знаний и формирования навыков самоконтроля при изучении дисциплини «Валеология с основами медицинских знаний» в условиях ученого процесса. Установлено, что объективная оценка состояния физического здоровья стимулирует девушек к поддержанию и повышению двигательной активности, что в свою очередь способствует улучшению уровня здоровья.

Ключевые слова: физическое здоровье, студентки, самоконтроль.

FORMING STUDENTS STEREOTYPE VALEOLOGIC PRACTICAL USE OF KNOWLEDGE IN THE DYNAMIC ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH.

Anatolij Korolchuk
Vinnitsa State Pedagogical University name Myhajlo Kotsjubynskyj

The results of study of the level and dynamics of the physical health of students aged 18-20 years in the process of learning valeologic knowledge and develop skills for self-discipline «Healthy with the basics of medical knowledge» in a credit transfer system of training. Found that an objective definition and assessment of physical health in the future stimulates women to maintain or increase the motor mode, physical training and sports, which in turn helps to improve the level of health.

Key words: physical health, students, self-control.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк, Анатолій Кошолап
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Інноваційна діяльність педагогів стає на сьогоднішній день основним напрямом реалізації модернізації сучасних реформ в освіті і одним із суттєвих напрямів переходу до моделі інноваційного розвитку України в цілому. Це і має визначати ключові пріоритети роботи системи педагогічної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні рівень викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти ще не відповідає і не задовольняє потребам гармонійного розвитку студентів і вимогам суспільства. Викладачам фізичного виховання необхідні нові знання з теорії та практики спорту як складової їх педагогічного професіоналізму, які б відображались у повсякденній навчально-виховній діяльності.

Вищі педагогічні навчальні заклади ще не скоро зможуть підготувати нове покоління педагогів, зорієнтованих на цінності сучасного інформаційного суспільства. Успіх реформ вирішальною мірою залежить від того, наскільки вдасться збудити творчий потенціал педагогів, які зараз працюють в системі фізкультурної освіти. Відтак педагогічна освіта має свідомо визначити для себе як пріоритетну мету формування ефективної системи ініціювання, організації та координування інноваційної освітньої діяльності в масштабах всієї країни і кожного регіону, зокрема розробити та реалізувати програму дій для досягнення цієї мети [1;2].

До основних напрямків інноваційних процесів в системі освіти на сучасному етапі її розвитку слід віднести:

1. Модернізацію типів та структури освітніх навчальних закладів.
2. Оновлення змісту навчання і виховання:

- розробка державних стандартів освіти;
- впровадження концепції виховання молоді на підставі національної системи освіти;
- здійснення профілізації та індивідуалізації освітнього процесу;
- створення авторських навчальних програм, підручників, посібників тощо.

3. Розробку та апробування нових педагогічних технологій: розвивального, модульно-розвивального, диференційованого навчання; алгоритмізація навчально-виховного процесу; використання методів проектування і моделювання; комп'ютерні технології навчання і управління.

4. Зміна форм і методів навчання та виховання:
- впровадження діалогових форм спілкування суб'єктів навчально-виховної діяльності;
- проведення лекційних, семінарських занять;
- трансформування методів контролю знань та вмінь студентів;
- запровадження рейтингових систем оцінювання знань.

5. Виділення оновлених технологій моделювання та проектування, які реалізуються через навчальні модулі.

6. Модернізація форм і методів управління сучасною школою:
- підвищення значимості менеджерської функції управління;
- утворення багато варіативності моделей управління;
- оновлення форм управління.

До основних принципів інноваційних процесів в системі фізкультурної освіти слід віднести:

1. Принципи управління інноваційними змінами стану системи освіти, які орієнтують педагогів на необхідність свідомої діяльності при переході від одного стану системи освіти до іншого. Центральною проблемою інноваційного процесу виступає зміна стану системи, в якій відбуваються інноваційні процеси.

2. Принципи переходу від стихійних механізмів до свідомо керованих, тобто принципи реформування системи освіти. Їх реалізація передбачає визначення та апробацію ефективних механізмів свідомого управління зміною змісту чи організаційних форм освіти. Таким механізмом виступає, наприклад, створення та діяльність експериментального педагогічного майданчика і т.п.

3. Принципи інформаційного, матеріально-технічного і кадрового забезпечення інноваційних процесів. Вони передбачають облік усіх наукових аспектів забезпечення інноваційних процесів, якщо створюється педагогічне нововведення.

4. Принципи прогнозування і незворотних структурних змін в інноваційному соціально-педагогічному середовищі. Ці принципи враховують закон незворотної дестабілізації в інноваційному середовищі, а також цілість інноваційного соціально-педагогічного середовища і його адаптивні можливості.

5.Принципи посилення стійкості інноваційних процесів, які характеризуються ефективністю організації і механізмом реалізації інноваційних процесів у фізичному вихованні [3;4].

Мета дослідження. Дослідити процес формування готовності викладачів фізичного виховання до інноваційної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівень інноваційних змін у фізичному вихованні.

2. Виявити провідний фактор у формуванні готовності викладачів фізичного виховання до інноваційної діяльності.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасний етап модернізації системи освіти характеризується посиленням уваги до особистості, спрямуванням

зусиль педагогів на розвиток творчого потенціалу учасників навчально-виховного процесу. Реалізація нових векторів розвитку фізкультурної освіти потребує використання інноваційних педагогічних технологій, творчого пошуку нових чи вдосконалених концепцій, принципів, підходів до освіти, суттєвих змін у змісті, формах і методах навчання, виховання, управління педагогічним процесом у вищій школі.

На думку дослідників, нове у педагогіці − це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які у таких поєднаннях ще не висувалися або не використовувалися, але й той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть у собі прогресивне начало, що дозволяє у змінених умовах і ситуаціях достатньо ефективно вирішувати завдання виховання та освіти.

Така діяльність у сучасній психолого-педагогічній літературі отримала назву інноваційної і вона передбачає створення та поширення новацій у системі освіти на всіх її рівнях.

Отже, інноваційна діяльність − це створення нового (оригінальних прийомів, цілісних педагогічних концепцій), що змінює звичний погляд на явище, перебудовує суспільно-педагогічні відносини.

Створення та поширення новацій в системі вищої освіти обумовлюється й рядом інших об’єктивних факторів:

- ✓ появою державних стандартів освіти;
- ✓ профілізацією та індивідуалізацією освітнього процесу;
- ✓ концепцією національного виховання дітей та молоді;
- ✓ авторськими навчальними програмами, підручниками, посібниками, виховними та управлінськими системами й технологіями;
- ✓ варіативними системами навчання (розвивальна, модульно-розвивальна, диференційована тощо);
- ✓ методами проектування та моделювання життєтворчості особистості, діалоговою формою спілкування суб’єктів навчально-виховного процесу;
- ✓ рейтинговою системою оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ модернізацією змісту, форм і методів управлінської діяльності керівників закладів освіти;
- ✓ варіативними моделями структури управління;

Мета інноваційного навчання − розвивати у студентів можливості творчо освоювати новий фізкультурно-спортивний досвід. Основою такого освоєння є цілеспрямоване формулювання творчого та критичного мислення, досвіду та інструментарію навчально-пошукової діяльності, рольового та імітаційного моделювання, пошуку та визначення власного особистого сенсу й ціннісних відносин [1;5].

Схема інноваційного педагогічного процесу включає в себе сукупність таких послідовних дій.

1. Усвідомлення необхідності змін.
2. Оцінка ситуації, що склалася.
3. Формування проблеми.
4. Вибір варіанту вирішення проблеми.
5. Прийняття рішення про нововведення.
6. Експериментальна перевірка нововведень.
7. Підготовка та перепідготовка кадрів.
8. Формування позитивного ставлення колективу до нововведень.
9. Широке впровадження нововведень.
10. Оцінка результатів.

Висновки. Важливою умовою й провідним фактором успішності процесу підготовки педагога-новатора є безперервна освіта, оскільки вона, по-перше, відповідає потребам і закономірностям розвитку інформаційного суспільства і є фактором формування, розвитку і постійного забезпечення сукупної культури педагога, а по-друге, адекватна специфіці педагогічної діяльності, ролі і місцю особистості педагога-дослідника, новатора у навчально-тренувальному процесі, що передбачає безперервне збагачення професійно-значущих дослідницьких якостей.

Готовність викладача фізичного виховання до інноваційної діяльності обумовлюється двома необхідними чинниками: організацією оптимального інноваційного середовища та освоєнням технології самоорганізації педагогічної діяльності, пізнавальним інструментом відображення практики навчання й виховання. В якості такого інструмента на етапі моделювання процесу формування готовності до освоєння інновацій рекомендуємо розглядати структурну модель інноваційної діяльності як інтегрованої системи цілісного педагогічного процесу та інноваційної педагогічної діяльності, на основі якої педагог має можливість оволодіти всіма її структурними елементами − від формування мети до одержання результату, його оцінки та наступної корекції.

Модель формування готовності викладача фізичного виховання до інноваційної діяльності буде розглянуто у подальших дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чернігова Л.А. Розвиток інформаційно-технологічної компетентності вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти : автореф. дис.. канд. пед. наук.: [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Чернігова Людмила Антонівна. – Запоріжжя, 2012. - 20 с.
2. Чурсін М.М. Методологічні основи освітньої діяльності вищої школи в умовах інформатизації суспільства: автореф. дис. … д-ра. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Чурсін Микола Миколайович. – Луганськ, 2012. – 40 с.
3. Шевчук Л.О. Формування інформаційної компетентності майбутніх учителів у вищих навчальних закладах Республіки Польща: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Шевчук Леся Олексіївна. – Умань, 2011. – 20 с.
4. Безносюк О.О. Нові інформаційні технології навчання, як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності [Електронний ресурс] / О.О. Безносюк. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Natural/V tot/2011 1/83bez.pdf
5. Буйницька О.П. Інформаційні технології та технічні засоби навчання [Електронний ресурс / О. П. Буйницька]. - Режим доступу: http://pidruchniki.ws 1821 1001/infomiatika/osnovi informatsivnih tchnologiy navchannva
6. Фіцула. М.М. Нові інформаційні технології (НІТ) навчання [Електронний ресурс]/М.М. Фіцула. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/e-journalsTTZN/index.html

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк, Анатолій Кошолап
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Педагогічна освіта має свідомо визначити для себе пріоритетну мету формування ефективної системи знань і вмінь. Реалізація нових векторів розвитку фізкультурної освіти потребує використання інноваційних педагогічних технологій, творчого пошуку нових чи

вдосконалених концепцій, принципів, підходів до освіти, суттєвих змін у змісті, формах і методах навчання, виховання, управління педагогічним процесом у вищій школі.

Ключові слова. Інноваційна діяльність, готовність, творчий потенціал, модернізація, реформа, моделювання.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Татьяна Краснобаева, Николай Галайдюк, Анатолий Кошолап

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Педагогическое образование должно сознательно определить для себя приоритетную цель формирования эффективной системы знаний и умений. Реализация новых векторов развития физкультурного образования требует использования инновационных педагогических технологий, творческого поиска новых и усовершенствованных концепций, принципов, подходов в образовании, существенных изменений в содержании, формах и методах учебы, воспитания, управления педагогическим процессом в высшей школе.

Ключевые слова. Инновационная деятельность, готовность, творческий потенциал, модернизация, реформа, моделирование.

FORMATION OF READINESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO INNOVATION

Tatiana Krasnobayeva, Nicholas Halaydyuk, Anatoly Kosholap

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

Teacher education must consciously determine the formation of an effective system of knowledge and skills as priority goal. The implementation of new vectors of development of physical education requires the use of innovative educational technologies and creative search for new or improved concepts, principles, approaches to education, significant changes in the content, forms and methods of training, education, management of educational process in higher school.

Kay words. Innovation, commitment, creativity, modernization, reform, modeling

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валентина Кузьмік

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідної для успішної трудової діяльності. Перебудова системи освіти поставила перед вищою школою завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає підвищення якості навчання, розробки нових педагогічних і організаційних засад, що забезпечують особистісно-орієнтоване навчання і виховання та підвищення мотивації до рухової активності майбутніх учителів.

Аналіз попередніх досліджень. Аналіз складних суперечливих процесів, що відбувається в світовій освіті, важливий в контексті соціально-економічних змін, що мають місце в Україні та радикальним чином впливають на українську освіту. Очевидно інноваційні процеси, що входять сьогодні в усі сфери суспільного життя, не могли обминути сферу вищої освіти. Проблема формування і збереження молоді в українському суспільстві висвітлена у працях таких науковців, як Е.Г.Булич, С.С.Волков, М.С.Гончаренко, М.В.Гриньова, В.С.Грушко, Л.А.Животовська, Л.А.Попова, С.В.Страшко та ін.

Певні аспекти формування здорового способу життя розглядає українська народна педагогіка, педагоги-просвітителі А.Макаренко і В.Сухомлинський. Концептуальні засади формування фізично і морально здорової особистості

відображено у працях І.Беха, С.Максименко, В.Оржеховської, Л.Дзюбко, В.Терещенко.

Дослідниками запропоновані специфічні стратегії для посилення мотивації до занять руховою активністю, що ґрунтуються на загальній теорії мотивації (Mc. Clelland, S. Harter, DiClemente, N.S. Griffin, J.F. Keogh, A. Bandura, J.G. Nicholls, A. Маслоу, та ін.).

Протягом останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу студентів до процесу фізичного виховання і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю. На сьогодні запропоновані підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (И.В. Павлова, В.В. Садовникова, Т.В. Антонова); запропоновані моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вузах (А.І. Драчук, С.М. Канішевський); розроблена структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В.Є. Білогур); обґрунтована методика нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С.В. Добровольська); запропонований новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л.П. Долженко).

Метою роботи є провести аналіз основ формування мотивації до рухової активності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

Матеріали і результати дослідження. У законі України «Про освіту», Концепції загальноосвітньої школи основна увага приділяється фізичному вихованню дітей, починаючи з молодшого шкільного віку і продовжується у ВНЗ.

Цілісність процесу навчання залежить від спільності мети викладання й учіння. У ході цього процесу функціонують два взаємопов’язані види діяльності: навчально-пізнавальна і соціально-комунікативна. Ці види діяльності суттєво впливають на мотивацію учіння, формування позитивного ставлення до навчання, на створення морально-психологічних умов для цього.

В той же час встановлено, що високий рівень вимог, конкуренція, що панує у виробничій і соціальній сферах, показує, що психофізіологічна готовність більшої половини випускників ВНЗ України не відповідає запитам практики. При цьому у переважної більшості студентів немає ніякого інтересу до занять фізичним вихованням.

"Не знаючи достатньо точно, "кого готувати", ми не зможемо аргументовано обґрунтувати зміст освіти ("чого навчати"), тому що вона повинна бути спрямована на забезпечення майбутньої професійної діяльності" (О.С.Куц, В.А.Леонова,М.А.Галайдюк).

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що метою фізичної культури і спорту є: «створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості,

сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшення стану здоров'я, профілактика захворювань і фізичної реабілітації».

У цій доктрині зазначено, що здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, формування та реалізація бажання «використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини» і тому в основу системи фізичного виховання «покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей».

У заходах з розвитку фізичної культури і спорту, які передбачені Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, зазначено наступне: «створити належні умови для забезпечення фізичного виховання і масових видів спорту в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах в обсязі не менше 5–6 годин рухової активності на тиждень…».

Мотивація дослідження як перший обов'язковий компонент навчальної діяльності, що входить в її структуру, може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта навчальної діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив - це те, що визначає, стимулює, побуджає людину до здійснення певної дії. МОТИВАЦІЮ можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, слід пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є ІНТЕРЕС. У професійному спілкуванні педагогів "інтерес" навіть часто використовують як синонім навчальної мотивації.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання майбутнім учителям можливості проявляти самостійність і ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити студента. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко падає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу. Одним із завдань теорії фізичного виховання є формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і дальшого розвитку фізичної культури в суспільстві. Практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності. Про це свідчить хоча б динаміка результатів спортивних змагань за програмою Олімпійських ігор та особисті успіхи багатьох колишніх спортсменів у політичній, соціальній та економічній діяльності.

Уміння варіювати відповідними засобами і методами, які дозволять прищепити студенту стійку потребу до занять фізичною культурою і спортом, передбачає застосування викладачем відповідних методик розвитку мотивації студентів в процесі фізичного виховання протягом усього періоду навчання у Вузі, що дасть можливість виконати одну з головних завдань державного значення...

Слово «мотивація» має той же корінь, що й «емоція» — з латинського «movere» (рухати). Отже, мотивація — це те, що кудись нас рухає. С. Л. Рубинштейн вважає: «вчення про мотиваці. виступає як конкретизація вчення про детермінацію. Згідно його визначення «мотивація людської поведінки — це опосередковане процесом відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом».

Людина виконує різні дії не з якоїсь причини, а для досягнення якоїсь мети. Це достатньо характерна особливість мотивації людини. Як відзначив у свій час В. К. Вілюнас, мотив завжди спрямований на зміни у даному етапі речей, спонукаючи людину прийти до певного етапу, якого ще немає в даний момент.

Разом з позитивними мотивами на фізкультурну активність впливають так звані "негативні". Під ними слід розуміти фактори, що приносять деякі незручності, а також заважають реалізації певних дій.

Це такі як зайнятість, особливості характеру, відсутність підтримки й місця занять поблизу дому, погане самопочуття та інше. Що стосується студентства, то це найбільш вразлива соц. група, адже вона має вирішити багато проблем, пов'язаних з високою завантаженістю навчальними заняттями, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. В останні роки, як відзначають дослідники Карась і Хроміна, до них додалася інтенсифікація навчального процесу, необхідність суміщати навчання з роботою, погіршення харчування, поширення тютюнопаління та вживання алкоголю (10). Більше того, завдяки ЗМІ зріс контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом куріння (до 19 %), алкоголю (до 12%).

Сьогодні, в основному, звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище й реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, збільшення ваги тіла, загострення сердечно-сосудистих захворювань та інших інфекційних хвороб.

Сучасний рівень урбанізації, НТР, комфорту є причиною гіподинамії, навіть хронічного "рухливого" голоду. Багаточисленна фізична активність населення, зокрема молоді явно недостатня.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом дозволяють вирішити вищезазначені проблеми, крім того вони є також ефективним засобом вдосконалення ціннісних орієнтацій молоді її морального обліку й здорового способу життя.

Низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом, не сформованість потреби до занять безумовно викликані слабкою організацією фізкультурно - оздоровчої та спортивної роботи у ВНЗ. У зв'язку з цим важливого значення набуває пошук нових організаційних форм, засобів та методів, що дозволяють більш ефективно реалізувати відповідний напрямок у ВНЗ.

Більшість студентів відзначають що заняття фізичною культурою їх не задовольняють, пояснюючи невдалою організацією, одноманітністю, захопленням іншими дисциплінами. На питання "Що ви думаєте про фізичну культуру і спорт третя частина респондентів відповідає: "Нічого", ще третина усвідомлює що це – рух та активність. Інші варіанти відповіді: "Це позитивні емоції, розрядка, здоров'я й бадьорість, формування вольових якостей та інше. Більшість студентів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну, котра має свій науково – практичний зміст. Вони не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох фізична культура асоціюється з діяльністю чисто механічного характеру.

Для заохочення студентів до занять варто звернути увагу на їх перевагу у виборі форм занять та їх змісту. Опитування й анкетування, проведені Карасем показали, що побудова навчального процесу в рамках нормативного підходу, де

важливі зовнішні показники, а не самі учасники занять, викликає небажання займатися й нерозуміння суті занять.

Так, студенти відзначили, що у ВНЗ хотіли б оволодіти навичками виконання відповідних фізичних вправ, корисних на їх погляд, для корекції фігури, ваги, зміцнення м'язів спини, живота тощо. Переважна більшість студенток бажала б зміцнити своє здоров'я, навчитися техніці масажу, освоїти комплекси вправ для подальшого самостійного виконання нормативів, скільки приділяли б увагу здоров'ю молоді. Дівчата віддають перевагу заняттям шейпінгом, фітнесом, стрейчінгом, атлетичною гімнастикою. Юнаки обирають східні єдиноборства, спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол тощо), плавання.

Серед причин, що заважають займатися фізичною культурою та спортом, основних три:

- не вистачає часу;
- втомленість після занять;
- відсутність навичок і звичок;

Так, за даними науковців, ці причини є основними і щоб залучити молодь до занять фізичною культурою і спортом слід врахувати усі три аспекти: освітній, виховний та оздоровчий, причому, наприклад потрібно не тільки повідомити студентам завдання занять, а підключати їх до аналізу помилок, недоліків.

Висновки. На мотивацію занять фізичною культурою та спортом впливає відсутність спеціальних знань про способи руху, фізичні навантаження, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини. Знання закладають основу для переконань студентів таким чином формуючи потребу в заняттях фізкультурою у вільний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Праксеологічна модель вчителя фізичного виховання /Е.С.Вільчковский, Я.Бєльський // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Фізичне виховання, спорт і фізична культура в сучасному суспільстві. Луцьк, 1999. – С. 120–122.
2. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз.культ та спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання" / Є.А.Захаріна - Київ, 2008. - 22 с.
3. Коваль В.О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05, Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка, Коваль В.О. - Луганськ, 2007, 20с.
4. Міненок А.О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04, Інститут вищої освіти АПН України, Міненок А.О.- К., 2007, 20с.
5. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В. та ін. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред... В. І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
6. Мухін В.М., Міхеєнко О.І. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. / За ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 2001. – №13. – С. 6–11.
7. П'ясецька Н.А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти І-ІІ рівнів акредитації: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04, Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, П'ясецька Н.А. - К., 2004, 223с.
8. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та

спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. – Сущенко Л.П. - Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.
9. Тимошенко О.В. Оптимізація підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Монографія. /О.В.Тимошенко – Київ: НПУ. 2008. - 420 с.

АНОТАЦІЇ

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валентина Кузьмік
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті проведений аналіз основ формування мотивації до рухової активності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. На мотивацію занять фізичною культурою та спортом впливає відсутність спеціальних знань про способи руху, фізичні навантаження, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини. Знання закладають основу для переконань студентів таким чином формуючи потребу в заняттях фізкультурою у вільний час.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, майбутній вчитель.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Валентина Кузьмик
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье проведен анализ основ формирования мотивации к двигательной активности будущих учителей в процессе физического воспитания. На мотивацию занятий физической культурой и спортом влияет отсутствие специальных знаний о способах движения, физические нагрузки, особенности влияния определенных видов нагрузки на организм человека. Знание закладывают основу для убеждений студентов таким образом формируя потребность в занятиях физкультурой в свободное время.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, будущий учитель.

BASIS FOR THE FORMATION OF MOTIVATION TO MOTOR ACTIVITY OF FUTURE TEACHERS IN PHYSICAL EDUCATION

Valentine Kuzmik
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The paper analyzed the foundations of motivation to motor activity in the future teachers of physical education. Motivation in physical culture and sports affected by the absence of special knowledge about how movement, physical activity, particularly to certain types of stress on the human body. Knowledge lay the groundwork for students beliefs thus creating the need for physical education at your leisure.

Key words: motivation, physical activity, future teachers.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Ніна Кулик, Наталія Шошура, Лариса Прийменко
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку фізичної культури в Україні характеризується пошуком ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення та збереження здоров’я підростаючого покоління. Дані офіційної статистики та численні дослідження свідчать про те, що на сьогоднішній день близько 90% дітей мають різні відхилення в стані здоров’я [2; 6]. Також, останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров’я студентів. Поширення серцево-судинної патології збільшилося за останнє десятиліття у 1,9 рази. Онкологічної – на 18%, бронхіальної астми – 35,2%, цукрового діабету – на 10,1%. В Україні кожний п’ятий хворіє на артеріальну гіпертонію. Встановлено, що у вищих навчальних

закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84,0% до 70,2% [4].

Фізичне виховання студентів складає органічну частину всього освітнього процесу, здійснюваного вищими навчальними закладами України. Усебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я студентів і, на цій основі, здійснення більш високої професійної підготовки молодих фахівців у навчальних закладах представляє одну з найбільш актуальних задач фізичної культури і спорту на сучасному етапі розвитку суспільства. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах будується з урахуванням документів Міністерства утворення і науки України. Так, у наказі від 14.11.2003 року за № 757 представленні загальні напрямки щодо розвиток фізичного виховання у Вузах з метою забезпечення виконання рішень колегій Міністерства утворення і науки України [5].

Предметом фізичного виховання у вищих навчальних закладах є педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво-важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті. *Метою фізичного виховання у ВУЗах є:*

–формування у студентів фізичної культури особистості;

–виховання здорової, всесвітньо розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою та громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці і захисту своєї Держави;

–виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській та професійній діяльності;

–ціллю фізичного виховання являється не тільки всебічний розвиток і укріплення опорно-рухового апарату, але і всебічне удосконалення функціональної діяльності головних фізіологічних і психологічних систем організму, зокрема, серцево-судинної і дихальної оптимізації обмінних процесів укріплення нервової системи і т.п., що в кінцевому результаті і передбачає найбільш оптимальний рівень фізичного стану студентської молоді.

Отже, багато студентів неохоче займаються фізичною культурою та не бачать необхідності для себе в цих заняттях. Це пов'язано не достатньою інформацією про дії фізичних навантажень на стан людини та її працездатність, культуру виховання в сім'ї, дошкільних садках, школах та суспільстві взагалі. Спостерігається неадекватність організації процесу фізичного виховання сучасному менталітетові і мотиваційній зрілості студентів, слабка мотивація студентів до своєї фізичної освіти [7]. Враховуючі те, що завдання фізичного виховання у вищих закладах не тільки набуття студентами доброго фізичного стану, а і доведення до свідомості молоді необхідність у фізичній культурі на протязі всього життя, виникає потреба у створенні додаткових мотивів, та нових форм фізичного виховання у вузі, за допомогою залучення нових видів спорту, які є популярними у молоді та підштовхували б студентів до постійних занять фізичною культурою. Особливо актуальне стає проблема використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладах України, щоб вивести процес фізичного виховання студентів на новий, більш прогресивний рівень.

Зв'язок дослідження з важливими науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилися на підставі плану

науково-дослідної роботи кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2011 – 2015 рр. відповідно теми: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», яка затверджена відділом держреєстрації (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Метою статті є теоретично обґрунтувати стан використання новітніх інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретико-методологічною основою дослідження є загальнонаукові і спеціальні методи: аналіз літературних джерел та нормативно-правових документів, методи узагальнення та абстрагування, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення: Проаналізувавши літературні джерела у широкому значенні «інновація» – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень [1; 3]. Основною ознакою інновації в аспекті ефективного фізичного виховання є позитивні зміни, що відбуваються у процесі роботи освітніх установ у результаті спеціально організованої інноваційної діяльності. Впровадження такої технології змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому вдосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організації навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою [7; 8].

Аналіз стану наукових розробок у вітчизняних джерелах з цієї проблематики свідчить, що на сьогодні створено необхідне підґрунтя для забезпечення виваженого державного управлінського впливу на розвиток сфери фізичної культури та спорту. Важливими джерелами аналізу особливостей державно-управлінського впливу на всі сфери життєдіяльності в Україні є праці вітчизняних фахівців В. Б. Авер'янова, Н. Р. Нижник, О. А. Машкова та інші.

Отже, нові шляхи, засоби і раціональні методи фізичного виховання, що створені у процесі творчої діяльності людства, ми виокремлюємо як інноваційні (новітні) технології, сюди відносимо запозичені з метою творчого використання оздоровчі системи різних народів світу (хатха-йога, карате, бусидо, сумо, східні танці тощо).

Вивчення наукових досліджень О. Губарєвої, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Селуянова з проблеми інноваційних технологій фізичного виховання студентів засвідчує, що вони розробляються таким чином, щоб бути оптимально розвивальними й при їх застосуванні створювалися сприятливі передумови для перебігу виховного процесу. Це пов'язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є подальше покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичну підготовленість, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Теоретичні ж засади здоров'язберігаючих технологій, підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів. У дослідженнях В. Пілата, Є. Приступи та інших авторів визначено, що в основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості. Вона застосовується з урахуванням сучасних вимог до навчально-виховного процесу. Її основу складають різні види єдиноборств, які культивуються в Україні і відповідають менталітету нашого народу. Ця система фізичного вдосконалення

привертає увагу як досконалими формами і методами фізичної підготовки так і гуманістичними принципами.

Б. Блюменштейн, Ю. Коджаспіров зазначають, що різні форми фізичного виховання, які впроваджуються з народними танцями, співом, музичним супроводом, мають значний педагогічний потенціал у справі залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами. Тому суттєвий виховний вплив мають ті інноваційні технології фізичного виховання, що містять народні традиції у вигляді національного фольклору.

Аналіз праць В. Артикула, І. Богдана, Б. Ведмеденка, М. Дубовика, К. Жукотинського, В. Кузя засвідчує, що відродженню національної системи козацьких єдиноборств сприяють методики підготовки в греко-римській і вільній боротьбі, які є в даний час науково обґрунтованими видами спорту. Розроблені інноваційні технології мають адаптуватися до умов проведення занять з фізичного виховання зі студентами педагогічних університетів.

У наукових працях В. Бальсевича, В. Шнейдера вказується, що все більше уваги має приділятися ідеї конверсії технологій спортивної підготовки в інтересах удосконалення методик фізичного виховання студентської молоді. Тому досить перспективним напрямом покращення фізичного виховання у вищий школі є використання досягнень з методики спортивного тренування, що мають втілюватися в інноваційні технології фізичного виховання студентів.

Вивчення праць В. Бальсевича, Н. Басової, Ю. Васькова, Г. Кайдалової, О. Кіяшко, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Столярова та ін. дозволило визначити сутність поняття “інноваційні технології фізичного виховання”. Вони є інноваційними за умов [7; 9]:

1) коли елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися і не отримали достатнього поширення в сучасній практиці;

2) коли існуючі й загальновживані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті;

3) коли створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях

4) коли переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання.

Ефективність інноваційних технологій фізичного виховання студентів забезпечувалася також дотриманням визначених педагогічних умов у навчально-виховному процесі. Педагогічні умови застосування засобів фізичного виховання, які пропонувалися студентам у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять. Це гарантувало високу ефективність педагогічного процесу, а отже й ефективність впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Педагогічні умови, щодо систематичного залучення студентів до занять різноманітними видами одноборства та застосування змагальної діяльності у фізичному вихованні змінили ставлення студентів до предмета “Фізичне виховання” у педагогічних університетах, забезпечили гармонійний фізичний розвиток, сприяли загартуванню волі. Застосування особистісно зорієнтованих методів виховання на заняттях із єдиноборств сприяли покращенню фізичної підготовленості та рухової активності студентів у процесі обов'язкових, секційних та самостійних занять.

Діяльність студентів включала рухову активність та процес здобуття знань з предмета «Фізичне виховання». Знання з предмета допомагали правильно використовувати весь арсенал фізичних вправ, природних сил та гігієнічних факторів відповідно до системи гартування.

Застосування інноваційних технологій фізичного виховання студентів на народних традиціях таких форм роботи, як заняття з фізичного виховання, змагання, ігри з елементами єдиноборств, заняття психофізичним тренуванням, атлетична гімнастика, самостійні заняття загартуванням й дихальними вправами, заняття з фітнесу, танців і т. д. сприятиме підвищенню ефективності навчально-виховного процесу у вищих педагогічних навчальних закладах.

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми інноваційних технологій фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засвідчив недостатню розробленість означеної проблеми в теорії і методиці виховання. Це насамперед проявляється в різному трактуванні поняття педагогічні технології, недостатньому впровадженні сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Основною метою інноваційних технологій фізичного виховання студентів є збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, розвиток знань, умінь та навичок з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень будуть пов’язані з більш детальним вивченням особливостей фізичного стану і фізичної підготовленості студентів, розробкою методики використання технологій у фізичному вихованні студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абасов З. А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А. Абасов // Философия образования. – 2006. – №1 (15). – С. 56 – 62.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навч. посіб.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок; - 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університет кн., 2005. – 428 с.
3. Викторова Л.В. Инновационные процессы в образовании / Л. В. Викторова // Инновация в образовании. – 2002. – № 2. – С. 6.
4. Кожевнікова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: Зб. у 2х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. - № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
5. Носок М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології / М. О. Носок, О. О. Данілов, В. М. Маслов. Підручник. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
6. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – 2007. – 472 с.
7. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М., Лапко В. Г. “Фізичне виховання студентів молоді України у контексті Болонського процесу” // “Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки. Проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонського декларації” матеріали конференції – Київ 2007. – С. 44–49.
8. Самоха Р.А. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури та секційних заняттях з боротьби /Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук, праць. – Вип.8. – Кн.2. – К., 2005. – С. 131–133.
9. Самоха Р.А. Використання народних традицій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ, 2007. – № 6, – С. 257–261.

АНОТАЦІЇ

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Ніна Кулик, Наталія Шошура, Лариса Прийменко
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Розглянуто різноманітні підходи до фізичного виховання студентів. У статті йдеться мова про використання інноваційних технології фізичного виховання студентів вищих навчальних закладах, які позитивно впливають на гармонійний розвиток студентів в процесі фізичного виховання. Розглянуто можливості впровадження оздоровчої інноваційної технології в педагогічний процес з фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, вищі навчальні заклади, інноваційні технології, секційна робота.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Нина Кулик, Наталья Шошура, Лариса Прийменко
Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко.

Рассмотрены различные подходы к физическому воспитанию студентов. В статье идет речь об использовании инновационных технологии физического воспитания студентов высших учебных заведениях, которые положительно влияют на гармоничное развитие студентов в процессе физического воспитания. Рассмотрены возможности внедрения оздоровительной инновационной технологии в педагогический процесс по физическому воспитанию студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, высшие учебные заведения, инновационные технологии, секционная работа.

IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGY IN STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

Nina Kulik, Natalia Shokura, Larisa Priymenko
Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko.

Different approaches to physical education of students are considered. The article deals with implementation of innovative technology in physical education of students at higher educational establishments that positively influence harmonious development of students in the process of physical education. Possibilities of health innovative technology implementation in the pedagogical process concerning physical education of students are considered.

Key words: physical education, student, higher educational establishments, innovative technologies, sectional work.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Сергій Кулібаба, Генадій Лісчишин, Ірина Лисак
Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню.

Як показує практика організації процесу фізичного виховання студентів, у даний час, не приходиться розраховувати на істотне збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання, виходячи з цього, багато фахівців рекомендують ширше використовувати додаткові форми підвищення його ефективності**.** Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентів не дозволяє в достатній мірі здійснити та вирішити основну задачу – всебічного розвитку особистості. Проведений аналіз літератури показав, що в країні ведеться наполеглива робота з пошуку нових, більш ефективних форм проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Одним з напрямків вирішення розглянутої проблеми деякі автори [4] вбачають в удосконалюванні структурних ланок – програмних і правових документів. Пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості, підбір засобів і методів – з урахуванням індивідуальних можливостей, а також переходити на рейтингову оцінку фізичної підготовленості студентів [3].

Проведення занять, передбачених програмою, на думку ряду фахівців не можуть забезпечити якісного поліпшення здоров'я студентів [7, 8]. Іншого підходу дотримуються ряд дослідників**,** що бачать вирішення даної задачі в корінному реформуванні існуючої системи фізичної підготовки відповідно до нової концепції розвитку суспільства загальнолюдським цінностям, вимогам до особистості з боку науково-технічної і реальної соціально-економічної ситуації в країні [4,6].

В спеціальній літературі можна зустріти велику кількість концептуальних поглядів на вирішення проблем студентського фізичного виховання [1,2, 5, 9]. Їх поява обумовлена усвідомленням необхідності концептуального осмислення, реалізації системного підходу до вирішення проблем фізичного виховання студентів. Проте їх аналіз показує, що далеко не всі з них відповідають необхідним вимогам і належному рівню теоретичної розробленості. Аналіз різних концептуальних поглядів на реформування системи загальної освіти в галузі фізичного виховання студентів свідчить про орієнтацію на різні пріоритети в системі її цінностей, про наявність суттєвої різниці до організаційних, змістовних і структурних підходів та перебудови як самого навчально-виховного процесу, так і системи підготовки фахівців для викладання фізичного виховання у вищій школі.

В цілому можна констатувати, що сучасний стан розробки проблеми організації студентського фізичного виховання характеризується доволі високим рівнем активності, появою нових концептуальних поглядів, розробкою, експериментальною перевіркою і теоретичним обґрунтуванням сучасних технологічних конструкцій, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання студентів. Разом з цим аналіз наукових досліджень з проблем організації фізичного виховання у вузі свідчить, що наукові розробки з цієї проблеми розвиваються екстенсивним шляхом, головним чином, без урахування перспективного плану, стихійно [7].

На сьогодні стає зрозумілим, що практика організації навчальної роботи з фізичного виховання у вузі, що ґрунтується на використанні екстенсивних технологій (збільшення моторної щільності, загального обсягу і інтенсивності навантажень) в умовах кредитно-модульної системи навчання себе не виправдала. Про це свідчать багаточисленні факти незадовільного стану постановки фізкультурної роботи в вузах, що відображається як на низькому рівні рухової підготовленості студентів, так і освіченості в сфері фізичної культури. Існуюча багато років практика побудови процесу з фізичного виховання у вузі не призвела до якого-небудь позитивного результату.

Проте не дивлячись на це, а також на декларований у програмно-нормативних документах Міністерства освіти і науки України пріоритет освітньої спрямованості навчальних занять з фізичного виховання у вузі, на практиці продовжує домінувати рухове “натаскування”. В результаті ми спостерігаємо низький рівень фізичної культури студентів, який проявляється перш за все у відсутності необхідних знань і вмінь, які б стали основою для виникнення традицій самостійних занять фізичними вправами, а також низький рівень фізичного здоров’я студентів.

Мета дослідження – визначити ефективність процесу навчання студентів ВНЗ з дисципліни “фізичне виховання” в умовах кредитно-модульної системи.

Задачі дослідження

1. На основі аналізу даних літератури вивчити сучасні тенденції формування змісту освіти з фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах кредитно-модульної системи навчання.

2. Визначити мотиваційні пріоритети студентів до занять з фізичного виховання.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду вузів не фізкультурного профілю різних країн світу, педагогічні спостереження, анкетування.

В дослідженнях прийняли участь студенти 1-го курсу Вінницького національного медичного університету. Опитувальний лист містив як запитання закритого типу для визначення респондентами найактуальніших проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей і запитання відкритого типу, на які можна було відповідати в довільній формі. Опитування побудовано за блоками, що охоплюють найважливіші сфери освітнього сектора, торкаючись проблем якісної освіти, управління процесом фізичного виховання, розвитку змісту фізкультурної освіти, становлення системи моніторингу здоров'я, стратегії підготовки кадрів, формування здорового способу життя, створення відповідного освітнього середовища.

Метою опитування стало вивчення думки студентів щодо ефективності модернізаційних процесів у навчальному закладі, передусім як вони впливають на рівень здоров'я, створення системи моніторингу для забезпечення якості освіти. Зокрема під час опитування значну увагу було приділено питанням сприяння збереженню здоров'я.

Результати дослідження.

У дослідженні було вивчене відношення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Встановлено, що тільки 46% студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. 30% студентів не повною мірою задоволені заняттями, що є великим резервом в удосконалюванні організації фізичного виховання. Крім того, частина студентів (15%) негативно ставляться до тих занять, що організовані кафедрою фізичного виховання (рис.1).

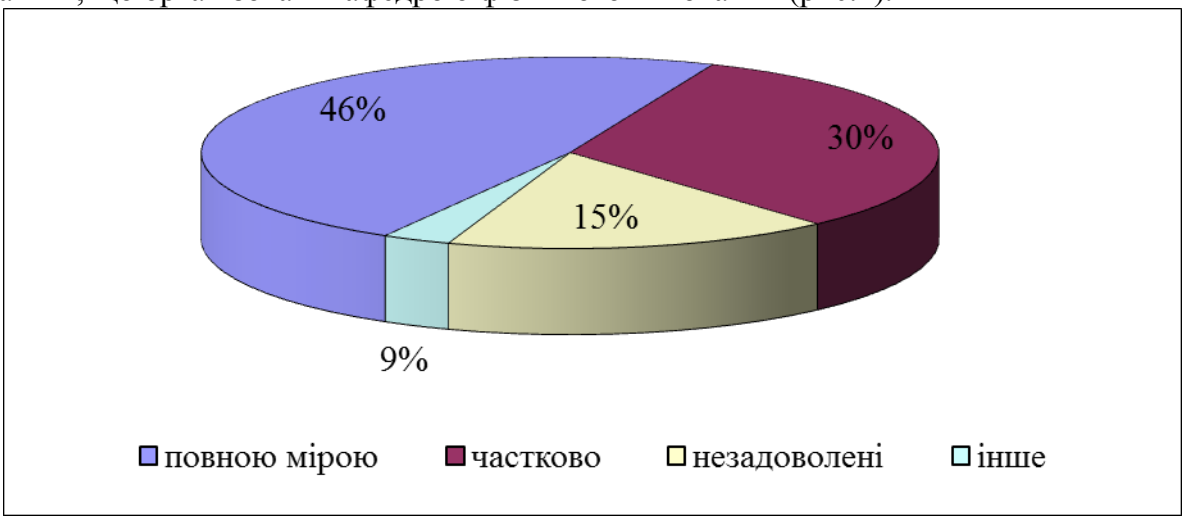


Рис.1. Ступінь задоволення студентів організацією фізичного виховання у вузі

Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересах студентів до цих занять. Більшості студентів (40%) в основному подобаються проведені заняття і вони намагаються не пропускати їх, 20% студентів цілком

задоволені заняттями і регулярно їх відвідують, 20% студентів відвідують заняття час від часу (інколи). Таким чином, існує достатній відсоток студентів, які не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

В останні роки постійно зростає число студентів із різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, захворюваннями хронічного характеру, різноманітного роду фізичними і психічними перенапругами, травмами. Більшість студентів (62%) оцінюють стан свого здоров’я як не зовсім добрий і поганий, так само як і фізичну підготовленість (50%).

Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема їх не задовольняє спрямованість занять (40%), зміст занять (38%), недостатнє або надмірне навантаження (16%), відсутність музичного супроводу (10%) та інше.

Різнорідність груп дає підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, одним із компонентів якої є наповнюваність навчальних груп. Реально втілити цю вимогу студентів у рамках існуючих положень можливо тільки у випадку реорганізації фізичного виховання і більш чіткої диференціації студентів відповідно до розподілу в групи і відділення спортивного удосконалювання та їхнього рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Студенти віддають перевагу різноманітним видами оздоровчої гімнастики; заняттям у воді; ігровим видам (баскетбол, волейбол, футбол), бадмінтон, настільний теніс та інше. Порівняно однакове процентне співвідношення говорить про різнонаправленість інтересів цієї вікової групи. Тому впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займаються, задовольняючи їхні інтереси і потреби. Але більшість студентів (82%) не в змозі самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять. Серед причин, що перешкоджають, виділені наступні: відсутність знань про структуру та зміст програми (46%); відсутність знань про власний рівень фізичного стану і підготовленості (21%); невизначені критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять (13%); невміння регулювати фізичне навантаження (12%) і тільки 8% відмічають відсутність бажання.

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності пояснюється особливим ефектом і можливістю значного підвищення загального рівня роботоздатності, переключення з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню успішності і творчої активності студентів. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Серед факторів здорового способу життя студенти використовують рухову активність (62%), гігієнічні фактори (77%), відмову від шкідливих звичок (50%), раціональне харчування (26%).

Слід також зазначити, що формування здорових звичок пов’язане з цілеспрямованою виховною роботою і не є автоматичним результатом, тої чи іншої діяльності, навіть яка має пряме відношення до здоров’я. Практично всі опитані нами студенти зазначають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей «здоров’я» студенти не опускають нижче третього місця. У той же час, як 40% опитаних студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб

життя. Варто відмітити, що 67% опитаних заявили про бажання займатися фізичними вправами. Більше 50% студентів розуміють значення рухової активності для нормальної життєдіяльності, знають свої результати тестування фізичної підготовленості і рівень здоров'я, беруть участь в активних формах відпочинку, мають уяву про розвиток базових рухових якостей і 30% студентів володіють прийомами самоконтролю.

Проте тільки 17% студентів правильно вказали норми добової рухової активності для свого віку. Всього 20% респондентів володіють методикою навчання різними видами рухової активності, 40% – вміють самостійно проводити окремі фрагменти заняття, 33 % – брали участь у спортивно-масових заходах. В той же час з деякими питаннями були проблеми, а саме: знання власних результатів в рухових тестах і рівнях фізичного здоров'я, ведення самоконтролю, знань норм рухової активності, вмінь використовувати фізичні вправи з урахуванням власного стану здоров'я, самостійне виконання вправ.

Серед чинників підтримки імунітету студенти відмічають необхідність занять на відкритому повітрі, застосування у зимово-весняний період вітамінних препаратів. Тільки 26% опитаних намагаються харчуватися раціонально. В той же час звертає на себе увагу зневага до свого харчування студентів – тільки у 24% респондентів кратність харчування складає 3 рази на день. Із цифр, що характеризують окремі компоненти при формуванні навичок раціонального харчування слід відмітити знання складу добового харчового раціону (61%). Тільки 4% студентів аналізували свої добові енерговитрати і раціон. Всього 39% студентів мають загальні уявлення про те, як скласти науково обґрунтований раціон харчування. Тільки третина студентів можуть самостійно скласти раціон з урахуванням рівня свого здоров'я.

Достатній рівень знань можна констатувати тільки відносно загально-гігієнічних навичок. Так практично всі студенти (96%) мають уявлення про те, як правильно чистити зуби, скільки годин необхідно виділяти для сну (86%) та інше. І знову з області спеціальних знань, практично жоден зі студентів не зміг сформулювати основні принципи наукової організації праці. Тільки 25% студентів знають, як протистояти стресу. Далеко не всі знають як відновитися після фізичних (63%) і розумових навантажень (50%).

Загальний рівень знань прийомів саморегуляції невисокий. Наприклад, знають способи саморегуляції і психопрофілактики не більше ніж 15% студентів, а володіють ними всього 2-3%. Основна маса студентів демонструють повну неспроможність вибору адекватної поведінки при конфліктах з викладачами або однолітками.

Опитування студентів вищого навчального закладу виявило надзвичайну зацікавленість респондентів, які були залучені до опитування, що свідчить про актуальність і доцільність вивчення громадської думки щодо процесів модернізації вищої освіти в Україні та її вплив на здоров'я студентів. Опитування відкрило перспективу отримати цілісну картину бачення процесів модернізації в освітній галузі, надало змогу структурувати проблеми за їх нагальністю і розробляти варіанти розв'язання та пропозицій з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Висновок. Аналіз стану проблеми дозволив констатувати, що мета освіти в галузі фізичного виховання не може бути досягнута без корінної зміни відношення до всієї системи фізичного виховання студентів. При цьому система уявлень про зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах має припускати зміщення акценту з фізичної підготовленості у бік її інтелектуалізації, підвищення рівня освіченості студентів, і повинен бути спрямований на підвищення освітнього рівня

студента з фізичної культури. Проведені соціологічні дослідження дозволили виявити ряд соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання, вивчене відношення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Встановлено, що тільки половину студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Виявлено недостатній рівень «фізкультурної освіченості» студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здоровий спосіб життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Неповна реалізація оздоровчо-рекреаційних завдань на заняттях є резервом для подальшого удосконалювання організації й змісту фізичного виховання студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов О.А. Особливості впровадження модульного-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - С. 5-14.
2. Батрак О. Внедрение кредитно-модульной системы в учебный процесс по дисциплине «Физическое воспитание» / О.Батрак, Э. Брасклавская, О.Чимато // Олімпийский спорт і спорт для всіх: ІХ Між нар. Наук. конгрес :. Науч довідей – К.: Олімпійська літ., 2005 - С. 83.
3. Вихляев Ю. М. Рейтингова система оцінки успішності студентів з дисципліни / Ю.М. Вихляев // Фізичне виховання. – 2007. - №1 – С. 3-6.
4. Воровский Л. Современные принципы построения физического воспитания в выших учебных заведениях Украины / Л. Воровский // Физическое воспитание и спорт в выших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Междун. конф.- Харьків, 2005. – С. 40-44.
5. Гостев Г.Р. Сущность, содержание и значение неспициального физического образования / Г.Р. Гостев, А.А. Лотненко, С.П. Сысоев // Культура физическая и здоровье. – 2006. - №3 – С. 36-37.
6. Гребняк В. Болонский процес: проблеми здоров’я, фізичного виховання і спорту / В. Гребняк // Освіта України. – Київ, 2007. – С.4.
7. Козлов А.В. Инновационные направления в формировании личности физической культуры / А.В. Козлов, А.С. Игнатьев //Культура физическая и здоровье. - 2007. - №2. - С.18-19.
8. Котов Є.О. Формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук пр. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 14. – С.8-15.
9. Ялових В. Модульно-рейтингова система оцінювання знань студентів за напрямом «Фізичне виховання і спорт» / В. Ялових, І.Овчаренко // Спортивний вісник Придніпров’я. - 2004. - №5 - С.13-16.

АНОТАЦІЇ

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Сергій Кулібаба, Генадій Лісчишин, Ірина Лисак

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

У дослідженні було вивчене відношення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання. Встановлено, що тільки половину студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Виявлено недостатній рівень «фізкультурної освіченості» студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здоровий спосіб життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, організація процесу, фізичне виховання.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Сергей Кулибаба, Геннадий Лисчишин, Ирина Лысак
Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И.Пирогова

В исследовании было изучено отношение студентов к организации и содержанию процесса физического воспитания. Установлено, что только половину студентов в полной мере удовлетворены организацией физического воспитания в высшем учебном заведении. Выявлен недостаточный уровень «физкультурной образованности» студентов, который проявляется в нечетких представлениях о сущности здоровья и здорового образа жизни, о роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, организация процесса, физическое воспитание.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Sergey Kulibaba, Gennady Lischyshyn, Irina Lisak
Vinnitsa National Medical University. Pirogov

The study examined students' attitudes toward the organization and content of the process of physical education. Found that only half of the students are fully satisfied with the organization of physical education at the high school. Identified insufficient "sports education" students, which manifests itself in a fuzzy representation of the essence of health and healthy lifestyles, the role of physical activity in a healthy lifestyle.

Key words: students, the organization of the process in physical education.

ШКІЛЬНА ТУРИСТИЧНА СЕКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Валентина Курілова, Сергій Редько, Галина Бутенко, Володимир Шкура.
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми активізації рухової активності підростаючого покоління сумнівів не викликає, бо обмеження рухової активності негативно відбивається на розвитку та життєдіяльності школярів, і особливо школярів молодшого шкільного віку (1; 2; 6). З погляду на це, наразі школи стали активно залучати дітей різного віку до занять різними видами туризму (3; 5).

То ж **метою наших досліджень** було вивчення впливу занять у шкільній туристичній секції на динаміку показників розумової діяльність молодших школярів (показників пам’яті та уваги).

Методи, організація досліджень. Для молодших школярів міської школи було організовано роботу туристичної секції, в якій діти займались пішим туризмом, регулярно відвідуючи тренувальні заняття, спрямовані на фізичну, технічну та тактичну підготовку дітей до туристських походів. Ці діти склали експериментальну групу у кількості 17 чоловік (9 дівчаток і 8 хлопчиків). Контролем слугували однолітки у кількості 9 чоловік (5 дівчаток и 4 хлопчики).

Діти обох груп у перших числах вересня пройшли обстеження у шкільного лікаря, а також педагогічне тестування на предмет вивчення стану мнемічних та перцептивних функцій. Тестування проводили на початку навчального року щоденно упродовж тижня з понеділка по п’ятницю. Уподальшому проводили повторне тестування динаміки продуктивності уваги, помилок уваги, об’єму пам’яті та помилок пам’яті у кінці першої та другої половини І семестру та у кінці першої та другої половини ІІ семестру.

Слухову мнемічну пам’ять досліджували за методикою «10 слів» . Дітям зачитували ряд із 10 слів: пенал, молоко, стілець, тарілка, яблуко, дерево, телефон, карабін, після чого діти намагались відтворити весь ряд. Ми відмічали правильно названі слова та ті, де помилялись чи пропускали якісь слова. Потім знову

зачитували той самий ряд. І так три рази підряд. Орієнтиром у визначенні рівня слухової пам'яті дитини слугували наступні дані: низький рівень, якщо після першого читання відтворено 1-3 слова, після другого – 3-5 слів, після третього – 6-7 слів;середній рівень – перше читання – 4-6 слів, другого – 9-10 слів, після третього – 10 слів. Отримані дані оброблено за Стьюдентом.

Результати досліджень та їх обговорення. В таблиці №1 представлена динаміка показників уваги молодших школярів упродовж вчального тижня.

Таблиця 1

Динаміка показників уваги та пам'яті молодших школярів упродовж навчального тижня під впливом занять шкільної секції з туризму.

Дні тижня	Продуктивність уваги		Помилки уваги	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Понеділок	207,70 ± 8,90	266,61 ± 6,42	1,11 ± 0,19	1,01 ± 0,08
Вівторок	248,42 ± 7,60	261,42 ± 4,81	1,03 ± 0,08	1,39 ± 0,07
Середа	286,31 ± 9,81	320,61 ± 11,20	1,01 ± 0,08	0,90 ± 0,09
Четвер	236,50 ±8,41	311,72 ± 4,12	0,82 ± 0,06	0,53 ± 0,04
П'ятниця	224,61 ± 11,7	286,51 ± 9,12	0,61 ± 0,03	0,50 ± 0,08
Субота	222,31 ± 16,8	260 ± 8,21	2,1 ± 0,09	1,03 ± 0,11
	Об'єм пам'яті		Помилки пам'яті	
Понеділок	6,20 ± 0,26	6,18 ± 0,23	1,51 ± 0,07	1,02 ± 0,18
Вівторок	6,22 ± 0,24	7,21 ± 0,21	1,41 ± 0,08	1,50 ± 0,09
Середа	6,69 ± 0,31	7,91 ± 0,27	1,53 ± 0,08	1,001 ± 0,08
Четвер	6,41 ± 0,28	7,71 ± 0,21	2,01 ± 0,08	1,01 ± 0,08
П'ятниця	5,01 ± 0,31	7,02 ± 0,21	2,20 ± 0,04	1,02 ± 0,11
Субота	5,32 ± 0,30	6,8 ± 0,19	3,89 ± 0,07	1,23 ± 0,05

Таблиця 2

Динаміка показників уваги та пам'яті молодших школярів упродовж навчального тижня під впливом занять шкільної секції з туризму.

Час дослідження	Продуктивність уваги		Помилки уваги	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Початок навч. року	380,98 ± 7,91	388,23 ± 7,81	1,81 ± 0,10	1,50 ± 0,19
Кінець 1-ї пол.. І семестру (І етап)	455,11 ± 9,11	426,11 ± 8,78	1,31 ± 0,08	0,81 ± 0,06
Кінець 2-ї пол.. І семестру (ІІ етап)	439,91 ± 11,0	497,41 ± 10,1	1,60 ± 0,18	0,32 ± 0,02
Кінець 1-ї пол.. ІІ семестр (ІІІ етап)	436,51 ± 9,98	473,91 ± 8,76	2,82 ± 0,17	0,64 ± 0,03
Кінець 2-ї пол. 2 семестру (IV етап)	431.21 ± 6.80	488.12 ± 8.0	1.51 ± 0.09	1.30 ± 0.10
	Об'єм пам'яті		Помилки пам'яті	
Початок навч. року	6.01 ± 0.19	5.80 ± 0.21	2.09 ± 0.1	1.99 ± 0.1
Кінець 1-ї пол.. І семестру (І етап)	6.01 ± 0.31	6.40 ± 0.29	1.61 ± 0.09	0.7 ± 0.06
Кінець 2-ї пол.. І семестру (ІІ етап)	5.60 ± 0.30	6.00 ± 0.30	1.42 ± 0.09	1.20 ± 0.08
Кінець 1-ї пол.. ІІ семестр (ІІІ етап)	5.20 ± 0.30	5.80 ± 0.40	2.70 ± 0.11	1.91 ± 0.10
Кінець 2-ї пол. 2 семестру (IV етап)	5.50 ± 0.30	6.00 ± 0.30	2.82 ± 0.23	1.41 ± 0.20

Як видно з представлених даних показники уваги дітей експериментальної групи уже через два місяці занять у шкільній секції туризму стають кращими у

порівнянні з такими дітей контрольної групи. До того ж діти експериментальної групи допускають і менше помилок уваги у порівнянні з однолітками контрольної групи. Слід зазначити, що втома, яка розвивається упродовж навчального тижня, більш виражена у дітей контрольної групи, про що говорить динаміка показника уваги. І помилок уваги діти експериментальної групи роблять менше.

Аналогічна динаміка спостерігається і щодо показника пам'яті. Його зниження мало місце на кінець навчального тижня, хоча воно було менш вираженим у дітей експериментальної групи у порівнянні з дітьми контрольної групи. Зафіксовано і менше помилок пам'яті у дітей експериментальної групи у порівнянні з ровесниками контрольної групи.

Результати досліджень щодо вивчення динаміки показників мнемічних та перцептивних функцій молодших школярів упродовж навчального року під впливом занять у шкільній секції туризму представлено в таблицях № 2

Як видно з представлених даних до кінця третього етапу в учнів контрольної та експериментальної груп спостерігається зниження продуктивності уваги. Має місце погіршення показників пам'яті (за даними об'єму та помилок), що більш виражено у дітей контрольної групи.

Погіршення розумової працездатності учнів продовжується до кінця навчального року. Та все ж слід відмітити більш високий рівень вивчених показників у дітей експериментальної групи. Так, до кінця навчального року продуктивність уваги школярів контрольної групи знизилася на 5,6%. Об'єм пам'яті учнів експериментальної групи збільшився порівняно з контрольною групою на 2,7%. Показники помилок уваги і пам'яті збільшились у дітей експериментальної та контрольної груп на кінець навчального року відповідно на 2,1% та на 15%.

Таким чином, розумова працездатність, учні експериментальної групи упродовж навчального року, була більш високою, порівняно з однолітками контрольної групи.

Фізичні навантаження під час занять у шкільній секції туризму створили сприятливі умови для переключення уваги, активного відпочинку нервової системи дітей, що сприяло покращенню їх розумової працездатності. То ж школам слід активно залучатися до туристської роботи і активно пропагувати туризм уже в молодших класах, що сприятиме зміцненню здоров'я дітей молодшого шкільного віку та підвищуватиме успішність.

Подальші перспективи досліджень будуть стосуватися вивчення впливу туристських походів у віковому аспекті.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Антропова М.В. Гиподинамия и здоровье детей / М.М. Антропова. – М.: Физкультура и спорот, 1991.
2. Гриньків М.Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) / Г.Г. Баранецький, Навчальний посібник. – Львів, НВФ «Українські технології». 2006. - 124 с.
3. Ильина Е.И. «Основы туристской деятельности» / Е.И. Ильина - М.: Проспект, 2000. - 416 с.
4 Краевский В.В. Научные исследования в педагогике и основные характеристики // Педагогика / 3-е изд-е. Под ред. И.И. Пидкасистого. – М.: 1998.
5. Марченко Г.Л. Оздоровительная эффективность различных вариантов туристского маршрута / В.В. Кожевников, А.Д. Попов. Материалы Всесоюзн. Конф. - М.:1990, с. 114 – 115..
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. / И.Е. Востоков. – М.: 2004. – 300 с.

АНОТАЦІЇ

ШКІЛЬНА ТУРИСТИЧНА СЕКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.

Валентина Курілова, Сергій Редько, Галина Бутенко, Володимир Шкура.
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Стаття містить результати дослідження впливу занять у шкільній секції туризму на динаміку мнемічних та перцептивних функцій молодших школярів під впливом занять у шкільній секції туризму. Позитивний ефект був досягнутий уже на початку 2 семесту навчального року, що дає можливість стверджувати, що заняття у позашкільній секції покращують пам'ять та увагу учнів молодшої шкільної ланки.

Ключові слова: туризм, туристична секція, туристські походи, розумова працездатність.

ШКОЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ СЕКЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

Валентина Курилова, Сергей Редько, Галина Бутенко, Владимир Шкура.
Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко.

Статья содержит результаты исследования влияния занятий в школьной секции туризма на динамику мнемічних и перцептивных функций младших школьников под воздействием занятий в школьной секции туризма. Позитивный эффект был достигнут уже в начале 2 семесту учебного года, который дает возможность утверждать, что занятия во внешкольной секции улучшают память и внимание учеников младшего школьного звена.

Ключевые слова: туризм, туристическая секция, туристские походы, умственная работоспособность.

SCHOOL TOURIST SECTION AS MEANS OF INCREASE OF MENTAL CAPACITY OF RISING GENERATION.

Valentine Kurilova, Sergey Redko, Galina Butenko, Vladimir Shkura
Glukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko.

The article contains the results of research of influence of employments in the school section of tourism on the dynamics functions of junior schoolchildren under act of employments in the school section of tourism. A positive effect was attained already at the beginning of 2 semestry of school year, that gives an opportunity to assert that employments in an out-of-school section improve memory and attention of lower boys of junior school.

Key words: tourism, tourist section, tourist hikes, mental capacity.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яна Кушнір
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних літературних джерелах координаційні здібності людини нерідко ототожнюються з фізичними (руховими) якостями [4,6,8]. В. І. Лях відзначає, що в різних людей рівень розвитку і сполучення складових, що називаються фізичними якостями, дуже різні [3]. Тому в сучасній літературі використовують термін не “фізичні якості ”, а “рухові здібності ”: силові, швидкісні, координаційні здібності, здібності до витривалості і гнучкості. На думку багатьох вчених [5,7,9] поняття “рухові здібності ” точніше передає зміст про склад компонентів, що входять у ту чи іншу групу здібностей. В. І. Лях дає визначення руховим здібностям як індивідуальним особливостям, які визначають рівень рухових можливостей людини. Інший зміст вкладає в дане теоретичне поняття Б. В. Євстафьєв [1]. Під руховими здібностями вони розуміють фізичні здібності. Є. П. Ільїн дає таке трактування: “фізичні здібності – вид здібностей людини, її генетично і соціально

обумовлена різниця в прояві фізичних властивостей при вдосконаленні нею рухової діяльності ”.

Важливою ланкою управління процесом фізичного виховання дітей шкільного віку є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей, а саме координаційних здібностей (КЗ). За цією проблемою проводились різні дослідження [1].

Розвиток координаційних здібностей є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності дитини (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні в учнів початкових класів. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди. Тому актуальними є наукові проекти, метою яких є розробка забезпечення контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей дітей різних вікових груп.

Різні види координаційних проявів школярів у фізичному вихованні і спорті досить специфічні. Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо) пов'язані з координаційними здібностями та зберіганням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м’язових зусиль, що призводить до економічності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати розвиток координаційних здібностей у фізичному вихованні.

Завдання: проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з питань рухових та координаційних здібностей.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питанню вивчення рухових здібностей людини присвячено ряд робіт [4,8,10,]. Проте, на сьогоднішній день немає єдиної чіткої системи у визначенні поняття “рухових здібностей ” людини.

Ретроспективний аналіз літературних даних дозволяє стверджувати, що сьогодні в педагогіці фізичного виховання сформувалося два контрастних, відносно самостійних методологічних підходи відносно вивчення координаційних здібностей. Один з них пов’язаний з бажанням деяких фахівців розглядати прояв координації узагальнено з погляду життєвого розуміння спритності як фізичної якості [6,9]. Другий концептуальний підхід аналізує розвиток кз з позиції комплексної характеристики наявних у людини можливостей оптимізувати параметри діяльності в зв’язку з рішенням складних завдань навчання діям. Проте і тут серед фахівців існує чимало теоретичних, методологічних і методичних розбіжностей.

Аналіз наукових джерел свідчить про існування значної кількості підходів до визначення сутності КЗ [2,3,10]. У зміст КЗ науковці включають різне число здібностей і описують їх, використовуючи різні терміни та поняття.

Л.П. Матвєєв [8], В.А. Романенко [6] та Б.М. Шиян [10] визначають КЗ як основу спритності. Вони визначають КЗ як єдність двох властивостей: здібності швидко оволодівати новими рухами та здібності швидко і координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах миттєвої зміни ситуації. В.М. Платонов [5] зазначає, що під КЗ слід розуміти вміння людини найбільш досконало, швидко, точно вирішувати рухові завдання, які виникають у процесі діяльності.

В.І. Лях [3] пропонує трактувати КЗ як можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального керування і регулювання руховою дією.

КЗ можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що обумовлюють їх розвиток. Спеціалісти в галузі фізичного виховання і спорту виділяють спеціальні і загальні види координаційних здібностей [1,7,].

До спеціальних належать КЗ: у циклічних (біг, плавання, лазіння, пересування на велосипеді тощо) та ациклічних рухових діях (стрибки, метання); у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастика, акробатичні вправи); у рухах маніпуляції у просторі окремими частинами тіла (доторкання, вказування, обведення контуру і т.д.); у рухах переміщення речей у просторі (перекладення предметів, підняття штанги тощо); у балістичних рухах на максимальну відстань (метання м'ячика, гранати, ядра); у балістичних рухах на влучність (жонглювання, кидання м'яча в кошик і т.д.); у рухах прицілювання; у копіювальних рухах (повторення рухів за вчителем); в атакуючих та захисних діях у спортивних іграх, в атакуючих та захисних діях у єдиноборствах тощо [5,7,10].

Посилаючись на результати спеціальних досліджень [3,8,9,], можна виділити наступні загальні види КЗ:

– до диференціювання параметрів рухів;
– до ритмічної діяльності;
– до орієнтації в просторі;
– до довільного розслаблення м’язів;
– до координованості рухів;

Здібність до ритмічної діяльності, як якісна характеристика КЗ, визначається точним відтворенням заданого ритму в руховій діяльності або адекватним відтворюванням її в змінюваних умовах.

Здібність до орієнтації в просторі – здібність людини точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла і виконання рухів у потрібному напрямку.

Здібність довільно розслабляти м’язи визначається в оптимальній погодженості розслаблення і скорочення відповідних м’язів рух.

Ряд фахівців [3,5,8,10] зазначають, що рівень структури КЗ має свої види здібностей до диференціювання параметрів рухів:

– до диференціювання динамічних (силових) параметрів рухів: забезпечує високу точність напруження різних м’язів; визначити можна за допомогою відтворення заданого зусилля, наприклад, 50 % від максимуму сили згиначів кисті;

– до диференціювання просторових параметрів рухів: забезпечує високу точність відтворення суглобних кутів; визначається за допомогою кінемотометра;

– до диференціювання часових параметрів рухів: забезпечує високу точність відтворення часових інтервалів фаз рухів; визначити можна за допомогою секундоміра при відтворенні певного часу;

– до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів: дозволяє точно диференціювати одночасно просторові і силові параметрі рухів; визначається за допомогою тесту – стрибки з місця в довжину на задану відстань.

В структурі КЗ розрізняють також декілька видів здібностей до збереження стійкості пози (рівноваги) людини: статичну, динамічну і вестибулярну (статокінетичну) рівновагу.

Координованість рухів визначається в розвитку декількома видами здібностей:

– до перебудови рухової діяльності – якісна характеристика КЗ, яка обумовлює швидке переключення від одних рухових дій до інших у відповідно змінюваних умовах;

– до погодження рухових дій – здібність людини до поєднання, підпорядкування окремих рухів і дій цілісним руховим комбінаціям;

– до навчання рухів – визначається можливостями рухової пам'яті і характеризує людину як таку, що може або не може швидко засвоювати складно координаційні вправи, а також їх комбінації;

– до реагування – дозволяє точно і швидко виконувати цілісний, короткочасний рух на відомій або невідомій заздалегідь сигнал відповідними частинами або всім тілом.

Отже, КЗ як здібність людини керувати рухами і діями, погоджуючи їх у часі і просторі для досягнення поставленої мети може розглядатися як один з найважливіших компонентів рішення рухових завдань.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу, та ряд понять можна зробити висновки, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Виділяють спеціальні, специфічні і загальні координаційні здібності.

Під спеціальними КЗ розуміють можливості школярів, визначають готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями.

Специфічні КЗ – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та інше.

Загальними КЗ називають потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і просторі, навіть передбачати зміни умов дій виконувати рухи виразно, артистично.

Актуальністю успішний вирішень різних завдань обумовлена необхідністю виховання здорового, всебічно розвиненого підростаючого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 4. – С. 49 – 52.
2. Ильин Е.П. Ловкость – миф или реальность? //Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 3. – С. 51 – 53
3. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физ. культуры, 1983. – № 8. – С. 44 – 47.
4. Пехтль В. Основы и методы тренировки ловкости // Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 210 – 215.
5. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. – К. ГИФК, 1992. – 52 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
8. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303
9. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 12. – С. 27 – 30

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.– Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – 272 с.

АНОТАЦІЇ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Яна Кушнір

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність успішного рішення обумовлена необхідністю виховання здорового всебічно розвиненого підростаючого покоління. Рухова функція виявляється в управлінні дитиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток. До її компонентів відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах фізичних якостей людини, а також рівень розвитку організму.

Ключові слова: спритність, рухові якості, координаційні здібності.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Яна Кушнир

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинский

Актуальность успешного решения обусловлена необходимостью воспитания здорового всесторонне развитого подрастающего поколения. Двигательная функция оказывается в управлении ребенком своей моторикой. Она обеспечивает двигательную деятельность, без которой невозможна полноценная жизнь детей и их нормальное развитие. К ее компонентам относится объем умений и навыков в разных видах движений, а также уровень развития физических качеств человека.

Ключевые слова: ловкость, двигательные качества, координационные способности.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE COORDINATION ABILITIES OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Yana Kushnir

Eastern European National University Ukrainian

Relevance successful solutions due to the need of a healthy upbringing comprehensively developed generation. Motor function is to manage their child motor skills. It provides motor activity, without which no life is full of children and their normal development. Among its components include the amount of skills in different kinds of movements, as well as the level of development of physical qualities.

Key words: agility, movement quality, coordination abilities.

ЗАХОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Постановка проблеми. Фізкультурно-оздоровча діяльність – за визначенням О.В. Ріхтер [6], це багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м’язової діяльності та складає невід’ємну частину здорового способу життя студентської молоді. Навчання студентів у вищому навчальному закладі у теперішній час протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу, величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров’ї, збільшення числа учнів, які відносяться на заняттях з фізичного виховання до спеціальних медичних груп. Тенденція до зниження індивідуальних показників здоров’я відслідковується і у студентів вищих навчальних закладів Сумської області [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню покращенню індивідуальних показників здоров'я студентства присвячені роботи науковців України та країн близького зарубіжжя. Підвищенню ефективності впливу фізичного виховання на особистість студента, збільшенню зацікавленості і мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розробці фізкультурно-оздоровчих програм присвячене дослідження Є.А. Захаріної [3]. Про індивідуалізацію фізичної підготовки студентів писала В.П. Гладенкова [2]. Фізичній культурі як фактору соціалізації особистості молодої людини присвячені дослідження С.А. Алєксєєва [1]. Фактори, які зміцнюють здоров'я студентів вивчала у своїх дослідженнях Я.В. Ушакова [8]. Фізкультурно-оздоровча діяльність набуває для студентства статусу об'єктивної необхідності на фоні загального погіршення умов життя, гіподинамії, надлишкової ваги, зловживання алкогольними напоями та тютюновими виробами тощо. Підтвердженням цих слів є результати досліджень Т.Ю. Круцевич, Е.Е. Павленко та Т.В. Павленко [4,5].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.Наукове дослідження виконано у відповідностідо плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2013–2018 рр. за темою «Застосування інноваційних технологій у системі підготовки спортсменів та у фізичному вихованні різних груп населення.» (номер державної реєстрації 0114U005225).

Низькі показники індивідуального здоров'я та велика кількість пропусків академічних занять студентами через захворювання наполягають на розробці комплексу заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини.

Тому метою нашого дослідження є – експериментальна перевірка ефективності розробленого комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз, методи: незакінчених речень, та оцінки рівня соматичного здоров'я, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Перевірка ефективності, розробленого комплексу заходів, проходила на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що програма курсу «Фізичне виховання» не повною мірою вирішує завдання оздоровлення студентської молоді і потребує урізноманітнення засобів фізичного виховання з обов'язковим урахуванням регіональних особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту, уведення секційних занять з видів спорту, які відповідають інтересам студентів, застосування інноваційних методів засвоєння теоретичних знань та формування основ самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів регіональним особливостям розвитку фізичної культури і спорту, мовним і кліматогеографічним особливостям регіону та вимогам сучасності спонукали до розробки комплексу заходів, спрямованих на оптимізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства, який передбачає урахування всіх перерахованих ознак (рисунок 1).

Метою розробленого комплексу є – оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів з урахуванням регіональних особливостей. Серед завдань комплексу відзначимо наступні: засвоєння студентською молоддю системи цінностей здорового способу життя, поглиблення теоретичних знань, підвищення рівня рухової активності, формування стійкої потреби у

систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, оптимізація секційної роботи у вищих навчальних закладах, підвищення зацікавленості молоді до збереження власного здоров'я.

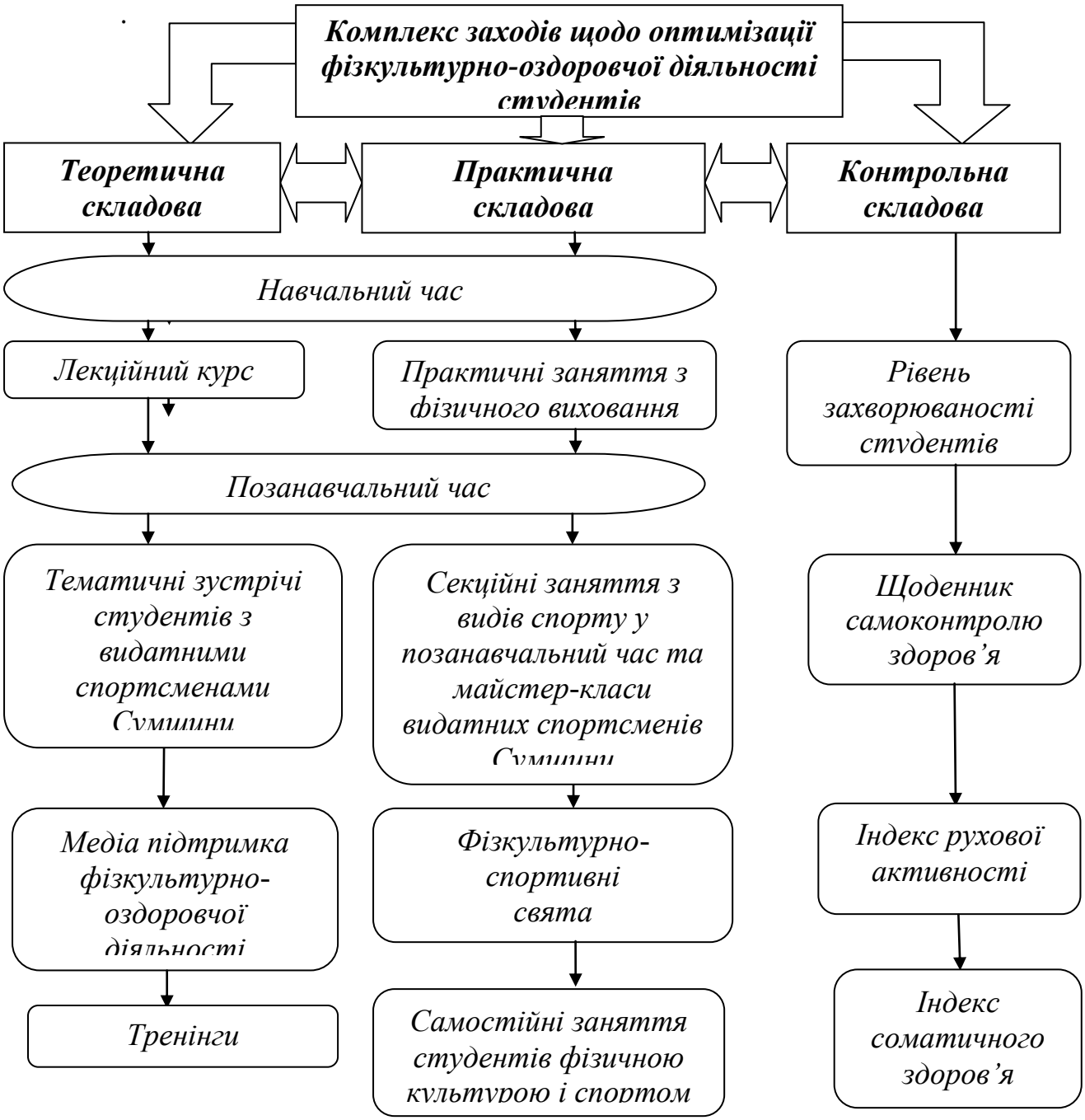


Рис. 1. Блок-схема комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів стосовно фізичної культури, спорту та здорового способу життя, низький ступінь висвітлення питань фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗМІ Сумської області було покладено в основу розробки «Теоретичної складової», яка представлена лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів з видатними спортсменами Сумщини, медіа підтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і тренінгами.

Незадовільний рівень рухової активності та соматичного здоров'я студентів Сумського регіону спонукав до введення «Практичної складової», що складається з

практичних занять з фізичного виховання, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, секційних занять з видів спорту (легкої атлетики, лижних гонок, вільної боротьби), майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят. «Контрольна складова» подана електронним щоденником самоконтролю здоров'я студентів.

Для підвищення рівня теоретичної підготовленості юнаків і дівчат досліджуваного регіону запропоновано таку лекційну тематику: «Форми, новітні технології та авторські системи, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів» і «Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області», яка дала змогу студентам експериментальних груп ознайомитися з традиційними і сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та фізкультурно-спортивними традиціями і досягненнями, характерними для нашої області. Матеріал, запропонований для лекційного курсу, розраховано на 4 аудиторні години.

Для ознайомлення студентів з історією розвитку видів спорту на Сумщині, збереження зв'язку поколінь, популяризації у студентському середовищі традиційних для регіону видів спорту у комплексі заходів використано тематичні зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями, що сприяло активізації культурного потенціалу студентів, розширенню світогляду, формуванню активної життєвої позиції через спілкування з легендарними особистостями.

Для розкриття питань фізичної культури, спорту та здоров'я було започатковано рубрику «Молоді про фізичну культуру і здоров'я» у газеті «Суми і сумчани», яка розповсюджувалась серед студентів експериментальних груп безкоштовно. Таким чином, через ЗМІ ми посилили їх поінформованість про позитивний соціальний ефект масової фізичної культури, її оздоровче та гартувальне значення, розкрили соціокультурне значення фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке складається з аксіологічних, культурних, гуманістичних та соціальних чинників.

До теоретичної складової ми включили тренінги – як навчальну форму, яка з'явилася досить недавно, але стала широко поширеною у сучасній освітянській системі та використовувалися для одержання студентами теоретичних знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність та зворотної інформації про їх засвоєння. З цією метою в експериментальних групах створювалося таке інформаційне середовище, у якому юнаки і дівчата не тільки здобували знання, а й навчалися застосовувати їх на практиці. У інформаційному середовищі і викладач і студенти працювали як єдина команда, така співпраця мала чітке спрямування на набуття знань, умінь і навичок. Під час тренінгових занять використовувалися інтерактивні методи навчання: для надання інформації – повідомлення, міні-лекції; для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та виявлення логічних зв'язків – дискусії; для активного обміну інформаційним досвідом – обговорення. Тренінги входили як складова частина до інформаційного блоку підготовчої частини секційного заняття і проводилися за типовою структурою.

Результати констатувального експерименту засвідчили недостатню рухову активність та низький рівень здоров'я студентів ВНЗ досліджуваного регіону, тому до «Практичної складової» комплексу у позанавчальний час ми включили секційні заняття, майстер-класи, самостійні заняття фізичною культурою і спортом та фізкультурно-спортивні свята. Ураховуючи кліматичні умови регіону, пріоритетність видів спорту області, видатні спортивні досягнення атлетів, спортивну інфраструктуру Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка та бажання студентів, ми включили до «Практичної складової» секційні заняття з легкої атлетики, вільної боротьби, лижних гонок. Для перевірки рівня результатів спортивно-технічної майстерності студентів, які займалися у секціях з запропонованих нами видів спорту, проводили внутрішньовузівські змагання з вільної боротьби, легкої атлетики та лижних

гонок. До проведення майстер-класів запрошували видатних спортсменів Сумщини.

Самостійні заняття студентів проходили у відповідності до запропонованої програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, яка ураховувала особливості кожного студента у тісній співпраці з викладачем. Програма індивідуальних занять виконувалася кожного дня – як з ранку (ранкова гімнастика), так і після академічних занять, а також під час активного дозвілля.

Індивідуальна оцінка стану організму під час самостійних занять фізичною культурою і спортом та в періоди відновлення проводилася за допомогою розробленого варіанта електронного щоденника самоконтролю здоров'я студентів, як головного елемента «Контрольної складової». У щоденнику було подано детальний алгоритм заповнення електронних карток з антропометричними, фізіометричними і психоемоційними даними.

Для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів був проведений формувальний експеримент, який проводився на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Фізичне виховання студентів експериментальних груп здійснювалося відповідно до розробленого нами комплексу, заходи якого впроваджувалися у навчальний і позанавчальний час. Відмінностями у фізичному вихованні студентів експериментальних груп були: втілення комплексу, заходи якого спрямовані на формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом шляхом застосування сучасних підходів до засвоєння теоретичних знань студентів: оновлений лекційний курс, тематичні зустрічі, постійна медіа підтримка, тренінги, удосконалення змісту секційних занять з видів спорту, які є пріоритетними для регіону, організація самостійних занять фізичною культурою студентів за розробленими індивідуальними програмами, удосконалення системи самоконтролю із застосуванням електронного щоденника. Студенти контрольних груп навчалися відповідно до вимог робочої програми, розробленої кафедрою фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня соматичного здоров'я студентів контрольної та експериментальної груп на початкута в кінці експерименту

Група	*Етапи експерименту*				*Різниця (%)*	*t-критерій Стьюдента*	*p*
	Вересень		*Травень*				
	ІСЗ	*РСЗ*	*ІСЗ*	*РСЗ*			
	статистичні показники						
ЕЮ (n=27)	*3,59±0,1*	*нижче середнього*	*4,7±0,13*	*нижче середнього*	*30,9*	*7,69*	*<0,001*
КЮ (n=27)	*3,48±0,1*	*низький*	*3,52±0,1*	*нижче середнього*	*1,15*	*0,33*	*>0,05*
ЕД (n=45)	*3,71±0,28*	*нижче середнього*	*4,84±0,24*	*нижче середнього*	*30,5*	*4,21*	*<0,001*
КД (n=40)	*4,5±0,1*	*нижче середнього*	*4,63±0,24*	*нижче середнього*	*2,9*	*1,7*	*>0,05*

Примітки: ІСЗ – індекс соматичного здоров'я, РСЗ – рівень соматичного здоров'я, ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.

Для вивчення динаміки захворюваності студентів контрольної та експериментальної груп був використаний контент-аналіз журналів обліку роботи академічних груп, особових медичних карток, довідок про звільнення студентів від занять з фізичного виховання(табл. 2).

Таблиця 2

Кількість днів, пропущених одним студентом експериментальної і контрольної груп через захворювання, протягом навчального року

Група	*Кількість пропущених днів 1 студентом*		*Різниця*		*Достовірність*
	І півріччя	*ІІ півріччя*	*днів*	*(%)*	*(p)*
ЕЮ (n=27)	*10,63*	*6,82*	*3,82*	*35,89*	*<0,001*
КЮ (n=27)	*10,56*	*10*	*0,56*	*5,28*	*>0,05*
ЕД (n=45)	*11,08*	*7,03*	*4,05*	*36,57*	*<0,001*
КД (n=40)	*10,7*	*10,38*	*0,33*	*3,04*	*>0,05*

Примітки: ЕЮ – експериментальна група юнаків, КЮ – контрольна група юнаків, ЕД – експериментальна група дівчат, КД – контрольна група дівчат.

У результаті реалізації комплексу заходів потрібно відзначити вірогідне зменшення (p<0,001) показників захворюваності студентів експериментальних груп. Різниця у юнаків становила 35,89%, у дівчат – 36,57%. У контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено.

Висновки:

1). Таким чином, ми довели ефективність розробленого комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

2). Покращення соматичного здоров’я вплинуло на підвищення адаптаційного потенціалу організму студентів, що спричинило статистично-вірогідне (p<0,001) зменшення пропусків навчальних днів юнаками і дівчатами експериментальних груп через захворювання. У контрольних групах юнаків та дівчат статистично вірогідних зрушень за вказаними вище показниками не відзначено.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розробці, теоретичному та експериментальному обґрунтуванні шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням особливостей інших регіонів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека:автореф. дис. на соискание уч. степени док.соц. наук: спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы» / С.А. Алексеев. – Казань, 2006. – 40 с.
2. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В.П. Гладенкова− Астрахань, 2009. − 218 с.
3. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – К., 2008. – 21с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2010. – 258 с.
5. Павленко Е.Е. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов / Е.Е. Павленко, Т.В. Павленко // Слобожанськийнауково-спортивнийвісник: наук.-теор. журнал. – ХДАФК, 2008. − №4 – С. 28-31.

6. Рихтер О.В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности :дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Рихтер Ольга Викторовна. – Ставрополь, 2005. – 221 с.
7. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. − № 2. − С. 17−20.
8. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. − № 4. – С. 197 – 202.

АНОТАЦІЇ

ЗАХОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Сергій Лазоренко, Микола Чхайло
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Стаття присвячена актуальній проблемі нашого сьогодення – пошуку шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу. Матеріал статті представляє комплекс заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з урахуванням регіональних особливостей розвитку сфери фізичної культури і спорту Сумської області та особливостей інтенсивної інформаційності сучасного навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, рухова активність, студенти.

МЕРОПРИЯТИЯФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯСУМСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Лазоренко, Николай Чхайло
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

Статья посвящена актуальной проблеме нашего времени − поиску путей оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Материал статьи предоставляет комплекс мероприятий по оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с учетом региональных особенностей развития сферы физической культуры и спорта Сумской области, а так же особенностей интенсивной информативности современного учебного процесса в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты.

MEASURES OF PHYSICAL AND HEALTH IMPROVING ACTIVITY OF THE STUDENTS INCONDITIONS HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION TO THE SUMY REGION

Serhiy Lazorenko, Micola Chkhaylo
Sumy Makarenko State Pedagogical University

The article deals with an actual nowadays problem in searching ways of optimizing physical health improving activity of the students. Article material shows measuring complex of optimizing physical and health improving activity of the students according to the regional conditions in the sphere of physical culture and sport in Sumy region and also the specific features of intensive study informed in higher educational establishments

Key words: physical and health-improving activity, healthy lifestyle, moving activity, students.

АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАНЬ І ВМІНЬ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Ігор Лапичак, Федір Музика
Львівський державний університет фізичної культури,

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Визначальними тенденціями розвитку світової освітньої системи є поглиблення її фундаменталізації, зв’язку з наукою, посилення гуманістичної, духовної та загальнокультурної спрямованості, формування у майбутніх фахівців високої професійної готовності до системного вирішення складних технічних завдань, аналізу суспільних явищ і процесів.

Планомірна та цілеспрямована підготовка майбутніх фахівців певного профілю є основним завданням діяльності ВНЗ. У ході вирішення цього завдання водночас вирішуються питання щодо забезпечення всебічного розвитку студентів, виховання свідомих та активних громадян держави. Формування цілісної особистості фахівця повинно задовольняти потреби не лише сучасності, але й перспективні потреби суспільства. На сучасному етапі проблеми взаємозв’язку та цілісності суспільних, наукових, педагогічних процесів вирішуються в умовах значного впливу на них науково-технічних досягнень. ВНЗ покликані готувати фахівців на рівні вимог сучасної ринкової економіки і науково-технічного прогресу. Науковці зазначають, що «ідея професіоналізму повинна пронизувати викладання усіх наук» [1, с.85]. Це вимагає знання викладачами специфіки та змісту професійної діяльності майбутніх фахівців, їх основних професійних функцій. Як наслідок, основні зусилля викладачів мають зосереджуватися власне на них. Розробка моделі фахівця конкретного профілю дає можливість створити певний еталон, який дозволяє обґрунтувати зміст підготовки і визначити основні вміння та навички, що необхідні йому. Модель фахівця конкретного профілю містить такі складові: знання, уміння, навички, основні риси особистості та світогляду фахівця, прагнення до підвищення професійного рівня. Модель фахівця є основним критерієм відбору змісту навчання для його підготовки. При проектуванні та організації навчання науковцями та педагогами першочергове значення відводиться діяльнісному підходу [2], який ґрунтується на тому, що: зміст та організація навчання має визначатися характером майбутньої професійної діяльності фахівця; кінцевою метою навчання є формування способів дій, що забезпечує здійснення майбутньої професійної діяльності, а не запам’ятовування знань; змістом навчання є необхідна для майбутньої діяльності фахівця система дій і тільки ті знання, які забезпечують виконання цих дій; знання не самодостатні, вони є засобом виконання дій і навчання, а не його метою; навчаючись студенти мають здійснювати діяльність, яка моделює майбутню професійну діяльність, а не просто накопичувати знання; механізмом здійснення навчальної діяльності є практична діяльність, розв’язування певних завдань, а не опрацювання навчального матеріалу.

Розробкою наукових основ підготовки фахівців з вищою освітою безпосередньо займається педагогіка вищої школи. Основні завдання педагогіки вищої школи вирішуються у процесі наукових досліджень, реальної педагогічної практики, творчого пошуку спрямованого на її удосконалення та відповідність сучасним вимогам.

Сутність процесу навчання у вищій школі вивчає та розкриває дидактика вищої школи, яка розглядає його у двох аспектах – як об’єкт вивчення і як об’єкт конструювання. Забезпечити якісну та ефективну підготовку майбутніх фахівців

дидактика вищої школи може лише при базуванні на сучасних методологічних підходах. Сучасна дидактика базується на діяльнісному, особистісному, системному, гуманітарному, ресурсному, синергетичному, ціннісному та компетентнісному підходах. Поряд з цим науковцями та педагогами активно обґрунтовується та впроваджується інтегративний підхід до навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Педагогічні аспекти теорії інтеграції з 90-х років минулого століття активно досліджуються і розробляються в Україні. Дослідженню теоретичних та методологічних проблем інтеграції присвятили свої роботи С. У. Гончаренко [3], І. М. Козловська [4], Я. Кміт [5] та ряд інших. Численні дослідження торкаються різноманітних проблем. Серед них: інтегративні процеси в освіті, розробка інтегративних курсів, теоретико-методичні засади контролю й оцінювання результатів навчальної діяльності на основі інтегративного підходу. Вказані проблеми і низка інших є актуальними і сьогодні. Варто наголосити також на проблемі єдності понятійного апарату, узгодження термінології. Важливою проблемою дидактики залишається удосконалення процесу навчання, яка розглядається за такими основними напрямами: перетворення змісту традиційних компонентів навчання; структурна перебудова та взаємні переходи змісту, методів, форм навчання з одного циклу дисциплін в інший, а також з теорії в практику; створення принципово нових дидактичних утворень, які стосуються змісту методів та форм навчання. Суттєву роль у реформуванні освіти відіграють інтегративні процеси, які охоплюють всі галузі діяльності суспільства. Інтеграція сприяє подоланню розрізненості знань і може призводити до скорочення загального обсягу змісту освіти, розвантаження навчальних програм. Інтегративний підхід до змісту освіти базується на проектуванні дидактичного процесу, гарантуванні запланованого кінцевого результату та завершеності процесу навчання, акцентуванні поглядів на структуру та зміст знань і вмінь як одного з основних елементів освіти [6].

Незважаючи на численні дослідження різних аспектів професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, на наш погляд, проблемі використання інтегративного підходу в професійній підготовці фахівців із фізичного виховання дослідники приділяли недостатньо уваги. Водночас не повною мірою вирішено проблеми змісту та якості підготовки фахівців із фізичного виховання в умовах реформування вищої освіти.

Мета дослідження – сприяти удосконаленню системи формування професійних знань і вмінь студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Завдання дослідження: 1) узагальнити основні характеристики інтегративних процесів в освіті; 2) окреслити перспективні проблеми удосконалення підготовки фахівців із фізичного виховання, які можуть вирішуватися на основі інтегративного підходу.

Методи та організація дослідження: Для вирішення поставлених завдань були використані методи теоретичного (аналіз і синтез, ідеалізація, абстрагування, аналогія, екстраполяція, узагальнення, системний підхід, систематизація) та емпіричного дослідження (аналіз даних літературних джерел).

Методи теоретичного та емпіричного дослідження використовувалися для осмислення суті поняття інтеграція, інтегративні процеси; вивчення та узагальнення їх характеристик; постановки проблеми, визначення завдань дослідження та їх вирішення. Використання методів теоретичного дослідження

забезпечувало також аналіз і узагальнення результатів, отриманих при вирішенні поставлених завдань.

Результати дослідження. У ході дослідження нами детально проаналізовано суть понять інтеграція, інтегративний підхід, інтегративні процеси; узагальнено та систематизовано основні характеристики інтегративних процесів в освіті.

Осмислення та опис поняття інтеграції в науковій літературі зводиться до відображення його як категоріального апарату науки, перехід від окремішніх до більш загальних законів, що веде до цілісності знання. Разом з тим поняття інтеграції виражає уніфікацію понятійного апарату, що характеризує схожі процеси в різних областях наукового знання.

Відзначаючи загальний характер інтегративного підходу, досліджуючи його суттєву основу, вчені вказують на об'єктивно існуючу багатоманітну єдність наукових дисциплін. При цьому наголошується, що нові зв'язуючі ланки між предметами наукових дисциплін не тільки відкриваються в процесі наукового дослідження, але й можуть бути створені людиною в процесі її діяльності. Це положення, на нашу думку, дозволяє не тільки глибоко вивчати складні явища і процеси, але і застосовувати інтегративний підхід як ефективний механізм удосконалення певних явищ, систем, процесів у тому числі навчального.

Складність та багатоаспектність процесу інтеграції розкривається за допомогою її характеристик. Аналіз основних характеристик дозволяє глибше пізнати суть інтеграції, досліджувати різноманітні інтегративні процеси та керувати ними.

Важливим аспектом методологічного обґрунтування впровадження інтегративних процесів в освіті є встановлення характеристик інтегративних процесів. Виходячи з означення поняття інтеграції ключовими моментами виступають розрізнені раніше елементи, об'єктивні передумови їх об'єднання, процес встановлення цілісності та ціле як результат інтеграції. Ці ключові моменти визначають суттєві ознаки інтеграції – взаємодію розрізнених елементів, їх якісні та кількісні перетворення, педагогічну цілеспрямованість, наявність структури інтегративних процесів, їх відносну самостійність; певну стабільність і стійкість інтеграції. У наукових та педагогічних літературних джерелах, що торкаються дидактичних аспектів проблеми інтеграції зустрічається низка характеристик інтегративних процесів в освіті. Ми узагальнили їх у вигляді структурної схеми зображеної на Рис. 1.

Цільові характеристики – визначають педагогічну мету інтеграції, її зміст (формування світоглядних понять, формування професійних знань і вмінь тощо). Мета інтегративного процесу відображає основну ідею здійснення інтеграції, яка може бути конкретизована у системі цілей, підцілей та завдань.

До змістових характеристик належать: логіко-змістовна структура інтегративних процесів, їх різнорідні елементи, рівні, масштаби та форми інтеграції [4]. До цього переліку, на нашу думку, необхідно додати види та результат інтеграції. Інтегративні процеси визначаються в значній мірі тим, які елементи будуть брати участь в інтеграції, та які виникають у її результаті. Елементами можуть виступати уявлення, поняття, теорії, світоглядні ідеї, уміння, навички тощо. Структурні характеристики інтегративних процесів відображають певну сукупність розміщення взаємодіючих елементів, у межах якої здійснюється інтеграція у тому числі і послідовність цих процесів.

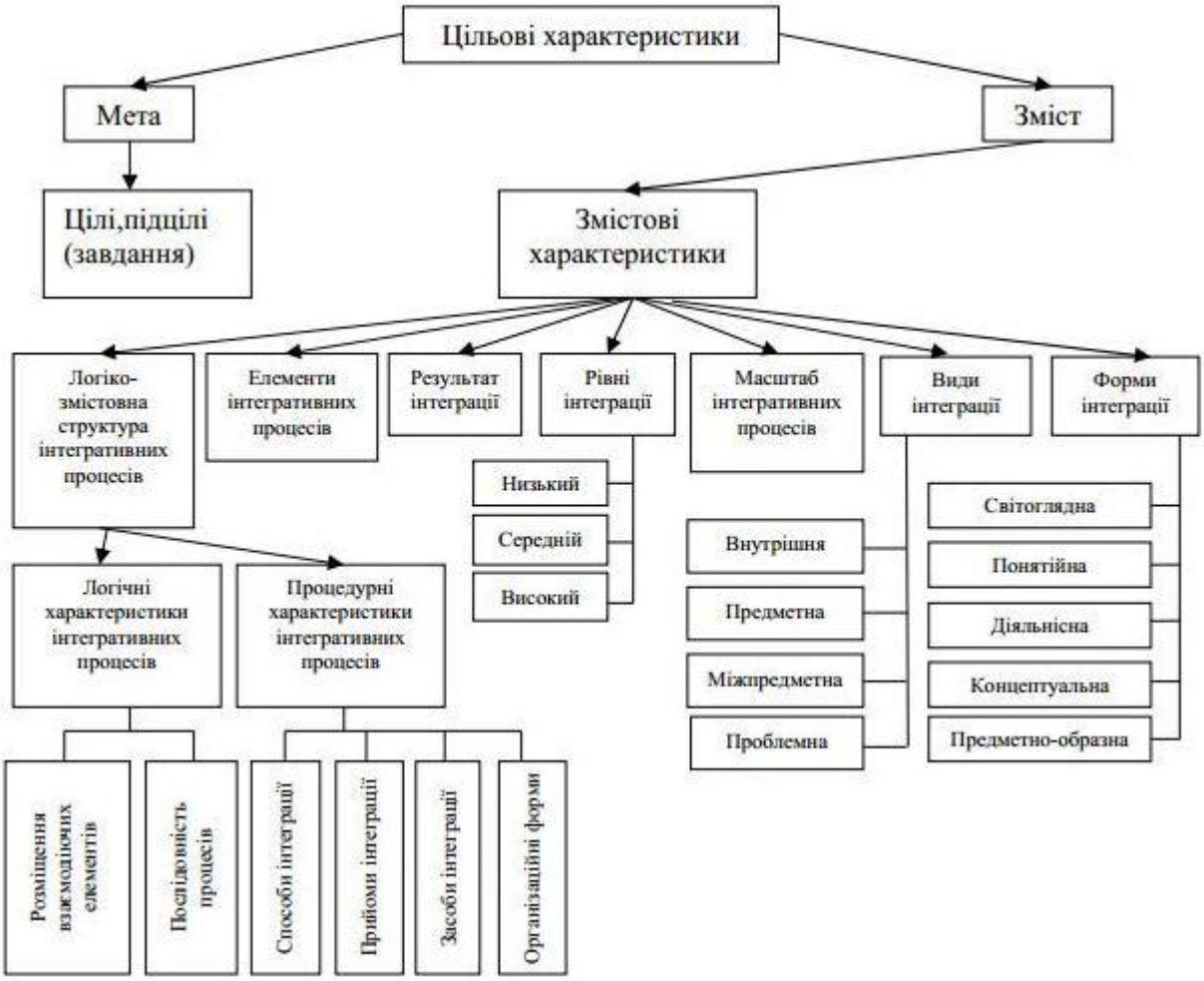


Рис. 1. Характеристики інтегративних процесів в освіті

Рівень інтеграції є важливою змістовою характеристикою. Вказана характеристика визначає ступінь змін інтегративного змісту. Можливі кілька рівнів інтеграції - від міжпредметних зв'язків до активної взаємодії і використання набутих знань у професійній діяльності. Достатньо поширеною є градація інтегративних процесів, що використовує три рівні [7]. Перший рівень є низьким. На цьому рівні суттєво не змінюється склад елементів, також зберігає свої основні риси структура. Але поряд з цим з'являються комплексні поняття, цілісні уявлення, узагальнення, що дає можливість упорядковування взаємодії навчального предмета з іншими. Другий рівень – середній, передбачає появу комплексу елементів, що перебувають у взаємодії. Третій рівень – високий, характеризується корінною перебудовою існуючого змісту, синтезу нового змісту, що виходить за межі навчальних предметів.

Змістова характеристика – види інтеграції, визначає інтегративні процеси, що відбуваються в межах однієї предметної області (внутрішня інтеграція), та інтеграцію ряду областей з суттєво різними предметними характеристиками (міжпредметна) [8]. Використовується також поділ видів інтеграції на предметну та проблемну [4]. Як змістова характеристика інтегративних процесів використовується поняття масштабу, яке дозволяє кількісно оцінювати ці процеси, також говорити про охоплену ними частину навчально-виховного процесу.

Важливою характеристикою інтегративних процесів є поняття результат інтеграції. Результатом виступає цілісна нова якість (світоглядні поняття, система наукових понять, професійні знання та вміння тощо). Суттєвим наслідком інтеграції є те, що вона сприяє узагальненню, ущільненню та зростанню, інформаційної ємності наукового знання, тобто окремі поняття закони і теорії переходять у ранг загальних і дозволяють пояснити більше число конкретних властивостей і зв'язків [4]. Важливими у цьому аспекті виступають параметри та характеристики категорії знання (повнота, глибина, оперативність, гнучкість, конкретність і узагальненість, згорнутість і розгорнутість, системність, усвідомленість, ґрунтовність тощо).

Ще одна змістова характеристика – форма інтегративних процесів описує зміст, що реалізується, а також функції та завдання, які при цьому вирішуються. Серед найважливіших форм розглядаються: предметно-образна (формування цілісних уявлень про об'єктивну дійсність); понятійна (об'єднання сукупності даних про об'єкт і пояснення їх з точки зору науки); світоглядна (об'єднання різних сукупностей фактів, гіпотез, законів і теорій); діяльнісна (об'єднання різних видів діяльності) та концептуальна (об'єднання світоглядних, теоретичних і практичних елементів, сукупність яких регулює поведінку особи) [7].

Процедурні характеристики інтегративних процесів визначають способи, засоби, прийоми і форми організації, шляхом яких вони здійснюються. Забезпечується процес інтеграції інтегративними чинниками [9]. До них відносяться: складність об'єктів дослідження, загальнонаукові ідеї, існування суміжних наук, комплексні проблеми та інші. Процедурні характеристики інтегративних процесів мають важливе значення для впровадження інтеграції. Способи інтеграції – сукупність педагогічних дій, які орієнтовані на реалізацію певної форми інтеграції, як приклад можна навести змістовний понятійний синтез. Важливим дидактичним аспектом впровадження інтеграції у навчально-виховний процес є використання відповідного механізму. Його розкривають прийоми інтеграції – логічні операції, які приводять до взаємодії елементів процесу навчання (узагальнення, аналіз, конкретизація, екстраполяція, моделювання). Очевидно, що при формуванні нових видів діяльності, рухових умінь та навичок неможливо обійтися без їх практичного здійснення у поєднанні з комплексом логічних операцій. В якості засобів інтеграції можуть використовуватися постановка запитань і відповіді на них, комплексні завдання, вправи, тощо. До засобів інтеграції у навчально-виховному процесі відносять і систематизацію наукових понять, виділення системи знань, фундаментальних понять, реалізацію ідей наступності знань, тощо. Реалізація інтегративного підходу у навчально-виховному процесі здійснюється у певних організаційних формах. Причому вони можуть бути як традиційними, так і інтегрованими (інтегровані семінари, узагальнюючі лекції, тощо).

Детальний аналіз, узагальнення та систематизація характеристик інтегративних процесів дозволили окреслити перспективні проблеми удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання, вирішення яких можливе на основі інтегративного підходу. До таких можна віднести: вироблення концептуальних засад проектування освітньої системи підготовки фахівців з фізичного виховання інноваційного типу; теоретичне обґрунтування моделі випускника в умовах ступеневої освіти; розроблення державних стандартів вищої освіти; удосконалення процесу навчання, яке може здійснюватися як у напрямі перетворення змісту традиційних компонентів навчання, так і структурної перебудови та взаємних переходів змісту, методів,

форм навчання з одного циклу навчальних дисциплін в інший, а також з теорії в практику; педагогічна діагностика якості підготовки фахівців.

Висновки:

1. Нововведення в освіті, їх обґрунтування та поширення в практику підготовки фахівців є закономірністю розвитку сучасної освіти. Розроблення теоретико-методичних основ нововведень має надзвичайно важливе значення, оскільки дозволяє визначити їх спрямованість та зміст, усвідомити масштаб і глибину змін у навчальному процесі, встановити критерії їх ефективності.

2. Сучасна педагогіка обґрунтовує побудову дидактичних систем на основі ідей інтеграції знань і вмінь. Інтегративне навчання базується на проектуванні дидактичного процесу, гарантуванні запланованого кінцевого результату та завершеності процесу навчання, змісті різнопредметних комплексів знань з використанням інтегративних форм і методів.

3. Ґрунтовний аналіз суті та змісту поняття інтеграції є необхідною передумовою розробки та впровадження її дидактичних аналогів. У навчальному процесі, так як у науці, інтеграція забезпечує сумісність навчальних предметів та методів їх вивчення.

4. Проведений аналіз поняття інтеграції, узагальнення та систематизація основних характеристик інтегративних процесів в освіті виявили дидактичні аспекти впровадження інтеграції у навчально-виховний процес для вдосконалення системи формування професійних знань і вмінь фахівців з фізичного виховання у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов’язані з практичним вирішенням окреслених у статті проблем удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання у ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула – К. : Академвидав, 2006. – 351 с.
2. Атанов Г. А. Обучение и искусственный интеллект или основы современной дидактики высшей школы / Г. А. Атанов, И. Н. Пустынникова ; под общ. ред. Г. А. Атанова. – Донецк : ДОУ, 2002. – 504с.
3. Гончаренко С. У. Теоретичні основи дидактичної інтеграції у професійній середній школі / Гончаренко С. У., Козловська І. М. // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 2. – С. 9 – 18.
4. Козловська І. М. Теоретико-методологічні аспекти інтеграції знань учнів професійно-технічної школи: дидактичні основи : монографія / Козловська І. М. ; за ред. С. У. Гончаренка. – Л. : Світ 1999. – 302 с.
5. Проблеми інтеграції у сучасній професійній освіті: методологія, теорія, практика : монографія / за ред. І. Козловської, Я. Кміта. – Л. : Сполом, 2004. – 243 с. – ISBN 966-665-186-6.
6. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи. Історія. Теорія : підруч. для студ., асп. та молодих викл. вищ. навч. закл. / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с. – ISBN 966-06-0037-2.
7. Тюнников Ю. С. Политехнические основы подготовки рабочих широкого профиля : метод. пособие / Ю. С. Тюнников – М. : Высшая школа, 1991. – 192 с.
8. Кульчицкий К. И. Интегративные процессы в современной медицине и их отражение в подготовке врача / Кульчицкий К. И., Корнеева М. Т. // Философские вопросы в медицине и биологии. – К., 1997. – С. 77 – 83.
9. Мадзігон В. М. Проблеми і завдання педагогічної науки в умовах розбудови національної школи / Мадзігон В. М., Бурда М. І. // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 3 – 9

АНОТАЦІЇ

АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАНЬ І ВМІНЬ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Ігор Лапичак, Федір Музика
Львівський державний університет фізичної культури,

Суттєву роль у реформуванні освіти відіграють інтегративні процеси, які охоплюють всі галузі діяльності суспільства. У статті подається теоретико-методичне обґрунтування застосування інтегративного підходу при підготовці фахівців із фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ); узагальнено основні характеристики інтегративних процесів в освіті; окреслено перспективні проблеми удосконалення підготовки фахівців із фізичного виховання, які можуть вирішуватися на основі інтегративного підходу

Ключові слова: підготовка, фахівець, фізичне виховання, інтеграція, інтегративний підхід, професійні знання, професійні вміння

АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Игорь Лапичак, Фёдор Музыка
Львовский государственный университет физической культуры

Существенную роль в реформировании образования играют интегративные процессы, которые охватывают все отрасли деятельности общества. В статье изложено теоретико-методическое обоснование использования интегративного подхода при подготовке специалистов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, обобщены основные характеристики интегративных процессов в образовании; очерчены перспективные проблемы усовершенствования подготовки специалистов по физическому воспитанию, которые могут быть решены на основании интегративного подхода.

Ключевые слова: подготовка, специалист, физическое воспитание, интеграция, интегративный подход, профессиональные знания и умения

THE ASPECTS OF PROFESSIONAL ABILITIES AND SKILLS INTEGRATION (IN THE PROCESS OF TRAINING SPECIALISTS AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS)

Ihor Lapychak, Fedir Muzyka
Lviv State University of Physical Culture

Integration processes play an essential role in reforming educational approaches. These processes include all spheres of people’s activities. The article considers theoretical as well as methodological substantiation for application the integration approaches (in the process of training specialists at higher educational establishments). The main characteristics of integration processes are generalized. The prospects for improvement PE specialists’ education and training are distinguished (these problems can be solved through integration approach).

Key words: training, specialist, PE (physical education), integration, integration approach, professional abilities, professional skills.

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 3-ГО – 4-ГО ТА 4-ГО – 5-ГО РОКІВ ЖИТТЯ

Олена Лахно
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – головна мета нашого суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни, рівень життя, культури та розвитку науки [3,4,6,9]. Ніщо не може бути принесено в жертву дитячому здоров'ю. Такий підхід до характеристики здоров’я особливо важливий стосовно дітей дошкільного та шкільного віку, оскільки врівноваженість із зовнішнім середовищем забезпечує своєчасність росту і розвитку організму, можливість відвідувати навчальні заклади й оволодівати знаннями та навичками, відповідними до віку без ознак дезадаптації. Разом з цим розвиток моторної функції маленької дитини супроводжується розвитком мовлення й інших психічних функцій. По мірі

дозрівання кори головного мозку відбувається духовний ріст дитини і разом із тим змінюється характер її рухів [1].

Як медиків, так і педагогів хвилює прогресуюче погіршення здоров'я дітей. На согодні у дошкільному віці кількість практично здорових дітей становить лише 3 – 4%. Народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у малюків тощо. Причини росту патологій безліч, насампред це погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні та нейро-психічні перевантаження, а також зниження рухової активності, яка є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму [1,2,5,7].

Необхідно звернути увагу на рівень фізичного розвитку дітей як найважливішого показника здоров'я, індикатора соціально-економічного благополуччя суспільства і екологічного стану довколишнього середовища. Збільшується частота дисгармонійного фізичного розвитку дітей, зростає дефіцит маси тіла, з'являється низькорослість, знижуються фізіометричні і функціональні показники, погіршується фізична підготовленість [4,5,7]. Так, високий фізичний розвиток мають близько 9% дітей, середній – близько 57% і низький близько 34%.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.5 «Моніторинг здоров’я дітей дошкільного і шкільного віку» **(**номер державної реєстрації 0107U000298), за темою 2.4.1.4.3 п. «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0106U011989)

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі в літературі [8,9] можна бачити наступний розподіл по групах здоров'я: до першої групи належать біля 21%, до другої – 57% і до третьої – близько 22% учнів молодших класів. Існує безліч причин, які обумовлюють наведені вище факти. В основному, це причини соціально-економічного характеру. Нестабільний економічний стан в країні, падіння життєвого рівня населення, зниження забезпечення сфер охорони здоров'я, освіти і культури привів до різкого зниження культури людей відносно здоров'я. Наслідками економічної кризи є також руйнування системи оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання і зниження якості освіти.

На думку ряду авторів [2,3,6,9], сучасний устрій життя в сім'ї на даному етапі розвитку нашого суспільства практично не забезпечує біологічну потребу дитячого організму в рухах. Дефіцит рухової активності в молодшому шкільному віці покривається всього тільки на 17%. Це є одним з основних показників в зниженні приросту рівня розвитку основних рухових якостей, погіршення фізичного стану дитячого організму, погіршення постави. Близько, 95,3% дітей ніколи не займалися додатково фізичними вправами в позаурочний час; 87,8% не роблять уранішньої зарядки і лише 12% дітей активно відпочивають разом з батьками. Ці дані свідчать про відсутність інтересу до фізичної культури у більшості школярів. Наприклад, діти основної медичної групи, що мають надмірну вагу, астено-невротичний стан або що часто хворіють, відстають в розвитку рухових якостей і нерідко починають соромитися своєї моторної незручності на уроках фізкультури, що приводить до втрати інтересу до цих уроків[3,6,9].

Зміни, що відбуваються, в образі життя дітей (якщо визначати його не просто як поведінка індивідуума, а як його поведінка в конкретних умовах) обумовлені не тільки низькою мотивацією ЗОЖ, зокрема занять фізичною культурою і спортом, але і слабкою методичною базою для цих занять.

На думку Н.В. Москаленко [6], дана проблема бере свій початок ще з більш раннього дитинства. Так, дошкільне систематичне навчання та інтенсифікація навчально-пізнавальної діяльності дітей спричиняють підвищені розумові і нервово-психічні навантаження, що створює передумову для зменшення їх рухової активності.

Т.Ю. Круцевич [9] відзначає, що реформування освіти приводить до ускладнення навчальних програм, збільшення кількості занять, де переважає статичне положення, негативно впливає на стан здоров’я дітей. У зв’язку з цим необхідно забезпечити такі педагогічні умови, які б дозволили підготувати дитину до підвищених інтелектуальних навантажень і при цьому не зменшувати обсяг її рухової активності.

Тому більшість сучасних дошкільних навчальних закладів намагаються впроваджувати інноваційні технології: авторські програми, серед яких методика О.Є Єфименнка займає лідируючу позицію; не традиційне обладнання; оздоровча робота; заняття на свіжому повітрі, а також прагнуть використовувати роботу з видів спорту для оптимізації розвитку видів спорту та привернення зацікавленості

та уваги до спорту в цілому. Секції з видів спорту відвідують лише 27,94%; так, при дитячих спортивних школах баскетболом займаються – 1,47%; акробатикою – 1,47%; плаванням – 1,47%; хореографією – 1,47%; легкою атлетикою – 1,48%; аеробікою – 5,88%; у цирковій студії – 5,88%; гімнастикою – 8,82%.[4]

Але на думку багатьох авторів[1] розвиток дітей дошкільного віку не може бути сконцентрований лише на фізичному благополуччі тому, що на початкових етапах розвитку дитини всі сторони його особистості розвиваються гармонійно і тісно взаємопов'язані між собою. Так, І.А.Аршавский вважав, що однією з найважливіших умов якісного функціонування мозку повинен бути гарний фізичний і функціональний розвиток.

На нашу думку вивчення показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості і виявлення різниці за даними показниками серед досліджуваних вікових груп має важливе значення при розробці методик інтегрального розвитку дітей.

Мета, завдання роботи, матеріал та методи.

Мета роботи – виявити та визначити взаємозв'язок між фізичним, психофізіологічним розвитком та фізичною підготовленістю дітей 3-го – 4-го та 4-го – 5-го років життя.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку було проведено психофізіологічне тестування, що включає визначення латентного часу простої реакції на світловий і звуковий на подразники; педагогічне тестування, що включає біг 10 м., метання мішечка з піском вагою 40 г, стрибок у довжину з місця, утримання рівноваги на одній нозі. В якості показників фізичного розвитку застосовуються довжина і маса тіла. Отримано результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 3-го – 4-го року життя виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку не тільки між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,52$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,46$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $p < 0,05$) (табл. 1). У віковій групі 3-го – 4-го років життя не виявлено достовірних коефіцієнтів взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей (табл. 1).

У той же час виявлені достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей. Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками часу пробігання відрізка 10 м і часом латентного періоду простої реакції на світловий подразник ($r = 0,31$, $p < 0,05$), показником часу утримання рівноваги в положенні стоячи на одній нозі і коефіцієнтів варіації часу простої реакції на звуковий подразник ($r = 0,51$, $p < 0,05$) (табл. 1).

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що в даній віковій групі спостерігається посилення взаємозв'язків між показниками, що відображають різні аспекти розвитку дитини, і рівень фізичного розвитку у віковій групі 3-го – 4-го років життя грає меншу роль. У віковій групі 3-го – 4-го років життя у структурі розвитку та комплексної підготовленості збільшується роль розвитку фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей у порівнянні з рівнем фізичного розвитку, як спостерігається у віковій групі 2-го – 3-го років життя, що узгоджується з положеннями провідних вчених[3,4,6,9].

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 3-го – 4-го років життя (n=28)

	Довжина тіла	Швид-кість реакції на світло-вий подраз-ник, середнє значння, мс	Швид-кість реакції на світло-вий подраз-ник, коефіці-єнт варіацій, %	Швид-кість реакції на звуко-вий подраз-ник, середнє значння, мс	Швид-кість реакції на звуко-вий подраз-ник, коефіці-єнт варіацій, %	Метан-ня мішечка з піском лівою рукою, м	Метан-ня мішечка з піском правою рукою, м	Біг 10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Тест на рівнова-гу, с
Довжина тіла	1,00	0,02	-0,24	-0,08	0,13	0,46	0,52	-0,23	0,30	0,15
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значння, мс	0,02	1,00	0,28	0,40	-0,47	-0,18	-0,20	0,33	-0,17	-0,29
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	-0,24	0,28	1,00	-0,13	-0,35	0,01	-0,04	-0,01	-0,15	-0,19
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значння, мс	-0,08	0,40	-0,13	1,00	0,36	-0,06	-0,09	0,23	-0,08	0,08
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	0,13	-0,47	-0,35	0,36	1,00	0,27	0,31	-0,13	0,08	0,51
Метання мішечка з піском лівою рукою, м	0,46	-0,18	0,01	-0,06	0,27	1,00	0,95	-0,24	0,51	0,46
Метання мішечка з піском правою рукою, м	0,52	-0,20	-0,04	-0,09	0,31	0,95	1,00	-0,31	0,49	0,44
Біг 10 м, с	-0,23	0,33	-0,01	0,23	-0,13	-0,24	-0,31	1,00	-0,26	-0,06
Стрибок у довжину з місця, см	0,30	-0,17	-0,15	-0,08	0,08	0,51	0,49	-0,26	1,00	0,51
Тест на рівновагу, с	0,15	-0,29	-0,19	0,08	0,51	0,46	0,44	-0,06	0,51	1,00

У віковій групі 4-го – 5-го років життя знову спостерігається посилення впливу показників рівня фізичного розвитку на розвиток фізичних якостей і психофізіологічних можливостей, як це характерно і для групи 2-го – 3-го років життя. Так, виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками фізичної підготовленості ($r = 0,41$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском правою рукою, $r = 0,44$ між показниками довжини тіла і метання мішечка з піском лівою рукою, $r = 0,37$ між показниками довжини тіла і часом утримання рівноваги на одній нозі, $p < 0,05$). На відміну від вікової групи 3-4 років, у віковій групі 4-го – 5-го років життя виявлені достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками довжини тіла і показниками психофізіологічних можливостей ($r =- 0,41$ між показниками довжини тіла і часом простої реакції на світловий подразник, $r = -0,41$ між показниками довжини тіла і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на світловий подразник, $p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 4-го – 5-го років життя (n=27)

	Довжина тіла	Швидкість реакції на світло-вий подразник, середнє значння, мс	Швидкість реакції на світло-вий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Швидкість реакції на звуко-вий подразник, середнє значння, мс	Швидкість реакції на звуко-вий подразник, коефіцієнт варіацій, %	Метан-ня мішеч-ка з піском лівою рукою, м	Метан-ня мішеч-ка з піском правою рукою, м	Біг 10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Тест на рівнова-гу, с
Довжина тіла	1,00	-0,41	-0,59	-0,31	-0,33	0,41	0,44	-0,02	-0,10	0,37
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значння, мс	-0,41	1,00	0,70	0,57	-0,06	-0,29	-0,18	-0,06	0,25	-0,26
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	-0,59	0,70	1,00	0,38	0,16	-0,34	-0,28	0,11	0,32	-0,37
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значння, мс	-0,31	0,57	0,38	1,00	0,52	-0,18	-0,20	-0,26	0,11	-0,12
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	-0,33	-0,06	0,16	0,52	1,00	-0,18	-0,39	-0,10	0,04	-0,24
Метання мішечка з піском лівою рукою, м	0,41	-0,29	-0,34	-0,18	-0,18	1,00	0,81	0,02	-0,32	0,39
Метання мішечка з піском правою рукою, м	0,44	-0,18	-0,28	-0,20	-0,39	0,81	1,00	-0,07	-0,15	0,29
Біг 10 м, с	-0,02	-0,06	0,11	-0,26	-0,10	0,02	-0,07	1,00	0,27	0,00
Стрибок у довжину з місця, см	-0,10	0,25	0,32	0,11	0,04	-0,32	-0,15	0,27	1,00	-0,18
Тест на рівновагу, с	0,37	-0,26	-0,37	-0,12	-0,24	0,39	0,29	0,00	-0,18	1,00

Виявлено також достовірні значення коефіцієнтів взаємозв'язку ($p < 0,05$) між деякими показниками фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

Так, отримані достовірні коефіцієнти взаємозв'язку між показниками дальності метання мішечка з піском правою рукою і коефіцієнтом варіації часу простої реакції на звуковий подразник (r =- 0,39, p <0,05) (табл. 2).

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що в даній віковій групі спостерігається поряд з новою активізацією впливу фізичного розвитку на рівень фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей спостерігається наявність взаємозв'язків між показниками, що відображають різні аспекти розвитку дитини. Роль рівня фізичного розвитку у віковій групі 4-го – 5-го років життя знов підвищується, у структурі розвитку та комплексної підготовленості даної вікової групи також зберігається роль розвитку фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що розвиток дітей 3-го – 5-го років життя відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (2-го – 3-го років життя) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

У віці 3-го – 4-го років життя посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей у структурі комплексної підготовленості, а у віковому періоді 4-го – 5-го років життя знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии /А.И.Аршавский. М.: Наука, 1972. – 248с.
2. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок Київ: Вища школа, 2001. – 216 с.
3. Козина Ж.Л., Козин В.Ю. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких. – Харьков: ХНПУ, 2005. – 32с. – ил. Приложение: видеофильм „Чудо природы”.
4. Кулик Н.А. Дослідження стану впровадженя інноваційних технологій у навчально виховний-процес у дошкільних закладах освіти Сумської області / Н.А. Кулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2010. – Випуск № 2. – С. 10-13.
5. Маковецька Н. Можливості застосування казко терапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників / Н. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005 – №3 (9) – С. 41-45.
6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.В. Москаленко. / Київ, 2009. – 42с.
7. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24. 00. 02 “фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” А.А. Пивовар. – Львів 2005. – 20с.
8. Решетнёва Г.А. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности ребенка на начальных этапах его индивидуального развития / Г.А. Решетнёва, Л.И. Лубышева [Эктронный ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4 – Режм доступа к журналу: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N4/p2-4.htm
9. Теорія і методика фізичного виховання у 2т. / за ред. Т.Ю. Кручевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 3-ГО – 4-ГО ТА 4-ГО – 5-ГО РОКІВ ЖИТТЯ

Лахно Олена
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

В статті наведені результати досліджень фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості. Виявлені і проаналізовані взаємозв'язки між показниками у вікових групах 3-го – 4-го і 4-го – 5-го років життя.

Ключові слова: діти, розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні можливості, структура, гетерохронність

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-ГО - 4-ГО И 4-ГО - 5-ГО ЛЕТ ЖИЗНИ

Елена Лахно
Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры

В статье приведены результаты исследований физического, психофизиологического развития и физической подготовленности. Выявлены и проанализировани взаимосвязи между показателям в возрастных группах 3-го – 4-го и 4-го – 5-го года жизни.

Ключевые слова: дети, развитие, физическая подготовленность, психофизиологические возможности, структура, гетерохроннисть.

ANALYSIS RELATIONSHIP OF PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND PHYSICAL 3RD - 4TH AND 4 TH - 5 TH YEARS OF LIFE

Elena Lakhno
Dnieper State Academy of Civil Engineering and Architecture

The results of studies of physical, psycho-physiological development and physical fitness. Identified and analyzed the difference in these parameters between age groups 3-4 and 4-5 years.

Key words: children, development, physical preparedness, psycho-physiological possibilities, structure, getertimely.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.

Ганна Лопуга, Олена Демченко
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На всіх етапах розвитку нашої держави, фізичному вихованню населення приділялася особлива увага. Перед викладачами постійно ставляться нові виховні, освітні, оздоровчі завдання, направлені на пошуки раціональних методів усесторонньої фізичної підготовки студентів.

Причиною погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді багато дослідників (Перепелиця Є. Є., Кононов С. В., Крилов А. І., Курятникова Л. Ф. та ін.) вважають низьку фізичну активність, збільшені психічні навантаження (Крилов А. І, Карвась Т. Ю., Царегородцева Л. Д. та ін.), порушення режиму праці і відпочинку, що в сукупності впливає на тривалість адаптації студентів до умов навчання у виші, та у період після отримання диплому.

Дослідження фахівців в багатьох навчальних закладах країни показують, що найбільша кількість часу потрібна на підготовку до складання контрольніх нормативів в бігу на 100 м, і в плаванні (А.Д. Вікулов, 1996; М.Я. Віленський, Р.С. Сафін, 1989 і ін.).

Особливе значення надається складанню нормативів з плавання, оскільки ці навики є життєво необхідними.

Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах вже багато років є предметом уваги багатьох фахівців [1,4,5]. Останніми роками покращав вміст і якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів і методів фізичної діяльності студентської молоді [2].

Таким чином, назріла необхідність радикальної перебудови педагогічного процесу при роботі зі студентами. Актуальними представляються дослідження, направлені на розвиток нетрадиційних для вишу, але досить популярних і

ефективних видів рухової активності, вживаних в практиці оздоровчого тренування студентської молоді.

Навчання студентів техніці плавання по існуючих методиках і програмах є недостатньо ефективним з багатьох причин. Одна з них полягає в тому, що не завжди повною мірою враховується фізичний та психологічний стан студента, його готовність до успішного опанування навиків плавання [3].

Модернізація існуючої методики проведення занять з плавання у ВНЗ сприятиме не лише оптимізації учбового процесу і поліпшенню фізичної підготовленості, але і прискоренню процесу навчання техніці плавання, оздоровленню тих, що займаються і корекції їх психофізичного стану .

В окремих дослідженнях наголошується, що студентам в процесі навчання необхідно осмислити ціннісний потенціал фізичної культури як в особистому, так і в професійному відношенні.

На сьогоднішній день існує чимала кількість програм та рекомендацій по навчанню з плавання для різних груп населення, у тому числі і у ВНЗ, а також основоположного базового значення загально фізичної підготовки перед спеціальною або професійно-прикладною, було б доцільно, на нашу думку, науково і експериментально обґрунтувати вживання засобів і методів з арсеналу спеціальної плавальної та прикладної плавальної підготовки студентів на ранніх етапах для значного скорочення термінів навчання прикладним руховим діям у воді і безпосереднього підвищення його ефективності з урахуванням початкового рівня плавальної і фізичної підготовленості тих, що навчаються.

Плавання, з одного боку, давно використовується як ефективний засіб в загальнофізичній і спеціальній, а також професійно-прикладній фізичній підготовці [4,5], а з іншої – нами не було виявлено достатньої кількості досліджень, направлених на розробку конкретних педагогічних технологій і методик з навчання плаванню, які враховують умови професійної діяльності та інтерес до занять у майбутніх фахівців. При цьому не повною мірою враховуються сучасні реалії організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ взагалі і з навчання плаванню зокрема.

Мета дослідження: розробити методику навчання плаванню студентів в умовах глибокого плавального басейна, що включає вживання підтримуючих засобів, і використання занять з аквааеробіки як засобів для зміцнення м’язового корсету та створення позитивного емоційного фону.

Завдання дослідження: 1. Провести теоретичний аналіз і узагальнення досвіду використання плавання у фізичному вихованні студентів ВНЗ, а також сучасних досліджень, направлених на вдосконалення процесу навчання спортивному та прикладному плаванню; 2. Розробити програму з навчання плаванню з використанням аквафітнесу, як засобу спеціальної силової та спеціальної плавальної підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження, бесіди, анкетування.

Практична значущість дослідження визначається тим, що планується розробити і експериментально обґрунтувати методику побудови занять з навчання плаванню, сприяючу формуванню у студентів навиків використання плавальної активності не лише з метою збереження життя, але і сприяючу зміцненню здоров'я і задоволенню особових потреб.

Висновки. В окремих дослідженнях педагогічна практика показує, що підвищення професійної спрямованості фізичного виховання на основі вчення навикам прикладного плавання на тлі загальної плавальної підготовленості студентів можливо за рахунок вживання засобів і методів розвитку спеціальної силової і спеціальної плавальної підготовленості.

Розроблена методика вчення плаванню студентів в умовах глибокого плавального басейну. Методика включає: вживання підтримуючих засобів, використання занять з аквааеробіки як засобу для зміцнення м’язового корсету та створення позитивного емоційного фону, пропливання коротких відрізків з підвищеною інтенсивністю, оптимальне співвідношення вправ для вивчення техніки плавання кролем на грудях і кролем на спині.

Умовний розподіл програм з аквааеробіки для циклу «плавання» на заняттях з фізичного виховання для студентів ДНУ ім. О. Гончара

Назва програм	Зміст занять	Тривалість програм	Тривалість заняття
Aqua-Beginners	Програма для початкового рівня підготовки, з мінімальним навантаженням. Використовуються основні рухи в простих комбінаціях. Аеробна частина продовжується близько 20 хвилин, потім 10-15 хвилин виконуються вправи для розтягнення та гнучкості.	з 1-3є заняття	35’
Aqua-Circuit	Круговий тренінг, побудований на використанні спеціального обладнання. Навантаження дається циклічно: на початку аеробна частина, потім силова, невеликий відпочинок і повтор: аеробна, силова, відпочинок. Вправи середньої інтенсивності продовжуються 30 хвилин. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.	з 4-5е заняття	55’
Noodles-Beginners	Програма, яка направлена на розвиток координації рухів у воді. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.	На протязі усього циклу навчання	10-15’
Noodles Mix	Комбіновані заняття для будь-якого рівня підготовки, з елементами класичної аквааеробіки та Aqua-Noodles (спеціальної гнучкої палки), яка тренує м’язи верхніх та нижніх кінцівок.	з 5-6е заняття	35-40’
Aqua-Resist	Програма, основана на використанні опору води зі спеціальним обладнанням: ласти, "водні" гантелі, пластикові накладки на руки, "лопатки" для збільшення опору води, аква-пояса. Рекомендується для середнього рівня підготовки.	з 7-10е заняття	35-40’
Aqua-Swim	Програма для середнього рівня підготовленості. Використовуються вправи з елементами плавання.	На протязі усього циклу навчання	15-20’

ЛІТЕРАТУРА

1. Безотечество К.І. Навчання плаванню студентів, страждаючих водобоязню: Метод. розробки в допомогу викладачам фіз. виховання у ВНЗ/К.І. Безотечество. Томськ, 1983.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. – 160 с.
4. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.-сост. Н.Ж Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
5. Волегов, В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи / В.П. Волегов // Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 33-38.

АНОТАЦІЇ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.

Ганна Лопуга, Олена Демченко
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

У статті пропонується використання аквааеробіки, як фітнес – системи в процесі фізичної підготовки студентської молоді для підвищення ефективності навчання і вдосконалення плавальної підготовленості в сучасних умовах. Розглядаються теоретичні аспекти необхідності формування здорового способу життя у студентської молоді, а також важливість ролі, яку відіграє фізична культура у якості головного аспекту збереження фізичного та емоційного здоров'я, шляхи підвищення мотивації до занять фізичним вихованням майбутніх фахівців. Досліджені головні принципи організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, розкриті особливості планування навчального матеріалу з фізичної культури за кредитно – модульною технологією у циклі «плавання», та представлений приблизний розподіл та зміст програмного матеріалу.

Ключові слова: плавання, студент, фізична підготовка, фізичне виховання, фізична підготовленість, аквааеробіка.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

Анна Лопуга, Елена Демченко
Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

В статье предлагается использование аквааэробики, как фитнесс – системы в процессе физической подготовки студенческой молодежи для повышения эффективности обучения и совершенствования плавательной подготовленности в современных условиях. Рассматриваются теоретические аспекты необходимости формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи, а также важность роли, которую играет физическая культура в качестве главного аспекта сохранения физического и эмоционального здоровья, пути повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием будущих специалистов. Исследованы главные принципы организации учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, раскрыты особенности планирования учебного материала по физической культуре по кредитно – модульной технологии в цикле «плавание», также представлено приблизительное распределение и содержание программного материала.

Ключевые слова: плавание, студент, физическая подготовка, физическое воспитание, физическая подготовленность, аквааэробика.

WAYS OF INCREASE OF EFFICIENCY OF TEACHING AND PERFECTION OF SWIMMING PREPAREDNESS OF STUDENTS ARE IN MODERN TERMS

Anna Lopuga, Elena Demchenko
Dnipropetrovsk National University. Honchara

The use of akvaaerobik is offered in the article, as fitness is the systems in the process of physical preparation of student young people for the increase of efficiency of teaching and perfection of swimming preparedness in modern terms. The theoretical aspects of necessity of forming of healthy way of life are examined for student young people, and also importance of role which is played by a physical culture as a main aspect of maintainance of physical and emotional health, ways of increase of motivation to employments by physical education of future specialists. Main principles of organization of educational process are investigational on physical education in higher educational establishments, the features of planning of educational material are exposed on a physical culture to on credit – to module technology in the loop «swimming», the approximate distributing and maintenance of programmatic material is also presented.

Key words: swimming, student, physical preparation, physical education, physical preparedness, akvaaerobika.

ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ

Ірина Лисак, Назаренко П.В.
Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

Постановка проблеми. Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки студентів пов'язаний із тим, що фізична культура, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для їх індивідуального розвитку [6]. Фізична культура як і раніше розглядається як засіб формування і вдосконалення тільки рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних здібностей, що не сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента і усвідомленому відношенню до фізичної культури як до цінності [9].

Необхідно відмітити, що позитивна ціннісна роль фізичної культури може проявлятися у тому випадку, якщо в процесі фізкультурної діяльності із займаючими буде проводитися усвідомлена ціленаправлена робота за всіма основними напрямками людської діяльності [5]. Одним із головних факторів в цьому процесі є формування розумової діяльності студентів відносно сутності фізичної культури, що можливо на основі теоретичних знань, опанованих на рівні їх застосування у фізкультурній діяльності. Але, на жаль в університеті упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну ціленаправлену діяльність з вдосконалення власного тіла [3, 7, 8].

Стрімкий розвиток науки й реформи освіти вимагають від сучасного студента все більшого аналізу та обробки інформації, зростає обсяг навчальних навантажень, що породжує малорухомість та обмеження м’язових зусиль. Інформаційне суспільство ставить перед вищою школою свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості, йому нині необхідні спеціалісти, які здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці. Наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їх вільного часу все більше місця займають комп'ютер, перегляд телепередач та інші форми пасивного дозвілля [1, 9]. Збільшення інтенсивності навчання знижує реальні можливості залучення молоді до фізичної культури та спорту через доступні спортивні секції, гуртки, туризм.

Студенти, як свідчить практика, не відчувають стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури [1].

Теоретичні знання є головним компонентом змісту фізкультурної освіти, які з’являються у студентів в результаті навчання дисципліни «Фізичне виховання» [2] . Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дають можливість самостійно мислити, сприяють розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення. Необхідність дослідження рівня фізкультурно-освітніх знань студентів визначається їх впливом на ряд інших компонентів особистісно-мотиваційної структури, які грають важливу роль у формуванні усвідомленої активності у сфері фізичної культури (інтереси, переконання, потреби) [4].

Аналіз останніх публікацій та досліджень. У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між

рівнем соціальних вимог та рівнем теоретико-методичної й фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що у більшості студентів не сформовані необхідні теоретичні знання з фізичного виховання (С.Березка, 2011; Н.Завидівська, 2013; О.Томенко, 2012), відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами (В.Білогур, 2002; Є.Захаріна, 2008; Ю.Юрчишин, 2012), а також відзначається негативна динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах (В.Волков, 2008; Р.Бака, 2010; Л.Довженко, 2007;). Як показують дослідження авторів існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти і реалізується він у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

Мета дослідження – визначення рівня теоретичних знань студентів в області фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод спостереження, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженнях прийняли участь студенти 1-го курсу основної медичної групи Вінницького національного медичного університету. Студентам було запропоновано відповісти на 40 питань, які умовно були розділені на блоки: теорія та методика фізичного виховання; соціально-біологічні основи фізичної культури та принципи спортивного тренування.

Результати власних досліджень.

Найкращі знання студенти показали в блоці «соціально-біологічні основи фізичної культури та фізичного виховання» (табл.1).

Таблиця 1

Рівень знань студентів 1-го курсу за блоками

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		теорія і методика фізичного виховання	соціально-біологічні основи ф/к та ф/в	принципи спортивного тренування
Х	90	46,0	58,0	43,2
Д	101	51,0	62,0	48,7

Наприклад, тільки 70% дівчат та 80% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому. 60% дівчат та 67,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості. Трохи більше половини відсотків дівчат та хлопців знають, з чого потрібно починати ранкову гімнастика і для чого вона потрібна взагалі. Більший відсоток дітей обізнані про причини порушення постави - 77,5% дівчат та 65% хлопців знають, що слабкість м'язів – головна тому причина, для решти – це звичка до певних положень тіла, а деякі вважають - через відсутність рухів під час пар.

Цікаві дані ми отримали на запитання : «Що включає в себе особиста гігієна?» - 42,5% дівчат та 37,5% хлопців відповіли правильно, що вона повинна включати крім догляду за тілом, порожниною рота, загартування, ранкової гімнастики, також організацію розпорядку дня і заняття фізичними вправами, всі інші чомусь включили прогулянки на свіжому повітрі, сон, чергування праці і відпочинку, гідро-процедури. Те, що більшу частину раціону повинні складати вуглеводи знають лише 50% хлопців та 67,5% дівчат.

Зовсім інша ситуація спостерігається в питаннях блоку «принципи спортивного тренування» та «теорії і методики фізичного виховання». Більше 80% студентів інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише – 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю з діяльності серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні – це визначення показників ЧСС.

Дослідження засвідчило, що більше 85% респондентів знають найпростіший спосіб визначення частоти серцевих скорочень, притиснувши жилку на шиї або зап'ясті. 77,5% дівчат та 72,5% хлопців знають про найпростіший спосіб визначення постави, який виконується таким чином, щоб п'ятки, сідниці, лопатки та потилиця торкалися стіни, решта відповіла, що легко визначити поставу при положенні лежачи. Дуже малий відсоток (відповідно 37,5% хлопців та 25% дівчат) знають про безпечну межу показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами, яка для їхнього віку становить до 150 уд./хв. І не всі учні знають, що у спокої в фізично здорових людей ЧСС повинно складати 60-80 уд./хв. (відповідно 47,5% хлопців та 65% дівчат).

Тепер детальніше зупинимося на блоці питань про фізичну культуру та виховання. Цікаво прослідкувати за тим, як студенти 1-го курсу розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат – 30% правильно розуміють термін «фізична культура» і 52,5% - «фізичне виховання». Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток студентів фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань.

Переважна більшість студентів (47,5% хлопців та 60% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат.

В тестуванні також були запитання на з'ясування термінів «фізичний розвиток» та «фізична роботоздатність». Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5% дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком. Ще менший відсоток (хлопці - 30%, дівчата - 27,5%) знають, що потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем це фізична роботоздатність.

Таблиця 2

Знання студентів 1-го курсу з блоку питань про фізичне виховання

№	Зміст питань	% правильних відповідей	
		Хлопці	Дівчата
1.	Що означає термін «фізичне виховання?»	25	52,5
2.	Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?	47,5	60
3.	Що таке фізичні вправи?	15	12,5
4.	Як ви розумієте термін «спорт?»	40	27,5
5.	Що таке фізичні якості?	17,5	25
6.	Які рухові якості існують?	35	40

Висновки:

1. Проведене дослідження свідчить про недостатню освітньо-педагогічну діяльність в орієнтації студентів на соціальну та індивідуальну цінність теоретичних знань фізичної культури, її важливості для зміцнення здоров'я і власного самовдосконалення.

2. Педагогічні завдання, які розроблені у тестовій формі дозволили не тільки отримати об'єктивні оцінки рівня знань, вмінь і навиків студентів з основ фізкультурної діяльності, але і виявити проблеми, які виникли при засвоєнні студентами навчальної програми.

3. Поглибити теоретичне та методичне підґрунтя курсу "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах в обсязі гігієнічних та валеологічних знань, що дасть можливість студентам ВНЗ свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, прагнути до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс]. – Режимдоступу: http://textreferat.com.ua/.
2. Киреев В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л. Киреев // Физическая культура в школе. – 2010. - №7. – С.10-11.
3. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
4. Магльований А.В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах / А.В. Магльований, В.Г. Осінчук, Б.В. Юхницький // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Львів: ЛДМУ, 1997. – С. 3–5.
5. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
6. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / Микола Саїнчук // Молода спортивна наука України – Т.2. – 2011. – С.227-232.
7. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов: [навч. посіб.]. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]; за заг. ред. Т.Ю. Круцевич: [у 2 томах]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155–174.
9. Фізична культура і спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.vyshnya. lviv.ua/materials/11

АНОТАЦІЇ

ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ

Ірина Лисак, Назаренко П.В.

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

Рассмотрена ценность теоретических знаний в отрасли физической культуры для активизации познавательной деятельности студентов медицинского вуза. В исследовании использованы данные теоретического тестирования студентов 1-го курса. Доказано, что определённое количество студентов владеют высоким уровнем теоретических знаний. Установлено, что благодаря теоретическим знаниям студенты могут ответственно относится к личному здоровью.

Ключевые слова: теоретические знания, физическая культура, студенты, ценность знаний.

ДИАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ирина Лысак, Назаренко П.В.
Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И.Пирогова

Розглянута цінність теоретичних знань в галузі фізичної культури для активізації пізнавальної діяльності студентів медичного вузу. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситься до особистого здоров'я.

Ключові слова: теоретичні знання, фізична культура, студенти, цінність знань.

DIAGNOSIS OF THEORETICAL KNOWLEDGE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS MEDICAL UNIVERSITY

Irina Lisak, Nazarenko P.
Vinnitsa National Medical University. Pirogov

In the article was considered the value of theoretical knowledge in the field of physical culture for enhancing the cognitive activity of students at medical university. In the study were used data from the theoretical testing of first-year students. It was proved that a certain number of students had a high level of theoretical knowledge about physical culture. Moreover, it was found that due to the theoretical knowledge students can responsibly concern to personal health.

Key words: theoretical knowledge, physical education, students, the value of knowledge.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НЕСТАНДАРТНО ОБЛАДНАНИХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Плавання є життєво прикладним навиком, який необхідний для подолання водних перешкод. Віддавна люди розуміли користь і важливість плавання як фізичної вправи і прикладної звички. Величезне значення води в житті первісної людини, необхідність виробничого освоєння цієї незвичної середовища зажадали від нього вміння плавати, щоб не загинути в суворій боротьбі за існування. З виникненням державного ладу вміння плавати стало особливо необхідним у праці і військовій справі [2]. Тільки в подальшому, з розвитком цивілізації, вміння людини плавати стало застосовуватися з метою фізичного виховання. Плавання є одним з найефективніших засобів зміцнення здоров’я й фізичного розвитку дитини [1]. Однак, у зв’язку з неналежним матеріально-техничним забезпеченням, відсутністю басейнів в м. Херсоні заняття з плавання часто проводяться у відкритих водоймах, нестандартних басейнах. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що на сучасному етапі більшість фахівців дотримуються думки про необхідність врахування психофізіологічних та морфофункціональних особливостей розвитку дітей в процесі фізичного виховання [3]. У дітей молодшого шкільного віку переважає мимовільна увага, їх приваблює все яскраве, незвичайне, нове і цікаве. Цю особливість слід враховувати і використовувати гру, як форму навчальної діяльності, яка викликає безпосередню цікавість [2]. Вивчення існуючих методик початкового навчання плаванню показало необхідність подальшої розробки системи навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, з використанням існуючих методик.

Нами проаналізовано основні вимоги, які необхідно враховувати при початковому навчанні плаванню, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні вимоги при початковому навчанні плаванню.

Автори	К-ть дітей у групі	Глибина води (см)	t-води у водоймі х (°С)	t-повітря (°С)	Тривалість занять	
					На поч. (хв.)	В кінці (хв.)
Булгакова Н.Ж.	10	120	20-25	28-30	5	30-35
Васильєв В.С.	10	-	25 і >	27-30	5-10	30-35
Левін Г.А.	10-15	90 і >	24-25	27-30	5	30

Мета дослідження: дослідити структуру та зміст занять оздоровчим плаванням у нестандартно обладнаних басейнах та їх вплив на вміння плавати молодших школярів.

Організація дослідження. Для виконання завдань роботи був започаткований педагогічний експеримент, що проводився на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі Оздоровчого Комплексу «Затерянный Мир» у м. Херсон у період з вересня 2013 року по березень 2014 року. У обстежені прийняли участь 20 осіб віком 7-8 років, з який було сформовано експериментальну та контрольну групи по 10 дітей молодшого шкільного віку в кожній з однорідними морфо функціональних показниками.

Нами були визначені існуючі умови проведення занять з навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку у нестандартно обладнаних басейнах (рис. 1).

Рис. 1. **Вигляд нестандартного басейну.**

Параметри нестандартного басейну: висота – 165 см/175 см; ширина басейну – 3м; Т води – 25-27° С

Заняття проводились 2 рази на тиждень тривалістю 50 хв. Особливістю проведення занять було відсутність підвідних та підготовчих вправ на суходолі у зв'язку з відсутністю спортивної зали з належним обладнанням, що не відповідають загально прийнятим методичним умовам.

У таблиці 3 наведено організаційно - методичні умови навчання плаванню молодших школярів у ОК «Затерянный Мир» не стандартними умовами у порівнянні з класичними (за Н.Ж. Булгаковою).

Всього було розроблено цикл занять (по 20 планів-конспектів) для експериментальної та контрольної групи. В таблиці 3 наведено структуру и зміст занять для експериментальної групи.

Таблиця 2

Умови для проведення занять і навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку

Умови для проведення занять з навчання плаванню	**Методики**		
	ЕГ (n=10)	**КГ (n=10)**	**За Н.Ж. Булгаковою**
Загальна кількість занять (дні)	10	**10**	35
К - ть занять на тиждень (дні)	2	**2**	3
Трив. заняття на поч. навч.(хв)	50		5
Трив. заняття в кінці (хв)	50		35-40
Нововведення	Застосування ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття відновлювальних вправ в основній частині.	Застосування ігрового і змагального методу в заключній частині заняття.	

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз визначеної проблеми дав змогу стверджувати, що плавання – один з небагатьох видів фізичного виховання і спорту, який різнобічно і гармонійно розвиває всі групи м'язів [1]. Молодшим школярам особливо корисно займатись плаванням, оскільки воно сприяє формуванню правильної постави. Крім того, воно вдосконалює механізми терморегуляції, сприяє розвитку органів кровообігу і дихання, підвищує імунні властивості, адаптацію до різних умов зовнішнього середовища [4].

Аналіз літературних джерел з теми дослідження засвідчив, що починати навчання основам оздоровчого плавання дітей слід в дошкільному та молодшому шкільному віці. [2].

Однією з особливостей організації занять оздоровчим плаванням є складання груп для занять. За даними літературних джерел група оздоровчого плавання повинна складатись не більш ніж з 15 дітей. Це значно підвищує ефективність заняття. Краще за все комплектувати групи, не розділяючи дівчат від хлопців, так як в тому віці вимоги до рухових навантажень і моторики при навчанні плавання не залежать від статі. [3].

Наступна особливість організації занять оздоровчим плаванням – це дотримання організаційно-гігієнічних умов їх проведення. Заняття з плавання проводяться в закритих басейнах і водоймах. Для навчання дітей використовуються басейни з рівним дном. Найкраща температура для занять оздоровчим плаванням становить 27^0 С.

Важливе значення для організації занять оздоровчим плаванням є дотримання техніки безпеки. Перш за все слід перевірити відповідність місця для занять, на кожному занятті проводити інструктаж з техніки безпеки. Під час занять вчитель повинен тримати в полі зору всю групу.

Заняття із оздоровчого плавання починається та закінчується на суші. Заняття складається з трьох частини - підготовчу, основну, заключну. Завдання підготовчої частини заняття присвячені організаційним питанням. До завдань основної частини заняття входять: засвоєння дітей з водою, вивчення і вдосконалення техніки плавання. У кінці основної частини заняття обов’язково проводяться ігри та розваги на воді на матеріалі вправ, засвоєних групою під час заняття. [1].

Кожне заняття будується таким чином, щоб об'єм фізичного навантаження зростав у першій половині основної частини,а потім поступово зменшувався. Тривалість основної частини заняття залежить від підготовленості дітей, завдань заняття, температури води і повітря та займає 50-60% часу всього заняття. До завдань заключної частини заняття входять: поступове зниження фізичного навантаження та збудження організму, приведення організму у відносно спокійний стан, підведення підсумків заняття. Після виходу з води проводяться організуючі вправи. Добре організована заключна частина заняття підвищує у дітей впевненість у власних силах,бажання активно продовжувати заняття. Тривалість заключної частини заняття-5-10% усього часу.

Теоретичне дослідження дозволило розробити методику початкового навчання плаванню молодших школярів, яка базується на застосування ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття відновлювальних вправ в основній частині [3].

Таблиця 3

Структура та зміст занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку (ЕГ)

Мета	Зміст заняття	Дозування (хв.)
Підготовча частина		
Ігри для освоєння з водою Ігри цієї групи допоможуть дітям освоїтися з водним середовищем, відчути її щільність, тобто переконатися в тому, що вода «тримає», подолати почуття страху, невпевненість у своїх силах, активують пізнавальну діяльність, сприяють підвищенню інтересу до занять плаванням.	«Море хвилюється», «Хто вище?», «Переправа», «Риби і мережа», «Карасі і коропи», «Хто швидше сховається під воду?», .«Водолази», «Потяг до тунель», «П'ятнашки з поплавцем», «Гойдалки», «Дельфіни»	**10**
Основна частина		
Ігри для навчання різним елементам техніки плавання Беручи участь в грі, діти набувають здатність абсолютно точно виконувати необхідну вправу навіть за наявності відволікаючих (внутрішніх і зовнішніх) подразників.	«Фонтан», «Ромашка», «Плаваючі стріли», «Водяний млин», «Тягни-штовхай», «Гонки з дошками».	**30**
Заключна частина		
Ігри та розваги на воді Цікаві ігри добре знімають стомлення після напружених занять у басейні і на суші	«Гонки на колах», «Водний волейбол», «Морський бій», «З донесенням вплав», «Утримає!», «Буксир». .	**10**

Для визначення оцінки вміння плавати дітей на початку і в кінці експерименту, нами була розроблена система контрольних вправ та система п'ятибальної оцінки за наступними показниками:

1 - страх до води; 2 - занурення обличчя в воду; 3 - присідання у воді; 4 - стрибки у воду; 5 - затримка дихання у воді; 6 - вміння виконувати зірочку; 7 - вміння відштовхуватись і ковзати; 8 - вміння ковзати і працювати ногами; 9 - вміння ковзати і працювати руками; 10 - вміння плавати в координації. Максимальна сума балів 500 .

Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики. Проведене дослідження показало, що впроваджена методика у заняття молодших школярів позитивно вплинула на уміння плавати всіх дітей, яки приймали участь у досліджені.

На рисунку 2 представлено динаміку сумарних показників, що характеризують вміння плавати дітей експериментальної і контрольної групи на початку і в кінці експерименту.

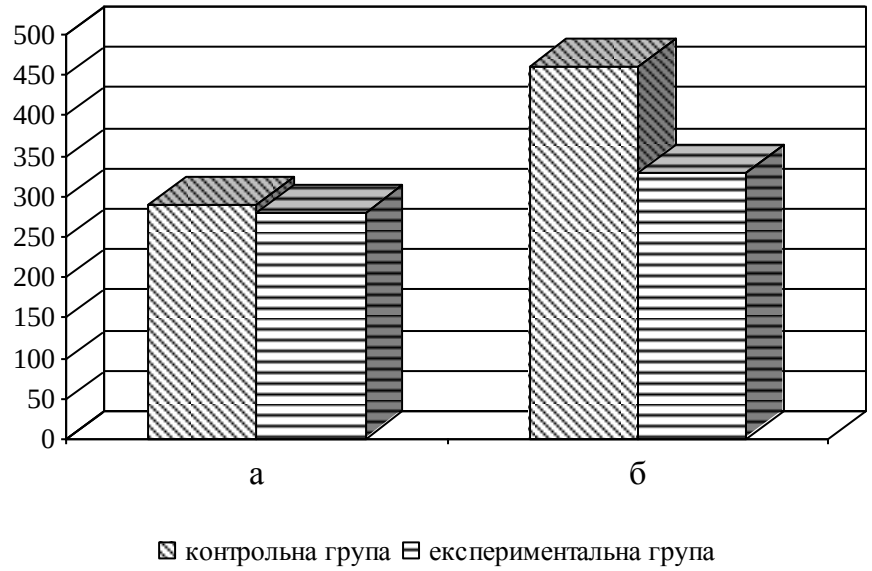


Рис. 1**. Сумарний показник, що характеризує вміння плавати дітей на початку та в кінці експерименту** (а - на початок експерименту б - в кінці експерименту)

На початку експерименту контрольна група впоралась на 290 балів експериментальна 280 балів, це свідчить про однорідність груп. Після циклу занять нами було проведено аналогічне тестування результати якого довели можливість навчання плавання дітей нестандартних умовах. Всі діти виконували тестові завдання з позитивним результатом. Але слід зазначити ефективність розробленої нами методики. Так, контрольна група по сумі тестів набрала 330 балів, а експериментальна 460 балів. Кращими показниками контрольних вправ з якими діти впорались виявились: подолання страху до води експериментальний групи він становить 46 білів у контрольній 34 бали, та вміння плавати в координації експериментальна група отримала 49 балів, а контрольна впоралась на 34 бали.

Висновки: Проведення дослідження підтверджує можливість навчання плаванню в нестандартних умовах, ми рекомендуємо розроблені схеми занять з використанням ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття шкільного віку, а запропонована методика навчання плаванню може використовуватися, як ефективна, у дошкільних закладах освіти та у тренерській практиці, а також для самостійних занять батьків з дітьми молодшого шкільного віку на відкритих та нестандартних водоймах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей [Текст]: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3 –5 лет /Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 32 с.
2. Энциклопедия упражнений в воде: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.aif.ru/health/secrets/31878. – Название с экрана

3. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание /Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

АНОТАЦІЇ

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НЕСТАНДАРТНО ОБЛАДНАНИХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко
Херсонський державний університет

В статті наводяться результати дослідження навчання оздоровчим плаванням молодших школярів. Особлива увага приділяється розробці змісту занять у нестандартно обладнаних басейнах.

Ключові слова: оздоровче плавання, молодший шкільний вік.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАННЫХ БАССЕЙНАХ

Ирина Маляренко
Херсонский государственный университет

В статье рассматривается результаты исследования обучения оздоровительным плаванием младших школьников. Особенное внимание уделяется разработке содержания занятий в нестандартно оборудованных бассейнах.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, младший школьный возраст.

STRUCTURE AND CONTENT OF STUDIES WELLNESS SWIMMING YOUNGER STUDENTS IN UNUSUAL EQUIPPED BASINS

Irina Malyarenko
Kherson State University

The article discusses the results of research training wellness swimming younger students. The special attention is spared to development of maintenance of employments in non-standard pools.

Key words: health swimming, midchildhood.

АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ МЕТОДИК ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко
Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»

Постановка проблеми. Юнацький вік (дівчата 16-20 років, юнаки 17-21 років) по часу співпадає з закінченням школи, навчанням в вищих навчальних закладах (ВНЗ), які являються важливими факторами, які впливають на фізичний стан організму людини [14]. У зв'язку з цим, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки студентської молоді є однією з важливих завдань ВНЗ України [20].

Підґрунтям для цього служить безліч фактів. Юнацький період розвитку людини є особливим віком, який закінчує дитячий розвиток і розпочинає дорослий [18]. Вік 17-19 років являється критичним перехідним періодом онтогенезу людського організму, коли формується відповідний рівень здоров'я на подальші роки життя [22]. Головне те, що студентські роки — важливий етап формування майбутнього спеціаліста, який окрім глибоких професійних знань повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, особистою фізичною культурою [11] та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Безпосередня реалізація оздоровчих задач в роки навчання в ВНЗ традиційно та здебільше відбувається в процесі фізичного виховання, як одного з дієвого способу рішення такого роду завдань [7].

На жаль, результати аналізу останніх наукових публікацій свідчать про те, що в деяких працях [7,15,24 та ін.] зазначені міркування про проблему порушення в системі вищої освіти одного з основних принципів фізичного виховання — принципу оздоровчої спрямованості, який відображає гуманістичну направленість фізичної культури в суспільстві [10].

Так, наприклад, І. Хавруняк [24] вважає, що для того аби принцип оздоровчої спрямованості не залишався лише декларативним лозунгом, необхідно впровадити в учбовий процес об'єктивні критерії оцінки стану здоров'я студентів, які дозволять своєчасно діагностувати зниження адаптаційних реакцій організму.

Слід відзначити і точку зору О.В. Зеленюк [7], про те, що недотримання принципу оздоровчої направленості, нерідко є причиною виникнення нещасних випадків під час здачі студентами контрольних нормативів для отримання заліку по фізичному вихованню. Далі автор висловив думку, що відсутність загальновизнаних об'єктивних критеріїв оцінки рівня індивідуального соматичного (фізичного) здоров'я студентської молоді не дозволяє ефективно керувати процесом його зміцнення за допомогою фізичних вправ в період навчання студента у ВНЗ.

Окрім цього, добре відомо, що кількісна оцінка здоров'я є обов'язковою умовою ефективного використання будь-яких заходів, направлених головним чином на зміцнення та збереження здоров'я тих, хто займається [2].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проведені відповідно до зведеного плану науково-дослідної держбюджетної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Державного ВНЗ «Національний гірничий університет» на 2013-2015 рр. в рамках теми «Використання оздоровчо-зберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ та їх вплив на стан здоров’я студентів» (ГФ-189).

Мета досліджень – аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді з позиції організації досліджень та матеріально-технічного оснащення.

Методи, організація досліджень. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел проводився з урахуванням висвітлення поставленої проблеми та мети, які вирішувались в процесі даного дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізичне здоров'я людини відображає динамічний стан організму, який визначається резервами біоенергетики та являється основою виконання індивідом соціальних та біологічних функцій [10].

Еквівалентом фізичного здоров'я являється фізичний стан (ФС) людини [17]. З одного боку, ФС – це процес формування структурно-функціональних особливостей організму, а з іншої – це умовна міра адаптивності, яка характеризує кількісний рівень індивідуального здоров'я людини [16].

Вивчення ФС вже давно належить до особливо актуальних проблем теорії та методики фізичного виховання та привертає увагу, як окремих дослідників, так і авторських колективів [12].

В теперішній час загальновизнаною моделлю, яка широко використовується для діагностики фізичного (соматичного) здоров'я в метричному вимірі, являється модель, заснована на оцінці енергетичного потенціалу біологічної системи [4]. Базисними роботами для обґрунтування даного підходу є фундаментальні дослідження В.І. Вернадського, О. Бауера, К. Купера, Г.Л. Апанасенко та ін. [19].

Найбільш точну кількість фізичного здоров'я можна визначити за максимальною аеробною здібністю організму, тобто за показником максимального споживання кисню (МСК). «З фізіологічної точки зору МСК інтегрально характеризує стан дихальної, кровоносної та метаболічних функцій, з біологічної – ступінь стійкості (життєздатності) нервової системи, тобто живого організму» [1, С.24].

В результаті аналізу та узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що існуючі методи визначення МСК мають деякі методологічні та організаційні труднощі використання.

Так, наприклад *методи прямого визначення МСК* носять лабораторний характер, для їх проведення необхідна достатньо складна апаратура та спеціально навчений медичний персонал. [5]. Крім цього, незважаючи на високу валідність, методи прямого визначення МСК мають істотні недоліки [15]:

–точність визначення МСК суттєво залежить від мотивації досліджуваного виконувати роботу «до відмови». Не завжди відмова від продовження тестування свідчить про повне виснаження резервів працездатності організму, а здебільшого пов'язана з проявом локальної втоми рухового апарату;

–виснажливий характер процедури тестування;

–відсутність гарантії безпеки для здоров'я досліджуваного.

На думку авторів [23] при масових обстеженнях студентів ВНЗ доцільно використовувати *методи непрямого визначення МСК*. Найбільш простим та доступним у використанні являється *тест Купера*, який також має обмеження у використанні:

–тести максимального і субмаксимального навантаження являються в повній мірі небезпечними для людей з прихованими формами перебігу захворювань серцево-судинної системи [1];

–тест протипоказаний людям, які не пройшли курс початкової фізичної підготовки тривалістю в 6 тижнів та людям старше 30 років [13].

У зв'язку з цим рекомендується [23] для визначення МСК у студентів ВНЗ використовувати модифікований тест Купера. Особливий аспект цієї методики полягає у тому, що виключає у досліджуваного мотивацію проявляти максимальні зусилля під час виконання навантаження та нівелює відсутність досвіду підтримувати необхідний темп бігу по дистанції.

Враховуючи організаційні та матеріально-технічні труднощі оцінки рівня фізичного здоров'я за показниками МСК, широку популярність здобули різноманітні системи діагностики рівня фізичного здоров'я студентської молоді, які не потребують складного обладнання, спеціально навченого персоналу, але в той же час, відрізняються один від одного організацією досліджень та матеріально-технічним обладнанням.

Наприклад, в результаті наукових досліджень автором І.А. Куделя [12] відзначено, що в даний час визначення фізичного стану студентської молоді здійснюється за методиками, які не призначені для визначення рівня фізичного стану студентів у віці 16-19 років та студентів спеціального медичного відділення:

–за методикою О.О. Пирогової (прогнозування фізичного стану дорослого населення у віці від 20 до 59 років, які не мають проблем з серцево-судинною системою);

–за методикою Г.Л. Апанасенко (визначення соматичного здоров'я дітей та підлітків до 16 років або дорослого населення без проблем з серцево-судинною системою);

–за методикою С.А. Душаніна (контроль за рівнем фізичного стану у віці від 20 до 59 років первинний (Контрекс-3), поточний (Контрекс-2) та самоконтроль (Контрекс-1) фізичного стану);

–за методикою тест PWC_{170} (оцінка аеробного виробництва практично здорових людей).

При цьому, існують різноманітні висновки про інформативність окремих методик. Так, Е.В. Бушуєв [3] стверджує, що при оцінюванні рівня фізичного здоров'я студентів основної медичної групи найбільш інформативною відносно проаналізованих показників (захворюваність, співвідношення біологічного та паспортного віку, фізичної працездатності та підготовленості) являється методика Г.Л. Апанасенко в порівнянні з інформативною цінністю методики О.О. Пирогової та оцінки адаптаційного потенціалу по Р.М. Баєвському.

А ось, вищезгаданим автором І.А. Куделя [12] встановлено, що методика О.О. Пирогової являється більш достовірною для студентів у віці від 16 до 21 років. Але приймаючи до уваги те, що ця система діагностики призначена для оцінки фізичного стану дорослого населення у віці від 20 до 59, автор вивів нові коефіцієнти для всіх використаних фізіологічних показників у рівнянні регресії.

Але, не дивлячись на популярність методик Г.Л. Апанасенко і О. О. Пирогової вченими продовжується пошук нових, інформативних та доступних при масових дослідженнях способів вимірювання та оцінки рівня фізичного здоров'я студентів.

В одній із публікацій В.В. Клапчук відзначив, що деякі дослідники визначають ФС, а значить і фізичне здоров'я людини, не за одним показником (МСК), а сукупністю взаємозалежних морфофункціональних ознак. І автор вважає, що такий підхід є більш прийнятним, так як спеціально підібрані ознаки корелюють з МСК та інформативні у відношенні великої кількості клініко-фізіологічних показників, які використовуються у практиці охорони здоров'я, фізичної культури та спорту.

Так, вченими В.В. Клапчук та В.В. Самошкін [9] розроблена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я в основу, якої покладені розрахунки 5 морфофункціональних індексів: масо-ростовий, силовий, «подвійний добуток», PWC_{170}, індекс Руф’є.

Дещо інша методика експрес-оцінки фізичного здоров'я студентів різної статі та віку представлена у праці В.М. Соловйова [21], яка також побудована на розрахунку 5 морфофункціональних індексів: «подвійний добуток»; індекс Руф’є; індекс Кетлє; індекс Скібінського та індекс потужності В.А. Шаповалової.

В деяких наукових дослідженнях застосовується комп'ютерна програма «Комплексна експрес-оцінка функціонального стану та функціональної підготовленості організму» («ШВСМ») [25]. Програма «ШВСМ» умовно розділена на два взаємопов'язаних між собою блоки: перший блок — призначений для визначення та оцінки рівня функціональної підготовки людей різної статі та віку (від 12 і більше років), тренованості, спортивної кваліфікації та спеціалізації; другий блок призначений для визначення та оцінки функціонального стану провідних фізіологічних систем організму вказаних вище категорій людей.

Можливо діагностувати здоров'я студентів і шляхом анкетування за допомогою методики експрес-оцінки «Профіль здоров'я», яка включає в себе шість аспектів[6]:

–оцінка рівня фізичної підготовленості;

–оцінка правильності харчування;

–оцінка ступеню забруднення організму;

–оцінка імунітету;

–оцінка ступеню психоемоційного напруження;

–оцінка рівня психоемоційного благополуччя.

Основні висновки з виконаної роботи та перспективи подальших досліджень в даному напряму. Підсумовуючи вищесказане, слід відмітити, що, незважаючи на достатню кількість и різноманітність методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді, можуть виникнути деякі організаційні та матеріально-технічні труднощі в процесі досліджень. Тому, вибір тієї чи іншої методики залежить від реальних можливостей колективу кафедри фізичного виховання та кваліфікації викладачів, від поставленої мети та контингенту обстежуваних.

Найголовніше, на нашу думку те, що викладач має бути зацікавлений в зборі інформації про фізичне здоров'я підопічних, знати та розуміти для чого це необхідно.

На підставі результатів даного дослідження буде здійснена оцінка рівня фізичного здоров'я студентської молоді Державного ВНЗ «Національний гірничий університет» використовуючи методику авторів В.В. Клапчук і В.В. Самошкін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л.Апанасенко. – СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
3. Бушуєв Ю.В. Рівень фізичного здоров'я студентів як клініко-фізіологічна основа фізичного виховання у вузі: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.24 / Ю.В. Бушуєв; Дніпропетр. держ. мед. акад. — Д., 2007. — 20 с.
4. Дудина Е.А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека [Электронный ресурс] / Е.А. Дудина // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5. – Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page_Top (дата обращения: 19.09.2014)
5. Жбанкова О.В. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания [Электронный ресурс] / О.В. Жбанкова, Л.Д. Царегородцева // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5. – Режим доступа: http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/htm#Page_Top (дата обращения: 19.09.2014)
6. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Зайцева Г.А., Медведева О.А. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
7. Зеленюк О.В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи [Электронный ресурс] / О.В. Зеленюк – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/htm (дата обращения: 30.07.2014).
8. Клапчук В.В. Превентивна реабілітація і кількісна оцінка рівня соматичного здоров’я: погляд на проблему / Василь Клапчук // Спортивний вісник Придніпров’я. - №3-4. – 2008. – С. 195-198.
9. Клапчук В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров’я та рекреаційно-оздоровчі режими: [навч. посібник]. / В.В. Клапчук, В.В. Самошкін. – Д.: ДДІФКІС, 2009. – 38 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.ІІ. – 392 с.

12. Куделя И.А. Коррекция физического состояния студентов специального отделения [Электронный ресурс] / И.А. Куделя – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/ .htm (дата обращения: 30.07.2014).
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер; [пер. с англ.]. – [2-е изд. доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
14. Мальцева Е.А. Особенности внешнего дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы у здорових лиц юношеского возраста: дис. …канд. мед. наук: 03.03.01 «Физиология» / Мальцева Елена Александровна; ГОУВПО «Читинская государственная медицинская академия». - Чита, 2011.- 138 с.
15. Мершавка В.М. Здоров'я та медико-біологічні основи фізичного виховання у ВНЗ [Електроний ресурс] / В.М. Мершавка, Т.Б. Серорез // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах:матеріали І міжвузівської наук.-практ. конф., / под. общ.ред.ДонДУУ-Донецьк,2012.-С.191-200. – Режим доступу:
http://ea.donntu.edu.ua/handle/ 10982 (дата звернення: 19.09.2014)
16. Московченко О.Ю. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О.Ю. Московченко // Валеология, 2000 - №4. – С. 8-13.
17. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. - К.: Здоров`я, 1986. – 152 с.
18. Психологические особенности обучения в раннем юношеском возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
19. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Текст]: учеб. пособие. / Ромашин О.В. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.: ил.
20. Сергієнко Л.Г. Нові форми організації занять з фізичного виховання шляхом втілення в начальний процесс змагань по аеробіці [Електронний ресур] / Л.Г. Сергієнко // Тенденції розвитку масового і олімпійського спорту у ВНЗ / Зб.Наук.пр. – Донецьк: ДОННТУ, 2005. – Режим доступу:11947 (дата звернення: 19.09.2014).
21. Соловьев В.Н. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу [Электронный ресурс] / Соловье В.Н. // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 2. – Режим доступа:
http://www.rae.ru/fs/?section=content 7780292 (дата обращения: 03.03.2014).
22. Третьякова, К. В. Анатомо-функциональные особенности развития саратовских женщин 17-19 лет : автореф. дис. . канд. мед. Наук: 14.00.02 / К. В. Третьякова. - Волгоград, 2003. - 23 с.
23. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: Монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. Л-ра», 2013. – 184 с.
24. Хавруняк І. Роль здорового способу життя в адаптаційний період студентів І – ІІ курсів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання [Електроний ресурс] / Ігор Хавруняк. – Режим доступу:
http://arr.chnu.edu.ua/handle/ 210 (дата звернення: 30.07.2014)
25. Шапавалова В.А. Комплексная экспресс-оценка функционального состояния и функциональной подготовленности организма» («ШВСМ») [Электронный ресурс] / Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватьев А.А. – Киев-Запорожье., 2004. – 16 с. – Режим доступа:
http://sites.znu.edu.ua/lectory/public_files/2007/02/SHVSM_buklet.pdf (дата обращения: 08.08.2014).

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ МЕТОДИК ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ' Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко
Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»

В результаті аналізу і узагальнення науково-методичних публікацій виявлено достатню кількість різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді. Тому, вибір тієї чи іншої методики залежить від реальних можливостей кафедри фізичного виховання і кваліфікації викладачів, від поставленої мети і контингента тих, кого обслідують.

Ключові слова: студентська молодь, рівень фізичного здоров'я, методика.

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ольга Мартынюк, Валентина Печеный, Екатерина Кравченко
Государственный ВУЗ «Национальный горный университет»

В результате анализа обобщения научно-методических публикаций выявлено достаточное количество и разнообразие методик оценки уровня физического здоровья студенческой молодежи. Поэтому выбор той или иной методики зависит от реальных возможностей коллектива кафедры физического воспитания и квалификации преподавателей, от поставленной цели и контингента обследованных.

Ключевые слова: студенческая молодежь, уровень физического здоровья, методика.

THE ANALYSIS OF DIFFERENT METHODS OF ASSESSMENT OF THE PHYSICAL HEALTH LEVEL OF STUDENT YOUTH

Olga Martyniuk, Baked Valentine, Catherine Kravchenko
State Universities' National Mining University »

As a result, the analysis and generalization of scientific publications have displayed a sufficient variety of assessment health level of student youth. That is why, the choise of a particular technique depend on real possibility Department of physical education and teachers` qualification, on the goal and on a contingent of examed one.

Key words: student youth, physical health level, technique.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ЙОГА-АЕРОБІКИ

Людмила Михно, Тетяна Лоза
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасних умовах актуальною є потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Однак, дані науковців свідчать про стійку тенденцію до значного погіршення стану здоров'я підростаючого покоління за останнє десятиліття[2; 3; 4; 7; 8]. Інтелектуальні та емоціональні перевантаження в школі призводять до швидкого стомлення, зниження працездатності, збільшення захворюваності, та, як наслідок, зниження інтересу до навчання.

Спеціалісти пов'язують погіршення рівня здоров'я школярів зі зниженням рівня рухової активності, інтенсифікацією навчального процесу та неефективною організацією навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи школи [2; 3; 4; 7; 8].

Фахівці наголошують на необхідності приділяти особливу увагу формуванню здоров'я першокласників, якім необхідно адаптуватись до початку навчання у школі. Однак, це доволі довготривалий процес, який супроводжується фізіологічними і психологічними аспектами. Занепокоєність дослідників та батьків викликає фізичний стан 6-річних дітей, серед яких з року в рік збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного то психічного характеру. Деякі автори зазначають важливість використання різних засобів фізичного виховання з

метою оптимізації процесів адаптації до початку навчання дитини в школі [2; 7; 8]. До нагальних завдань школи належить розробка нових технологій збереження здоров'я, управління його зміцненням, заснованим на індивідуальному прогнозі адаптації учнів до навчання [4]. Тому, актуальним є пошук засобів фізичного виховання, використання яких сприятиме оптимізації процесу адаптації дітей 6-7 років до початку навчання у школі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Ця робота входить у напрямок дослідження кафедри ТМФК навчально-наукового ІФК Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка – «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженої відділом державної реєстрації України інституту науково-технічної та економічної інформації у місті Києві, номер державної реєстрації 0111U005736.

Мета дослідження – розробити технологію фізичного виховання, яка враховуватиме необхідність сприяння адаптації дітей 6-7 років до початку навчання в школі.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати численних досліджень і статистичних звітів свідчать про стрімке погіршення здоров'я дитячого населення в Україні за останні роки.

Особливо це стосується першокласників, для яких початок навчання у школі співпадає з одним із критичних періодів у їх фізичному та психоемоційному становленні [3; 6; 8].

У віці 6-7 років, коли дитина приходить до школи, фізіологічні зміни дитячого організму співпадають із змінами соціальними. У цей період процеси адаптації мають характер стресової реакції, яка клінічно проявляється підвищеною втомлюваністю учнів. Накопичуючись, стомлення поволі знижує ступінь адаптації організму до умов навколишнього середовища. Далі виникають різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму. Навіть, якщо ці характеристики в нормі, то підтримка їх на належному рівні здійснюється за рахунок певної напруженості регуляторних систем. Реформування системи освіти виявилось неадекватним щодо фізіологічних можливостей дитячого організму. Тому, за даними літератури, майже 30% першокласників мають зриви адаптації у вигляді нейровегетативних порушень, параанемічних станів, підвищення захворюваності і т.д. [8].

З приходом дитини до школи відбувається зміна умов її життя, зміна кола спілкування та зміна стато-динамічного режиму. Від того, наскільки швидко і успішно дитина зможе пристосуватися до нових умов, залежить не тільки якість її навчання в школі, а й її психічне і фізичне благополуччя. Результатом несприятливого протікання процесу адаптації є неадекватність механізмів пристосування дитини до початку навчання в школі, що мають назву – шкільна дезадаптація. Одним із проявів дезадаптації, перш за все, є тривожність. Психологи характеризують тривожність як стан психологічного дискомфорту, передчуття небезпеки, яка насувається [8].

Занепокоєння викликає збільшення з року в рік кількості дітей, які страждають від підвищеного рівня шкільної тривожності. Вона виявляється в хвилюванні, підвищенні рівня занепокоєності під час навчальних ситуацій у класі, очікуванні негативного ставлення до себе з боку вчителів та однокласників. Дитина

постійно відчуває свою неповноцінність, невпевнена у правильності своєї поведінки, своїх рішень.

До причин, які призводять до шкільної дезадаптації належать: перевантаження навчальних програм, страх отримання негативної оцінки;; психологічна неграмотність у спілкуванні педагога з учнями; несприятливий психологічний клімат у класі; суперечливість вимог педагогів і батьків; конфлікти між учнями та ін.

Практичний досвід роботи у школі, а також педагогічне спостереження показали, що діти, які мають високий рівень тривожності, гостріше реагують на невдачі, менш ефективно виконують завдання в умовах обмеження часу роботи, мають низький рівень мотивації до досягнення успіху. У дітей з тривожністю присутня схильність до сприйняття і оцінці багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій, як таких, що несуть у собі загрозу. Під впливом руйнуючої дії щоденного стресу стан шкільної тривожності може загострюватись, що призводить до розвитку дитячих неврозів.

Фахівці наголошують на необхідності використання різних засобів фізичного виховання з метою покращення процесу адаптації дитини до початку навчання в школі [7; 8]. Тому, використання з цією метою нетрадиційних засобів фізичного виховання, таких, як елементи йога-аеробіки – статичні та динамічні асани, елементи релаксації та дихальних вправ – допоможуть процесу адаптації учня до умов навчання у школі.

Оптимізувати процес адаптації дитини до школи мають раціонально організований режим праці та відпочинку, комфортний психологічний клімат у дитячому колективі, а також правильно організований процес фізичного виховання. Однак, популярність у школярів різноманітних видів нефізичної діяльності (перегляд телепередач, ігрові автомати, комп'ютерні ігри та ін.) не сприяють збільшенню рівня фізичної активності дітей.

Проаналізувавши дані науково-методичної літератури, ми дійшли висновку: для того щоб сприяти оптимізації процесу адаптації першокласників до початку навчання технологія фізичного виховання повинна збільшувати рівень рухової активності учнів та містити спеціальні засоби, що знижують рівень шкільної тривожності [6].

Тому, рівень фізичної активності учнів ми плануємо підвищити за рахунок використання фізкультурних хвилинок на кожному уроці, проведення спортивних годин у групі продовженого дня, залучення учнів до самостійних занять у позаурочний час.

До засобів, що мають впливати на психоемоційну сферу і знижувати тривожність учнів ми віднесли:

- використання дихальних вправ йога-аеробіки;
- використання елементів м'язової релаксації;
- використання спеціально підібраного музичного супроводу до уроків фізичної культури.

Для збільшення рівня фізичної активності ми пропонуємо вчителям початковим класів виконувати фізкультхвилинки на кожному уроці. При виборі виду фізкультхвилинки враховується зміст навчальної діяльності учнів на конкретному уроці. Всі фізкультхвилинки виконуються під текст віршів, що допоможе учням швидко запам'ятати послідовність виконання вправ і надасть діяльності емоційної забарвленості.

Застосування фізкультхвилинок на кожному уроці дозволяє збільшити обсяг рухової активності учня молодшої школи на 1-1,5 години на тиждень, що позитивно впливає на рівень здоров'я та фізичного розвитку дитини. Відомо, що

діти погано переносять монотонні подразники, тому використання фізкультхвилинок корисне також для того, щоб утримати увагу учнів.

Стан здоров'я дітей визначається не тільки фізичним, але і психічним тренуванням, вмінням свідомо керувати станом свого організму, настроєм, емоціями. Навчати дітей володіти своїми психічним станом необхідно з раннього дитинства. Допомогти у цьому покликані дихальні вправи та релаксація.

Релаксація – глибоке розслаблення м'язів, яке супроводжується зняттям психічної напруги. З фізіологічної точки зору, релаксація – припинення м'язового напруження [1, С. 11]. Сучасна психотерапія відзначає позитивний вплив систематичних сеансів релаксації. Релаксація допомагає зміцнити і зберегти психічне здоров'я, попередити розвиток неврозів і нервово-емоційного перевтомлення. Більш того, релаксація фактично є основою для більшості сучасних психотерапевтичних методик.

Американські науковці вважають, що релаксація повинна бути включена до фітнес-програм в заключній частині заняття в якості вправ на розслаблення [9]. Адже саме вправи релаксації дозволяють знизити частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, м'язову та психологічну напругу.

Руйнуючий вплив психологічного стресу на організм людини доведений давно. М'язова релаксація набуває великого значення як засіб протистояння щоденному стресу. Метою релаксації є заспокоєння і відпочинок нервової системи, максимальне позбавлення від розумового та фізичного напруження. Розслаблюючи м'язи, можна вільно змінювати емоційний стан у потрібному напрямку, знімати почуття страху, тривоги, хвилювання та ін.

Відомо, що в стані тривоги і страху напружуються м'язи, які беруть участь в артикуляції і фонації, а також потиличні м'язи, при депресивних станах напружуються дихальні м'язи [3]. Відповідно, розслаблення цих м'язів сприяє заспокоєнню, знімає психологічну напругу, усуває відчуття страху, тривоги.

Науковці вважають засвоєння навичок релаксації одним із аспектів здорового способу життя [2; 3; 5; 9].

Для ефективного проведення релаксації необхідно дотримуватись певних умов: створення заспокійливої обстановки, клімату довіри та безпеки для кожної дитини.

Рекомендуємо проводити сеанси релаксації наприкінці уроку фізичної культури, використовуючи спокійну музику. Ефективно розслабити м'язи допомагає їх попереднє напруження. Для цього учні приймають положення лежачи на спині, руки вгору і намагаються напружити всі м'язи тіла, ніби розтягуючи його в довжину. Утримують зусилля на 5 рахунків. Потім опускають руки вздовж тулуба, долонями догори і намагаються розслабити всі м'язи тіла.

Спочатку першокласники опановують техніку релаксації, слухаючи текст спеціально для цього написаного нами вірша. Надалі можна використовувати звичайний текст релаксації.

Діти досить швидко запам'ятовують текст вірша і свої дії під нього, це робить можливим використання техніки релаксації у самостійних заняттях учнів.

Вправи релаксації, які виконуються наприкінці уроку доцільно поєднувати із технікою заспокійливого дихання йогів.

Для того, щоб знизити частоту серцевих скорочень, людині необхідно почати дихати за схемою: вдих удвічі коротший ніж видих. Зв'язок між серцевим ритмом і диханням, відомий як респіраторний синус аритмії [5, С. 57], змушує серце битися швидше під час вдиху ніж під час видиху. Тому, свідоме збільшення часу видиху сприяє уповільненню серцевого ритму. Такий вид дихання називають заспокійливим.

Вважаємо, що на заняттях з учнями молодшої школи доцільно використовувати заспокійливе, абдомінальне і повне дихання. Використовувати заспокійливе дихання доцільно після виконання фізичних вправ, що значно підвищують ЧСС, а також у кінці уроку під час виконання вправ на релаксацію.

Вправи релаксації в кінці уроку можна поєднувати з елементами ароматотерапії. Ароматична терапія – ароматотерапія – метод впливу на почуття, стан організму людини за допомогою запахів [3, С. 48]. Аромати (рослинні біологічні регулятори) регулюють фізіологічні системи кожного живого організму. При цьому виконувати таку функцію не спроможний жоден штучний аромат. Сучасні наукові дослідження довели, що запахи здатні прискорювати або сповільнювати ритм дихання, збуджувати або заспокоювати нервову систему, можуть підвищувати загальний тонус організму, покращувати настрій. З огляду на це, на заняттях з дітьми рекомендують використовувати аромати селери, валеріани (заспокоюють нервову систему), лаванди, м’яти, гвоздики польової (поліпшують діяльність серця), хвої, шавлії, полину (покращують працездатність) [3].

Пропонуємо використання спеціальних приладів, які сприяють розповсюдженню ароматів у приміщенні, наприклад, ароматичної лампи.

У центрі спортивної зали ставиться ароматична лампа, навколо неї розкладені килимки для йоги. Діти лягають головою у центр кола і виконують вправи релаксації, одночасно вдихаючи заспокійливі аромати (рис. 4).

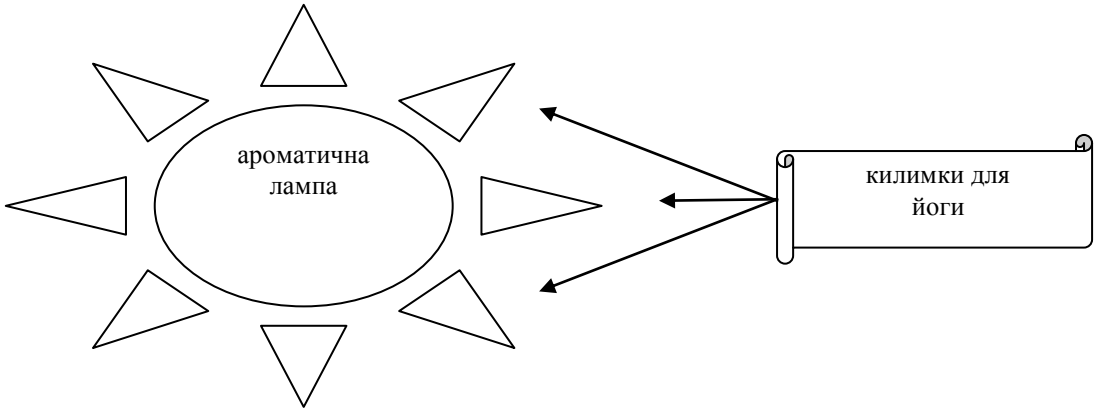


Рис. 4. Схема розташування учнів під час виконання ароматотерапії.

Висновки.

1. За даними науковців більшість школярів молодшого шкільного віку мають низький рівень фізичного здоров’я. Найбільша кількість школярів з низьким та нижче середнього рівнями фізичного здоров’я порівняно з іншими віковими групами спостерігається в учнів перших класів. Більшість фахівців пов’язують це з тим, що з початком навчання у школі значно зменшується обсяг рухової активності, а інтелектуальні та емоційні навантаження супроводжуються тривалим статичним напруженням організму дитини.

2. Вважаємо за доцільне використати засоби йога-аеробіки (дихальні вправи, елементи релаксації) з метою оптимізації адаптації дітей 6-7 років до початку навчання в школі. Вважаємо, що використання вправ релаксації й ароматотерапії наприкінці уроку фізичної культури дозволить заспокоїти нервову систему учнів, сприятиме психологічному розвантаженню, налаштуванню на роботу на наступному уроці. За допомогою нескладних прийомів релаксації можна нормалізувати функції вищої нервової діяльності, вегетативних систем та емоційної сфери, удосконалювати психічні процеси (увагу, пам'ять).

3. За допомогою практики дихальних вправ йога-аеробіки можна навчити учнів здоровим дихальним шаблонам, що потім дозволить їм перенести ці навички у повсякденне життя.

4. Вважаємо, що використання йога-аеробіки у фізкультурних хвилинках, спортивних годинах у групі продовженого дня, у самостійних заняттях учнів дозволить суттєво підвищити рівень фізичної активності учнів, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та покращенню здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень.

У подальшому нами буде експериментально перевірена ефективність використання розробленої нами технології на основі використання засобів йога-аеробіки у роботі з учнями молодшої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Апанасенко Г. Л.Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 88 с.
4. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: методичний посібник / О. Дубогай. – Київ: Шкільний світ, 2005. – 112 с.
5. Коултер Д. Анатомия хатха-йоги. Руководство для студентов, учителей и практикующих / Дэвид Коултер. – Самиздат, 2005. – 406 с.
6. Михно Л. С. Обгрунтування технології використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичні аспекти) / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIVМіжнародної наук. -практ. конф. молодих учених : у 2 т. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т. 1. – С. 135-139.
7. Новоселова О. Направленное использование средств физического воспитания в процессе адаптации детей 7-8 лет к началу обучения в школе / О. Новоселова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 4. – С. 52-55.
8. Сиротин О. А. Профилактика тревожности у первоклассников группы педагогического риска в процессе адаптации к школе на основе сочетания физических упражнений и психологического сопровождения / О. А. Сиротин, В. Г. Бугров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 13-14.
9. Хоули Э. Т., Френке Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев.: «Олимпийская литература», 2004. – 362 с.

АНОТАЦІЇ

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЗАСОБАМИ ЙОГА-АЕРОБІКИ

Людмила Михно, Тетяна Лоза

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Розроблена технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки, яка сприятиме адаптації першокласників до початку навчання у шклоі. Запропоновано використання засобів йога-аеробіки на уроках фізичної культури, у фізкультурних хвилинках, у фізичному вихованні в сім'ї, у самостійних заняттях дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, молодші школярі, адаптація до початку навчання в школі, йога-аеробіка.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К НАЧАЛУ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ЙОГА-АЭРОБИКИ

Людмила Мыхно, Татьяна Лоза
Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко

Разработана технология физического воспитания учеников младших классов на основе использования средств йога-аэробики, способствующая оптимизации процесса адаптации первоклассников к началу обучения в школе. Предложено использование средств йога-аэробики на уроках физической культуры, в физкультурных минутках, в физическом воспитании в семье, в самостоятельных занятиях детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, адаптация к началу обучения в школе, йога-аэробика.

OPTIMIZATION OF THE ADAPTATION PROCESS PUPILS OF THE FIRST CLASS TO THE BEGINNING OF SCHOOL STUDIES WITH THE MEANS OF YOGA-AEROBICS

Lyudmila Mykhno, Tatyana Loza
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

The technology of physical education of junior schoolchildren using the tools of yoga-aerobics has been developed, which will contribute to the optimization process of adaptation to the beginning of school studies. There was proposed usage of the means of yoga-aerobics on the lessons of physical culture, at the minutes of physical training, in physical education in the family, for self-maintained training of the children.

Key words: physical education, primary school students, optimization of the process of adaptation to the beginning of school studies, yoga-aerobics.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія Носова
Національний університет фізичного виховання та спорту України

У дослідженнях, які проведено протягом останніх років, заслуговує на увагу той факт, що збільшення обсягів навчального навантаження й одночасне зниження рухової активності призводять до відхилень у стані здоров’я школярів [2, 4,5]. У працях Бен Жедду Адель Бен Ларбі (2007), Н.М. Гончарової (2009) та інших показано, що за період навчання в школі кількість дітей із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату досягає 70 %. Така ситуація зумовлена не лише найскладнішими соціально-економічними процесами, що відбуваються в Україні, а також являється наслідком недосконалості наявної системи шкільного фізичного виховання дітей та підлітків [2, 4,5].

Як зазначає ряд фахівців, одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання є вдосконалення технологій педагогічного контролю фізичного стану дітей шкільного віку, що дозволяє організовувати процес фізичного виховання на основі диференціації фізичного навантаження відповідно з урахуванням адаптаційних можливостей школярів [2,4,5].

Останнє десятиліття дослідники багато уваги приділяють просторовій організації тіла людини, поняттю, під яким розуміють єдність морфологічної та функціональної організації людини, що відображається в її зовнішній формі, індивідуальних особливостях біогеометріческого профілю постави, функціональному стані опорно-рухового апарату і морфологічному статусі [3,4, 8]. Формування просторової організації тіла відбувається під впливом як біологічної, так і соціальної програми розвитку, а її порушення створюють в організмі людини умови для розвитку цілої низки захворювань, передусім хребетного стовпа (І.Д. Ловейко, М.І.Фонарьов, 1988; Н.Н. Мєлєнтьєва, 2004; Т.А. Гутерман, 2005).

Перехід до широкого використання обчислювальної техніки створює принципово нові можливості для контролю за станом здоров'я підростаючого

покоління, у зв'язку з чим останнім часом при проведенні контролю за станом просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання все частіше використовуються сучасні інформаційні технології. Зупинимося на аналізі деяких з них.

Для визначення стану постави у дітей молодшого шкільного віку О.Ю. Бубелой [1] розроблено комп'ютерну програму «Постава». У програмі використовуються тести візуального огляду для визначення типу постави. Крім того, програма дозволяє оперативно обчислювати індекс сутулості і показники постави за ромбом Машкова.

У контексті розглянутого питання необхідно окремо зупинитися на українській школі біомеханіків, послідовники якої займаються дослідженням просторової організації тіла людини більше 30 років. Засновником української школи біомеханіків, професором А.М. Лапутіним [6] розроблена перша біомеханічна класифікація хребетного стовпа людини; В.О. Кашубою [3], його учнем і послідовником, розроблена технологія відеокомп'ютерного аналізу біогеометричного профілю постави, яка включає кількісну оцінку сагітального і фронтального профілів тіла людини відносно соматичної системи відліку; К.М. Сергієнко [9] була розроблена і успішно апробована методика біомеханічного контролю опорно-ресорних властивостей стопи, в якій для реєстрації та аналізу геометрії кісткових компонентів стопи використовується методика відеометрії. Н. М. Гончаровою розроблена автоматизована система контролю фізичного стану школярів «Monitoring» [2]. В.О. Кашубою, Т.В. Івчатовою, К.М. Сергієнко розроблена вимірювальна програма «Телеметр» [4].

Однак, незважаючи на різноманіття різних методик, які спрямовані на контроль просторової організації тіла школярів, збільшення обсягів навчального навантаження та одночасне зниження рухової активності призводять до відхилення в стані здоров'я школярів (В.К. Бальсевич, 2000-2006; Кашуба, В.О 2012). Існуючі технології контролю просторової організації тіла школярів, як правило, вимагають наявності обладнання, яке, не є в даний час доступним в кожному дитячому дошкільному закладі та школі.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно «Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» за темою 3.7. «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

Мета роботи. Розробити експрес-оцінку стану просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання.

Завдання:

- вивчити і проаналізувати сучасні підходи щодо методів контролю просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання;
- теоретично обґрунтувати та розробити карту експрес-контролю просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання для своєчасної профілактики та корекції її порушень.

Результати досліджень та їх обговорення. Експрес-контроль біогеометричного профілю постави школярів ми рекомендуємо використовувати на початку кожної навчальної чверті, він передбачає одержання термінової інформації про стан біогеометричного профілю постави школярів, а також проводиться з метою оцінити ефективність впливів спеціально організованих занять фізичним вихованням на просторову організацію тіла школярів.

Для оцінки біогеометричного профілю постави школярів необхідні прості інформативні показники, доступні вчителю фізичної культури, які не потребують складної діагностичної апаратури, а також великих витрат часу. За допомогою

соматоскопії можна виявити показники, які неможливо визначити іншими методами. У зв'язку з цим, використовуючи результати власних досліджень [8], а також дані ряду авторів [10], нами була вдосконалена карта контролю біогеометричного профілю постави школярів (таблиця 1).

На підставі аналізу науково-методичної літератури були виділені показники, які найбільш часто використовуються для оцінки біогеометричного профілю постави. Оцінка кожного показника проводилась за трибальною системою методом порівняння індивідуальної постави і графічно представлених варіантів на зразку. Бал «1» відповідав оцінці «погано», «2» - «задовільно», «3» - «добре».

Для визначення автентичності показників в результаті дослідження було отримано по 2 відеограми (у фронтальній і сагітальній площинах) 30 юнаків і 30 дівчат у кожній віковій групі школярів 15-16 років (всього 120 школярів). Біогеометричний профіль постави оцінювався за 11 виділеними показниками.

З метою визначення інформативності експрес - контролю біогеометричного профілю постави школярів проведено кореляційний аналіз її показників щодо сагітальної та фронтальної площин з показниками карти рейтингу постави за Т. Хоулі і Б. Френксом [10].

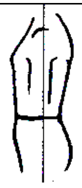
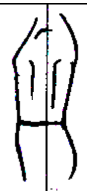
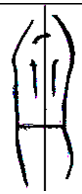
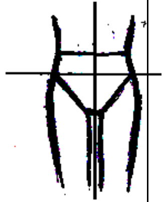
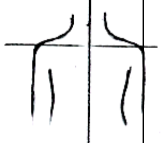
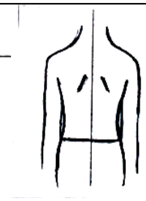
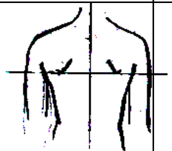
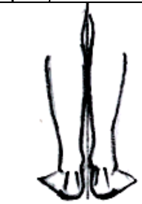
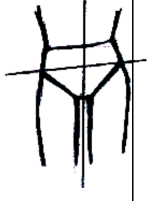
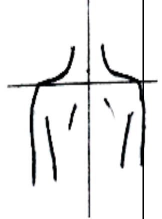
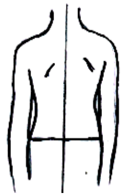
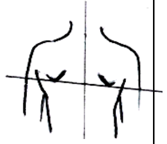
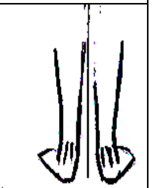
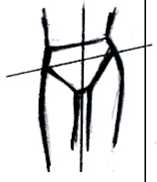
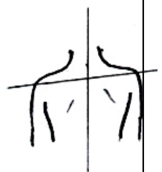
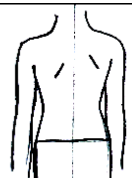
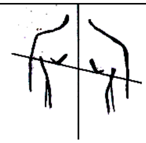
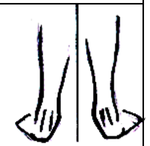
Таблиця 2

Взаємозв'язок показників біогеометричного профілю постави 15- і 16-річних школярів і показників карти рейтингу їхньої постави за Т.Хоулі і Б.Френксом [10]

Інтегральна оцінка біогеометричного профілю постави школярів (показники карти рейтингу постави по Хоулі і Френкс)			Вік, років	
			15 (n=60)	16 (n=60)
Сагитальна площина		Кут нахилу голови	44*	43*
		Грудний кіфоз	46*	39*
		Положення тулуба	49*	38*
		Форма живота	51*	46*
		Поперековий лордоз	46*	50*
		Кут у колінному суглобі	41*	49*
	Вигляд спереду	Положення тазових кісток	43*	50*
Фронтальна площина	Вигляд ззаду	Симетричність надпліч	47*	21**
		Трикутники талії	22**	21**
		Симетричність нижніх кутів лопаток	13*	20**
		Постановка стоп	15*	20**

Таблиця 1

КАРТА КОНТРОЛЮ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

П.І.Б.									стать			вік
Показники просторової організації тіла школярів		1.Сагитальна площина						2.Фронтальна площина				
								вигляд спереду	вигляд ззаду			
		1.1. Кут нахилу голови (α_1)	1.2. Грудний кіфоз (відстань l_1)	1.3. Кут нахилу тулуба (α_2)	1.4. Живіт (відстань l_2)	1.5. Поперековий лордоз (l_3)	1.6. Кут у колінному суглобі (α_3)	2.1. Положення тазових кісток (α_4)	2.2. Симетричність надпліч (α_5)	2.3. Трикутники талії	2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (α_6)	Постановка стоп
Оцінка показників	добре											
	задовільно											
	погано											

Зважаючи на той факт, що не було виявлено статистично значущих відмінностей між показниками біогеометричного профілю постави у 15-річних юнаків і показниками у 15-річних дівчат (Р> 0,05), а також 16-річних юнаків і дівчат (Р> 0,05) за фактором статі (що підтверджується результатами однофакторного дисперсійного аналізу Краскелла-Уолліса), для перевірки автентичності тесту юнаки та дівчата 15 років були об'єднані в одну групу школярів, а юнаки та дівчата 16 років - в іншу.

Результати кореляційного аналізу показників біогеометричного профілю постави 15- і 16-річних школярів і показників карти рейтингу їхньої постави по Т. Хоулі і Б Френксу [10] представлені в таблиці 2.

Примітки: критерій значимості r = 0,18 (Р = 5%) і r = 0,23 (Р = 1%); нулі як ціла частина, а також коми як роздільники цілої і дробової частини в коефіцієнтах кореляції опущені; * відмічені значущі взаємозв'язки на рівні Р <0,01 і ** - на рівні Р <0,05

. З 22 коефіцієнтів, які позначають взаємозв'язок між показниками біогеометричного профілю постави школярів і показниками карти рейтингу їхньої постави по Т. Хоулі і Б Френксу [10], 21 показник, тобто 95% показників, значущі на рівнях Р = 0,01 і Р = 0,05, що дає можливість зробити висновок про інформативність тесту.

В наших дослідженнях для визначення надійності експрес - контролю біогеометричного профілю постави школярів через 3 місяці була проведена повторна відеозйомка при тих же зовнішніх умовах, і проводилася повторна оцінка показників біогеометричного профілю постави школярів в сагітальній та фронтальній площинах по відеограмам. Всі 22 коефіцієнта кореляції, які позначають взаємозв'язок між показниками біогеометричного профілю постави у 15 і 16-річних школярів значущі на рівні Р = 0,01, таким чином, тест надійний. За показниками інформативності та надійності можна зробити загальний висновок: тест автентичний.

Таким чином, на підставі отриманих даних для оцінки біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, ми рекомендуємо враховувати наступні показники: відносно сагітальної площини - положення голови і тулуба відносно вертикальної вісі, стан грудного кіфозу і поперекового лордозу, форма живота, кут в біопарах стегна і гомілки; щодо фронтальній площини - положення голови відносно горизонтальної вісі, розташування плечей, нижніх кутів лопаток і тазових кісток, трикутники талії, положення стоп.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ефективність управління процесом фізичного виховання школярів багато в чому визначається якістю і обсягом інформації про стан їх фізичного розвитку.

Просторова організація тіла людини, що характеризується розташуванням біоланок його тіла в просторі щодо соматичної системи відліку, є першим видимим показником фізичного розвитку, відповідно і здоров'я людини.

З кожним роком збільшується число технологій, а також спеціалізованих автоматизованих комплексів і прикладних програм, які дозволяють проводити реєстрацію й оцінку різних показників здоров'я дитячого контингенту.

Однак на тлі великої кількості відомостей про різні сторони контролю просторової організації тіла школярів у даний час практично відсутні науково-обгрунтовані дані щодо використання як комплексних технологій контролю, що дозволяють всебічно проаналізувати розподіл маси тіла школярів у просторі, так і експрес- методів, що дозволяють оперативно і без спеціального обладнання проаналізувати окремі показники просторової організації тіла дітей шкільного віку.

Експрес-контроль просторової організації тіла школярів дозволяє визначити ефективність впливу спеціально організованих занять з фізичної культури на формування біогеометричного профілю постави, а отримана оперативна інформація про її стан дає змогу визначати симетричність розташування біокінематичних ланцюгів опорно-рухового апарату школярів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з комп'ютеризацією баз даних, їх систематизацією, що дозволить не лише простежити динаміку формування просторової організації тіла школярів, а й здійснювати своєчасну профілактику і корекцію її порушень на підставі диференціації й індивідуалізації процесу фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій: Автореф. дисс. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Львів, 2002.- 20 с.
2. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. Воспитанию и спорту. – К.: 2009. – 20 с.
3. Кашуба В.А., Бенжедду А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. – К.: Знання Украины, 2005. – 160 с.
4. Кашуба В.А., Ивчатова Т.В., Сергиенко К.Н. К вопросу изменения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №.1. – С. 42-45.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: 2005. – 195 с.
6. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. – К.: Знання, 1999. – 202с.
7. Морозова Т.С. Соматоскопический метод оценки осанки и его обоснование.// Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №3. – С.52-54.
8. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: Дис. … канд. наук по физическому воспитанию и спорту. - К, 2008. - 199 с.
9. Сергиенко К.Н. Контроль и профилактика опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. Воспитанию и спорту. – К.: 2003. – 20 с.
10. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2004.– 368 с.

АНОТАЦІЇ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОНТРОЛЮ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія Носова

Національний університет фізичного виховання та спорту України

На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, а також власних досліджень у статті обгрунтовується розроблена методика контролю просторової організації тіла школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, просторова організація тіла школярів, біогеометричний профіль постави.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОНТРОЛЮ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Наталья Носова
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также собственных исследований, в статье обосновывается разработанная методика контроля пространственной организации тела школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, пространственная организация тела школьников, биогеометрический профиль осанки.

MODERN APPROACHES TO THE CONTROL OF SCHOOLCHILD'S BODY SPATIAL ORGANIZATION IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS.

Natalia Nosova
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Based on the analysis of special scientific and methodical literature, as well as their own research, article explains the developed method of control of the spatial organization of the body of schoolchildren's.

Key words: physical education, schoolchild's body spatial organization, posture's biogeometrical profile.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Національна система вищої освіти повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Неможливо зміцнювати державність України, проводити інтеграцію її у світове співтовариство і при цьому не реформувати національну систему вищої освіти. Система фізичного виховання як одна із важливих складових системи освіти також потребує змін і доповнень, вироблення нової концепції розвитку відповідно до тих соціальних та економічних змін та умов, які стались в Україні. Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання його оздоровчо-спортивної спрямованості продиктована відмовою від установленого остаточного принципу матеріально-технічного, кадрового та фінансового забезпечення.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів, як свідчать нормативні документи [9,10], є розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

З нашої точки зору, серед великої когорти ігрових видів спорту міні-футбол є одним з найуніверсальніших засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання студентської молоді, при чому як для юнаків так і дівчат. Завдяки своїй доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику міні-футбол в останні два десятиріччя найбільш стрімко серед інших ігрових видів спорту набирає обертів і стає все більше популярним серед студентської молоді. Міні-футбол невибаглива гра. В нього можна грати на баскетбольних і гандбольних майданчиках, у спортивних залах, у хокейній коробці (влітку) та на футбольному полі (поперек поля з його половин), а також на будь-якій місцевості, при необхідності за спрощеними правилами. Розміри майданчика також можна вибирати виходячи з того, що є в наявності з матеріально-технічної

бази, а також з кількості тих, хто займається. Міні-футбол – дуже емоційна гра, що весь час проходить у швидкому темпі, приваблює не тільки юнаків, але і дівчат стрімким бігом, швидкою зміною техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, непередбачуваністю їх дій у кожному ігровому епізоді. Гра в міні-футбол змушує кожного гравця щосекунди брати участь у боротьбі за м'яч, або за позицію на майданчику, вимагає від гравців відмінного оволодіння технікою, уміння добре орієнтуватись і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. В той же час міні-футбол це не такий атлетичний і жорсткий вид спорту як сучасний футбол. Все це сприяє тому, що міні-футбол, як досить інтенсивна, захоплююча і видовищна гра, добре прижився перш за все у студентському середовищі. У багатьох вищих навчальних закладах України міні-футбол включений в програму різноманітних студентських змагань, працюють спортивні секції з цього виду спорту, створені як чоловічі так і жіночі команди, що виступають в змаганнях різного рівня. Викладачі вищої школи все частіше використовують у своїй роботі зі студентами засоби міні-футболу з метою підвищення рівня рухової активності та інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Особливо важливо, що великий об’єм рухів у міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе переносять значне фізичне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов’язане з прикладанням значних вольових зусиль. Як показала практика[2,3,4,5, 6,7,8,11]. Використання міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток вищого навчального закладу повністю себе виправдовує, оскільки сприяє виконанню основних завдань фізичного виховання та підвищує рівень здоров'я студенток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дуже велика низка науковців вивчали проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання та зокрема можливості використання міні-футболу як універсального, надзвичайно емоційного і захоплюючого виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді [1,2,3,8,11].

Красу та привабливість міні-футболу, який з'явився зовсім недавно і стрімко розвивається в останні роки, одним з перших оцінив С.М. Андрєєв [1]: «Міні-футбол – гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо у футболі торкається м’яча і приймає участь у змагальних ігрових діях. Та і голів у міні-футболі забивається набагато більше. Є у «молодшого брата» футболу і інші чесноти. Міні-футбол невибагливий. У цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців у командах. Словом можна сміливо стверджувати, що міні-футбол – це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Нині міні-футбол виріс з коротких штанів і одержав загальне визнання. Він став ще кращим і привабливішим. У США і Канаді міні-футбол називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «ташен-футболу» іншими словами «кишенькового футболу» у Німеччині. В Голландії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. За допомогою систематичних занять мін-футболом можна розвивати не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Гра в міні-футбол ставить до своїх прихильників достатньо високі вимоги. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, котрим доводиться

періодично вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець у міні-футболі в повній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними фінтами».

Як відзначає В.В. Кравцов [2], гра в міні-футбол дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність усіх без винятку вміло взаємодіяти в умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірах ігрового майданчика. Кожен гравець у міні-футболі значно частіше торкається м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в міні-футбол, м'яч практично весь час знаходиться у грі, яка проходить без вимушених і втомлюючих зупинок.

А.Ф. Поляков [8] констатує, що в останнє десятиріччя, серед ігрових видів спорту, міні-футбол стрімко набирає обертів і стає все більш популярним. В міні-футболі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх дій. Усе це змушує глядачів слідкувати за грою протягом усього матчу. Гра наскільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без усяких зусиль в одну мить. Підводячи підсумки А.Ф. Поляков відзначає, що міні-футбол студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їх здоров'я та рекомендує гру в міні-футбол впровадити в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів [8].

А.А. Смірнов [11] відзначає, що міні-футбол особливо добре прижився в студентському середовищі і в останні роки стрімко розвивається завдяки його доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У США і Канаді більшість гравців – це студенти університетів і коледжів, в Італії – їх майже половина. А.А. Смірнов називає міні-футбол студентським видом спорту та відзначає, що перевага використання міні-футболу перед великим футболом заключається в тому, що міні-футбол потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати круглий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в основному в літній час, коли у студентів канікули. При проведенні спортивних змагань у вищих навчальних закладах найпопулярнішим видом у студентів є міні-футбол, так що за «малим» футболом – велике майбутнє [11].

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивної зали, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обміну речовин в організмі. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формуються ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість[7].

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2010-2015 рр. в рамках теми «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», номер державної реєстрації 111U005736.

Мета дослідження – визначити ефективність використання міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного

навчального закладу з метою оптимізації та досягнення завдань фізичного виховання.

Завданнями дослідження були:

1) Визначити головні складові та умови, що сприяють оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

2) Дослідити вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості, рухової активності, розумової та фізичної працездатності, а також на рівень фізичного здоров'я студенток.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Всього було задіяно 240 студенток віком від 17 до 21 року, з них 186 студенток брали участь у констатуючому експерименті і 54 – у формуючому (27 склали експериментальну групу – ЕГ і 27 – контрольну групу – КГ). Заняття уз КГ проводились за традиційною методикою. В ЕГ було запроваджено розроблену методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Ефективність запропонованої методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, рухової активності, розумової працездатності, фізичного здоров'я та ставлення до запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання студенток контрольної та експериментальної груп.

Виклад основного матеріалу. На основі встановлених нами на попередніх етапах дослідження функціональних, соматичних та інших показників, ми розробили методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Специфіка побудови навчального процесу за розробленою нами методикою, що сприяла оптимізації фізичного виховання полягала в наступному: поетапна побудова навчального процесу (навчальний рік, терміном 32 тижні, складався з 5 етапів), послідовність використання етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійна робота студенток, регулярний контроль рівня фізичної підготовленості (РФП).

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, що у студенток ЕГ відбулося вірогідне покращення результатів рухових тестів ($p<0,05$) за винятком вправи на гнучкість ($t=0,19$; $p>0,05$). В ЕГ кількість студенток з високим та вищим за середній РФП збільшилась на 11,1% та 14, 7%, а з середнім та нижчим за середній РФП зменшилась на 11,2% та 14,8% відповідно, а в КГ – навпаки , з високим РФП – зменшилась на 50,0%, а з нижчим за середній – збільшилась на 12,5%.

За час педагогічного експерименту у студенток ЕГ відбулися достовірні зміни показників фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона, індексом Руф'є. Студентки ЕГ суттєво покращили рівень фізичного здоров'я (РФЗ): на 66,6% зросла кількість студенток з вищим за середній РФЗ, а з низьким РФЗ – зменшилась на 50,0%, проти 50,0% і 20,0% відповідно в КГ.

Результати анкетування свідчать, що 76,6% студенток ЕГ подобається займатись за запровадженою методикою, не зовсім задоволені – 19,5%, не задоволені – 3,9%. В КГ заняття традиційного характеру подобаються 20,0% студенток, майже 50,0% - подобаються частково, 30,0% - заняття не подобаються. На «відмінно» зміст занять в ЕГ оцінюють 50,0% студенток, на «добре» - 30,0%, в КГ на «відмінно» та «добре» зміст занять оцінюють 18,5% та 9,4% студенток

відповідно. Понад 90,0% студенток ЕГ мають високий та середній рівень інтересу до занять за запропонованою нами методикою з використанням засобів міні-футболу.

Більше 50,0% студенток ЕГ мають бадьорий настрій, а більше 30,0% - посередній настрій під час занять. Разом з тим, 48,0% студенток КГ мають пригнічений настрій під час занять фізичним вихованням. Позитивні емоції на заняттях засвідчили 47,0% студенток ЕГ, невизначені – 29,7%, подвійні – 18,7%, негативні у 4,6% студенток. В КГ позитивні емоції у 7,8% студенток, невизначені – у 26,6%, подвійні – у 23,4%, негативні – у 42,2% студенток.

Найважливішими мотивами відвідування занять студентки ЕГ назвали: зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури, спортивні досягнення студентів-спортсменів, тоді як студентки КГ в числі найважливіших мотивів зазначили: отримання залікової оцінки, активізація розумової діяльності, зміцнення та збереження здоров'я.

Обсяг загальної рухової активності ЕГ збільшився на 32,%, фізкультурно-оздоровчої – на 42,6%, а в КГ – навпаки зменшився 6,6%. Встановлено позитивну зміну показників розумової працездатності в ЕГ: кількість переглянутих знаків в середньому на 9,6 знаків ($p<0,05$), коефіцієнт точності виконаної роботи – на 0,12 ум. од. ($p<0,05$), коефіцієнт продуктивності роботи – на 6,2 ум. од. ($p<0,05$). В КГ показники розумової працездатності практично залишились без змін, а в кількості переглянутих знаків та в коефіцієнті точності роботи зменшились в середньому на 0,9 знаків і на 0,01 ум. од. відповідно.

Висновки. Таким чином, отримані дані дають підстави стверджувати:

1) Розроблена нами методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу, що включала поетапну побудову навчального процесу, послідовність використання етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійну роботу та регулярний контроль РФП сприяла оптимізації процесу фізичного виховання студенток.

2) Міні-футбол є діючим засобом фізичного виховання студенток та одним з найбажаніших для них видом спорту. Його використання в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу створює позитивний емоційний фон, підтримує гарний настрій та сприяє значним позитивним зрушенням рівня рухової активності, фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, а також рівня фізичного здоров'я студенток.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні впливу таких методик на стан здоров'я студентів, їх соціальну та громадянську активність, взаємозв’язок психічного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М. : Сов. спорт, 1989. – 47с.
2. Кравцов В.В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов занимающихся футзалом / В.В. Кравцов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2002. - №4. – С. 51 – 54.
3. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П.М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.
4. Оксьом П.М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол / П.М. Оксьом

// Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НФВ «Українські технології», 2005. – Вип. 9. – Т.4. – С. 161 – 166.
5. Оксьом П.М. Тестування фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков // наук.- практ. журнал « Спортивний вісник Придніпров'я». – 2010. – №3. – С. 93 – 96.
6. Оксьом П.М. Міні-футбол як ефективний засіб реалізації варіативного компоненту в фізичному вихованні студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко, Л.І. Бережна // наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». – 2010. - №1. – С. 126 – 131.
7. Оксьом П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, О.В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 55 – 57.
8. Поляков А.Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи / А.Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре в учебных заведениях: Матер. междун. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129 – 130.
9. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – К.: Мін. освіти і науки України, 2003. – 20с.
10. Про Концепцію фізичного виховання в системі освіти України: Рішення Колегії Міністерства освіти України від 23 січня 1997р. №7/6 – 18. – К., 1997. – 14с.
11. Смирнов А.А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А.А. Смирнов // Проблемы проэктирования региональных систем физического воспитания: Тез. док. междун. конф. – Тула, 1997. – С. 262 – 263.

АНОТАЦІЇ

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У статті висвітлені проблеми використання міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Ключові слова: навчальний процес, міні-футбол, студентки, рівень фізичної підготовленості.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛУ

Павел Оксьом, Николай Кобозев, Виктор Азаренков, Лариса Бережная
Сумской государственный педагогический университет им. А.С.Макаренко

В статье освещены проблемы использования мини-футбола в учебном процессе по физическому воспитанию студенток высшего педагогического учебного заведения.

Ключевые слова: учебный процесс, мини-футбол, студентки, уровень физической подготовленности.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SENIOR STUDENTS OF TEACHER TRAINING INSTITUTIONS MEANS INDOOR SOCCER

Paul Oksom, Nicholas Kobozeva, Victor Azarenkov, Larissa Berezhna
Sumy State Pedagogical University. Makarenko

The article tells about the resalts of using mini-football as in the physical educational process of higher teacher training institution.

Key words: study process, mini-football, female students, level of physical preparedness.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Галина Омельяненко
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. У законах “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, Базовому компоненті дошкільної освіти зазначається, що основна спрямованість фізичного виховання - це успішний фізичний розвиток дітей, зміцнення їх здоров’я, подолання гіподинамії, формування рухових умінь і навичок, виховання особистості дитини [1]. Одним з найважливіших завдань всієї системи дошкільного виховання є підготовка дітей до школи. Одним із критеріїв шкільної зрілості 6-річної дитини є функціональна зрілість організму, певний (мінімальний) рівень розвитку, достатній для включення її до умов систематичного навчання. Насамперед це такий рівень морфофункціонального розвитку, при якому вимоги систематичного навчання, навчальні навантаження, новий режим є доступними для дітей і не викликають небажаних перевантажень організму.

Освітній процес в умовах мінливого сучасного світу постійно ускладнюється і вимагає від учнів великої розумової та нервово-психічної напруги. Доведено, що успішність адаптації до школи забезпечується, крім інших важливих чинників, певним рівнем фізіологічної зрілості дітей, що передбачає задовільний рівень здоров’я і фізичного розвитку, оптимальний стан центральної нервової системи і функцій організму, досить високий рівень сформованості рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Це дає можливість дітям витримувати значні психофізичні навантаження, пов’язані з новим для них шкільним режимом і новими умовами життєдіяльності [5].

Невисокий рівень здоров’я та загального фізичного розвитку майбутніх першокласників, а також подальше зниження цих показників у процесі навчання є серйозною проблемою для освітньої практики. Серед причин такого роду негараздів можна виокремити фактори біологічного порядку - зокрема, низькі показники здоров’я і хронічні захворювання батьків, несприятливий перебіг вагітності та пологів у жінок, високий відсоток народження недоношених і ослаблених дітей, порушення харчування дітей у перші роки життя тощо. Доведено, що дитячий організм внаслідок властивих йому анатомо-фізіологічних особливостей чутливий до несприятливих впливів навколишнього середовища, а тому вимагає створення таких умов навчання та виховання, які виключили б можливість шкідливих впливів, сприяли підвищенню загальної працездатності дітей, їх успішної навчальної діяльності.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету.

Мета статті – визначити рівень фізичної готовності дітей шестирічного віку до шкільного навчання.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження; визначення показників фізичного розвитку, розумової та фізичної працездатності; тестування фізичної підготовленості; визначення біологічного віку; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у НВК "Мрія" м. Запоріжжя. Всього було обстежено 40 дітей, вік яких складав від 6 років до 6 років 5 місяців. З них - 20 дівчаток і 20 хлопчиків.

Результати досліджень. Досліджуючи поняття "готовність до шкільного навчання", вчені виокремлюють три тісно взаємопов'язаних аспекти, а саме: фізичний, особистісний (соціально-психологічний) і психологічний. Не викликає сумніву, що фізичний розвиток дитини безпосередньо впливає на шкільну успішність і є основою для формування психологічної та соціальної готовності до школи. Серед показників фізичної готовності до школи пріоритетними є рівень фізичного розвитку дитини, стан її здоров'я, а також рівень фізичної підготовленості [6]. Виходячи з вищевикладеного, слід зазначити, що оцінку фізичної готовності дітей до систематичного шкільного навчання проводять як медики, так і педагоги. Отже, фізична готовність дітей до школи становить фундамент їхньої шкільного діяльності. Дійсно, учні, які часто хворіють, фізично ослаблені, навіть при наявності високого рівня розвитку розумових здібностей, як правило, відчувають труднощі в навчанні.

З початком шкільного навчання різко зростає навантаження на організм дитини. Систематична навчальна робота, великий обсяг нової інформації, необхідність тривалого збереження вимушеної пози, зміна звичного розпорядку дня, перебування у великому шкільному колективі вимагають значної напруги розумових і фізичних сил маленького школяра. Чи готовий організм шести-семирічної дитини до таких навантажень? Численні дослідження фізіологів говорять про те, що у віці 5-7 років відбувається суттєва перебудова всіх фізіологічних систем дитячого організму. До початку шкільного навчання (до семи років) цю перебудову ще не закінчено, і в шкільні роки продовжується активний фізіологічний розвиток. Тому вчені роблять такий висновок: з одного боку, за своїми функціональними характеристиками організм дитини 6 - 7 - річного віку готовий до систематичного шкільного навчання, в той же час він дуже чутливий до несприятливих впливів зовнішнього середовища, особливо до надмірної розумової і фізичної напруги. Чим молодша дитина, тим важче їй справлятися зі шкільними навантаженнями, тим вище ймовірність появи відхилень у її здоров'ї [7, 8].

Безперечно, фізична готовність дітей визначає успішність їх адаптації до нових соціальних умов [5]. Необхідний певний час для того, щоб маленькі учні стали справжніми школярами, звикли до нової для них обстановки, нових правил і розпорядку дня, нового спілкування з педагогом, нових способів діяльності і поведінки. Як відомо, адаптація дитини до школи відбувається не за один день. Це досить тривалий процес, що вимагає напруження всіх сил дитячого організму та дитячої психіки. На початку шкільного навчання майже у всіх першокласників спостерігаються рухове збудження або загальмованість, дратівливість, зниження апетиту, поганий сон, підвищена стомлюваність. Це закономірні реакції організму дитини на зміну звичного способу життя, які поступово проходять по мірі звикання до нових умов [3, 4].

Дитина вважається готовою до шкільного навчання, якщо її фізичний і біологічний розвиток відповідають формальним віковим показникам, або випереджають їх, а також відсутні медичні протипоказання. Отже, критеріями оцінювання фізичної готовності дітей до навчання в школі є: рівень фізичного розвитку дітей, біологічний вік, рівень фізичної підготовленості [2].

Результати досліджень відповідності паспортного віку дітей біологічному показали, що у більшості хлопчиків і дівчаток 6 років паспортний вік відповідав біологічному, проте як серед хлопчиків, так і серед дівчаток були діти, які як випереджали свій паспортний вік, так і відставали від нього. Так, серед досліджуваних дітей у 78,9% хлопчиків і 81,5% дівчаток біологічний вік відповідав нормі. У 15,4% хлопчиків і 13,7% дівчаток біологічний вік випереджав паспортний, і у 5,7% хлопчиків і 4,8% дівчаток біологічний вік нижче паспортного .

При порівнянні отриманих показників фізичного розвитку дітей 6 років з віковими нормами було виявлено, що середні показники маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню. У хлопчиків середній показник маси тіла склав 26,88 ± 2,29 кг , у дівчаток - 26,74 ± 2,07кг. Середні показники довжини тіла як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідали рівню вище середнього (у хлопчиків - 125,98 ± 6,17 см , у дівчаток - 124,72 ± 4,64 см). Отримані в ході дослідження середні показники окружності грудної клітини у хлопчиків і дівчаток при порівнянні з віковими нормами також виявилися досить високими і відповідали рівню вище середнього. У хлопчиків середній показник дорівнював 64,48 ± 2,71 см , у дівчаток - 64,89 ± 2,05 см.

Середній показник ЖЄЛ у хлопчиків склав 1730,76 ± 104,75 мл, у дівчаток цей показник був дещо нижчим - 1705,94 ± 147,58 мл, проте обидва ці показники відповідали середньому рівню. Показник частоти серцевих скорочень як у хлопчиків, так і у дівчаток відповідав віковим нормам, що підтверджується наведеними в таблиці показниками. У хлопчиків - 94,8 ± 0,11 уд. хв, у дівчаток - 95,12 ± 0,18 уд.хв. при нормі - 95 уд.хв.

Фізична підготовленість також є одним з показників готовності дошкільників до навчання в школі.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості, було виявлено, що в частоті рухів кистю руки за 5 с середній результат у хлопчиків склав 29,3 ± 0,5 кільк. разів, у дівчаток цей показник зафіксований трохи вище й склав 30,49 ± 0,21 кільк. разів. Порівнюючи отримані результати з віковими нормами, виявилося, що показники як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню.

Досліджуючи показники рівня розвитку спритності у дошкільників, було виявлено, що середній результат у стрибках з поворотом відповідав середньому рівню як у хлопчиків, так і у дівчаток. Так, середній результат у хлопчиків у ході виконання тесту склав 259 ± 7,06 гр., у дівчаток - 263,99 ± 10,38 гр.

Результат тесту "Нахил тулуба з положення стоячи" у хлопчиків відповідав середньому рівню. Абсолютний результат склав 9,23 ± 0,15 см. У дівчаток показник рівня розвитку гнучкості трохи вищий і склав 11,74 ± 0,24 см (середній рівень).

Для визначення рівня сили був використаний метод динамометрії для правої і лівої руки окремо. Незважаючи на наявність як в групі дівчаток, так і в групі хлопчиків ліворуких дітей, середній показник динамометрії правої кисті в обох групах виявився вищим (у хлопчиків 13,95 ± 0,2 кг, у дівчаток 11,95 ± 0,32 кг), ніж лівої кисті (у хлопчиків 12,49 ± 0,1 кг, дівчатка 10,48 ± 0,22 кг). Середні показники динамометрії як правою, так і лівої кисті хлопчиків відповідали високому рівню розвитку сили, показники дівчаток - середньому рівню.

Дослідження показників рівня витривалості в бігу з середньою швидкістю свідчило про високий рівень розвитку даної якості у хлопчиків. Їх результат склав 814,81 ± 14,22 м і середньому рівні розвитку цієї якості у дівчаток - 722,78 ± 17,11 м.

Таким чином, дані, отримані в ході оцінки фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 6 років, свідчать про те, що показники спритності і гнучкості у хлопчиків відповідали середньому рівню, швидкості, сили , витривалості - високому. У дівчаток тільки показник швидкості відповідав високому рівню, всі інші фізичні якості (спритність, витривалість, сила і гнучкість) - середньому.

З метою визначення фізичної готовності дітей 6 років до навчання в школі було проведено дослідження їх фізичної та розумової працездатності. Результати свідчать про більш високі показники фізичної працездатності у хлопчиків (8,2 ± 2,0 у.о.). Середній показник фізичної працездатності у дівчаток склав 7,8 ± 2,44 у.о. Однак, обидва показники відповідали середньому рівню фізичної працездатності як

у хлопчиків, так і у дівчаток. Показники розумової працездатності свідчили про те, що її рівень як у хлопчиків (6,38 ± 0,49 у.о.), так і у дівчаток (6,92 ± 0,10 у.о.) відповідають рівню вище середнього. Однак, у дівчаток швидше настає стомлюваність, а значить і падає розумова працездатність. Ілюструють цей факт заміри розумової працездатності дітей після занять. Так у хлопчиків середній показник склав 6,27 ± 0,49 у.о., у дівчаток - 5,54 ± 0,38 у.о.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

Висновки. Доведено, що успішність адаптації до школи забезпечується, крім інших важливих чинників, певним рівнем фізіологічної зрілості дітей, що передбачає задовільний рівень здоров'я і фізичного розвитку, оптимальний стан центральної нервової системи і функцій організму, досить високий рівень сформованості рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Це дає можливість дітям витримувати значні психофізичні навантаження,пов'язані з новим для них - шкільним - режимом і новими умовами життєдіяльності.

Встановлено, що у більшості хлопчиків і дівчаток 6 років паспортний вік відповідав біологічному , однак 15,4 % хлопчиків і 13,7 % дівчаток випереджали свій паспортний вік , а також 5,7 % хлопчиків і 4,8 % дівчаток відставали від нього. Показники фізичного розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток в основному відповідали рівням вище середнього та середньому. У ході оцінки фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток виявлено , що показники спритності і гнучкості у хлопчиків відповідали середньому рівню , швидкості, сили , витривалості - високому . У дівчаток тільки лише показник швидкості відповідав високому рівню , а спритності , витривалості , сили і гнучкості - середньому . Середні показники фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків відповідали середньому рівню, показники розумової працездатності відповідають рівню вище середнього. Зроблено висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження фізичної працездатності молодших школярів протягом навчального року.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про дошкільну освіту" // Орієнтир. – 2001. - №141. – С.1.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку ./ Е.С.Вільчковський. – К.: Оріяни, 1998. – 39 с.
3. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста (метод. указания). – М.: ВЛАДОС, 1983. – 131 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД "Університетська книга", 2004. – 428 с.
5. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління: Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров'я / Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя, 2002. – С.3 – 8.
6. Маковецька Н. В. Комплексний контроль за фізичним розвитком дітей дошкільного віку / Н. В. Маковецька. – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. – 221 с.
7. Физиологические и психологические критерии готовности к обучению в школе. – М.: Просвещение, 1977. – С. 144 – 259.
8. Нижегородцева Н.В. Комплексная діагностика детей к обучению в школе / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Ярославль: Звезда,1999. – 421 с.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Галина Омельяненко
Запорізький національний університет

Розглянуто проблему фізичної готовності старших дошкільників до шкільного навчання. Проведено аналіз показників фізичного розвитку, біологічного віку, фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності дітей 6 років. Визначено рівень фізичної готовності дітей шестирічного віку до школи. При порівнянні отриманих показників фізичного розвитку дітей 6 років з віковими нормами було виявлено, що середні показники маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток відповідали високому рівню. Середні показники фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків відповідали середньому рівню, показники розумової працездатності відповідають рівню вище середнього. Зроблено висновок про те, що обстежуваний контингент дітей має достатній рівень фізичної готовності до навчання в школі.

.**Ключові слова:** діти дошкільного віку, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ.

Галина Омельяненко
Запорожский национальный университет

Рассмотрена проблема физической готовности старших дошкольников к школьному обучению. Проведен анализ показателей физического развития, биологического возраста, физической подготовленности, физической и умственной работоспособности детей 6 лет. При сравнении полученных показателей физического развития детей 6 лет с возрастными нормами было обнаружено, что средние показатели массы тела как мальчиков, так и девочек соответствовали высокому уровню. Средние показатели физической работоспособности у девочек и мальчиков соответствовали среднему уровню, показатели умственной работоспособности соответствуют уровню выше среднего. Сделан вывод о том, что обследуемый контингент детей имеет достаточный уровень физической готовности к обучению в школе.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

STUDY OF PHYSICAL READINESS OLDER PRESCHOOLER TO SCHOOL.

Galina Omelyanenko
Zaporizhzhya National University

The problem of physical readiness older preschoolers to school. The analysis of physical development, biological age, physical fitness, physical and mental performance of children 6 years of age. The level of physical readiness of children six years of age to school. Established that among the studied children in 78.9% of boys and 81.5% girls biological age corresponded to normal. When comparing the obtained indices of physical development of children 6 years of age norms was found that the average body weight of both boys and girls answered high level. Average values of physical disability in boys and girls matched the average level, indicators of mental capacity corresponding to the level above average. It is concluded that the subject contingent of children having sufficient physical readiness for school.

Key words: preschool children, physical education, physical development, physical fitness, physical performance.

ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-РІЧНОГО ВІКУ

Вікторія Пасічник
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку суспільства та педагогічної науки в Україні великого значення набуває роль і значущість кожної особистості, успішність її

індивідуального розвитку. Особливо актуальною ця проблема є на етапі дошкільного дитинства як першооснови соціокультурного становлення особистості [1]. Дошкільний вік – найбільш відповідальний етап розвитку організму та один із найважливіших у становленні особистості людини. У цей період закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, фізичної підготовленості, відбувається стабілізація біологічних передумов особистісного розвитку, формування психічних процесів [3, 6, 8, 9, 10], а найкращі умови для цього створюються в процесі фізичного виховання. Як відомо, фізичне виховання є особливим видом діяльності, яка сприяє зміцненню здоров'я дітей, розвитку фізичних, психічних та моральних якостей [3, 6, 8]. Зміцнення та збереження здоров'я дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одними з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

На думку провідних науковців, цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці, тому як цей період є найбільш сприятливим. За цієї умови можна забезпечити необхідну фізичну підготовленість дитини, яка передбачає досягнення оптимального розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили [2, 3, 9]. Рівень розвитку фізичних якостей має виключне значення для здоров'я дітей, їх фізичного вдосконалення, оволодіння рухами. Фізичні якості відіграють провідну роль у різноманітній діяльності дошкільників, сприяють проявленню активності та самостійності, а також – підвищенню фізичної роботоздатності, адаптаційних можливостей. Оптимальний рівень розвитку фізичних якостей передбачає відповідність біологічного віку дитини паспортному і сприяє зниженню рівня захворюваності [8, 10].

Досить важливим з цієї точки зору є підбір найбільш адекватних засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей. Автори відзначають важливість урахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом і спрямованістю засобів фізичного виховання, що впливають на організм дитини [3]. На думку Л. В. Волкова [5] кожному віковому періоду притаманні свої особливості, які необхідно враховувати при організації занять, виборі засобів педагогічного впливу і їх співвідношення для розвитку фізичних якостей. Саме тому одним з найбільш ефективних підходів планування спрямованості та співвідношення засобів фізичного виховання для розвитку та вдосконалення фізичних здібностей є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості у певному віці. Таким чином, виявлення провідних і фонових показників факторної структури фізичної підготовленості дозволить цілеспрямовано обирати засоби і методи фізичного виховання, правильно визначати їх співвідношення, ефективно використовувати вправи для розвитку та вдосконалення фізичних якостей дітей.

Мета дослідження – визначити факторну структуру фізичної підготовленості дітей 5-річного віку.

Методи, організація дослідження. Для досягнення мети ми застосовували такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (факторний аналіз). Експериментальні дані отримані на базі ДНЗ № 165 м. Львова із залученням дівчаток (n=35) і хлопчиків (n=55) 5-річного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Результатом проведеного факторного аналізу був перехід від множини вихідних перемінних до суттєво меншого числа нових перемінних – факторів. При проведенні факторного аналізу ми використовували метод головних компонент, ротація референтних осей здійснювалась за допомогою варімакс-критерію. Метою процедури було отримання меншої кількості факторів, які враховують основну дисперсію, що знаходиться у 11 змінних, які характеризують фізичну підготовленість дітей 5-річного віку. Метою цього підходу є отримання зрозумілої матриці навантажень, тобто факторів, що відзначені високими навантаженнями для деяких змінних і низькими – для решти

[7]. Факторне навантаження відображає кореляцію вектора виділеного фактора і показує наскільки виражений в даному показнику зміст, що описує фактор. Для отримання результатів факторного аналізу нами використовувалася вибірка досліджуваних за обсягом, які, більш, ніж у два рази перевищують кількість перемінних, що вивчаються. Число значимих факторів оцінювалось на основі перевірки гіпотези про те, що вибране число факторів рівне дійсному їх числу, розглядалися тільки ті фактори, дисперсія яких більше одиниці; сумарна дисперсія повинна враховувати не менше 60–70% загальної дисперсії ознак.

На підставі критерію «кам'янистого осипу» у структурі фізичної підготовленості хлопчиків виділено 3 латентні фактори, що охоплюють 71,8% загального внеску в сумарну дисперсію у групі досліджуваних (рис. 1), а власні значення кожного з них перевищують одиницю. Сума навантажувальних змінних коливається від 3,37 до 2,17 (табл. 1).

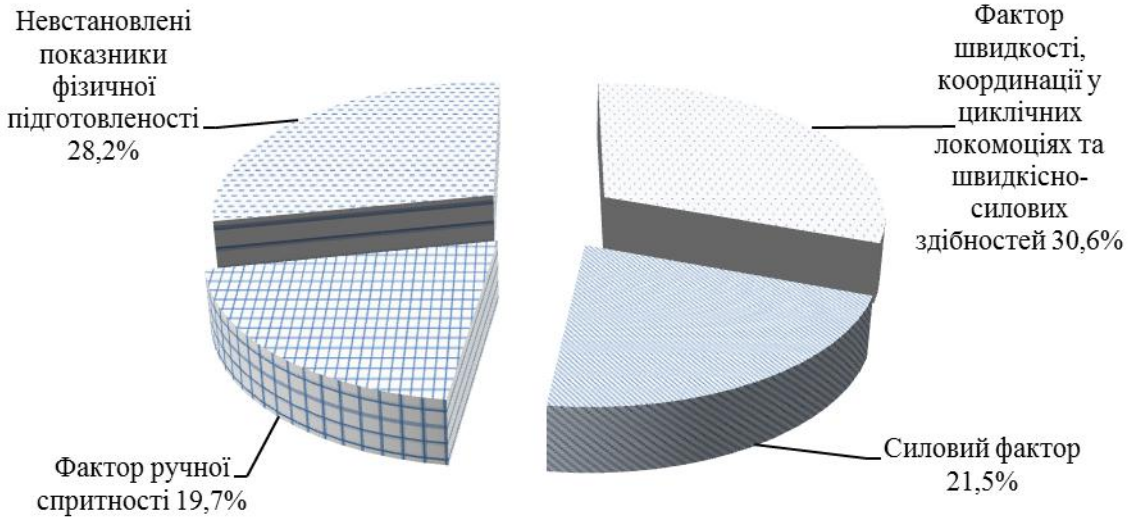


Рис. 1. Структура фізичної підготовленості хлопчиків 5-річного віку

Внесок першого фактору у загальну дисперсію вибірки складає (V=30,6%), а найбільш значущими є показники «човникового бігу 3х10 м» (0,89), що характеризує спритність; бігу на 30 м з високого старту (0,87) та швидкості рухів кистю за 5 с (0,83), що характеризують швидкісні здібності. З меншим факторним навантаженням до нього увійшли показники стрибка у довжину з місця (0,70) та силової витривалості (0,52).

Між показниками швидкості і спритності простежується зв'язок, оскільки результат «човникового» бігу визначає рівень розвитку спритності та швидкості, що пояснює близьку значимість показників. Виконання тестів «біг 30 м» та «стрибок у довжину з місця» виконуються протягом короткого часу і потребують як швидкості, так і сили для реалізації тестових завдань. Це відбувається за рахунок напруження м'язів нижніх кінцівок, в процесі набирання швидкості та під час виконання стрибка, що потребує прояву максимальної потужності зусиль, які є спільними в цих вправах [4]. Зважаючи на вагомість факторних навантажень показників та певний взаємозв'язок між ними, фактор був інтерпретований як «фактор швидкості, координації у циклічних локомоціях та швидкісно-силових здібностей».

Системоутворюючими у другому факторі фізичної підготовленості хлопчиків, який пояснює (V=21,5%) загальної дисперсії є показники динамометрії правої (0,92) та лівої руки (0,91), що характеризують силові здібності. Із значно меншим значенням до цього фактору увійшов показник тесту «нахил тулуба з положення стоячи» (0,63), який характеризує розвиток гнучкості, це свідчить про взаємовплив силових здібностей на прояв гнучкості. Зважаючи на те, що фактор має

максимальну кореляцію з показниками динамометрії кистей рук, ця обставина обумовила назву фактора як «силовий».

Таблиця 1

Факторна структура фізичної підготовленості хлопчиків 5-річного віку

№	Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1.	Стрибок у довжину з місця	0,703	0,084	0,302
2.	Нахил тулуба з положення стоячи	0,501	-0,635	0,007
3.	Метання м’яча	-0,209	0,392	0,443
4.	Підкидання й ловіння м’яча	0,146	0,186	0,897
5.	Відбивання м’яча від підлоги	0,145	0,125	0,909
6.	Підйом тулуба з положення лежачи	0,521	0,170	0,373
7.	Човниковий біг 3х10 м	-0,894	0,059	-0,020
8.	Біг 30 м з високого старту	-0,870	0,126	0,075
9.	Динамометрія (права рука)	0,077	0,924	0,261
10.	Динамометрія (ліва рука)	0,063	0,917	0,192
11.	Швидкість рухів кистю за 5 с	0,838	-0,108	0,025
Сума навантажувальних змінних		3,374	2,372	2,172
Внесок фактора в загальну дисперсію, %		30,6%	21,5%	19,7%

Третій фактор структури фізичної підготовленості хлопчиків відмічений внеском (V=19,7%) у загальній дисперсії вибірки. Найбільший ваговий коефіцієнт в ньому мають показники тестів «відбивання м’яча від підлоги» (0,90) та «підкидання й ловіння м’яча» (0,89), які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей. З меншим ваговим коефіцієнтом до цього фактору увійшов показник метання м’яча (0,44), що характеризує швидкісно-силові здібності. Зважаючи на найбільш інформативні і вагомі показники даного фактору, інтерпретуємо його як «фактор ручної спритності».

На підставі критерію «кам’янистого осипу» у структурі фізичної підготовленості дівчаток (рис. 2) сумарний вклад трьох факторів у загальну дисперсію вибірки був дещо менший порівняно з хлопчиками і складав 68,2%, власні значення кожного з них перевищували одиницю. Сума навантажувальних змінних коливається від 4,06 до 1,68 (табл. 2).

Вклад першого фактору вказаної структури складає (V=37%), а найбільше факторне навантаження у даному випадку мають показники тестів «підкидання й ловіння м’яча» (0,76), «відбивання м’яча від підлоги» (0,60), що характеризують розвиток ручної спритності. Близькими по значущості є показники стрибка у довжину з місця (0,64) та метання м’яча (0,75), які відображають стан розвитку швидкісно-силових здібностей. З високим значенням у даний фактор увійшли показники динамометрії правої (0,85) та лівої руки (0,88), що характеризують силу м’язів кисті рук. Варто зазначити, що п’ять із вказаних тестів виконуються за рахунок напруження м’язів верхніх кінцівок та верхнього плечового поясу і впливають на результат у даних тестах. Дана обставина дала можливість інтерпретувати фактор як «фактор ручної спритності та швидкісно-силових здібностей».

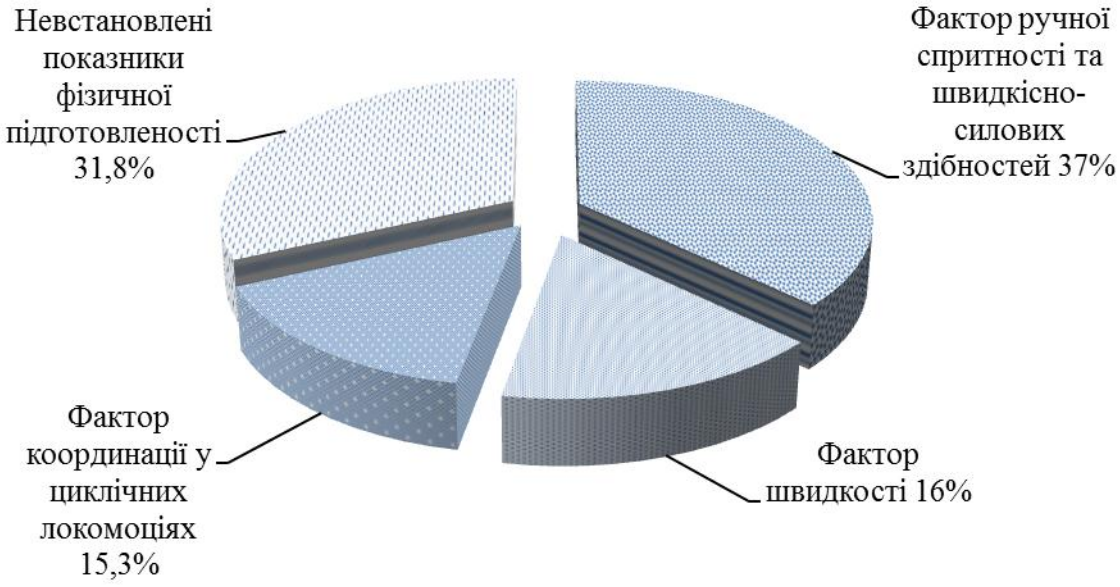


Рис. 2. Структура фізичної підготовленості дівчаток 5-річного віку

На другому місці з внеском у загальну дисперсію вибірки (V=16%) у структурі фізичної підготовленості дівчаток виокремились показники, що характеризують швидкісні здібності. Найбільш значущими є показники швидкості рухів кистю за 5 с (0,83) та бігу на 30 м з високого старту (0,55). Враховуючи сукупність вагових змінних у цьому факторі дозволило нам впевнено інтерпретувати його як «фактор швидкості».

Третій фактор структури фізичної підготовленості дівчаток вклад має внесок, який становить (V=15,3%). Найбільш значущим є показник «човникового» бігу (0,70), який характеризує розвиток спритності. Крім вказаного показника, високим ваговим коефіцієнтом володіє результат тесту «нахил тулуба з положення стоячи» (0,72), який відображає стан розвитку гнучкості, а зокрема рухливості суглобів хребетного стовпа. На думку В. Л. Волкова [4], даний факт може свідчити про те, що виконання нахилів уперед у процесі складно-координаційної діяльності й інші специфічні рухові дії, які передбачають виконання тесту «човниковий біг», позитивно впливають на удосконалення цієї якості. Зважаючи на вищесказане, даний фактор можна визначити як «фактор координації у циклічних локомоціях».

Таблиця 2

Факторна структура фізичної підготовленості дівчаток 5-річного віку

№	Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
1.	Стрибок у довжину з місця	0,643	0,496	-0,012
2.	Нахил тулуба з положення стоячи	0,401	0,060	0,720
3.	Метання м’яча	0,754	0,354	0,025
4.	Підкидання й ловіння м’яча	0,769	0,415	0,088
5.	Відбивання м’яча від підлоги	0,603	0,191	-0,197
6.	Підйом тулуба з положення лежачи	0,536	0,186	-0,533
7.	Човниковий біг 3х10 м	-0,177	-0,262	0,704
8.	Біг 30 м з високого старту	-0,366	-0,552	0,516
9.	Динамометрія (права рука)	0,855	-0,249	-0,151
10.	Динамометрія (ліва рука)	0,884	0,018	0,016
11.	Швидкість рухів кистю за 5 с	0,013	0,835	-0,223
Сума навантажувальних змінних		4,068	1,754	1,688
Внесок фактора в загальну дисперсію, %		37%	16%	15,3%

Висновки. Аналіз структури фізичної підготовленості дітей 5-річного віку свідчить про її динамічність і гетерохронність у розвитку і взаємодії основних її компонентів, проте не зважаючи на певні відмінності відзначаються і загальні тенденції. Структуру фізичної підготовленості дітей визначають три латентні фактори, які утворюють складну структурно-функціональну ієрархію фонових і провідних показників і пояснюють від 68,2% до 71,8% загальної дисперсії, що свідчить про значний вплив визначених показників на рухову сферу. До складу структури фізичної підготовленості хлопчиків увійшли: фактор «швидкості, координації у циклічних локомоціях та швидкісно-силових здібностей» (30,6%), «силовий» фактор (21,5%) та фактор «ручної спритності» (19,7%). До складу структури фізичної підготовленості дівчаток увійшли: фактор «ручної спритності та швидкісно-силових здібностей» (37,0%), фактор «швидкості» (16,0%) та фактор «координації у циклічних локомоціях» (15,3%). Результати проведеного аналізу структури фізичної підготовленості дітей повинні враховуватися при плануванні спрямованості та співвідношення засобів фізичного виховання для розвитку фізичних здібностей.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням структури фізичної підготовленості дітей 5-річного віку за більш широким арсеналом показників фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., випр. – К. : Світич, 2009. – 430с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Т. : Мандрівець, 2011. – 128 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок.– Вид. 2-ге. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
4. Волков В. Л. Особенности формирования структуры физической подготовленности студентов педагогических специальностей / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 12. – С. 41–45.
5. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К., 1981. – 120 с.
6. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. / Авт.-упоряд. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Т. : Мандрівець, 2008. – 184 с.
7. Митина О. В. Факторный анализ для психологов / О. В. Митина, И. Б. Михайловская. – М. : Учебно-методический коллектор, Психология, 2001. – 169 с.
8. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Наталія Євгенівна Пангелова. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 390 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-РІЧНОГО ВІКУ

Вікторія Пасічник
Львівський державний університет фізичної культури

У статті висвітлено факторну структуру фізичної підготовленості дітей 5-річного віку. Установлено, що структура фізичної підготовленості дівчаток і хлопчиків незалежно від статі визначається трьома факторами, внесок яких в загальну дисперсію вибірки складає від 68,2 % до 71,8% відповідно.

Ключові слова: дошкільний вік, фізична підготовленість, факторна структура.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Виктория Пасечник
Львовский государственный университет физической культуры

В статье рассмотрена факторная структура физической подготовленности детей 5-летнего возраста. Установлено, что структура физической подготовленности девочек и мальчиков независимо от пола определяется тремя факторами, вклад которых в общую дисперсию выборки составляет от 68,2% до 71,8% соответственно.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая подготовленность, факторная структура.

STRUCTURE FORMATION OF PHYSICAL CHILDREN 5 YEARS OF AGE

Victoria Pasichnyk
Lviv State University of Physical Culture

The article highlights the total factor structure of physical preparedness of children 5 years of age. It is established that the structure of physical preparedness boys and girls, regardless of gender is determined by three factors that contribute significantly to the overall variance of the sample is between 68,2% and 71,8% respectively.

Key words: preschool age, physical preparedness, the factor structure.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ І ОПТИМІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО КЛУБУ

Костянтин Пацалюк
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, в тому числі сфери фізичної культури і спорту, висунули на перший план питання про пошук нових форм клубної роботи, що можуть реалізувати широкий комплекс соціально-педагогічний завдань, котрі постають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України [2].

На сьогоднішній день проблеми проектування різних видів діяльності стали розглядатися як одні з найактуальніших і в рекреаційно-оздоровчій сфері [1]. Проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності спирається на досягнення різних наук: соціології, педагогіки, психології, культурології, економіки та ін. Аналіз спеціальної наукової літератури з цієї проблеми засвідчує, що у суміжних галузях знань проводяться дослідження з цього напряму наукового пошуку [5,6]. Проте, незважаючи на багатий фонд наявних наукових розробок у педагогіці, теорії і методиці фізичного виховання, дотепер відсутні системні дані про проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Дані положення пояснюють актуальність теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців присвятили свої дослідження питанням організації діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів: комплексно розглянуто організаційно-педагогічні умови створення спортивного

клубу підприємства; вивчено маркетинг фізкультурно-оздоровчих організацій, орієнтованих на роботу з жінками; досліджено питання оптимізації діяльності спортивних комплексів, питання удосконалення системи управління послугами спортивних споруд; представлено управлінську технологію організації й розвитку спортивного клубу оздоровчої спрямованості в умовах ринкової економіки; досліджено проектний менеджмент організації педагогічного забезпечення для фізкультурно-оздоровчих клубів, маркетингові стратегії розвитку фізкультурно-оздоровчих клубів; розглянуто питання організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в розважальних та освітніх закладах [1, 3–10]. Вивчення стану й тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності показало розрізненість існуючих теорій, концепцій і моделей фізичної рекреації, відсутність педагогічно обґрунтованої системи організації рекреаційних занять у фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах, і, відповідно, соціально-педагогічної технології їх організації.

Дослідження виконані згідно держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0112U007808).

Формулювання мети статті – обґрунтувати етапи та зміст технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів для оптимізації та подальшого вдосконалення клубної роботи в Україні.

Методи, організація досліджень – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; методи системного аналізу, порівняння та зіставлення; педагогічні, соціологічні методи; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проектування – це цілеспрямована діяльність, що містить послідовність процедур, які ведуть до досягнення ефективних рішень. Потенційні можливості проектного підходу у вирішенні рекреаційно-оздоровчих проблем полягають у можливості: уявити ідеальну модель функціонування та розвитку певного об’єкта; змалювати реальні та перспективні завдання стосовно досліджуваного об’єкта; визначити механізми досягнення рекреаційно-оздоровчих цілей та їх взаємозв’язок; спроектувати новий образ та структуру рекреаційної діяльності через відповідні програми; порівняти ідеально побудовані зразки розвитку рекреаційної діяльності формами та етапами її реального функціонування.

Метою технології проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності є розробка, обґрунтування та впровадження рекреаційно-оздоровчих програм, спрямованих на організацію вільного часу людини, її відпочинку з метою відновлення духовних та фізичних сил; вирішення педагогічних завдань, соціалізація особистості, розвиток її індивідуальності та творчих потенцій.

Аналіз досвіду роботи фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів дозволив виявити особливості цього соціально-педагогічного середовища, серед яких ми вважаємо за доцільне відмітити такі: організація системи регулярної допомоги відвідувачам в оздоровленні шляхом покращення фізичного стану, підвищення рухової активності, проведення просвітницької роботи, створення доброзичливих міжособистісних стосунків, нормального ритму життя, індивідуального фізичного комфорту; захист здоров’я. Усе зазначене сприяє створенню такого середовища, що дозволяє виконувати відповідні соціальні функції і вдосконалюватись фізично.

В процесі роботи ми дотримувалися таких ознак технології: доцільності, результативності, алгоритмічності, відтворюваності, керованості, проектності, концептуальності, системності, ефективності. Технологічний процес загалом передбачав наявність формального ряду структурних компонентів: врахування

соціального замовлення; чітке визначення кінцевої мети; чітке визначення завдань (проміжних та кінцевих).

Для впровадження рекреаційних заходів фізкультурно-оздоровчого клубу враховували основні принципи рекреаційно-дозвіллєвої діяльності: системності як цілеспрямованої системної організації рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи людини; добровільності як певної незалежності дозвілля, вільного вибору людиною занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів клієнтів фізкультурно-оздоровчого клубу, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних послуг місцевим умовам – соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності людини; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби і запити людини [7].

Враховуючи особливості фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів, які різняться між собою пріоритетними напрямами діяльності, видами послуг, функціональними можливостями приміщень, фінансовою діяльністю, кадровим потенціалом, нами запропоновано типову технологію організації рекреаційної діяльності. Як цілісна система технологія рекреаційної діяльності має відповідну структуру, елементи якої функціонують відповідно до загального її призначення. Структура технології у фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах має такий вигляд: соціальне замовлення, мета, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, суб’єкт, об’єкт, матеріально-технічне й кадрове забезпечення, корегування мети, кінцеві результати. Результатом цього процесу є програма, її зміст, відносини між суб’єктом – об’єктом, їхній особистісний характер.

Технологія впровадження рекреаційної діяльності базується на трьох змістових структурних компонентах: організаційному, змістово-методичному і мотиваційно-ціннісному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності (рис. 1).

Для оцінки ефективності запропонованої технології був проведений педагогічний експеримент тривалістю шість місяців. Об’єктом впровадження технології організації рекреаційно-оздоровчої діяльності виступив фізкультурно-оздоровчий боулінг клуб «Бруклін» м. Києва.

На «аналітично-узагальнюючому етапі» було проведено аналіз стану організації рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі. Спостереження, аналіз нормативних документів показали, що кваліфікація кадрів уможливлює впровадження передових науковообґрунтованих методів, форм і засобів організації фізичної рекреації, формування у відвідувачів потреби в активних систематичних заняттях фізичною рекреацією.

беруть участь в організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, вимагає певної перебудови; основним елементом рекреаційної програми є разовий організований захід; рекреаційні заходи, які проводяться з відвідувачами, не являють собою комплексного послідовного процесу; недостатньо ефективно використовуються засоби й форми фізичної рекреації.

Заходи носять емпіричний характер і не повною мірою адаптовані до рівня можливостей відвідувачів, не мають належної розмаїтості, емоційної насиченості та не враховують інтереси, потреби й мотиви відвідувачів.

Реалізаційний етап передбачав визначення й апробацію ефективної варіативної технології реалізації рекреаційної діяльності, забезпечення необхідних ресурсів для реалізації (кадрових, матеріально-технічних тощо). Для впровадження рекреаційних програм було запропоновано провести підвищення кваліфікації

кадрів.

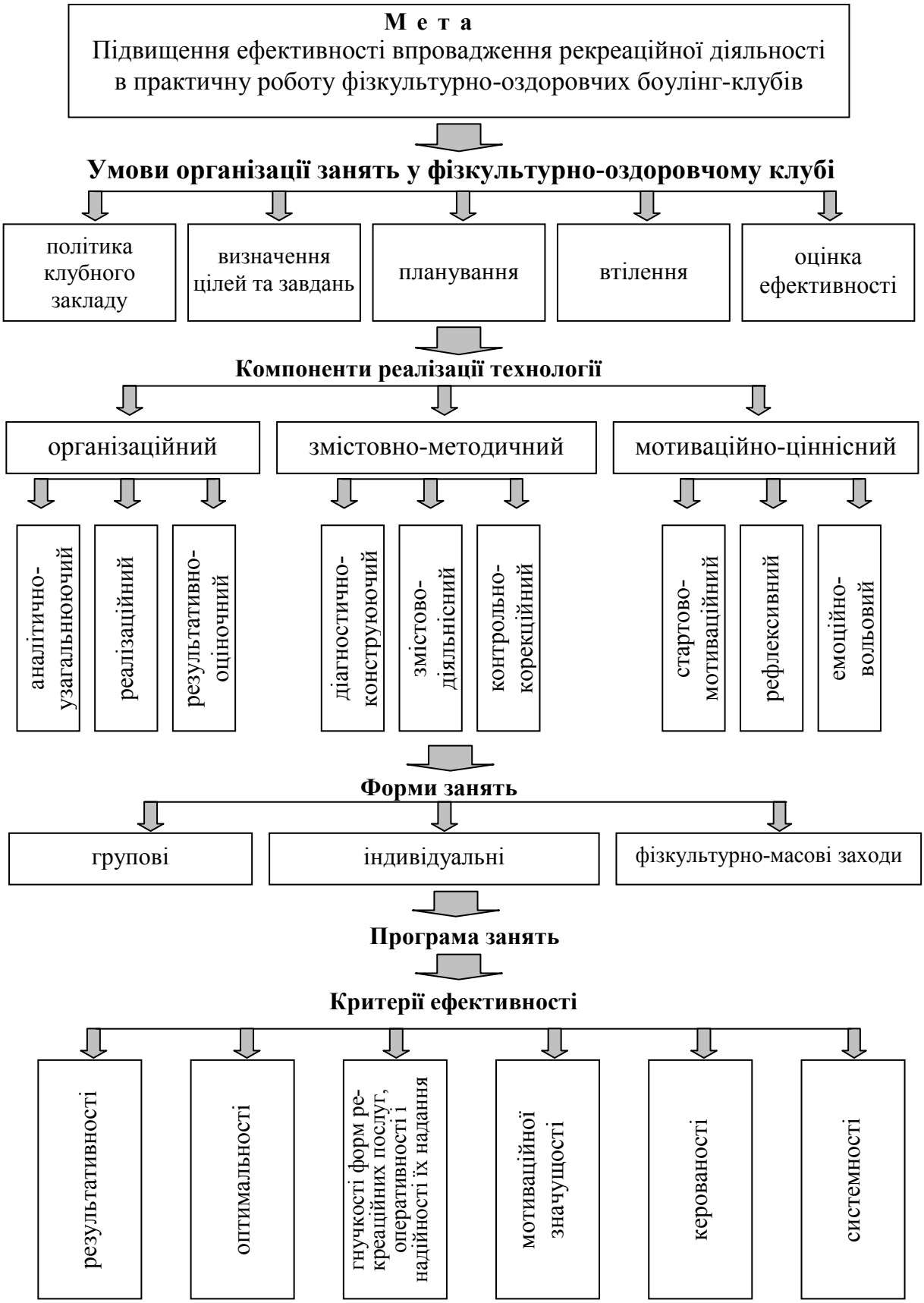


Рис. 1. Структура і зміст технології рекреаційної діяльності в умовах фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу

Встановлено, що методика навчання й підвищення кваліфікації кадрів, які

На «діагностично-конструюючому» етапі здійснено комплексну соціологічну, психолого-педагогічну діагностику клієнтів з огляду на реальні інтереси, вікові особливості.

Змістово-діяльнісний етап передбачав організацію й реалізацію рекреаційних і анімаційних програм, добір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів занять, які забезпечують досягнення запланованих результатів. Для вирішення поставлених завдань нами було розроблено програми рекреаційних і анімаційних занять і створено сценарії рекреаційних і анімаційних заходів.

Контрольно-корекційний етап передбачав оцінку ефективності запропонованої системи занять за розробленими критеріями ефективності рекреаційної діяльності.

Мотиваційно-ціннісний компонент включав реалізацію трьох етапів стартово-мотиваційного, рефлексивного і емоційно-вольового, завданнями яких було спонукання, мотивація до діяльності, постановка мети, вибір виду рекреаційної діяльності.

Результативно-оціночний етап передбачав підведення підсумків, оцінку результатів рекреаційних програм.

Експертами визначено основні критерії ефективності рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчому клубі, насамперед виділено такі: результативності (характеризується підвищенням мотивації до рекреаційних програм, що проявляється у збільшенні кількості відвідувань фізкультурно-оздоровчого клубу й створенні сприятливого психологічного мікроклімату); оптимальності (характеризується максимальною ефективністю при найменших фінансових тимчасових витратах з боку клієнтів і організаторів); гнучкості форм рекреаційних послуг, оперативності й надійності їх надання (характеризується можливістю вибору системи рекреаційних послуг; зручним розкладом занять); мотиваційної значущості (характеризується створенням умов для підвищення активності клієнтів); керованості (характеризується схильністю клієнтів до різних видів рекреаційної діяльності); системності (характеризується системним використанням кожного з напрямів рекреаційної діяльності, регулярністю залученості до рекреаційних та анімаційних заходів).

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напряму. На основі оцінки передумов рекреаційної діяльності та експертного опитування розроблено технологію, яка ґрунтується на основі принципів проектування, визначених методичних прийомів втілення їх вимог у проекті, педагогічних умов ефективної реалізації її змісту в фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубах та інших компонентів технології: початкових і кінцевих результатів відвідувачів, змісту рухової діяльності, що передбачає експериментально обґрунтовані форми, засоби і методи рекреаційних програм. Структура технології містить організаційний, змістово-методичний та ціннісно-орієнтаційний компоненти, кожен з яких складається з трьох етапів. Визначено зміст, завдання, очікувані результати кожного етапу технології.

Завданнями подальшої наукової роботи має стати визначення перспектив та закономірностей розвитку рекреаційної діяльності, подальше вивчення та узагальнення зарубіжного досвіду організації рекреаційної діяльності, впровадження його у вітчизняну практику відповідно до економічних, політичних, національних та інших умов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–40

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. /М.В.Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2009. – 279 с.
3. Клеменко А.Э. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха: дис. … учен. степени канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология» /А.Э. Клеменко. – М.: РГБ, 2003. – 224 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення /Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. літ., 2010. – 200 с.
5. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В. М. Монахов. — Волгоград : Волгоградский государственный университет, 1995. - 192 с.
6. Парфенова Т. Н. Проектный менеджмент: организация педагогического обеспечения для физкультурно-оздоровительных клубов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Парфенова Татьяна Николаевна ; Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка. 2001. — 23 с.
7. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах /І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408 с.
8. Холзер А.Н. Технология формирования условий проведения занятий и повышение их оздоровительной эффективности в крытых физкультурно-спортивных сооружениях: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/А. Н. Холзер; РГУФК. – М., 2009. – 50 с.
9. Russell R.V. Leisure program planning and delivery / R.V.Russell, L.M.Jamieson. – Human Kinetics, 2008. – 264 p.
10. State Indicator Report on Physical Activity, 2010. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2010. – 13 p.

АНОТАЦІЇ

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЕКТУВАННЯ І ОПТИМІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО КЛУБУ

Костянтин Пацалюк
Національний університет фізичного виховання і спорту України

У роботі визначено соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого боулінг-клубу; розроблено, теоретично обґрунтовано і перевірено ефективність технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг клубів, яка ґрунтується на визначених соціально-педагогічних засадах та містить організаційний, змістовно-методичний та ціннісно-орієнтаційний компоненти.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі клуби, боулінг-клуби, рекреація, рекреаційна діяльність, технологія проектування.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ОПТИМИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ

Константин Пацалюк
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В работе определены социально-педагогические условия организации рекреационной деятельности физкультурно-оздоровительного боулинг-клуба; разработанаы, теоретически обоснована и проверена эффективность технологии рекреационной деятельности физкультурно-оздоровительных боулинг-клубов, которая основывается на определенных социально-педагогических принципах и содержит организационный, содержательно-методический и ценностно-ориентационной компоненты.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные клубы, боулинг-клубы, рекреация, рекреационная деятельность, технология проектирования.

TECHNOLOGY DESIGN AND OPTIMIZATION OUTDOOR ACTIVITIES ATHLETIC AND HEALTH CLUBS

Constantine Patsalyuk
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

There is theoretically grounded, designed and tested for effectiveness technology of implementation of recreational activity into the practice of bowling clubs that based on determined socio-pedagogical principles and includes organizational, methodological and value-orientation components.

Key words: health and fitness clubs, bowling clubs, recreation, recreational activities, technology of designing.

ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ (на прикладі куріння)

Андрій Підпомога, Вікторія Земцова
Національний університет фізичного виховання і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема погіршення стану здоров'я молоді в даний час надзвичайно актуальна. Дослідження останніх років [1,2,3,4] свідчать, що не більше 10% учнівської молоді можна віднести до категорії здорових, у решти – виявлені ті чи інші відхилення у стані здоров'я. За даними статистики більш 36% студентів вищих навчальних закладів мають низький рівень фізичної підготовленості, 33% – нижче середнього, 23% – середній, 7% – вище середнього і тільки 1% – високий. На сьогоднішній день в Україні понад 60% вузів не придатні до служби в Збройних силах. З кожним роком збільшується число студентської молоді з вираженими ознаками шкідливих звичок, а також з незадовільним здоров'ям [6]. Несприятливі економічні умови в державі, надмірні стреси студентського життя, підвищена урбанізація, а також дефіцит рухової активності характерний для сучасного життя, викликає дискомфорт в юнацькому організмі, що тягне за собою прагнення до пошуку "гострих відчуттів" і до виходу "за рамки дозволеного" – тютюнопаління, вживання спиртних напоїв та наркотичних речовин [5].

Куріння є найбільш масовою у світовому масштабі звичкою. У нього залучені практично всі верстви населення, але особливу проблему для суспільства представляє його поширення серед молоді. У той час як в цивілізованих країнах «модним» стає здоровий спосіб життя, в нашій країні спостерігається протилежна тенденція. На жаль, модель модного і стильного життя для багатьох молодих людей пов'язана саме з шкідливими звичками. Куріння сприяє розвитку багатьох хронічних захворювань, а схильність до нього формується саме у юному віці і згодом стає елементом способу життя. Сьогодні в студентському середовищі чітко простежується тенденція до адиктивної поведінки (де курінню належить провідна роль), що, в свою чергу, призводить до критичного рівня стану здоров'я студентів. Тому вивчення особливостей способу життя та чинників, які сприятимуть відмові від шкідливих звичок у студентів є вельми актуальним. Виходячи з цих позицій, стає очевидним, що залучення студентської молоді в усвідомлені і систематичні оздоровчі заняття – це шлях до профілактики значних порушень у стані здоров’я в майбутньому.

Отже, в даний час для населення України (у тому числі і для студентського контингенту) було б вельми актуальне застосування нової профілактичної стратегії у фізичному вихованні, орієнтованої не просто на розвиток рухових якостей, а на формування загальної фізичної культури студента, виховання високоморальної особистості, вдосконалення потреби у здоровому способі життя, а також на зміцнення психосоматичного здоров'я, в результаті свідомої систематичної рухової активності. Одним з головних пріоритетів даної системи є культивування

оздоровчого спрямування як основного. Однак, сучасна соціальна політика в сфері охорони здоров'я орієнтована в основному на поліпшення якості медичного обслуговування, а не на формування та реалізацію даної програми фізичного виховання в умовах вищої школи [7].

Аналіз наукової літератури [2,5,8], світовий і вітчизняний досвід показує, що засоби фізичного виховання і спорту мають універсальну здатність комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості; морально-вольового, естетичного виховання; формують здоровий морально-психологічний клімат в суспільстві. Фізична культура і спорт (особливо в юнацькому віці) є ефективним механізмом для самореалізації, самовдосконалення і самовиховання людини, для його самовираження і розвитку в майбутньому.

Отже, на сьогоднішній день метою фізичного виховання повинно стати формування психічно і соціально зрілої особистості підростаючого покоління, здатної приносити користь суспільству. Саме тому за останні роки місце фізичної культури і спорту в системі загальних світових цінностей сучасної культури людства різко зросла. Аналіз спеціальної літератури показав, що проблема можливості профілактики та корекції шкідливих звичок засобами рухової активності, в умовах вищого навчального закладу практично не вивчена. У літературі, лише епізодично можна зустріти програми окремих авторів, в яких використовуються засоби рухової активності. Однак вони не завжди систематизовані і не адаптовані до використання в умовах вищого навчального закладу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010 – 2015 рр.» за темами: «3.9. Вдосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» та «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

Мета дослідження – визначити ефективність використання організованої рухової активності як засіб профілактики та корекції куріння у студентів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури; соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування); педагогічні методи (педагогічне спостереження і експеримент); методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження були проведені на базі кафедр здоров’я, фитнесу та рекреації і торії та методики фізичного виховання НУФВСУ. У педагогічному експерименті взяли участь 230 студентів 1 – 2 курсів Київського університету управління та підприємництва. Для вирішення поставлених мети і завдань за темою роботи, дослідження були проведені в три етапи (з вересня 2012 по червень 2013 року).

Результати дослідження та їх обговорення. Поширення куріння в студентському середовищі має відмінні риси. Так, наприклад, велика частина з обраних студентів це юнаки – 59,7%, решта – 40,3% дівчата. Важливою особливістю також є збільшення числа курців в процесі навчання в університеті (число курців на першому курсі становить 96 студентів, на другому – 134).

В процесі проведеного анкетування, а також в результаті усних бесід були отримані дані, що дозволили нам охарактеризувати ставлення спостережуваних студентів до куріння. Було встановлено, що з досліджуваного контингенту (n = 230) велика частина з студентів (92%), при курінні відчувають повне задоволення і тільки 8% незадоволення – головний біль, кашель, слабкість, нудоту, хриплость і сонливість. Були також отримані дані про особисте ставлення кожного студента до самого процесу куріння. Встановлено, що з усього контингенту курців 60,3%

студентів курять регулярно і не збираються кидати, решта – курять епізодично і вважають, що в будь-який момент можуть кинути.

Важливою інформацією були дані щодо причин саме виникнення та подальшого поширення куріння серед студентів (табл. 1). Так, наприклад, 67,2% – почали курити з причини прикладу показаного в компанії друзів ще в школі. 14,7% – ще в шкільні часи, піддалися негативному впливу з боку друзів. 12,5% – почали курити з причини того, що це привабливо і модно, підкреслює їх авторитет серед однолітків. 17,4% студентів вперше познайомилися з курінням в своїй сім'ї (у більшості з них батьки або ж їхні близькі родичі курили).

Таким чином, вище наведені дані дозволяють констатувати, що тютюнопаління, як шкідлива звичка, в студентському середовищі значно поширена і має тенденцію до збільшення кількості курців в ході навчання у вузі. З числа студентів найбільше даної звичці схильні юнаки, найменше – дівчата. При цьому найбільша частина під час куріння відчувають повне задоволення і найближчим часом кидати не збираються. Важливо відзначити, що більша частина з опитаних курить регулярно, а менша – епізодично. Тому надалі дана звичка може перерости в залежність, що завдасть серйозної шкоди здоров'ю.

Таблиця 1

Основні причини, що спонукали студентів до куріння та їх суб’єктивна самооцінка здоров’я

Питання анкети	Кількість учнів (n = 230), %
1. Склад сім’ї:	
виховуються в повноцінних сім’ях	43,7
виховуються в неповноцінних сім’ях	56,3
2. Наявність членів сім’ї, які курять:	
мати	18,7
батько	50
бабуся чи дідусь	31,2
старші брат чи сестра	37,5
3. Самооцінка здоров’я за п’ятибальною шкалою:	
«5» мають відмінне здоров’я	-
«4» мають середне здоров’я – швидко втомлюються, іноді погано себе почувають	12,5
«3» мають задовільне здоров’я – часто хворіють простудними захворюваннями	43,7
«2» мають незадовільне здоров’я – мають хронічні захворювання, перебувають на обліку в лікаря	37,5
«1» мають дуже погане здоров’я	6,2
4. Причини, що спонукали до куріння:	
Приклад батьків, старшого брата чи сестри	17,4
Приклад чи вплив друзів	67,2
Приклади, побачені в кіно, реклама	12,5
Зовнішня привабливість, інтерес, цікавість	12,5

Важливою складовою способу життя студентів, яка суттєво впливає на їх здоров’я, є форма проведення ними дозвілля. Проведене опитування свідчить, що менше 10% студентів мають можливість задовольняти свої потреби у необхідній руховій активності. Для більшості (60%), які не займаються РА для задоволення цих потреб: немає умов (33%), вільного часу (5%); 17% – не відчувають потреби у заняттях; 28% – заважає лінь та не люблять рухатися взагалі – 11% студентів.

Отримані дані указують також на не сформованість, в цілому, у студентів відповідних потреб у руховій активності, адже 48% з них ніколи не займалися будь-яким видом спорту, окрім занять фізичним вихованням в академії та раніше – в школі, 34% – декілька разів відвідали спортивні гуртки, 24% – віддають перевагу перегляду телевізійних програм та комп'ютерним іграм. Помітно, що 69,4% студентів, які курять не виявляють бажання займатися руховою активністю взагалі. У процесі спостереження нами були виявлені студенти – 19,2%, які хотіли б, займатися спортом, але в силу тих чи інших обставин, не займаються ним.

Результати проведеного спостереження дозволили нам охарактеризувати і проаналізувати мотиваційну сферу студентів 1 – 2 курсів до окремих видів рухової активності, що дозволило зробити відповідні висновки і виявити найбільш пріоритетні для них види спорту. Серед запропонованих видів спорту студенти які палять віддали перевагу: спортивним та рухливим іграм (юнаки – 31,2%; дівчата – 20,2%); атлетичній гімнастики (юнаки – 15,8%; дівчата – 12,9%); танцям (популярні лише серед дівчат – 10,1%); оздоровчому плаванню (юнаки – 9,6%; дівчата – 10,9%). Найменш переважними видами спорту виявилися: велосипедний спорт (юнаки – 3,4 %; дівчата – 2,1 %); гімнастика і акробатика, а також нетрадиційні види спорту, шахи та шашки. Враховуючи мотивацію студентів щодо пріоритетних видів спорту, нами були організовані відповідні заняття.

Педагогічний експеримент проводили у формі позаурочних занять (три рази на тиждень) на протязі 16 навчальних місяців, груповим та індивідуальним методом. Тривалість заняття – півтори години. З метою корекції показників функціонального стану та фізичного здоров'я студентів, нами були запропоновані наступні засоби рухової активності (рис. 1): спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол) – з метою розвитку необхідних рухових якостей (швидкості, витривалості, координації), технічного арсеналу рухових вмінь і навичок, а також з метою підняття психоемоційного потенціалу; атлетична гімнастика (вправи силової спрямованості, заняття на тренажерах) – дозволило відкоригувати недорозвинуті сторони сенсорного і м'язово-рухового апарату студентів (рис. 2). З метою оздоровчого впливу на серцево-судинну, дихальну (підвищення газообміну в легенях і дренажної функції), травну (поліпшення перистальтики і функції печінки) і нервову (заспокоєння, стимулювання морально-вольових і творчих процесів, поліпшення кровопостачання головного мозку) систем організму, а також з метою відновлення під час та після фізичних навантажень застосовували дихальну гімнастику «Шість зціляючих звуків».

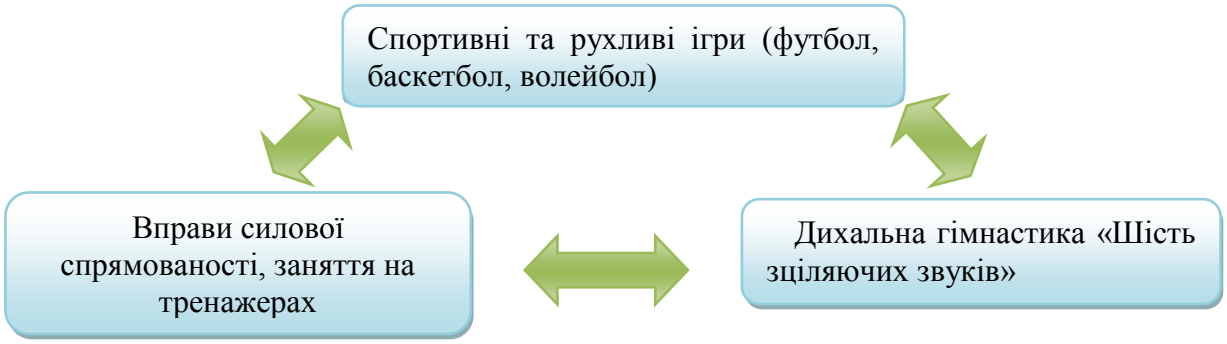


Рис. 1. Комплекс засобів спеціально-організованої рухової активності, що використовували в процесі педагогічного експерименту.

Вищенаведені заходи були використані комплексно, що відповідало поставленої меті та завданням дослідження. При цьому на кожен із запропонованих заходів відводився (в процентному відношенні) окремий час. Так, наприклад на

спортивні та рухливі ігри було відведено 60 %, на силові вправи – 30 % та дихальну гімнастику – 10 % від загального часу.

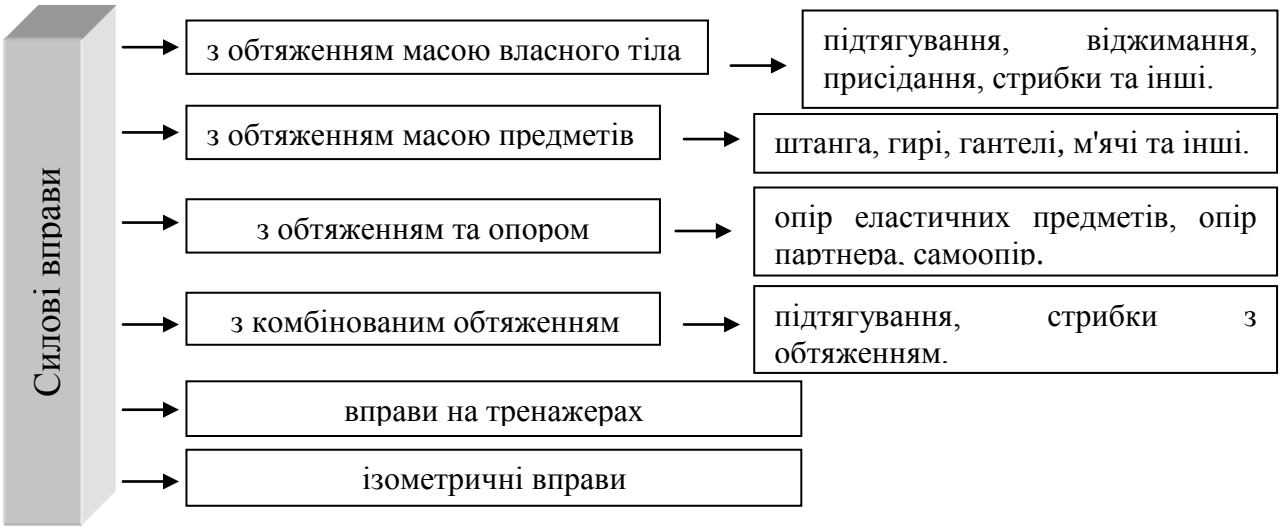


Рис.2. Комплекс засобів для розвитку силових здібностей студентів, що використовували в процесі проведення занять.

В ході заключного педагогічного тестування були отримані дані що підтвердили ефективність запропонованої програми занять на психосоматичний стан студентів експериментальної групи (табл. 2). При цому цілеспрямований вплив запропонованої програми активізувало у студентів стійку мотивацію щодо ведення здорового способу життя в майбутньому.

Таблиця 2.

Динаміка тютюнопаління у студентів експериментальної групи після проведення комплексу засобів **з спеціально-організованої рухової активності**

Ознаки тютюнопаління	Кількість студентів, % (n = 16)
Кинули курити	12,5
Почали курити менше	47,7
Почали відчувати неприємні відчуття під час куріння	56,2
Знизилася стомлюваність	62,5
Покращилося самопочуття	75
Знизилася захворюваність простудними захворюваннями	12,5

Цікаво відзначити, що студенти з контрольної групи також здійснювали спроби позбутися цієї шкідливої звички, однак у 65% такі спроби скінчилися невдачею: протягом півроку вони повернулися до куріння знову. Натомість, у студентів експериментальної групи, ніхто з тих хто кинув курити впродовж занять організованою руховою активністю не повернувся до цієї шкідливої звички.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав, що одна із значних проблем сучасного суспільства – катастрофічний рівень поширення шкідливих звичок серед молоді. На сьогоднішній день в студентському середовищі чітко простежується тенденція до адиктивної поведінки, що в свою чергу, призводить до “критичного” рівня стану здоров'я серед студентів.

Ряд досліджень показав значний успіх у використанні різних видів рухової активності з метою профілактики шкідливих звичок у молоді, однак, загальна концепція в нашій країні не розроблена.

Результати педагогічного спостереження свідчать, що студентів 1 – 2 курсів найбільше приваблюють певні види організованої рухової активності: спортивні і рухливі ігри (юнаки – 31,2 %; дівчата – 20,2 %) та атлетична гімнастика (юнаки –

15,8 %; дівчата – 12,9%). Найменш привабливими видами виявилися: велосипедний спорт, нетрадиційні види, гімнастика та шахи. Тому враховуючи мотивацію студентів щодо пріоритетних видів спорту, нами були організовані відповідні форми занять.

В ході заключного тестування були отримані дані що підтвердили ефективність запропонованої програми занять на психосоматичний стан студентів експериментальної групи. Так, в основній групі по відношенню до контрольної на 12% знизилася захворюваність простудними захворюваннями, у 75% – покращилося самопочуття, у 62,5% – знизилася стомлюваність. Під час куріння почали відчувати неприємні відчуття – 56,2% студентів, 47,7% – почали курити менше, а 12,5% – зовсім кинули курити. При цому цілеспрямований вплив запропонованої програми активізувало у студентів стійку мотивацію щодо ведення здорового способу життя в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Т. И. Табак и здоровье / Т. И. Андреева, К. С. Красовский. – К.: Полиграфцентр ТАТ, 2004. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
3. Бабаков А. И. Исследование проблемы воспитания и самовоспитания детей и молодежи, имеющих предрасположенности к употреблению наркотиков, в процессе занятия спортом и туризмом / А.И. Бабаков, Л. В. Логинов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 15 – 17.
4. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. / О. І. Бондарчук. – К. : МАУП, 2006. – 88 с.
5. Богданова І. М. Соціальна педагогіка: Навч. пос. / І. М. Богданова. – К. : Знання, 2008. – 343 с. (с. 53 – 64, 314 – 333).
6. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного фиховання і спорту: Науково-теоретичний журнал. – 2004. - № 1. – С. 3 – 8.
7. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2011. – 214 с. (с. 207 – 211).
8. Підпомога А. Ю. Вирішення проблеми адиктивної поведінки студентської молоді засобами фізичної культури / А. Ю. Підпомога, Л. С. Кравченко, Й. Ф. Земцов // Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2011. – С. 29 – 32.
9. Что убивает Украину. Главные причины смертности украинцев – курение и алкоголь [Электронный ресурс]. – 2012 – Режим доступа: http://nbnews.com.ua/ru/tema/99063/

АНОТАЦІЇ

ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ (на прикладі куріння)

Андрій Підпомога, Вікторія Земцова

Національний університет фізичного виховання і спорту

Розглянута проблема профілактики та корекції куріння у студентської молоді засобами організованої рухової активності. Виявлено частка курящих студентів в умовах вищого навчального закладу та визначено їх мотивація до організованої рухової активності. Представлені результати бесід та проведеного анкетування із курцями студентами, займаються і не займаються організованою руховою активністю.

Ключові слова: адиктивна поведінка, організованість рухова активність, шкідливі звички, куріння, студенти.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (на примере курения)

Андрей Пидпомога, Виктория Земцова
Национальный университет физического воспитания и спорта

Рассмотрена проблема профилактики и коррекции курения у студенческой молодежи средствами организованной двигательной активности. Выявлена доля курящих студентов в условиях высшего учебного заведения и определена их мотивация к организованной двигательной активности. Представлены результаты бесед и проведенного анкетирования с курящими студентами, занимающихся и не занимающихся организованной двигательной активностью.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, организовання двигательная активность, вредные привычки, курение, студенты.

PREVENTION BAD HABITS IN STUDENTS BY MEANS OF ORGANIZED MOTOR ACTIVITY (FOR EXAMPLE, SMOKING)

Andrew Pidpomoha, Victoria Zemtsova
National University of Physical Education and Sport

The problem of the prevention and correction of smoking in college students by means of organized physical activity. Found the percentage of smokers of students in higher educational institutions and determined their motivation for physical activity. Presents the results of interviews and questionnaires conducted with smokers students involved and not involved in organized physical activity.

Key words: addictive behavior, organization, physical activity, bad habits, smoking, students

СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ І СТРАТЕГІЯ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ

Ірина Поташнюк
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Постановка проблеми. Якість освіти на всіх її рівнях в значній мірі обумовлює подальший соціально-економічний розвиток України в сучасних умовах ринкових реформ та інтеграції нашої держави у світовий економічний, культурний і інформаційний простір [6; 14].

Сучасна оновлена система шкільної освіти в Україні має забезпечити умови для інтелектуального, духовного, психічного і фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я школярів, засвоєння ними соціального досвіду, оволодіння накопиченнями у суспільстві способами діяльності. Для цього учні повинні мати добрий рівень здоров'я. Але стан здоров'я дитячого населення України прогресивно погіршується. За даними щорічних звітів Міністерства охорони здоров'я в Україні лише за 2005-2012 рр. поширеність захворювань зросла на 6,95 %, первинної захворюваності - на 10,64 %.

Існуюча ситуація незадовільного стану здоров'я підростаючого покоління зумовлена рядом чинників: складними соціально-економічними умовами розвитку суспільства, зниженням життєвого рівня більшості сімей, забрудненням довкілля, неповноцінним харчування, згортанням фізкультурно-оздоровчої роботи серед дитячого населення, недостатністю медичного обслуговування. Значно негативно позначилися як на стані фізичного і психічного здоров'я, так і на якості підготовленості до шкільного навчання саме дітей 6-7-річного віку масова ліквідація дошкільних навчально-виховних закладів і зниження якості і доступності медичного обслуговування цієї вікової категорії дітей внаслідок реформи в організації системи охорони здоров'я.

Ліквідація посад шкільних лікарів призвела до фактичної відсутності щорічних комплексних медичних оглядів учнів загальноосвітніх закладів, відсутності об'єктивних показників соматичного здоров'я, недослідженості так званого психологічного здоров'я учнів, яке є підґрунтям якості освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Категорійний статус психологічного здоров'я в сучасній науці і його співвідношення до психічного здоров'я чітко визначені в концепції ВООЗ. Психічне здоров'я інтерпретується як власна життєздатність індивіда, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. За даними МОЗ України у 2012 р. поширеність розладів психіки та поведінки становила 33,42 на 1000 дітей, захворюваність – 5,34. Психологічне здоров'я – це стан, який характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності у межах індивідуального життя. Усі дослідники психологічного здоров'я [3;4;8;17;19] сходяться у таких ключових позиціях, що під ним розуміють стресостійкість, гармонію і духовність.

Провідні психологи [1;18;21] описують психологічно здорову людину у наступних характеристиках: наявність орієнтації на реальність; прийняття себе і оточуючих такими, якими вони є; спонтанність, сконцентрованість на проблемі, а не на собі; наявність потреби у самостійності; автономність і незалежність; відсутність здатності до стереотипізації у сприйняті людей і явищ; духовність; ідентифікація свого «Я»; здатність до близьких відносин з людьми; наявність почуття гумору (а не сарказму і насмішок); висока креативність; низька конформність; вміння прийняти відповідальність за своє життя.

Виділяють наступні рівні психологічного здоров'я дітей:

Креативний рівень. Дитина – творець; ідеальний рівень, який виражає досконалий ступінь психологічного здоров'я, його найвищий рівень. Це діти, які отримали у спадок здорову генетику, здорових у психологічному плані батьків, розвивальне середовище. Таким дітям практично не потрібна допомога психолога, вони стійко адаптовані. Таких дітей близько 5-7% у дитячому колективі.

Адаптивний рівень. У цілому це адаптовані діти, але в результаті тестування вони виявляють окремі ознаки дезадаптації, володіють підвищеною тривожністю, конформністю. Це група відносного ризику, вона становить близько 80% учнів, охоплює осіб з середнім рівнем психологічного здоров'я. Таким дітям достатньо уроків психології і тренінгів.

Асимілятивно-акомодативний рівень. Це низький рівень психологічного здоров'я. Такі діти, не здатні до гармонійної взаємодії з оточуючими, не володіють системою, механізмами захисту. Вони безкінечно змінюють світ навколо себе і при цьому не здатні до самозмінення у зв'язку з вимогами соціуму (асиміляційне переважання), або ж мають епатажну поведінку, афектовані капризи (акомодативне переважання). До цієї ж категорії низько адаптованих дітей відносяться і «зручні тихушники», «хронічні відмінники». Їх прихована дезадаптація часто призводить до соматичних розладів. З цими дітьми потрібно проводити глибоку індивідуальну корекційну роботу.

Згідно з методичними рекомендаціями НДІ охорони здоров'я дітей та підлітків, психологічне здоров'я школярів характеризується такими групами показників:

–соціально-психологічна адаптація (рівень шкільної адаптації, особливості стосунків з однолітками, особливості відносин у сім'ї, особливості стосунків з вчителями, поширеність шкідливих звичок);

–індивідуально-психологічні особливості (особливості характеру та темпераменту, рівень самооцінки та домагань; особливості вищої нервової

діяльності, особливості розвитку пізнавальних процесів, рівень агресивності та тривожності, психоемоційний стан);

–здатність до саморозвитку (рівень суб'єктивного контролю, ціннісні орієнтації, особливості психологічних захистів, мотивація навчання, рівень самоактуалізації, ефективність навчальної діяльності).

Метою дослідження було вивчення стану психологічного здоров'я учнів та обґрунтування необхідності впровадження комплексу оздоровчих психолого-педагогічних заходів.

Методи, організація дослідження. Нами було проведено дослідження психологічного здоров'я 233 учнів початкових класів і 829 учнів 5-11-х класів гімназії (422 хлопчиків і 407 дівчаток) на базі гімназії №4 м. Луцька сумісно з психологами гімназії №20 м. Рівне. Був використаний комплекс взаємодоповнюючих сучасних методик, який відображував стан психологічного здоров'я учнів, рекомендований рядом дослідників [2;9;10;11;12;13], зокрема особистісні опитувальники Г. Айзенка, Р. Кеттелла, шкала реактивної особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера, тест вибору кольору Люшера, методика «незакінчених речень», опитувальники дитячої тривожності Рейнольдса, Клінедінста, малюнок сім'ї і т.ін.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексна оцінка особистісної психологічної готовності до навчання виявила, що 84 % першокласників мають високий і середній рівні адаптації, середній бал її становив 3,81 бали. Найбільш розвиненими були фонематичний слух, запальна зрозумілість, словниковий запас; менш розвиненими – запальна обізнаність, креативність, умовисловлення, арифметичні здібності Позитивна мотивація до навчання виявлена у 65 % учнів, 81 % мають достатній розвиток комплексу довільності, проте адекватна самооцінка розумових здібностей спостерігалася лише у 37 % першокласників.

Вивчення в динаміці навчання у початкових класах деяких соціометричних показників виявило, що у третьому класі порівняно з першим відбувається зниження інтересу до навчання, різко погіршується (на 30,8% учнів) комфортне відчуття себе в класному колективі.

Результати психолого-педагогічної діагностики учнів початкових класів дозволяють стверджувати, що вже 15-20 % дітей потребують індивідуалізації і диференціації організаційно-педагогічних заходів, що сприятиме поліпшенню соціально значущих функцій і запобігатиме значному розшаруванню в колективі учнів за окремими психологічними характеристиками, яке стає на перешкоді організації навчально-виховного процесу, зокрема індивідуалізації навчання.

Перед проведенням діагностичних досліджень вивчалися загальні відомості про учнів та їх батьків, результати медичного огляду учнів (фізичний розвиток, наявність хронічних захворювань, захворюваність з тимчасовою непрацездатністю); особливо можливість впливу медичного діагнозу на психічний стан та соціальний розвиток особистості, проводилося анкетне опитування учнів.

Близько 40 % учнів 5-7-х класів при анкетному опитуванні виявляють ознаки психологічного дискомфорту: швидка зміна настрою, неврівноваженість, імпульсивність, відчуття тривоги, підвищена образливість, пригніченість, конфліктність у стосунках з учителями і однолітками тощо. Але у цьому віці учні ще не пов'язують зміни свого психологічного стану ні з режимом навчання, ні зі станом здоров'я.

У старших класах значно зросла кількість скарг на погане самопочуття – 220,5±8,75 на 100 учнів (в тому числі 197,3±13,3 в учнів 9 -х класів, 227,0±16,6 – 10-х класів, 205,2±14,9 – 11- х- класів). На відчуття втоми протягом навчального

року скаржаться 75,7 %, дратівливість –32,9 %, інші скарги невротичного характеру пред'являли 4,2 % учнів.

Психологічне (і психічне) здоров'я обстеженого контингенту учнів, структура його складових виявляють певні негативні ознаки: постійну або часту знервованість відзначали 16 % учнів, ще 32 % відчували її іноді; в 11 % постійний стан відсутності спокою, наявності тривожності, у 24 % - пригніченості (у градаціях від «іноді» до «весь час»), у 17 % - занепаду духом, печалі (ще у 32 % учнів такий стан буває іноді); 13 % дуже рідко або жодного разу не відчували себе щасливими.

Особлива увага при аналізі результатів особистісного розвитку приділялася основним його вадам, до яких належать: тривожність, імпульсивність, агресивність, здатність до нечесної поведінки, асоціальність, замкнутість, невпевненість, екстернальність, естетична нечутливість. Оцінка результатів проводилась у балах за градаціями: 0 балів – вада не виявлена, 1-3 – низьковиражена вада, 4-7 – середньовиражена вада, 8-10 – високовиражена вада. Найбільш поширеною вадою серед усього загалу обстежених учнів виявилася невпевненість – 78,3±1,45 %, друге місце посіла естетична нечутливість – 67,1±1,64 %, третє – імпульсивність – 58,4±1,72 %. Агресивність спостерігалася у 54,7±1,74 % учнів, тривожність – у 42,9±1,73 %, екстернальність – у 38,5±1,7 %, замкнутість – у 35,8±1,68 %. Найменш поширеними були здатність до нечесної поведінки – 24,2±1,49 % і асоціальність – у 19,7±1,4 % (останні дві вади – майже у чверті учнів).

Необхідно зазначити, що зі збільшенням віку учнів поширеність більшості окремих вад особистісного розвитку знижується, хоч і в неоднаковому ступені: тривожності – вдвічі, екстернальності – у 4 рази, замкнутості – в 3,3 рази, невпевненості – в 1,3 рази, імпульсивності – у 1,2 рази; поширеність агресивності, асоціальної і негативної поведінки, естетичної нечутливості практично не змінюється.

Аналіз ступеня вираженості вад особистісного розвитку свідчить, що за середньостатистичними показниками жодна з вад не сягала рівня високо вираженої, але середньовираженими були невпевненість, естетична нечутливість, імпульсивність і агресивність.

Діагностика соціального розвитку учнів проводилася на основі соціально-психологічного методу Д.Морено у модифікації [5;7;9]. Соціометрія спрямована на вивчення соціальних ролей у класному колективі і вимірювання соціального статусу кожного учня – якісна характеристика життєвої активності у окремих видах діяльності: фізично-оздоровчій, художньо-образотворчій, предметно-перетворюючій, навчально-пізнавальній, громадсько-корисній, національно-громадянській, духовно-катарсичній.

Експертна оцінка здійснювалась класними керівниками і вчителями–предметниками за такими критеріями життєвої активності учнів; потенційний рівень – 0 балів (приховані потенції від народження, які зовні не проявляються), 1 бал – низький рівень (психічна неврівноваженість, стихійна активність під впливом вимоги, оцінки, страху покарання), 2 – середній рівень, стійка активність під впливом спонукання смисловими підтвердженнями (необхідно зобов'язатись), прагматичними мотивами зайняти високий статус в класі, сім'ї; 3 – високий рівень, домінуючий мотив діяльності – задоволення, інтерес.

Встановлено, що соціальна активність учнів в окремих видах діяльності була нижчою середнього рівня, коливаючись від 1,58±0,06 до 1,69±0,07 бала. Соціальна активність на високому рівні притаманна лише 8 % учнів, 25 % - мають низький рівень активності. Високий рівень соціальної активності характерний переважно для двох видів діяльності – художньо-образотворчої і предметно-перетворюючої.

На жаль, навчально-пізнавальна і фізкультурно-оздоровча діяльність не посідають чільних місць за рівнем. Майже 25 % учнів мають проблеми соціальної активності у спілкуванні з однолітками і педагогами.

Соціально-комунікативний розвиток визначався на підставі анкетування (взаємні позитивні і негативні вибори, їх співвідношення) і експертних оцінок педагогів. За даними взаємних виборів проблеми з лідерством учнів актив становив 49 %, пасив – 22,6 %, відторгнуті – 3,9 %, ізольовані – 12,4 %, зона ризику – 12,4 %. Найбільш негативні показники виявлено в учнів 5-6-х класів, з дорослішанням учнів налагоджуються контакти і стосунки, більшість проблем зникає.

Заключним етапом психолого-педагогічної діагностики був статистично-кількісний аналіз та прогнозування розвитку учнів. Виявлено, що серед усього загалу обстежених учні з конструктивним типом розвитку особистості становили 71,7 %, з деструктивним – 28,3 %. Частка останніх знижувалася зі збільшенням віку учнів – з 33,8 % у 5-х класах до 4,7 % - у 11-х. У цій групі кількість хлопчиків майже вдвічі переважала кількість дівчат – відповідно 66,4 % і 33,6 %.

Діагностика духовного розвитку обстеженого контингенту учнів, проведена на підставі оцінки ступеня сформованості ціннісних пріоритетів і ціннісних орієнтацій, виявила за середньостатистичними даними часткову сформованість для усіх сфер життя (рідна домівка, здоров’я, громадські обов’язки, моральні цінності, Батьківщина, праця, друзі, мистецтво); низький рівень стосовно навчання і освіти – від 55,2 % в учнів 6-х класів до 90,7 % - 11-х. Питома вага учнів з проблемами формування ціннісних орієнтацій протягом всього періоду навчання дуже висока за середньостатистичними загальними показниками становила – 75-87 % учнів.

На думку вчених – педіатрів, психіатрів, психологів, гігієністів - внесок різних факторів у формування психічного здоров’я дітей та підлітків наступний: спадковість – 15 %, умови і спосіб життя в сім’ї – 55 %, виховання – 25 %, і лише 5 % становила діяльність установ охорони здоров’я. Тобто сімейному мікроклімату, відносинам між дітьми і батьками належить провідна роль у формуванні психічного здоров’я дітей та підлітків [3;4;15;16].

Охарактеризовані основні види дисгармоній, які спостерігаються у сфері дитячо-батьківських відносин: 45 % - емоційне відчуження дитини – несприйняття, присутність жорстоких регламентуючих і контролюючих заходів, нав’язування дитині певних типів поведінки у відповідності до батьківських понять про «гарних дітей»; 25 % - гіпоопіка, потурання і відсутність контролю з боку батьків, байдужість, дефіцит ласкавості, теплоти, постійного спілкування; 8 % - гіперсоціалізація – тривожно-помірковане ставлення батьків до здоров’я, успіхів у навчанні своєї дитини, її статусу серед ровесників, а також надмірне піклування про її майбутнє; 5 % - егоцентричне – надмірна увага до своєї дитини усіх членів сім’ї, присвоєння їй ролі «кумира сім’ї», «сенсу життя»; 17 % - «маленький невдаха», «попелюшка» - надмірно суворе, директивне виховання.

За експертними статистичними даними, 40 % дітей піддаються фізичному і психологічному насиллю в сім’ї, 16 % школярів відчувають фізичне, а 22 % - психологічне насилля з боку вчителів у школі.

Зважаючи на вирішальну роль сім’ї не тільки у вихованні моральних настанов, ціннісних орієнтацій і пріоритетів, але й у виникненні порушень психологічного і психічного здоров’я дітей, були досліджені взаємовідносини учнів з батьками в сім’ї. Вони виявлялись на підставі емпіричних матеріалів, одержаних від учнів, батьків, класних керівників, психологів.

Поєднання різних відтінків ставлення батьків до дитини в сім’ї формує такі варіанти: симбіоз – 60,8±1,70 %, авторитарна гіперсоціалізація – 62,8±1,69 %,

соціальна бажаність – 7,8±0,95 %, прийняття – відчуження – 1,0±0,35 %, «маленький невдаха» - 1,9±0,49 %.

Недоліки у сімейній і шкільній педагогіці можуть призводити до виникнення в учнів психічної деривації – хронічного психічного стану, який розвивається внаслідок життєвих ситуацій, коли дитині не представлені умови для задоволення її деяких основних психічних потреб в достатній мірі і протягом достатньо тривалого часу.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження стану психологічного здоров'я учнів дозволяє зробити наступні висновки:

1. Встановлена досить значна поширеність проблеми психологічного здоров'я серед учнів 5-11-х класів, їх типологія і структура.
2. Охарактеризовано вікову динаміку негативних змін психологічного здоров'я учнів протягом навчання.
3. Значна поширеність вад особистісного розвитку і відсутність позитивної динаміки ступеня вираженості найбільш поширених з них (невпевненість, агресивність. асоціальність) у поєднанні з низьким рівнем сформованості ціннісних пріоритетів і значною поширеністю проблем з ними у сфері навчально-пізнавальної діяльності призводять до збільшення з віком частки учнів з негативною динамікою розумової працездатності.
4. Найбільш сприятливим і ефективним віком початку коригуючих заходів є 10-12 років (5-6 класи), коли ступінь вираженості і поширеності порушень психологічного здоров'я учнів найменший у порівнянні з більш старшим шкільним віком.
5. Вибір конкретних оздоровчо-корекційних заходів обумовлюється насамперед наявністю кваліфікованих педагогічних кадрів, належним методичним забезпеченням психолого-педагогічних заходів, задовільною організацією медичного обслуговування учнів. Найбільш ефективною ця діяльність може бути за умови функціонування навчального закладу як школи сприяння здоров'ю, методологічні засади, організаційні і оздоровчі психолого-педагогічні і медико-профілактичні заходи існування і ефективності яких викладені у виданих нами посібниках [17;20].

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник /І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Гуревич К.М. Психологическая диагностика : учеб. пособие /К.М.Гуревич, Е.М.Борисова. - М.: УГАО, 1997.
3. Даниленко О. В. Психологические особенности школьников с нарушениями социально-психологической ориентации / О. В. Даниленко, Т. В. Хамаганова // Здоров'я школярів на межі тисячоліть : матер. наук.-практ. конф. – Харків : Укр. НДІ охорони здоров'я дітей та підлітків, 2000. – С. 23–24.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики /И.В.Дубровина. - М.: Наука, 1981. - 58с.
5. Заика Э. В. Факторы формирования невротических проявлений у школьников / Э. В. Заика, Ю. В. Боянович, К. Ю. Боянович // Вісник Харківського університету. – 2000. – №483. – С. 67–75.
6. Зязюн І. А. Неперервна освіта : концептуальні засади і сучасні технології / І. А. Зязюн // Творча особистість в системі неперервної освіти. – Харків, 2000. – С. 8–16.
7. Калашникова Т. П. Неврологические и нейропсихологические проявления школьной дезадаптации / Т. П. Калашникова, И. П. Корюкина, Ю. И. Кравцов // Рос. педиатр. журнал. – 2001. – №1. – С.13–15.

8. Картавцев Р. Л. Особенности личности современного подростка и условия ее формирования / Р. Л. Картавцев, Г. А. Слабкий // Современная педиатрия. – 2005. – №2. – С. 29–31.
9. Киричук В.О. Технологія діяльності класного керівника з учнівським колективом (діагностика, аналіз, планування, організація колекційної роботи) /В.О.Киричук. - Ковель, 2000.
10. Колотій Н.М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього закладу /Н.М.Колотій. - К., 2003.
11. Комінко С.Б. Кращі методи психодіагностики: навч. посіб. - Тернопіль: КартБланш, 2005. - 406с.
12. Коробчанський В. О. Застосування «Психодіагностичного опитувальника старшокласника» для оцінки стану здоров'я учнів шкіл сприяння здоров'ю / В. О. Коробчанський, В. В. Струсева // Гігієна населених місць : зб. наук. праць. – К., 2005. – Вип.46. – С. 333–337.
13. Корольчук М.С. Психодіагностика: навч. посіб. для ВНЗ /М.С. Корольчук. - К.: Ника-центр. - 2005. - 400с.
14. Кремень В. Г. Пріоритети розвитку освіти України на початку XXI століття / В. Г. Кремень // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання і підготовки фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. / Ін-т пед. і психол. проф. освіти АПН України, Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. – К., Вінниця, 2002. – С. 3–10.
15. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. для ВНЗ. - Суми: Университетская книга, 2006. - 384с.
16. Личко А. Е. Актуальные вопросы изучения психологических расстройств у подростков / А. Е. Личко, Ю. В. Панов // Психологические расстройства у подростков. – Л., 1987. – С. 6–7.
17. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. / І. В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. –144 с.
18. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, Универс, 1994. – С.107–108.
19. Хамаганова Т. Г. Проблемы профилактики нарушений психического здоровья школьников / Т. Г. Хамаганова // Гигиена и санитария. – 2000. – №1. – С.73–77.
20. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку : посіб. для вчителя / [за ред. Поташнюк Р. З., Поташнюк І. В.]. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 228 с.
21. Maslow A. H. Motivation and Personality. Harper and Bros / A. H. Maslow. – Miami : University of Florida Press, 1954. – 458 p.

АНОТАЦІЇ

СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ І СТРАТЕГІЯ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ

Ірина Поташнюк
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

В статті представлені результати психолого-педагогічної діагностики та охарактеризовано вікову динаміку негативних змін психологічного здоров'я учнів в динаміці навчання. Виявлені особливості стану здоров'я учнів обумовлюють необхідність розробки і впровадження психолого-педагогічних корекційних заходів, спрямованих на збереження і формування здоров'я учнів на всіх етапах навчання.

Ключові слова: учні, здоров'я, психолого-педагогічні корекційні заходи.

СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТРАТЕГИЯ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ

Ирина Поташнюк
Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука

В статье представлены результаты психолого-педагогической диагностики и дана характеристика возрастной динамики негативных изменений психологического здоровья учащихся в динамике учебы. Выявленные особенности состояния здоровья учащихся обуславливают необходимость разработки и внедрения психолого-педагогических коррекционных мероприятий, которые направлены на сохранение и формирование здоровья учащихся на всех этапах учебы.

Ключевые слова: учащиеся, здоровье, психолого-педагогические коррекционные мероприятия.

STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALS OF PUPILS OF GENERAL EDUCATION INSTITUTIONS AND STRATEGIES TO STRENGTHEN

Irina Potashnyuk
International Economic and Humanitarian University named after academician Stepan Demyanchuk

The paper presents the results of psycho-educational assessment and age dynamics described negative changes the psychological health of students in dynamic learning. The features of the health status of students necessitated the development and implementation of psycho-educational remedial measures aimed at preserving and shaping the health of students at all stages of education.

Key words: pupils, health, psycho-pedagogical corrective measures.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У СИСТЕМІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ

Людмила Прокопова, Ганна Гученко
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Погіршення фізичного здоров'я та збільшення захворюваності школярів України вже не один рік турбують спеціалістів різних наукових сфер [2, 3, 6].

За даними літератури тільки 20% учнів є здоровими, а у 80% дітей шкільного віку спостерігаються суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я [6]. Протягом навчання у школі питома вага дітей із хронічними захворюваннями збільшується у 2,5 рази [2]. Саме тому проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів набуває загальнодержавного значення [4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вже не один рік науковцями ведеться пошук шляхів оздоровлення школярів засобами фізичної культури (Москаленко Н., 2005; Корж Н., Черненко О., Гордєйченко О., 2006; Воропаєв Д., 2007; Пугач Н., Леськів Л., 2007 та ін.). Розробляються і впроваджуються нові фізкультурно-оздоровчі програми і технології, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формують основи самостійної оздоровчої діяльності учнів (Круцевич Т., 2000; Мельничук М., 2001; Андрєєва О., 2002; Лукьяненко А., 2002; Белоножка Г., 2003; Петрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007; Солопчук Д., 2007; Кібальник О., 2008; Сілаєва Н., 2009; Гаврилюк А., 2010 та ін.).

Зарубіжними вченими підтверджена ефективність використання засобів лижної підготовки в системі позаурочних занять для підвищення рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості школярів (Аввакуменков О., 2000; Романов В., 2004). У той же час кількісних досліджень впливу засобів лижної підготовки на рівень здоров'я учнів в системі позаурочних занять не виявлено.

Завдання статті:

1. Визначити рівні фізичного здоров'я дітей підліткового віку, які займаються у шкільній спортивній секції з лижних гонок.
2. Експериментально перевірити методику покращення фізичного здоров'я учнів 11-12 років засобами лижної підготовки в системі позаурочних занять з фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи, визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Для проведення педагогічного експерименту нами було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи. Всього у дослідженні прийняли участь 156 осіб (75 дівчаток і 81 хлопчик). На початку експерименту ми визначали рівень фізичного здоров'я школярів за методикою Л. Г. Апанасенка [1]. Далі в роботу ЕГ було впроваджено розроблену нами методику покращення фізичного здоров'я учнів 11-12 років засобами лижної підготовки в системі позаурочних занять з фізичної культури. Сутність методики полягала у тому, що кожне тренування ділилося на дві рівні частини – 50 % часу приділялося технічній підготовці із застосуванням імітаційних вправ лижника і 50 % часу приділялося вихованню фізичних якостей, які при застосуванні засобів лижної підготовки у безсніжний період піддаються змінам недостатньо. Розподіл навантаження за часом був наступним: загальна фізична підготовка – 20%, технічна підготовка – 20% часу, спеціальна підготовка – 60 % від загального часу тренування.

Для навчання техніці лижних ходів застосовувалось пересування на лижах різними способами з деталізацією окремих елементів лижних ходів, пересування на лижах в ускладнених умовах.

При вихованні фізичних якостей так само приділялася увага розвитку різних видів витривалості із застосуванням пересування на лижах з різною інтенсивністю на різні відстані. Результати показників фізичного здоров'я до і після експерименту наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я учнів до і після експерименту

Стать \ Показники		Співвідношення ваги тіла його довжині, бали	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
		x±σ	x±σ	x±σ	x±σ	x±σ
Ч	до	-0,43±0,999	50,8±7,36	44,8±10,86	10±2,38	85,3±12,12
	після	-0,36±0,913	55,5±7,3	49,2±11,4	8,6±2,2	81,2±9,26
	P	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Ж	до	-0,43±0,989	47,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	83,8±12,29
	після	-0,29±0,835	51,8±6,42	42,3±12,42	8,1±2,05	78,9±10,05
	P	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків. Так, життєвий індекс, який характеризує функціональний стан дихальної системи, збільшився у хлопчиків з 50,8±7,36 до 55,5±7,3, у дівчаток з 47,7±5,95 до 51,8±6,42. Індекс Руф'є, за допомогою якого визначався рівень працездатності, зменшився у хлопчиків з 10±2,38 до 8,6±2,2, а у дівчаток з 9±2,59 до 8,1±2,05. Індекс Робінсона, який

характеризує стан серцево-судинної системи у спокої, зменшився з 85,3±12,12 до 81,2±9,26 у хлопчиків і з 83,8±12,29 до 78,9±10,05 у дівчаток. Вірогідність зміни результатів була підтверджена за всіма показниками, окрім співвідношення ваги тіла до його довжини у хлопчиків.

Слід зазначити, що дані індексу Робінсона, Руф'є і життєвого як до, так і після занять з лижної підготовки залишились в межах середнього рівня здоров'я, а силовий індекс хлопчиків – нижче за середній рівень. У дівчаток показники силового індексу до занять лижною підготовкою відповідали низькому рівню здоров'я, а після – рівню нижчому за середній.

Значно вищим після експерименту виявився рівень фізичного здоров'я у досліджуваних підлітків у цілому. Якщо до експерименту він дорівнював у хлопчиків 4,69 і 5,53 балів у дівчаток, то після – 6,94 і 7,75 балів відповідно, що свідчить про значне покращення рівня фізичного здоров'я під впливом занять лижною підготовкою.

За результатами отриманих даних було визначено рівні здоров'я (рис.1).

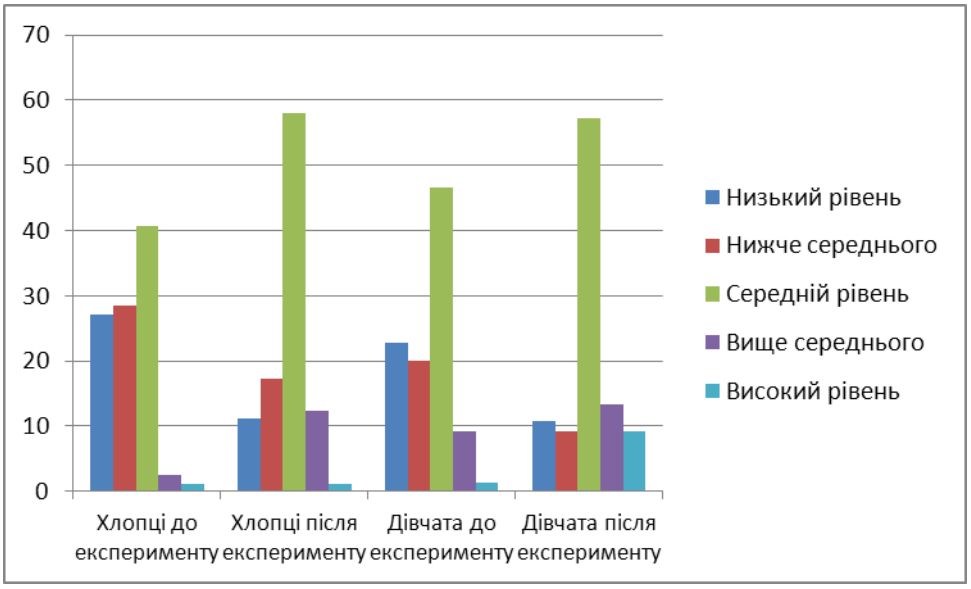


Рис.1. Визначення рівня здоров'я підлітків до початку і після експерименту (%)

До початку занять лижною підготовкою спостерігався низький і нижче середнього рівні здоров'я – у 55,6% хлопчиків та 42,7% дівчаток. Середній рівень був зафіксований у 40,7% учнів і 46,7% учениць досліджуваних класів. Вище середнього рівень здоров'я визначений лише у 2-х (2,5%) хлопчиків і 7-ми (9,3%) дівчаток. Лише 2 підлітка мали високий рівень здоров'я.

Після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки кількість учнів з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я зменшилась вдвічі як у хлопчиків (на 27,2%) так і у дівчаток (на 22,7%). Натомість збільшилась кількість учнів із середнім рівнем здоров'я, серед хлопчиків на 17,3% і на 10,6% серед дівчаток. Рівень вище середнього був визначений у 12,3% хлопчиків, що на 9,9 % більше ніж на початку занять з лижної підготовки, і у 13,3% дівчаток. Кількість учнів з високим рівнем здоров'я серед хлопчиків не змінилась, а серед дівчаток збільшилась на 8%.

З метою визначення впливу занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості було проведене комплексне тестування.

Кількісний аналіз результатів тестування показав, що у розвитку фізичних якостей досліджуваних учнів під час занять лижною підготовкою відбулися позитивні зміни майже за всіма показниками (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат до і після експерименту

Тести	Хлопці				Дівчата			
	До $\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$	Після $\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$	%	Р	До $\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$	Після $\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$	%	Р
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5±0,97	4,5±0,87	-11,1	>0,05	3,5±0,82	3,7±0,71	4,9	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	157,2±2,5	166,2±2,1	3,6	<0,01	155,8±3,1	161,9±2,9	2,7	<0,01
Біг 60 м, с	10,9±0,09	10,3±0,09	5,8	<0,01	10,8±0,1	10,3±0,1	5,2	<0,01
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, раз	26±0,6	27±0,6	3,1	<0,01	25±0,7	26±0,7	4,8	<0,01
Згинання рук в упорі лежачі, раз	21±1,1	23±1,3	5,6	<0,01	20±1,2	21±1,4	7	<0,01
Човниковий біг 4х9 м, с	11,7±0,08	11,1±0,1	5,3	<0,01	11,6±0,12	11,2±0,11	4	<0,01
Пересування на лижах без урахування часу (м)	1321±42	2109±64	37,4	<0,01	1838±63	2228±78	17,5	<0,01

Невірогідними змінами (Р>0,05) тестових завдань відмічався показник піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с у дівчаток 12 років та показники гнучкості у всіх досліджуваних класах. Всі інші показники статистично значимо не відрізнялись (Р<0,01).

Найбільші зміни відбулися в розвитку аеробної витривалості. У дівчат 11 і 12 років приріст результатів у пересуванні на лижах склав 33,2% і 21,7%. У хлопців цього ж віку показники зросли на 37,4% та 17,5 %. Тобто можемо стверджувати, що найбільший приріст показників витривалості спостерігався у 11-ти річних підлітків.

Статистично достовірні зміни відбулись в стрибках у довжину з місця, що характеризує рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Так, у дівчаток 11 і 12 років приріст склав 3,3% і 2,2%, а у хлопчиків цього ж віку 3,6% і 2,7% відповідно. Це підтверджує той факт, що вік 11–14 років є періодом бурхливого розвитку швидкісно-силових здібностей.

Позитивно вплинули заняття лижною підготовкою і на розвиток швидкісних здібностей підлітків. Приріст показників у бігу на 60м склав у дівчаток – 4-5%, у хлопчиків – 5-6%.

Що стосується результатів тесту „Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с”, то можемо відмітити приріст результатів на 4% і 2,4% у дівчаток 11 і 12 років відповідно та на 3,1% і 4,8% у хлопчиків.

Показники силових здібностей зросли у дівчаток досліджуваного віку на 4,2% і 11,1%, а у хлопчиків відповідно на 5,6% і 7%.

Рівень розвитку спритності також не лишився без змін. У хлопчиків 11 років він зріс на 5,3%, у дівчаток на 3,8%. У 12-ти річних школярів зафіксовано позитивні зміни: у хлопчиків на 4% та на 2,2% у дівчаток.

Основні висновки з виконаної роботи та перспективи подальших досліджень у даному напряму.

В результаті детального статистичного аналізу отриманих даних нами було визначено, що заняття лижною підготовкою позитивно впливають на рівень фізичного здоров’я підлітків. Так, життєвий індекс у хлопчиків зріс на 9,2%, а у дівчаток – на 8,6%, що свідчить про збільшення функціональних можливостей системи дихання. Силовий індекс збільшився у підлітків у середньому на 9,6%. Індекс Робінсона, який характеризує роботу серцево-судинної системи, зменшився у хлопчиків і дівчаток на 5% та 5,8% відповідно. Працездатність учнів також збільшилась, про що свідчать дані індексу Руф’є. Даний показник зменшився в учнів на 14,2%, в учениць – на 10,1%.

Рівень здоров’я досліджуваних підлітків після проходження навчального матеріалу з лижної підготовки покращився. Так, більш високий рівень здоров’я, порівняно з попереднім, був визначений у 27,2% хлопчиків і 22,7% дівчаток.

Найбільші зміни відбулися в розвитку аеробної витривалості. У дівчаток 11 і 12 років приріст результатів у пересуванні на лижах склав 33,2% і 21,7%. У хлопчиків цього ж віку показники зросли на 37,4% та 17,5 %.

Отже, розроблена нами методика має позитивний вплив на покращення фізичного здоров’я учнів 11–12 років. У подальшому планується визначити вплив лижної підготовки на покращення здоров’я учнів інших вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров’я, 1998. – 248 с.
2. Гігієна дітей та підлітків: підр. / За ред. член – кор. АПН Укр. д-ра мед. наук проф. В. І. Березіна. – К. : Видавничий дім «Асканія», 2008. – 304 с.
3. Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків / І. І. Даценко, М. Б. Шегедин, Ю. І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С.122 – 130.
5. Донской Д. Д. На лыжах – круглый год / Д. Д. Донской. – М. : Знание, 1990. – 190 с.
6. Круцевич, Т. Ю. Рекреація 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.
7. Купер К. М. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. / К. М. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» / Т. Круцевич та ін. – К.: Літера ЛТД, 2009.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У СИСТЕМІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ

Людмила Прокопова, Ганна Гученко
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається вплив засобів лижної підготовки на окремі показники здоров'я підлітків. Підтверджена вірогідність змін на високому рівні, визначена динаміка покращення рівня здоров'я досліджуваних учнів.

Ключові слова: рівень здоров'я, фізична підготовленість.

ВЛИЯНИЕ ЗАСОБОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Людмила Прокопова, Анна Гученко
Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко
Учебно-научный институт физической культуры

В статье рассматривается влияние средств лыжной подготовки на отдельные показатели здоровья подростков. Подтверждена достоверность изменений на высоком уровне, определена динамика улучшения уровня здоровья исследуемых детей.

Ключевые слова: уровень здоровья, физическая подготовленность.

INFLUENCE ЗАСОБОВ SKI PREPARATION ON LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF TEENAGERS IN SYSTEM OF AFTER-HOUR OCCUPATIONS

Ludmila Prokopova, Anna Guchenko
Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko
Educational and Research Institute of Physical Culture

In the article influence of facilities of ski preparation is examined on the separate indexes of health of teenagers. Acidified changes at high level, the dynamics of improvement of health of the investigated children level is certain.

Key words: health level, physical readiness.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В ІНСТІТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ірина Раковська, Олена Мітова
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Постановка проблеми. Волейбол – один з найпоширеніших і доступних видів спорту, який є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку. Заняття волейболом заповнюють нестачу рухової активності, настільки характерної для сучасних студентів. Як командний вид спорту, волейбол формує вміння підпорядковувати свої дії інтересам команди. Крім цього, волейбол має велике виховне значення, тобто, ця гра цікава не тільки для учасників, але і для глядачів, і таким чином виховує у них прагнення стати сильними, спритними, сміливими [5, 8].

Дисципліна «Теорія і методика волейболу» включена в навчальний план бакалаврів в ДДІФКіС і припускає опанувати теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, умінь і отримання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи в різний областях фізичної культури.

Завдання навчання дисципліни: вивчити теорію і методику волейболу відповідно до вимог програми; опанувати навичками написання навчальної документації (складання конспектів); застосувати отримані знання в професійній діяльності (показати, пояснити, навчити елементу, провести розминку або рухливу

гру, надати допомогу вчителю); опанувати навичками самостійної роботи з літературними джерелами.

А також знати скорочений курс історії розвитку волейболу в світі та в Україні, знання техніки безпеки під час проведення занять, вивчення правил гри, здача контрольних нормативів, написання план-конспекту і проведення уроку з волейболу за шкільною програмою фізичної культури.

Навчальним планом передбачено 72 години на вивчення дисципліни, з яких всього практичних лише 26 годин, а це 13 занять. Причому, відразу ж після проходження дисципліни, вони йдуть на педагогічну практику, де повинні в якості вчителя вміти проводити урок волейболу. Ряд авторів [1, 4, 5, 6 ,8] вказують на те, що в практичній діяльності акцент переважає у виконанні нормативно-базової частини навчальної програми без урахування мотивів і потреб студентів у різних видах рухової активності. Ситуація ускладнюється у зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти у ВНЗ, що призвело до скорочення кількості навчальних годин на практичні заняття, а їх половина припадає на самостійні заняття.

Педагогічне спостереження на заняттях загального курсу за останні п'ять років свідчить про те, що багато студентів нашого ВНЗ ніколи не грали в волейбол. І їх доводиться навчати найпростішим елементам волейболу в 19-20 років, які вони повинні були вивчити за шкільною програмою з 5-го класу [7].

Така ситуація суттєво ускладнює опанування рухових умінь і навичок, доводиться міняти методику проведення навчального заняття з дисципліни, приділяти більшу частину часу на виправлення грубих помилок в техніці, шукати індивідуальний підхід через різний рівень підготовленості студентів – все це суттєво знижує ефективність засвоєння програми, зменшується ігрова активність в процесі занять у 50% що займаються, що спонукало нас знизити вимоги до контрольних нормативів з «Теорії та методики волейболу» для студентів загального курсу (різних спеціалізацій).

У зв'язку з такою ситуацією необхідним є визначення шляхів, пошук таких форм і підходів у дисципліні, що викладається, які б сприяли підвищенню мотивації і потреб студентів ДДІФКіС в заняттях волейболом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотиваційну основу навчання студентів вишів різного профілю досліджували (С.В. Романчук, Ю.А. Бородін, 2004; Н.В. Підбуцька, 2007; Р. Бака, А. Шпаков, 2008; М.Є. Хорошун, 2011 та ін.).

Велика кількість досліджень присвячена вивченню мотивації до занять фізичним вихованням, особистій фізичній культурі в ієрархії цінностей сучасного студента (О. Марченко, 2009; Г. Гончар, 2011; О. Римар, О. Куценко, 2011; Н.В. Семенець, 2011; Н. Борейко, 2011; Н. Базилевич, 2012; Д. Борейко, 2012; В.О. Гружевський, 2012; С. А. Король, 2012; Ю.О. Фішев, 2012 та ін.).

Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту (В.В. Галдіна, В.В. Трегуб, В.А. Штих, 2009; О. Гончарова, 2009; Л.А. Перелигіна і Н.Г. Самойлов, 2008; Н. Є. Пангелова, 2014 та ін.).

Однак, аналіз літературних джерел свідчить про недостатнє дослідження особливостей формування мотивації у студентів ВНЗ фізкультурного профілю до оволодіння спеціалізованими дисциплінами, тому даний науковий напрямок є актуальним.

Зв'язок роботи з наукова програмами, планами, темами. Дослідницьку роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти и науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій

фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Завданням даного етапу роботи було – провести анкетування з метою визначення причин низького рівня знань про волейбол та проблем, що виникали при опануванні техніки волейболу в рамках шкільної програми у студентів інституту фізичної культури і спорту.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження:** вивчення та аналіз науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. З метою визначення значущості курсу «Теорія та методика волейболу» у фізкультурно-спортивної діяльності студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС) нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 301 студент різних спеціалізацій, з них 27 МС, 53 КМС. Студентам були пояснені мета та практичне значення анкетування; крім коротких відповідей, була надана можливість доповнювати відповіді. Дослідження проводились протягом двох навчальних років (2012/2013, 2013/2014)

Обговорення результатів дослідження. Результати анкетування показали, що на запитання: «Де ви познайомилися з таким видом спорту, як волейбол» понад 60% респондентів відповіли, що в школі; 20% - на пляжі; 8% – у дворі, близько 10% - по телевізору, в таборі, а три студентки ЗЛ відповіли, що вперше побачили як грають у волейбол тільки в залі медичного коледжу. Ще більш сумні відповіді «Я не граю в волейбол, так як маленька і не дістаю до кільця», коли пишуть «валітбол», «валлібол», плутають з баскетболом.

У той же час, на звітно-перевиборних зборах ДОГО «Федерації волейболу Дніпропетровської області» говорилося, що волейбол не тільки включений у зміст шкільної програми з фізичної культури, (що підкреслює не тільки його велику оздоровчу спрямованість, але й важливе прикладне значення), але й включений до спартакіади навчальних закладів, проводяться чемпіонати області в різних вікових групах. В області 26 відділень волейболу в ДЮСШ, в яких займаються 3848 чоловік, працюють 97 тренерів. Однак з 215 тренерів-викладачів штатних 89. З них: 60% - не мають спеціальної освіти, 70% - не мають категорій, на недостатньому рівні ведеться підготовка суддів. Тоді виникає питання: «Чому при такому солідному штаті тренерів-викладачів та шкільних вчителів такий великий відсоток школярів не ознайомилися під час навчання з основами волейболу, чому не проводились заняття з волейболу, не кажучи вже про здачу контрольних нормативів та проведення змагань?»

Соціально-економічні перетворення в Україні останнього десятиріччя, які визначають зміни освітніх і наукових парадигм, закономірно призвели до необхідності об'єднати проблеми освіти з турботою про здоров'я підростаючого покоління, основи якого закладаються в шкільному віці, а вдосконалюються в студентському, в основному засобами фізичної культури і спорту [2, 9].

Дана ситуація вказує на необхідність враховувати інтереси і формувати мотивацію до занять, що допомагає фізичного самовдосконалення, в рамках програми «Теорії та методики волейболу» для студентів ДДІФКіС.

Проблема також в тому, що в останні роки на тлі збільшення інтенсивності навчального процесу, поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз спостерігається тенденція до зниження фізичного здоров'я студентів, так як тільки 5% випускників шкіл сьогодні є практично здоровими, 80% хронічно хворі; йде деградація молодого покоління України: замість акселерації

наступає децелерація (за останні роки в 20 разів збільшилася кількість низькорослих) [4].

Всі ці чинники підтверджуються відповідями наших студентів: від 8% до 26% почали займатися в секціях у зв'язку з проблемами зі здоров'ям, на багатьох вплинули батьки або члени сім'ї (26-44%), самовираження переважає в основному у представників єдиноборств і студентів напрямку підготовки «Здоров’я людини» (19-26%), «за компанію» ходили в секції студенти сільської місцевості – 24%, а фактор «любов до спорту» – 14% є домінуючим у студентів, які пов'язали своє життя з професійним спортом (табл. 1).

На превеликий жаль, в основному, тільки студенти з сільської місцевості приїхали вчитися на майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, беручи приклад з улюблених вчителів фізкультури – 14-17%. Близько 17% опитаних вказують на відсутність секцій з волейболу в школі, про незнання найпростіших правил волейбол (деякі так і грають з 3-х партій до 15 очок). І, якщо 31% студентів має проблеми при виконанні подачі, 19% - не знає як виконується нападаючий удар, 12% - не вміє приймати подачу, то не варто дивуватися, що 47% студентів напрямку підготовки «Здоров’я людини» і 30% студентів напрямку підготовки «Спорт» з міста взагалі не здавали контрольних нормативів з волейболу шкільної програми. Так як на питання «чи були у вас уроки з волейболу в школі?» від 10 до 37% відповіли, що заняття з волейболу не проводилися.

Таблиця 1

Мотиви студентів ДДІФКіС до занять волейболом (n=301)

Що спонукало до занять волейболом?	С СМ	С МІСТО	ФВ СМ	ФВ МІСТО	ЗЛ СМ	ЗЛ МІСТО
Вплив сім’ї	24%	44%	25%	31%	17%	26%
Проблеми зі здоров’ям	5%	9%	26%	14%	8%	18%
Самовираження	19%	19%	21%	22%	25%	26%
За компанію	24%	12%	6%	12%	25%	10%
Любов до спорту	14%	31%	9%	14%	8%	13%
Приклад викладача	14%	3%	11%	3%	17%	5%

Примітки: СМ – сільська місцевість, С - напрям підготовки «Спорт», ФВ - напрям підготовки «Фізичне виховання», ЗЛ - напрям підготовки «Здоров'я людини».

Відсоткове співвідношення студентів, які грали у волейбол в сільській місцевості (76%-60%) по відношенню до жителів міста (21%-32%), вказує на те, що в сільській місцевості більше можливостей (шкільні майданчики, берег річки, ліс; часті проведення всіляких сільських змагань, свят) для занять волейболом та організації шкільної команди. Ми також виявили в ході дослідження райони, де зберігаються традиції волейболу (Покровський, Кобеляцький, Магдалинівський, Царичанський райони, Гуляйполе, Синельникове) – де кожен школяр вважає спортивні ігри найбільш видовищним видом спорту і втупивши до нашого інституту бере участь у всіх змаганнях, що проводяться на кафедрі спортивних ігор.

Однак, одна справа коли ти граєш зі своїми друзями на пляжі і, інше – відповідальність перед школярами, коли ти повинен будеш володіти методикою проведення уроку на практиці в школі, для цього студенту необхідно володіти такими якостями: здатністю конструювати системний підхід до вирішення поставлених задач і організовувати їх рішення, комунікабельністю, а також специфічними педагогічними навичками, спрямованими на стимуляцію інтересу до пізнання у майбутніх підопічних. В основі будь-якого навчання покладено прагнення викликати глибокий і міцний інтерес до занять, зокрема, волейболом.

Проте, все перелічене жодною мірою не сприяє підвищенню інтересу до волейболу у студентів, знижує мотивацію до майбутньої професії.

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення студентів, які зіткнулися з труднощами при здачі контрольних нормативів (n=301)

З якими труднощами зіткнулися?	С СМ	С МІСТО	ФВ СМ	ФВ МІСТО	ЗЛ СМ	ЗЛ МІСТО
Подача	5%	20%	28%	31%	33%	18%
Передача	10%	6%	11%	12%		10%
Нападаючий удар	19%	9%	11%	7%	8%	8%
Блок	14%			6%	8%	
Не було	38%	36%	23%	20%	17%	37%
Не здавали	14%	30%	11%	27%	47%	26%

Примітка: СМ – сільська місцевість, С - напрям підготовки «Спорт», ФВ - напрям підготовки «Фізичне виховання», ЗЛ - напрям підготовки «Здоров'я людини».

Результати проведених досліджень спонукали нас до пошуку нових шляхів підвищення ефективності викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту. Нами було розроблено комплекс заходів, для того щоб підвищити мотивацію студентів до занять волейболом, розширити діапазон їх можливостей при підготовці до педагогічної практики, застосовуючи індивідуальний підхід в залежності від рівня підготовленості студентів. Основними з цих заходів є: показ кінофільмів про змагання з волейболу, з коментарями провідних фахівців; захист підготовлених студентами мультимедійних презентацій з обраної теми; впровадження в навчальний процес нових методичних посібників, необхідних для написання планів-конспектів та підготовки до проведення уроків на педагогічній практиці в школі; організація зустрічей студентів із відомими волейболістами і провідними тренерами; відвідування ігор команд Суперліги, спартакіади ВНЗ, змагань, що проходять на базі ДДІФКіС; проведення спартакіади ДДІФКіС з волейболу серед спеціалізацій; випуск стінгазет; товариські ігри студентів, що проживають в гуртожитку з командами загальноосвітніх шкіл міста; відвідування уроків з волейболу в школах, де студенти проходять педагогічну практику; залучання студентів до підготовки та проведення спортивних свят, присвячених видатним подіям у волейболі (наприклад: 120-річчю з дня створення волейболу).

Висновок. Застосовування означених заходів сприяє вдосконаленню процесу викладання дисципліни «Теорія та методика волейболу», формуванню мотивації та стійкого інтересу до обраної професії у студентів, підвищує якість їх проходження педагогічної практики на базах загальноосвітніх шкіл, розширює обсяг теоретичних знань та практичних вмінь з доступного для всіх верств населення волейболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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, 2003. – 52 с.
2. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О.О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2011. – № 5. С. 3-6.
3. Круцевич Т.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю.Круцевич, О.Ю. Марченко // Теорія і

методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська літера тура, 2009. -№ 2. С. 78-81.
4. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / О.Ю. Марченко, автореферат дис. … на здобуття наук. ступ. канд. наук фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
5. Мітова О.О. Волейбол в системе общеобразовательных учебных заведений / О.О. Мітова. І.А. Раковська // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2012. – С. 84-88.
6. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ: С. - № 2. – 2010.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. - К., 2009.
8. Раковская И.А. Мини-волейбол как вариативный компонент программы по физическому воспитанию в учебных заведениях / И.А. Раковская // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и єдиноборств в высших учебных заведениях. Сб. статей Х Международной научной конференции (7-8 февраля) г. Харків – 2014. – С 164-170.
9. Сутула В.О., Бондар Т.С., Кочуєва М.М., Сенченко В.Г. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2008. - № 4. – С. 2004 – 207.

АНОТАЦІЯ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В ІНСТІТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ірина Раковська, Олена Мітова
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

У статті проаналізовано результати анкетування щодо визначення причин низького рівня знань про волейбол та проблем, що виникали при опануванні техніки волейболу в рамках шкільної програми у студентів інституту фізичної культури і спорту. Розглядаються шляхи підвищення ефективності викладання дисципліни «Теорія і методика волейболу» в інституті фізичної культури і спорту в умовах сьогодення, застосовування яких сприяє формуванню мотивації та стійкого інтересу до обраної професії у студентів.

Ключові слова: ефективність викладання, волейбол у ВНЗ, студенти, формування мотивації.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В Институте ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ирина Раковская, Елена Митова
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

В статье проанализированы результаты анкетирования по определению причин низкого уровня знаний о волейболе и проблем, возникавших при овладении техники волейболу в рамках школьной программы у студентов института физической культуры и спорта. Рассматриваются пути повышения эффективности преподавания дисциплины «Теория и методика волейбола» в институте физической культуры и спорта в условиях, применение которых способствует формированию мотивации и устойчивого интереса к избранной профессии у студентов.

Ключевые слова: эффективность преподавания, волейбол в вузах, студенты, формирования мотивации.

THE WAYS TO INCREASE EFFECTIVENESS OF TEACHING VOLLEYBALL THEORY AND METHODS IN THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Iryna Rakovska, Olena Mitova
Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

This article studied the results of a questionnaire to determine the reasons for the low level of knowledge about volleyball and problems encountered in mastering the techniques of volleyball within the curriculum of the students of the Institute of Physical Culture and Sports. We analyzed the ways to increase effectiveness of teaching the course "Theory and Methods of Volleyball" in the Institute of Physical Culture and Sport in today's conditions, application of which contributes to a sustainable motivation and interest of students in their chosen profession.

Key words: effectiveness of volleyball teaching, volleyball in HEIs, students, building motivation.

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-36 РОКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ І МЕТОДИКИ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ

Світлана Сальникова, Юрій Фурман, Вікторія Головкіна
Вінницький торговельно-економічний інститут,
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Постановка проблеми. На певному етапі вікового розвитку людини відбувається специфічна морфологічна, біохімічна і функціональна перебудова організму [1,17]. У жінок після 30 років спостерігаються суттєві морфофункціональні зміни в організмі, які характеризуються зниженням рівня фізичної працездатності, показників фізичного розвитку, а також функціональних можливостей [6,7,17], тобто зниженням рівня фізичного стану організму в цілому [11]. За таких обставин виникає потреба збереження фізичного здоров’я жінок, здатності проявляти повноцінну репродуктивну функцію за умови збільшення тривалості життя та оптимізації творчої і соціальної активності.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Існують відомості, які вказують на те, що ефективним і економічно вигідним шляхом підвищення рівня функціональної і фізичної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання, де визначальним компонентом виступають різні засоби [15]. До таких засобів оздоровлення слід віднести аквафітнес, який характеризується широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, рекреативної, кондиційної, навчальної і навіть спортивно-орієнтовної [8,9], що дозволяє використовувати аквафітнес при роботі з різними групами населення з метою покращення їх фізичного стану [5,9,12].

Останнім часом у практиці фізичного виховання при роботі з особами різного віку застосовуються допоміжні засоби, які посилюють ефективність фізичних вправ: масаж, фізіотерапевтичні засоби, харчові добавки тощо. Зокрема, для покращення функції кардіореспіраторної системи, вдосконалення рухових якостей і навіть з лікувальною метою останнім часом в процес фізичного виховання вводяться спеціальні методики, які, створюючи в організмі стан гіпоксії, посилюють ефективність фізичних вправ [4,10,12,13,15]. З огляду на вищевикладене, в програму занять аквафітнесом ми ввели методику ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД) з використанням апарату "Ендогенік-01" (Г.І.Ходоровський зі спів., 2004). Під час дихання через даний апарат в організмі виникає гіпоксично-гіперкапнічна гіпоксія при константних параметрах вмісту кисню і вуглекислого газу. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21% кисню та 0,045% вуглекислого газу. Після першого видиху в апараті залишається

повітря з вмістом кисню близько 16% та 4% вуглекислого газу. Однак після другого і наступних видихів в апараті залишається 13% кисню та 7,5% вуглекислого газу. При черговому вдиху в легені потрапляє повітря, яке містить близько 19% кисню та 3% вуглекислого газу. Таке співвідношення газів під час вдиху і видиху утримується впродовж усієї процедури. Дихання повітрям з таким співвідношенням кисню та вуглекислого газу створює в організмі стан помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії. З огляду на те, що технологія дихання через "Ендогенік-01" передбачає збільшення тривалості вдиху і видиху через звужений отвір патрубка, поступово зростають вентиляційні можливості легень (через підвищення функціональної здатності дихальних м'язів), При цьому покращується адаптація організму до гіпоксії [14]. За умови обмеження постачання організму киснем і підвищення ефективності легеневої вентиляції, збільшується альвеолярна мережа капілярів легень та поліпшується дифузія газів через альвеолярно-капілярний бар'єр, що сприяє зростанню оксигенації артеріальної крові [3,16]. Завдяки штучно створеному додатковому опору повітря під час дихання через апарат не лише зростають функціональні можливості дихальних м'язів, але й через підвищення внутрібронхіального тиску розширюються бронхи та поліпшується їх пропускна спроможність. Крім того, наслідком застосування методики ЕГД є збільшення кількості у крові еритроцитів, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ), який виступає в організмі гемоглобіновим модулятором. З'єднуючись з гемоглобіном, 2,3-ДФГ сприяє підвищенню дисоціації оксигемоглобіну, зменшуючи можливість виникнення в організмі дефіциту кисню. Науковцями встановлено, що експрес-вплив ЕГД у комплексі з дозованими фізичними навантаженнями проявляється зростанням функції апарату зовнішнього дихання, що свідчить про посилення дихальних м'язів та полегшення проходження повітря через бронхи середнього та малого калібру внаслідок збільшення їх діаметру [4,10,15].

Не зважаючи на наявність серії робіт, які стосуються застосування у фізичному вихованні різних груп населення спеціальних додаткових засобів для посилення ефекту фізичних вправ, насьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в процесі занять аквафітнесом [4,5,6,10,13,15]. Тому, беручи до уваги досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування методики ЕГД й занять аквафітнесом з жінками 30-36 років сприятиме підвищенню їх функціональної та фізичної підготовленості.

Мета роботи – Встановити комплексний вплив на функцію апарату зовнішнього дихання жінок 30-36 років занять аквафітнесом, в яких використовувалась методика ендогенно-гіпоксичного дихання.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

1. Вивчався стан питання з теми дослідження.
2. Досліджувався вплив занять аквафітнесом з використанням методики створення в організмі стану нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії на показники зовнішнього дихання.

Методи та організація дослідження

–педагогічне спостереження;

–педагогічний експеримент;

–педагогічне тестування функціональної підготовленості організму за показниками спірографії;

–методи математичної статистики.

Застосовані методи дослідження дозволили встановити ефективність запропонованої програми з аквафітнесу на об'ємні та швидкісні показники

зовнішнього дихання. Вивчення функції зовнішнього дихання здійснювали за допомогою методу спірографії. Для цього застосовували спірограф відкритого типу "CARDIO SPIRO". Визначались такі показники апарату зовнішнього дихання, як ДО (дихальний об'єм), $РО_{вд}$ (резервний об'єм вдиху), $РО_{вид}$ (резервний об'єм видиху), ЖЄЛ (життєву ємність легень), $ЖЄЛ_{вд}$ (життєву ємність легень під час вдиху), $ЖЄЛ_{вид}$ (життєву ємність легень під час видиху), ХОД (хвилинний об'єм дихання), МВЛ (максимальну вентиляцію легень), VO_2 (споживання кисню за 1 хвилину), ФЖЄЛ (форсовану життєву ємність легень), $ОФВ_1$ (об'єм форсованого видиху за першу секунду), $ОФВ_1$/ЖЄЛ (відношення $ОФВ_1$ до ЖЄЛ – індекс Тіффно), ПОШ (пікову об'ємну швидкість проходження повітря через дихальні шляхи), $МОШ_{25}$ (миттєву об'ємну швидкість проходження повітря на рівні крупних бронхів), $МОШ_{50}$ (миттєву об'ємну швидкість проходження повітря на рівні середніх бронхів), $МОШ_{75}$ (миттєву об'ємну швидкість проходження повітря на рівні дрібних бронхів), $СОШ_{25-75}$ (середню об'ємну швидкість проходження повітря на ділянці середніх бронхів).

Спірографічне дослідження апарату зовнішнього дихання жінок 30-36 років проводили в положенні сидячи у першій половині дня не раніше ніж через 1-1,5 години після вживання їжі при відносній вологості повітря не більше 80% і температури у межах від +19˚С до +21˚С. Обстеження жінок не здійснювалось у фазу менструації та овуляції (12-13 дні після припинення менструальної фази) через погіршення працездатності і координації рухів [2]. Обстеження жінок здійснювалося поетапно: до початку експерименту, а в подальшому через 8, 16 та 24 тижні.

В експерименті брали участь жінки віком 30-36 років, які раніше не займались аквафітнесом. Перед початком експерименту нами створено дві групи: експериментальну (11 осіб) та контрольну (12 осіб). Тривалість кожного заняття в обох групах становила 45 хвилин, а періодичність занять 3 рази на тиждень. Структура і зміст занять жінок контрольної та експериментальної груп відрізнялись тим, що на відміну від контрольної групи, жінки експериментальної групи на кожному тренувальному занятті перед початком розминки застосовували методику "ЕГД", використовуючи апарат "Ендогенік-01" відповідно до так званих "маршрутних карт" [16], що дозволяло ступінчасто адаптуватись до нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії протягом усього експерименту. Разом з тим, жінки експериментальної групи по закінченню кожного заняття з аквафітнесу виконували вправи на максимально можливу затримку дихання під водою з уповільненим видихом в три підходи.

Ефективність впливу занять з аквафітнесу без застосування і з застосуванням методики ЕГД на динаміку функціональної підготовленості за показниками зовнішнього дихання оцінювалася шляхом порівняння середніх арифметичних зв'язаних вибірок, а вірогідність відмінності між ними визначалася за критеріями Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. Як засвідчили результати досліджень функції апарату зовнішнього дихання за показниками спірографії у жінок обох груп, комплексне застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання викликає позитивні зміни в апараті зовнішнього дихання.

Середні значення об'ємних та швидкісних показників спірографії, які були зафіксовані до початку занять у жінок контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп вірогідно не відрізнялись ($p>0,05$), за винятком показників $МОШ_{25}$ та $СОШ_{25-75}$ (табл.1).

Таблиця 1

Вплив занять з аквафітнесу на функцію зовнішнього дихання жінок 30-36 років (контрольна група n=12, експериментальна група n=11)

Група	Показники	Середня величина, x ± S			
		до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
КГ	ЧД, разів	13,17±0,37	12,75±0,28	12,67±0,18	12,33±0,18
ЕГ		12,82±0,50	12,36±0,30	11,64±0,10*	11,45±0,20*
КГ	ДО, л	0,61±0,01	0,63±0,01	0,64±0,01	0,64±0,01
ЕГ		0,62±0,03	0,68±0,02	0,73±0,02*	0,72±0,03*
КГ	ХОД, л·хв$^{-1}$	8,03±0,17	7,97±0,26	8,10±0,17	7,88±0,14
ЕГ		7,98±0,42	8,42±0,41	8,48±0,29	8,28±0,45
КГ	VO_2, мл·хв$^{-1}$	314,25±16,00	319,75±20,07	322,67±20,72	323,67±19,79
ЕГ		311,91±18,06	325,55±18,36	337,45±21,95	337,45±21,95
КГ	МВЛ, л·хв$^{-1}$	133,44±3,21	137,96±2,59	143,23±4,28	144,75±3,80*
ЕГ		134,11±5,38	143,54±4,17	157,96±6,73*	167,5±5,35*
КГ	РД, %	93,96±0,19	94,19±0,28	94,29±0,21	94,51±0,20
ЕГ		93,95±0,45	94,08±0,32	94,56±0,29	95,04±0,26*
КГ	МВЛ/ХОД	16,68±0,54	17,51±0,77	17,76±0,71	18,42±0,66
ЕГ		17,29±1,19	17,45±0,98	18,86±0,91	20,75±1,13*
КГ	$РО_{вид}$, л	1,46±0,02	1,47±0,02	1,49±0,02	1,52±0,02*
ЕГ		1,46±0,02	1,48±0,02	1,55±0,03*	1,57±0,04*
КГ	$ЖЄЛ_{вид}$, л	2,17±0,03	2,19±0,03	2,23±0,03	2,27±0,02*
ЕГ		2,16±0,04	2,18±0,05	2,32±0,06*	2,34±0,06*
КГ	$РО_{вд}$, л	1,72±0,04	1,73±0,04	1,76±0,03	1,81±0,01*
ЕГ		1,73±0,03	1,75±0,02	1,81±0,02*	1,83±0,02*
КГ	$ЖЄЛ_{вд}$, л	2,42±0,05	2,44±0,05	2,50±0,04	2,56±0,02*
ЕГ		2,42±0,03	2,46±0,04	2,58±0,03*	2,61±0,04*
КГ	ЖЄЛ, л	3,88±0,06	3,92±0,06	3,99±0,05	4,08±0,03*
ЕГ		3,89±0,04	3,94±0,05	4,13±0,06*	4,17±0,06*
КГ	ФЖЄЛ, л	2,89±0,17	3,00±0,04	3,04±0,04	3,07±0,04
ЕГ		3,13±0,03	3,23±0,04	3,39±0,05*	3,43±0,05*
КГ	$ОФВ_1$, л	2,13±0,14	2,21±0,05	2,24±0,05	2,26±0,04
ЕГ		2,29±0,04	2,37±0,04	2,49±0,04*	2,51±0,04*
КГ	$ОФВ_1$/ЖЄЛ	0,55±0,03	0,57±0,01	0,56±0,01	0,55±0,01
ЕГ		0,59±0,01	0,60±0,01	0,60±0,01	0,60±0,01
КГ	ПОШ, л·с$^{-1}$	6,28±0,20	6,33±0,20	6,40±0,20	6,62±0,11
ЕГ		6,29±0,20	6,59±0,18	6,87±0,16*	6,88±0,16*
КГ	$МОШ_{25}$, л·с$^{-1}$	6,15±0,06	6,18±0,06	6,20±0,06	6,22±0,05
ЕГ		5,58±0,18	5,66±0,19	5,82±0,18	5,82±0,18
КГ	$МОШ_{50}$, л·с$^{-1}$	4,50±0,04	4,53±0,04	4,59±0,04	4,60±0,04
ЕГ		4,36±0,06	4,46±0,06	4,55±0,05*	4,55±0,06*
КГ	$МОШ_{75}$, л·с$^{-1}$	2,03±0,02	2,06±0,02	2,08±0,02	2,10±0,03
ЕГ		1,90±0,07	2,06±0,14	2,16±0,15	2,07±0,03*
КГ	$СОШ_{25-75}$, л·с$^{-1}$	3,81±0,03	3,82±0,03	3,85±0,03	3,87±0,03
ЕГ		3,50±0,13	3,56±0,15	3,68±0,14	3,66±0,14

Примітка. Вірогідна відмінність значень відносно величин, зареєстрованих до початку занять: * - $p<0,05$

Як свідчать результати досліджень, незалежно від застосованих програм, у досліджуваних жінок обох груп (КГ, ЕГ) через 8 тижнів від початку формувального дослідження не відбулось вірогідних змін жодного з показників спірографії (див. табл.1).

Проведення досліджень функції апарату зовнішнього дихання через 16 тижнів від початку занять дозволило виявити відмінності впливу занять аквафітнесом, в яких застосовувалася і не застосовувалася методика створення в організмі стану гіперкапнічної гіпоксії. У представниць групи КГ заняття аквафітнесом протягом 16 тижнів не викликали вірогідних змін жодного з об'ємних та швидкісних показників зовнішнього дихання (див. табл. 1).

На відміну від жінок групи КГ, у представниць групи ЕГ за цей період відбулися вірогідні зміни таких об'ємних показників зовнішнього дихання, як ДО, МВЛ, $РО_{вид}$, $ЖЕЛ_{вид}$, $РО_{вд}$, $ЖЕЛ_{вд}$, ЖЕЛ, які збільшились відповідно на 17,74%, 17,78%, 6,16%, 7,41%, 4,62%, 6,61%, 6,17%, а також ЧД, яка зменшилась на 9,20%. Крім того, у жінок групи ЕГ, які протягом 16 тижнів застосовували в заняттях методику створення в організмі гіперкапнічної гіпоксії за допомогою приладу "Ендогенік-01", вірогідно зросли швидкісні показники спірографії, які характеризують здатність проходження повітря на ділянках бронхів крупного і середнього калібру. Ми вважаємо, що фізіологічний механізм таких змін зумовлений покращенням функціональних можливостей дихальних м'язів, які забезпечують видих, про що свідчить вірогідне зростання ФЖЄЛ на 8,31%, $ОФВ_1$– на 8,73%, $ПОШ_{вид}$ – на 9,22%. Свідченням покращення проходження повітря по бронхам середнього калібру є також вірогідне збільшення показника $МОШ_{50}$ на 4,36%.

Встановлено, що по закінченню двадцятичотирьохтижневого циклу занять аквафітнесом у жінок групи КГ зареєстровано вірогідний приріст об'ємних показників функції зовнішнього дихання порівняно з середніми величинами, зареєстрованими до початку формувального дослідження. Так, за результатами обстежень у зазначений термін у жінок цієї групи під впливом занять аквафітнесом середня величина МВЛ перевищила вихідні значення на 8,48%, ЖЄЛ – на 5,15%, $РО_{вд}$ – на 5,23%, $РО_{вид}$ – на 4,11%, $ЖЄЛ_{вд}$ – на 5,79%, а $ЖЄЛ_{вид}$ – на 4,61%. Такі зміни вищезгаданих показників дають підстави стверджувати про позитивний вплив занять аквафітнесом у жінок групи КГ на функцію дихальних м'язів. Разом з тим швидкісні показники спірографії у представниць цієї групи залишились без істотних змін. Це вказує на те, що за весь період занять аквафітнесом без застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання діаметр бронхів великого, середнього та дрібного калібру не змінився (див. табл. 1).

У жінок групи ЕГ, які в заняттях аквафітнесом застосовували методику створення в організмі стану гіперкапнічної гіпоксії, вірогідне покращення функції зовнішнього дихання, яке проявилося через 16 тижнів від початку занять, залишилось таким і через 24 тижні (див. табл. 1). Разом з тим слід відзначити, що протягом останніх тижнів занять крім тих показників, що вірогідно зросли через 16 тижнів, додатково підвищилась середня величина МВЛ/ХОД, що свідчить про збільшення дихальної поверхні легень, і $МОШ_{75}$, яка відображає проходження повітря через бронхи дрібного діаметру (див табл. 1). Середнє значення показника МВЛ/ХОД через 24 тижні перевищило середні величини, які зареєстровано до початку занять на 20,01% ($p<0,05$), а $МОШ_{75}$– на 8,95% ($p<0,05$).

Висновок. Результати проведених досліджень засвідчили, що оздоровчі заняття аквафітнесом без використання і з використанням методики ендогенно-гіпоксичного дихання покращують об'ємні показники зовнішнього дихання жінок 30-36 років. Разом з тим, лише під впливом занять, в яких застосовувалась

методика ендогенно-гіпоксичного дихання, у жінок 30-36 років відбулось покращення бронхіальної прохідності на ділянках бронхів великого, середнього та дрібного калібру, що проявилось позитивними змінами швидкісних показників функції зовнішнього дихання.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять з аквафітнесу з використанням методики ЕГД на функціональну підготовленість жінок 37-49 років за показниками функції зовнішнього дихання, а також аеробної продуктивності організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Гнеушев В.В., Катков А.Ю. Адаптация к гипоксии и биоэкономика внешнего дыхания. – Москва, 1987. – 186 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (Медичні аспекти валеології) : підручник / Г.Л.Апанасенко. – Київ-Львів, 2011. – 198 с.
3. Вериго Е. Л. Руководство по эндогенному дыханию / Е. Л. Вериго. – Біла Церква : Білоцерківська друкарня, 2004. –320 с.
4. Гаврилова Н. В. Вдосконалення функції дихання велосипедистів 13-16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Н. В. Гаврилова, Ю. М. Фурман //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2010. – №9. – 128 с.
5. Гоглювата Н.О. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2003.- №1. – С. 44-47.
6. Карпман Б.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Тестирование в спортивной медицине. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.- 2-е изд. доп. перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224с.
8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ./. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
9. Меньшуткина Т.Г., Непочатых М.Г. Основные положения методики занятий гидроаэробикой // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: Материалы 2-й междунар. науч-практич. конф.- СПб НИИФК, 2003. - С. 177-179.
10. Онищук В.Є. Фізична реабілітація студентів, хворих на бронхіальну астму шляхом комплексного застосування методики "ендогенно-гіпоксичного" дихання та циклічних вправ аеробного спрямування / В.Є. Онищук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т.3. – С. 171-177.
11. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоровье, 1986.-152 с.
12. Сальникова С.В. Вплив занять з аквафітнесу та ендогенно-гіпоксичного дихання на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи в жінок 30-36 років / С.В.Сальникова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2014. – Вип. 18. – Т.3. – С. 182-188.
13. Сибіль М.Г. Стан енергозабезпечуючих систем легкоатлетів-спринтерів в умовах штучної гіпоксії , М.Г.Сибіль, Я.С.Свищ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред.. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2009. - №7. – С.178-183.
14. Фролов В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов.– Новосибирск, 2001.
15. Фурман Ю.М. Анализ оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Ю.М.Фурман // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С.63-67.

16. Ходоровський Г.І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г.І. Ходоровський, І.В. Коляско, Є.С. Фуркал, Н.І. Коляско, О.В. Кузнецова, О.В. Ясінська. – Чернівці: Теорія і практика, 2006. – 144 с. ISBN 966-697-174-7
17. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: Пер. з рос. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

АНОТАЦІЇ

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-36 РОКІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ І МЕТОДИКИ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ

Світлана Сальникова, Юрій Фурман, Вікторія Головкіна
Вінницький торговельно-економічний інститут,
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Стаття присвячена дослідженню впливу занять аквафітнесом, в яких застосовувалась методика ендогенно-гіпоксичного дихання, на показники зовнішнього дихання у жінок 30-36 років. Встановлено, що створення в організмі стану помірної гіпоксії і вираженої гіперкапнії в процесі занять аквафітнесом сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, що зокрема проявляється покращенням об'ємних та швидкісних показників зовнішнього дихання.

Ключові слова: ендогенно-гіпоксичне дихання, аквафітнес, об'ємні та швидкісні показники зовнішнього дихання, спірографія.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30-36 ЛЕТ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ И МЕТОДИКИ ЭНДОГЕННОГО-ГИПОКСИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ.

Сальникова Светлана, Фурман Юрий, Виктория Головкина
Винницкий торгово-экономический институт
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского.

Статья посвящена исследованию влияния занятий аквафитнесом, в которых применялась методика эндогенно-гипоксического дыхания, на показатели внешнего дыхания у женщин 30-36 лет. Установлено, что создание в организме состояния умеренной гипоксии и выраженной гиперкапнии в процессе занятий аквафитнесом способствует повышению функциональных возможностей организма, что, в частности проявляется улучшением объемных и скоростных показателей внешнего дыхания.

Ключевые слова: эндогенно-гипоксическое дыхание, аквафитнес, объемные и скоростные показатели внешнего дыхания, спирография.

DYNAMICS OF FUNCTIONAL EFFICIENCY OF WOMEN AGED 30-36 IN THE COURSE OF AQUA-FITNESS EXERCISES AND HYPOXIC RESPIRATION METHOD APPLICATION.

Svitlana Salnikova, , Yuriy Furman,Viktoriya Golovkina,
Vinnitsia trade and economic institute
Vinnytsia state pedagogical university named after Mikhaylo Kotsyubynskyi

The article deals with the research of endogenic hypoxic breathing method influence upon the performance of external respiration of women aged 30-36 applied at aqua-fitness exercises. It is determined that moderate hypoxia and apparent hypercapnia created in the body during aqua-fitness exercises facilitates body’s functional capabilities which declares itself in external respiration volume and speed acceleration indices.

Key words: endogenic hypoxic respiration, aqua-fitness, external respiration volume and speed indices, spirography.

СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Самошкіна Анастасія
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Захворюваність - є одним з найважливіших критеріїв, що характеризують здоров'я населення. Під захворюваністю мається на увазі показник, що характеризує поширеність, структуру і динаміку зареєстрованих хвороб серед населення в цілому або в окремих його групах (вікових, статевих, територіальних, професійних тощо). Він слугує одним із критеріїв оцінки роботи лікаря, медичної установи, органу охорони здоров'я.

Як об'єкт наукового дослідження і практичної діяльності установи охорони здоров'я захворюваність являє собою складну систему взаємопов'язаних понять:

- власне захворюваність (первинна захворюваність) - частота нових, ніде раніше не врахованих і вперше в даному календарному році виявлених серед населення захворювань;
- поширеність (хворобливість, накопичена захворюваність) - частота всіх наявних серед населення захворювань, як уперше виявлених у даному календарному році, так і зареєстрованих у попередні роки, з приводу яких хворий знову звернувся за медичною допомогою в даному році;
- частота захворювань, виявлених при оглядах (патологічна ураженість)
- частота патології серед населення, установлювана при проведенні одноразових медичних оглядів (обстежень), в результаті яких враховуються всі захворювання, а також преморбідні форми і стану [6].

ВООЗ зазначає, що який би показник захворюваності ні розраховувався, він повинен відповідати ряду вимог: бути надійним, об'єктивним, чутливим, точним [2, 4].

Значення знань про захворюваність важко переоцінити:

- по захворюваності судять про здоров'я населення, яке у великій мірі залежить від діяльності працівників та установ охорони здоров'я;
- знання захворюваності потрібно для планування медичної допомоги, правильної розстановки кадрів, складання плану профілактичних заходів (диспансеризації, санітарно-освітньої роботи) [5].

Таким чином, дані про захворюваність - це інструмент для оперативного керівництва, для управління охороною здоров'я. Більш того, показники захворюваності відображають реальну картину життя населення і дозволяють виявляти проблемні ситуації для розробки конкретних заходів з охорони здоров'я населення та його поліпшення в загальнодержавному масштабі [1].

Сьогодні є актуальним питання про стан здоров'я студентської молоді, який не відповідає тенденції розвитку сучасного суспільства.

За останні роки відбулися значні зміни у структурі захворювань. Зменшилася кількість хвороб органів травлення, органів дихання, системи кровообігу, сечостатевої системи та захворювань на цукровий діабет. Проте зросла кількість захворювань щитоподібної залози, нервової системи, органів чуття і кістково-м’язової системи. Це спричинило загальне зростання захворюваності студентів на 9,56% [3, 7].

Всебічний розвиток фізичних здібностей у людини, професійно-прикладна фізична підготовка стають необхідними умовами ефективної трудової діяльності, творчої участі в суспільному виробництві. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми і методи проведення оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи.

Підтримка працездатності та здорового стану - важлива умова успішного навчання і подальшої професійної діяльності студентів

Мета дослідження – вивчення найбільш поширених нозологічних форм в структурі захворюваності студентів Дніпропетровських вищих навчальних закладів.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім`ї, молоді та спорту за темою 3.1.5 «Теоретико-методичні та прикладні основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» (номер державної реєстрації 0106U011725) та відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Результати дослідження. Для вивчення найбільш поширених нозологічних форм в структурі захворюваності студентів Дніпропетровських вищих навчальних закладів упродовж 2011-2014 років нами було проведено аналіз медичних карток у студентській поліклініці міста Дніпропетровська.

Результати дослідження засвідчили, що найбільш розповсюдженими хворобами є патології опорно-рухового апарату, ГРЗ, захворювання органів дихання, серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту та інші.

Найпоширенішою патологією серед студентів були гострі респіраторні захворювання та патологія органів дихання – 42,8% від загальної кількості захворювань зафіксованих у медичних картках студентів, на другому місці - захворювання опорно-рухового апарату – 22,3%, третє місце займають захворювання органів травлення – 12,8%. На частку серцево-судинної патології приходилося 7,7%. Хвороби органів зору, нервової та ендокринної систем склали 14,4 % загалом (рис.1).

Наприклад, у студентів Придніпровської державної академії будівництва та архітектури за період з 2011 по 2014 рік спостерігалися простудні захворювання у 41,5 % випадків, травми опорно-рухового апарату у 21,1% студентів, захворювання органів травлення і серцево-судинні захворювання у 15,3% і 11,9% студентів відповідно. На частку захворювань зору приходилось 6,7%.

Серед студентів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара спостерігалася наступна ситуація: 43,2 % від усіх випадків захворюваності займали гострі респіраторні захворювання та інфекції органів дихання (бронхіт, ларингіт, ангіна), 21,1% - патології опорно-рухового апарату, захворювання органів шлунково-кишкового тракту складали 12,2%, нервової і серцево-судинної систем – 18,3% загалом. На захворювання органів зору припадало 4,5 % від усіх захворювань.

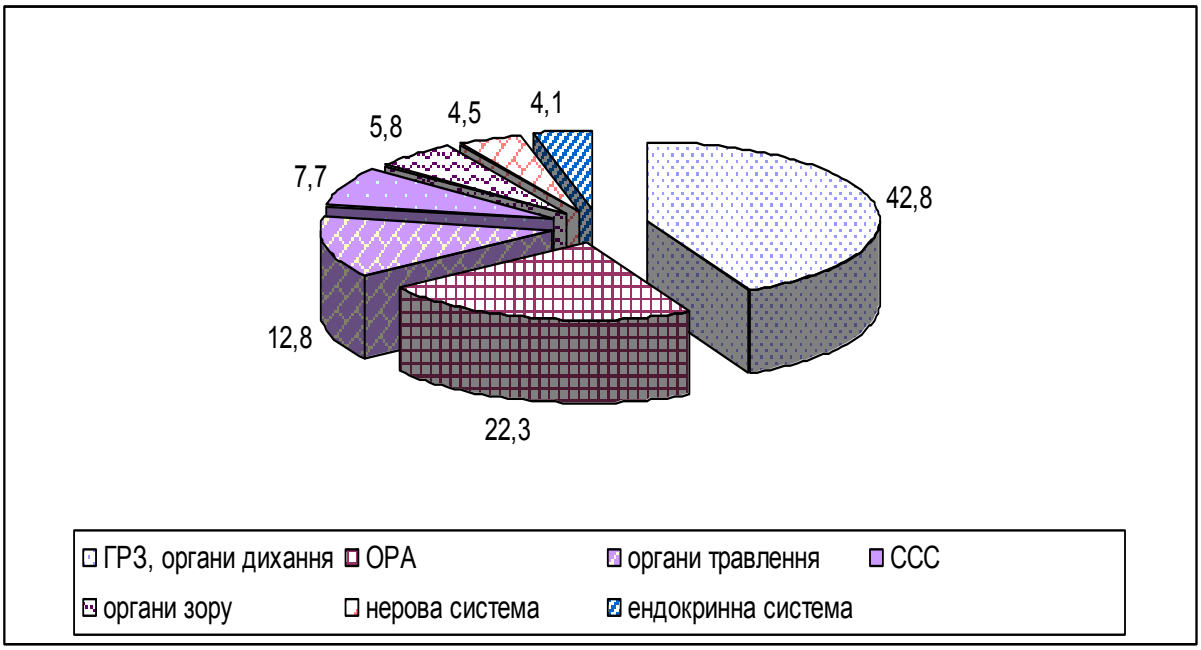


Рис.1. Структура захворювань студентів Дніпропетровської області за період з 2011 по 2014 рік (%)

Захворювання органів дихання та ГРЗ складали майже 50 % випадків захворюваності серед студентів Дніпропетровської державної медичної академії. 12,5% і 10,2% приходилося на захворювання нервової системи і органів травлення. Хвороби серцево-судинної системи складали 6,7% від захворюваності студентів ДДМА, патології опорно-рухового апарату – майже 10%.

Студенти Національної металургійної академії України в структурі захворюваності на першому місці мали патології опорно-рухового апарату – 26,7%, на другому місці – хвороби органів дихання та ГРЗ, які мають 24,7 % загалом. 10,2 % студентів мають ускладнення з боку нервової системи, а 13,6 проблеми з органами зору. На долю захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи приходиться 8,3% і 5,2% відповідно.

Також нами було проведено аналіз випадків захворюваності студентів ДДІФКіС. Отримані дані свідчать, що у структурі захворюваності студентів спеціальностей «Фізичне виховання» і «Фізична реабілітація» спостерігаються відмінності.

У студентів спеціальності «Фізичне виховання» була поширена втрата роботоздатності через травми і хвороби опорно-рухового апарату (32,7%). Студенти-спортсмени беруть участь в різноманітних змаганнях, де існують випадки отримання цілого ряду травм: переломи кісток, розриви зв'язок і сухожилок, розтяги м’язів, вивихи, ушиби, крововиливи у суглоби, деформацію хребта тощо.

У студентів спеціальності «Фізична реабілітація» спостерігались хвороби органів травлення (17,9%) і хвороби ендокринної системи(15,4%).

Домінуюче місце серед всіх захворювань у всіх навчальних відділеннях посідали гострі респіраторні захворювання – 52,7% (65,2% у чоловіків та 45,7 % у жінок).

Проведені дослідження протягом календарного року, показали, що 55,9% випадків захворюваності на ГРЗ спостерігались у студентів спеціальності «Фізична реабілітація».

Серед студентів спеціальності «Фізичне виховання» найбільша кількість випадків захворювання на ГРЗ спостерігалася у студентів спеціалізації «Гімнастика» - 22,2% та «Важка атлетика» - 16,7 %.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином,отримані дані свідчать, що найбільш розповсюдженими є патології опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту та інші.

Значне місце у структурі захворювань студентів Дніпропетровської області займають гострі респіраторні захворювання, що суттєво відображається на рівні їх працездатності та фізичному стані.

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки комплексу вправ, направленого на підвищення адаптаційних можливостей до фізичних навантажень для студентів, які перенесли гостре респіраторне захворювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1985. – 79 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз стану здоровя студентів вищих навчальних акладів / Грибан Г.П., Кутек Т.Б. // Спортивний вісник Придніпров'я. - №7. – 2004. с. 130-132.
4. Карпухин Г.И. Диагностика профилактика и лечение острых респираторных заболеваний / Карпухин Г.И., Карпухина О.Г. – СПб. : Гиппократ, 2001. – 181 с.
5. Круцевич Т. Ю. Формування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Т. Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – 100 с.
6. Лотоненко Д. В. Фізична культура і її види в реальних потребах студентської молоді / Д . В. Лотоненко / / Теорія і практика фіз. культури. - 1997. - № 6.
7. Москаленко Н.В. Влияние занятий комплексом «Бодифлекс» на функциональное состояние дыхательной системы студентов, перенесших острое респираторное заболевание / Н.В. Москаленко, А.В. Самошкина // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» / Казахская академия спорта и туризма, 2012. - 04 (31). – С. 74-78.

АНОТАЦІЇ

СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Анастасія Самошкіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Стаття присвячена аналізу структури захворюваності студентів Дніпропетровської області. Результати дослідження свідчать про те, що найбільш розповсюдженими є патології опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту.

Значне місце у структурі захворювань студентів Дніпропетровської області займають гострі респіраторні захворювання, що суттєво відображається на рівні їх працездатності та фізичному стані.

Ключові слова: студенти, гострі респіраторні захворювання, захворюваність, нозологія.

СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ДНЕПРОПЕТРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Анастасия Самошкина
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Статья посвящена анализу структуры заболеваемости студентов Днепропетровской области. Результаты исследования свидетельствуют о том, что наиболее распростарненными являются патологии опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Существенное место в структуре заболеваемости студентов Днепропетровской области занимают острые респираторные заболевания, что значительно отображается на уровне их работоспособности и физическом состоянии.

Ключевые слова: студенты, острые респираторные заболевания, заболеваемость, нозология.

STRUCTURE OF SICKNESS RATE OF DNIPROPETROVSK REGION`S STUDENTS

Anastasia Samoshkina
Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

This article analyzes the structure of sickness rate of Dnepropetrovsk region`s students. The findings suggest that the most frequent are pathology of the musculoskeletal system, diseases of the respiratory, cardiovascular and nervous systems, the gastrointestinal tract.

The most common place in the structure of sickness rate of Dnipropetrovsk region`s students occupied by acute respiratory infections, which significantly displayed on the level of their health and physical condition.

Key words: students, acute respiratory infections, sickness rate, nosology.

ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНО-ТВОРЧОГО ПІДХОДУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Наталія Свірщук, Тетяна Вознюк, Андрій Драчук
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Посилення несприятливого впливу освітнього процесу в навчальних закладах на стан здоров’я учнів стосується як організації, так і змісту навчально-виховного процесу, психологічних особливостей взаємин учителя з учнями і між самими учнями, методичних підходів до забезпечення навчання та багатьох інших аспектів. Корекція такого положення може відбуватися за умови детально-організованого педагогічного процесу з фізкультурно-рекреаційною спрямованістю [2, 5]. У зв’язку з цим постає потреба у формуванні цілісної системи збереження та зміцнення здоров’я учнів, підвищенні рівня їхньої фізичної працездатності, що може бути наслідком спеціальної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [4]. Якість педагогічного процесу, спрямованого на організацію професійної діяльності в здоров’язбережувальному режимі, забезпечує поєднання традиційних та інноваційних моделей підготовки, поглиблення міждисциплінарних зв’язків, застосування результативних технологій [1, 3].

Аналіз останніх досліджень. Проблема підготовки фахівців фізичної культури, здатних конкурувати на сучасному ринку праці, залишається актуальною та привертає увагу багатьох науковців. Їй присвячені праці В. Костюченка, 1996; В. Яловика, 1996; Б. Шияна, 1997; П. Єфіменка, 2002; Л. Сущенко, 2003; О. Тимошенка, 2009; Р. Карпюка, 2010; О. Котової, 2011 та ін.

Дослідженню різних аспектів фізкультурно-рекреаційної роботи присвячено праці В. Видріна, 1989; О. Жданової, 2000; Є. Приступи, 2010 (теоретико-методичні основи фізичної рекреації), А. Орлова, 1995; О. Андрєєвої, 2004; Т. Круцевич, 2008, 2010 (класифікація форм фізкультурно-рекреаційної діяльності), В. Ляха, 1992; М. Ващенко, 2004; Л. Іващенко, 2008 (вивчення сучасних методик фізкультурно-

рекреаційної роботи), ; Г. Шитікової, 1986; А. Смородінова, 1995; А. Лотоненко,1996; Ю. Рижкіна, 1997 (застосування засобів фізичної рекреації у роботі з різними групами населення). У дисертаційних працях Л. Піотровскі, 1980; Е. Трощинської, 1982; А. Джумаєва, 1991; В. Виноградова, 1998; Т. Яшиної, 1998; М. Бердуса, 2000; І. Нікуліна, 2000; О. Степанової, 2005; О. Астахова, 2008 йдеться про організаційні та методичні аспекти фізкультурно-рекреаційної діяльності, зокрема й у загальноосвітній школі.

В останні роки захищено низку дисертаційних досліджень з проблем професійної підготовки вчителів фізичної культури: Л. Іванова, 2007; М. Батіщева, 2009; О. Онопрієнко, 2009; І. Ткачівська, 2009; Л. Арефьєва, 2010; І. Бріжата, 2011; О. Котова, 2011 та ін.

Однак проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи досі не розв’язана – не актуалізовані практичні шляхи, засоби і педагогічні умови її реалізації.

Мета дослідження – визначити шляхи формування діяльнісно-творчого підходу майбутніх педагогів до фізкультурно-рекреаційної роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині перед нами постали не розв’язані в попередніх дослідженнях суперечності між соціальною потребою в організації та здійсненні фізкультурно-рекреаційної роботи, спрямованої на покращення стану здоров’я дітей, формування в них потреби в самостійних заняттях фізичною культурою, і наявною системою підготовки вчителів фізичної культури, що має більше спортивну спрямованість, ніж оздоровчу; між потребою фізкультурно-рекреаційної роботи в школі та нерозробленістю її методик. До того ж, у процесі вивчення теоретичних основ фізичної рекреації не формується діяльнісний підхід студентів до такої роботи, що призводить до створення розриву між теорією і практикою. Відсутність необхідних знань і вмінь з організації процесу фізичної культури в школі зі здоров’язбережувальним спрямуванням унеможливлює розв’язання тих проблем, які нерідко виникають у сучасній школі.

Діяльнісний підхід є однією з основ професійного становлення майбутнього викладача фізичної культури. Формування діяльнісного підходу до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі обґрунтовується посиленням суб’єктних начал у діяльності сучасного спеціаліста. Демократизація життя галузі фізичної культури і спорту зумовила значне збільшення можливостей для самостійного прийняття рішень, вибору технологій, форм і методів професійної діяльності вчителя фізичної культури. Розширення прав і свобод у діяльності фахівців фізичного виховання поєднується з підвищенням їхньої відповідальності за результати своєї праці.

Багато психологів і дидактів (В. Давидов, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.) можливості забезпечення якості підготовки майбутніх фахівців бачили тільки на основі поєднання системного й діяльнісного підходів, що передбачає переведення студента в позицію суб'єкта пізнання, активного учасника навчальної праці і спілкування.

Щоб підвищити ефективність процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі необхідно впровадження комплексу заходів, які були б спрямовані в першу чергу на формування діяльнісно-творчого підходу, який би базувався на достатньому рівні практичної та теоретичної підготовки студентів.

Вивчення основ фізкультурно-рекреаційної діяльності повинно відбуватися у процесі практичних занять спеціальних фахових дисциплін, предметом вивчення яких повинні бути знання про сутність, компонентний склад фізкультурно-рекреаційної діяльності, критерії добору засобів, методів проведення такої роботи. Вони мають сприяти створенню в студентів відповідального ставлення до здоров’я,

усвідомлення потреби вести здоровий спосіб і стиль життя; ознайомити студентів з різними напрямками проведення фізкультурно-рекреаційної діяльності; сформувати практичні навички організації й проведення урочних і позаурочних форм фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

В якості експериментального дослідження можливості реалізації запропонованої моделі формування діяльнісно-творчого підходу нами були запропоновані такі серії завдань:

- скласти вірш про слово «рекреація»;
- завдання «асоціація», яке полягало у визначенні майбутніми педагогами своєї реакції на стимульне слово «рекреація»;
- створити графічний логотип «Моя місія як вчителя фізичної культури»;
- виконати творчу роботу на тему «Форми фізкультурно-рекреаційної роботи»
- написати твір-роздум «Чи потрібна позакласна фізкультурно-рекреаційна робота зі школярами», «Комп'ютеризація – це благо чи шкода оздоровленню?»
- розробити уявні кроки до богатирського здоров'я: висловити власне розуміння поняття «фізкультурно-рекреаційна діяльність»
- участь у тренінгу «Думаю, висловлююсь, розумію»:

–«Дозвілля» і «відпочинок» – це вільний час після навчання або роботи. Він може бути використаний для релаксації, соціальних досягнень і розвитку особистості. Під терміном «рекреація» науковці розуміють сенс самовираження зі зміною діяльності, спрямованої на відновлення духовних і фізичних сил» (М. Бердус). Реакреація, відпочинок і дозвілля – це ідентичні поняття чи різні?

–«….. метою масової фізичної культури є залучення якомога більшої кількості людей у діяльність, спрямовану на досягнення певного спортивного результату. Основна ж мета фізкультурно-рекреаційної діяльності – оздоровчо-розважальна, там немає переможців і переможених» (Н. Верзіліна). Як Ви вважаєте, фізична рекреація і масова фізична культура – це ідентичні поняття чи різні? Відповідь обґрунтуйте.

–«Дитячий і підлітковий вік – період, коли формується більшість фізичних якостей людини, закладається основний фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму». Доведіть, що підлітковий вік – це сприятливий період для організації фізкультурно-рекреаційної діяльності.

–«Позакласна фізкультурно-рекреаційна діяльність має здійснюватися з ініціативи школярів, але під керівництвом учителя, який повинен враховувати індивідуальні запити, схильності й інтереси школярів». Визначте умови ефективної організації позакласної фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами.

–«Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою, які використовують у фізкультурно-рекреаційній діяльності школярів, дозволяють не тільки зменшити «руховий голод», але є емоційно-активним відпочинком» (Ю. Копилов). Як ви розумієте поняття «руховий голод»? Назвіть причини його виникнення та шляхи подолання.

–«Для успішної організації фізкультурно-рекреаційної діяльності потрібна перебудова мотивації школярів. Позитивний характер мотивів визначають вагомі для особистості устремління». Чим зумовлена негативна мотивація школярів до фізкультурно-рекреаційної роботи. Які шляхи розв'язання визначеної проблеми?

- Розробити моделі уроків фізичної культури фізкультурно-рекреаційної спрямованості із застосуванням різноманітних засобів (циклічних вправ, рухливих і спортивних ігор, туризму тощо)

Значний досвід практичної роботи набувають студенти в період педагогічної практики, яка спрямована на закріплення знань, отриманих під час навчання у ВНЗ, а також на оволодіння виробничими навичками та передовими методиками навчання. У процесі педагогічної практики в специфічних умовах загальноосвітньої школи відбувається формування гностичних, проектувальних, конструктивних, комунікативних, дослідницьких і рухових умінь, які відбивають професійну діяльність учителя фізичної культури.

Доводиться констатувати, що реальна педагогічна практика не зовсім досконала і не повною мірою вирішує всі поставлені перед нею завдання, що різко знижує її навчальне значення. Через наявні недоліки в організації, проведенні та теоретико-методичному забезпеченні педагогічна практика в сучасній вищій школі часто зводиться до механічного копіювання методів і прийомів роботи вчителів і класних керівників без обов’язкового їх теоретичного осмислення.

Педагогічна практика виступає як об’єктивний, системо-утворювальний чинник усіх аспектів такої підготовки. Звідси випливає, що під час підготовки студентів до фізкультурно-рекреаційної роботи потрібно рухатися не тільки від теорії до практики, як це відбувається в сучасній традиційній системі спеціальної підготовки майбутніх учителів, але й від практики до теорії. Це означає, що тільки за такого підходу, який забезпечує інтеграцію теорії і практики, педпрактика може стати основою підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності.

Під час проходження педагогічної практики студенти отримували такі завдання, як визначення морфо-функціонального профілю учнів різного віку; вивчення рухового режиму школярів на основі розроблених анкет, написання наукових статей; популяризація фізкультурно-рекреаційної роботи серед учителів шкіл та батьків учнів тощо.

Сьогодні урок фізичної культури – єдиний предмет у шкільній програмі і єдиний засіб у системі шкільного фізичного виховання, який міг би певною мірою задовольнити біологічну потребу дитини в русі. Проте можливості академічного уроку вчителі фізкультури в школі практично не використовують. Сучасний урок фізичної культури постає незначним, другорядним серед усіх інших форм фізичного виховання, що і посилює сумніви з приводу того, чи є він основною формою фізичного виховання школярів. Часу (два-три уроки на тиждень), відведеного на урок, недостатньо, щоб отримати від уроку позитивний результат. Як свідчать сучасні дослідження, зокрема В. Ляха, три уроки з фізичної культури на тиждень – це лише мінімальне тижневе навантаження, яке дозволяє в процесі занять поступово підвищити рівень підготовленості школярів. А відсутність у розкладі школярів третього уроку може свідчити про недостатню матеріально-технічну базу, а то й про байдуже ставлення до збереження здоров’я дітей і нерозуміння складності проблеми рухової активності молодого покоління. Сьогодні в школах найчастіше практикують планування 2,5 уроків фізичної культури на тиждень (один тиждень 2 уроки, другий тиждень – 3 уроки), або планують на перше півріччя 2 уроки фізкультури і на друге – три. Це не завжди стосується класів з поглибленим вивченням окремих предметів, зазвичай, збільшення навчального часу на вивчення цих предметів відбувається за рахунок скорочення уроків з фізичної культури.

Отже, навчальне навантаження, наприклад, учнів 5-х класів становить 28 годин на тиждень з урахуванням уроків з фізичної культури, учнів 6-х класів – 30 годин у звичайних класах і 31 година в класах з профільним навчанням. Потрібно враховувати ще й те розумове навантаження, яке виникає під час виконання домашніх завдань, додаткових занять з репетиторами тощо. Зменшення рухової активності відбувається також за рахунок часу, затраченого на гру або роботу на

комп'ютері, перегляд телевізійних програм і відеофільмів, читання художньої літератури, занять музикою і співами, занять у гуртках, що не передбачають фізичного і м'язового навантаження.

У теорії і практиці фізичного виховання і спорту розроблено критерії, за якими класифікують фізичні навантаження, визначено певні зони спрямованості навантажень, що мають фізіологічні межі та педагогічні характеристики. Відповідно до завдань уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості, ЧСС під час виконання вправ має перебувати в межах аеробної відновної й аеробної підтримувальної зон – вони характеризуються підвищенням ЧСС до 140-145 уд./хв. Споживання кисню під час роботи в цих зонах становить 40-70% від максимальної величини. Забезпечення енергією відбувається за рахунок окислення жирів, глюкози крові та м'язового глікогену. Фізична робота повністю забезпечується повільними м'язовими волокнами, у зв'язку з чим у м'язах не збирається лактат, тому навантаження на ці зони можуть тривати від декількох хвилин до декількох годин. Таке навантаження стимулює відновлювальні процеси, жировий обмін в організмі й удосконалює загальну витривалість, гнучкість, спритність і координаційні здібності.

Інструментальним шляхом на прикладі учнів 5-6 класів студенти експериментальної групи визначали величину ЧСС найчастіше застосовуваних у процесі уроків засобів. Це дає змогу найбільш точно розраховувати навантаження під час проведення окремих вправ і вміло регулювати його впродовж уроку.

Однак було б неправильно звужувати практичний компонент спеціальної підготовки тільки до педагогічної практики. Оволодіння практичними аспектами діяльності вчителя, педагогічними методиками, методами і процедурами відбувається і в процесі аудиторних занять, при вивченні теоретичних курсів. Водночас теоретичний компонент підготовки також не передбачає лише засвоєння студентами теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання під час аудиторних занять. Засвоєння багатьох теоретичних знань продовжується під час навчальної діяльності студентів у період педпрактики.

Отже, можна говорити про існування в межах змісту спеціальної підготовки двох взаємозв'язаних, взаємообумовлених, але таких, які істотно різняться за ціннісними, функціональними й сутнісними параметрами складових.

Одна складова змісту спеціальної підготовки виступає як вміст особистісного надбання студента, його внутрішнього світу. Вона засвоюється як складна система знань, умінь, ціннісних орієнтацій і стосунків, емоційних проявів і має теоретичний характер.

Друга складова служить засобом впливу на особистість студента і не є його особистим надбанням, більшою мірою це надбання викладача ВНЗ. При цьому варто підкреслити, що під засобом розуміють найширший спектр технологій, процедур, методів, способів, форм і власне засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності. Ця складова спеціальної підготовки і є система понять і закономірностей, дій і рухів, знань і вмінь, якими студент практично оперує в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності. Тому вона отримала назву практичної.

Виокремлення в складі спеціальної підготовки студентів педагогічних ВНЗ двох, теоретичної і практичної, складових є об'єктивною потребою для перетворення всієї системи вищої фізкультурної освіти. Водночас цей розподіл цілком об'єктивний, він може бути використаний як у рамках традиційної системи освіти, так і при застосуванні особистісно орієнтованої парадигми вищої освіти. До того ж, такий розподіл наочніший і переконливіший.

Елементи інтеграції теоретичної і практичної складових спеціальної

підготовки простежуються і в сучасній практиці професійної освіти вчителя. Проте рівень інтеграції і як наслідок – її ефективність можуть бути істотно збільшені, якщо застосовувати систему заходів, спеціально спрямованих на поєднання цих двох складових підготовки студентів інституту фізичного виховання і спорту.

Передбачається використання такої системи проведення аудиторних занять, яка, з одного боку, дозволяє чіткішу окреслити межу між теоретичною і практичною підготовкою і водночас сприяє їх взаємопроникненню, посилюючи роль теоретичної підготовки в освоєнні студентами методичних основ діяльності вчителя під час практичних занять.

По-друге, потрібна особлива організація педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури, яка повинна враховувати:

- особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури;
- спортивну спеціалізацію студентів;
- інтеграцію теоретичного й практичного змісту практики.

По-третє, організація самостійної й індивідуальної роботи студентів має бути спрямована на розвиток і закріплення не лише теоретичних знань, а й педагогічних операцій, методів, методик, засобів фізичної рекреації або їх поєднання, тобто інтеграція теоретичного і практичного компонентів має бути і в процесі самостійної індивідуальної роботи студентів.

По-четверте, передбачається здійснення студентської науково-дослідної роботи, пов’язаної щонайперше з майбутньою професійною діяльністю майбутніх учителів, фізкультурно-рекреаційною діяльністю, яка у своєму змісті враховує спеціалізацію студентів і що ґрунтується на дослідницькому й інтеграційному підходах.

Висновки. Формування діяльнісно-творчого підходу майбутніх педагогів до фізкультурно-рекреаційної роботи можливе лише за умови комплексного підходу до процесу спеціальної підготовки в системі вищої професійної освіти та свідомого відношення до поставленої проблеми з боку викладачів та студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бердус М. Г. Физкультурная рекреация : определение и концепция / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин // І международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11.09.2003, Т.1. СПб. «Олимп-СПб», 2003. – С. 21-22.
2. Бондарчук Т. В. Структурно-функциональная модель готовности педагога по физической культуре к оздоровительной деятельности в процессе профессиональной підготовки студентов / Т. В. Бондарчук, Е. В. Миргородская // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 54-57.
3. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
4. Карпюк Р. П. Мотивація студентів вищих технічних навчальних закладів до здоров’язбережувальної діяльності / Р. П. Карпюк // Наукові записки : [збірник наукових статей] / Міністерство освіти і науки України; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. LXXXXI (91). – С.61-104.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 248 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНО-ТВОРЧОГО ПІДХОДУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Наталія Свірщук, Тетяна Вознюк, Андрій Драчук
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядаються питання підвищення ефективності фізкультурно рекреаційної роботи за рахунок формування у майбутніх вчителів фізичної культури діяльнісно-творчого підходу. Визначені основні засоби та шляхи спеціальної підготовки фахівців в умовах вищих навчальних закладів до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі .

Ключові слова: фізкультурно-рекреаційна діяльність, майбутні вчителі фізичної культури, діяльнісно-творчий підхід

ФОРМИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Наталья Свирщук, Татьяна Вознюк, Андрей Драчук
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности физкультурно рекреационной работы за счет формирования у будущих учителей физической культуры деятельно-творческого подхода. Определены основные средства и пути специальной подготовки специалистов в условиях высших учебных заведений к физкультурно-рекреационной работы в школе.

Ключевые слова: физкультурно-рекреационная деятельность, будущие учителя физической культуры, деятельностно-творческий поход.

FORMATION ACTIVITY-CREATIVITY FOR FUTURE TEACHERS TO ATHLETIC AND RECREATIONAL WORK

Natalia Svirschuk, Tatiana Voznyuk Andrew Drachuk
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The paper deals with improving the efficiency of outdoor sports due to the formation of the teachers of physical training activity and creative approach. Basic tools and special ways of training in terms of higher education institutions to sports and recreation in school.

Key words: sports and recreational activities, future teachers of physical culture, active and creative approach

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ольга Сидоренко, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Сумський державний педагогічний інститут ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. У ВНЗ фізична культура представлена як навчальна дисципліна, що має величезний потенціал для поліпшення здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної реабілітації, фізичної рекреації студентів спеціальних медичних груп, розвитку їх фізичних якостей і функціональних можливостей, розширення їхніх знань про фізичний розвиток, фізичну підготовленість людини та фізичне навантаження. Але на теперішній час, недостатньо вивчені питання комплектування навчальних груп, визначення статусу студента спеціальної медичної групи, системи модульного контролю за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму. Також не вивчені методи побудови діагностичної технології фізіологічних і педагогічних засобів моделювання рівнів фізичних навантажень і режимів їх регламентації. Саме тому проблема пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, актуальна і по теперішній час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання

студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. А саме: Іваночко О. – організацію та методики навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ, Вржеснєвський І., Давиденко О. вивчають теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною, Долженко Л. – оптимізацію фізичного виховання у ВНЗ з урахування рівня фізичного здоров'я. Пономарева В. працює над оздоровчою програмою для студентів спеціальної медичної групи. Магльований А., Сафронова Г., Галайтатий Г., Бєлова Л. – досліджує працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. та структурно-функціональну організацію оздоровлення студентів з відхиленням у стані здоров'я. У наукових роботах, присвячених фізичному вихованню студентів з відхиленням у стані здоров'я, велике значення мають дослідження засобів фізичного розвитку організму і методів дозування фізичних навантажень: Леонова В., Дуржинська О., Ковбой Н. – нові технології у фізичному вихованні: фізичні навантаження для студентів з вадами зі сторони серцево-судинної системи. Мізеров М.М. – ефективність фізичних навантажень на підставі оцінки аеробних можливостей і фізичного стану організму студентів спеціального медичного відділення.

Дослідження виконано в рамках теми кафедри ЗЛФР Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації та корекційної педагогіки».

Мета статті – аналіз наукових досліджень та пошук раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання для оздоровлення студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Науковці мають різні думки стосовно співвідношення засобів і змісту занять фізичним вихованням: Дубогай О., Завацький В., Короп Ю. стверджують, що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи, Антощук Р., Ільницькій В. у своїй роботі пропонують застосовувати в заняттях виключно вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим фізичним навантаженням, Єпіфанов В. вважає, що на заняттях в спеціальній медичній групі повинні використовуватись засоби лікувальної фізичної культури, яка є однією із форм фізичного виховання і має лікувально-профілактичну спрямованість. На думку Долженко Л., головним критерієм у виборі засобів оптимального навантаження, повинен бути не діагноз, а функціональні можливості, ступінь тренованості та компенсаційних можливостей організму. [3]

Фізичне навантаження автори пропонують дозувати за фізіологічною кривою за частотою серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні. Захарова Л., Леонова В., Дуржинська О., Ковбой Н. пропонують дозувати фізичне навантаження за показниками фізіологічної кривої з максимальною частотою серцевих скорочень (Мх ЧСС) 120-150 уд./хв. За даними Боднар І. на початку півріччя рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 уд/хв., поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині заняття і ЧСС до 140 – 150 уд/хв. до кінця семестру. Однак, запропоновані Мх ЧСС не взаємопов'язані з іншими важливими фізіологічними параметрами, які характеризують функціональний стан організму студентів спеціальної медичної групи, що не дає можливості будувати оптимальне керування фізичним навантаженням.

На нашу думку ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів у великій мірі залежить від правильності комплектування навчальних груп. Це є першим кроком до успішного вирішення завдання з вибору правильного

дозування фізичних навантажень на заняттях. Вивчаючи питання про комплектування спеціальних медичних груп, ми дійшли висновку, що у багатьох авторів воно займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку, але єдиної думки в літературних джерелах ми не виявили.

А саме Боднар І. вказує, що існує два підходи до розподілу осіб на підгрупи: в залежності від характеру захворювання та залежно від важкості функціонального стану. [1]

Розподіл залежно від характеру захворювання: підгрупа «А» формується з осіб із серцево-судинними і легеневими патологіями. У підгрупу «Б» зараховуються особи з хронічним частим тонзилітом, захворюваннями кишково-шлункового тракту та з порушенням функцій сечостатевої системи. В групу «В» об'єднуються особи з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату.

Розподіл залежно від функціонального стану: підгрупа «А» (сильна) – особи, які мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; особи, що тимчасово відносяться до спеціальної медичної групи для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання. Підгрупа «Б» (слабка) – особи, які мають важкі незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні ураження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, висока ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); з загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє справитися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку, або лікарсько-фізкультурний диспансер для занять з ЛФК. Таким чином, усі особи з відхиленнями у стані здоров'я займаються фізичними вправами.

Апанасенком Г. зі співавторами була описана методика комплектування третьої лікарської групи в медичному університеті в період перших пошуків форм та методів організації занять фізичними вправами студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичного розвитку. Студенти вказаної групи були поділені на дві підгрупи «А» та «Б». В підгрупу «А» увійшли студенти, які мали незначні відхилення у стані здоров'я та недостатню фізичну підготовленість. В підгрупу «Б» – ті, які мали більш серйозні протипоказання до занять фізичними вправами. Вони займались у кабінеті лікувальної фізкультури.

Низкою науковців відмічено, що існують проблеми психологічного характеру, коли студенти, які відносяться до спеціальної медичної групи, не усвідомлюють усієї важливості занять фізичним вправами.[4,5] Мотивацією до активного рухового режиму мають бути не лише наявність відхилень в стані здоров'я, але й низка інших чинників. [6]. У тому числі і модульний контроль за фізичною підготовленістю і функціональним станом на основі багатобальної рейтингової оцінки. Тести, які забезпечують модульний контроль, стимулюють студентів спеціальної медичної групи досягнути конкретного рівня показників стану організму. Ефективність такого контролю підтверджується порівнянням даних до і після експерименту.

В літературі ми не виявили єдиної думки щодо тривалості та кількості занять з фізичного виховання на тиждень, а також спостерігаються протиріччя і відносно місць занять. Організація занять фізичними вправами студентів спеціального медичного відділення в літературних джерелах викладене як досвід роботи кафедри фізичного виховання вузів і тому включає в себе різні за характером, змістом і спрямованістю підходи в організації фізичного виховання. [7]

Велика увага приділяється оздоровленню студентів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах,

як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають, як метод профілактики захворювання. В роботах Ареф'єва В., Іванової Г., Піскової Д. самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях Благій А., Віндюка А., Графа Л., Огороднікова С., Третякова М. пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Все це вимагає створення оптимального рухового режиму протягом навчання у ВНЗ, що сприятиме зміцненню здоров'я і фізичному вдосконаленню майбутніх фахівців. Провідними критеріями ефективності в самостійній підготовці студентів спеціальних медичних груп є: а) знання і дотримання основ здорового способу життя; б) знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; в) вміння застосовувати різні види і форми рухової активності на практиці; г) знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.[10]

Немає в літературі і єдиної думки щодо специфічних принципів, які необхідно застосовувати в навчальному процесі. І. Вржеснєвський та О. Давиденко виділили низку принципів для занять фізичного виховання осіб, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи. Перший принцип полягає в тому, що спрямованість усіх форм і засобів фізичного виховання з цим контингентом осіб має бути оздоровчою, лікувально-профілактичною. Другий – у диференційованому підході до використання дозованого фізичного навантаження. Як і на заняттях з фізичного виховання в основній медичній групі, фізичні навантаження диференціюють залежно від віку, статі і рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні спеціальної медичної групи окрім цього реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Третій – обов'язкове емоційне та естетичне оформлення занять. Доброзичливе ставлення викладача, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення і достатнє освітлення спортивного залу тощо сприятиме позитивного ставлення студенток до заняття фізичним вихованням. [2]

На наш погляд, основним принципом в методиці фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Аналіз літературних джерел показав, що методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень для студентів спеціальної медичної групи на основі вивчення характеристики функціонального стану організму не знайшла відображення в опублікованих роботах. Виходячи з аналізу літературних джерел, зрозуміло, що одні автори пропонують комплектувати групи з врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренованості без врахування статі та курсу, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості і стан фізичного розвитку. [8,9]

Висновки. Отже, аналіз літературних джерел показав, що в більшості випадків фізичне виховання розглядається як чинник оздоровлення студентів спеціальних медичних груп.(9) Однак, велика кількість питань залишається ще не вирішеними. Особливо це стосується питання побудови моделей керуючих впливів на рівні внутрішніх і міжсистемних структурно-функціональних зв'язків. Не з'ясованими залишаються питання про рівень індивідуального фізичного

навантаження за обсягом, інтенсивністю і потужністю з урахуванням нозологічних форм захворювання, рівня функціонального стану і фізичної підготовленості.

Перспектива подальшого дослідження. Для покращення навчального процесу фізичного виховання спеціальної медичної групи потрібно і на далі виявляти можливості для розширення рухового потенціалу студентів за рахунок самостійних занять, включаючи екзаменаційні сесії і канікули. Подальше вивчення впливу різних режимів занять фізичних вправ на стан здоров'я, розвиток фізичних якостей і компенсаторних механізмів систем дихання і кровообігу.

ЛІТЕРАТУРА

12. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Л. ЛДУФК, 2013. – 170 с.
13. Вржеснєвський І., Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою/ І. Вржеснєвський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №2 – 3. – 2002.
14. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья / Л. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес.- К., 2000.- С.362.
15. Канішевський С.М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. /С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139-145.
16. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55.–С. 168-170.
17. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвинеко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С.173-179.
18. Магльований А.В.,Дуліба О.Б., Рибак В.П., Хомишин В.П.,Мізеров М.М. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленням у стані здоров'я / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, В.П. Рибак, В.П. Хомишин, М.М. Мізеров. – Львів,2002// Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6. – Л., 2002. – Т. 2. – С. 465-469.
19. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2.– С. 83-84.
20. Пономарева В.В. Оздоровительно-тренировочная програма для студентов специальной медицинской группы / В.В. Пономарева // Тез. докл. II Всесоюзной научной конференции "Физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения". – Львов, 1991, – С. 28 -30.
21. Сидоренко О.Р., Павленко І.О., Азаренков В.М. Використання оздоровчих технологій студентами спеціальної медичної групи ВНЗ в самостійній підготовці. /О.Р. Сидоренко, І.О. Павленко, В.М. Азаренков // Науковий журнал Педагогічні науки: Теорія, історія, інноваційні технології №8 (26), 2012, Суми. с. 323-329.

АНОТАЦІЇ

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ольга Сидоренко, Віктор Азаренков, Лариса Бережна

Сумський державний педагогічний інститут ім. А.С.Макаренка

У статті розглядається особливості організації навчальних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. Проведено аналіз наукових досліджень засобів фізичного розвитку організму і методів дозування фізичних навантажень.

Ключові слова: навчальний процес, тривалість етапів занять, спеціальні медичні групи, рівень фізичної підготовленості.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Ольга Сидоренко, Виктор Азаренков, Лариса Бережная
Сумской государственный педагогический институт им. А.С.Макаренко

В данной статье рассматривается анализ литературы по поводу организации учебных занятий в специальных медицинских группах. Проведен анализ научной литературы по проблеме исследования средств физического развития организма и методов дозирования нагрузки.

Ключевые слова: учебный процесс, продолжительность этапов занятий, специальные медицинские группы, уровень физической подготовленности.

ORGANIZATION OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH DISABILITIES IN HEALTH

Olga Sidorenko, Victor Azarenkov, Larissa Berezhna
Sumy State Pedagogical Institute. Makarenko

In this article the analysis of the literature concerning organization of educational classes of the special medical groups is considered. By the purpose - study and analysis of the scientific literature on a problem of research both searches of the rational forms and methods of organization of employment (occupations) on physical education of the students, which are engaged in special medical groups.

Key words: study process, duration of stages of occupations special, medical groups, level of physical preparedness.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ І СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Ольга Ситник, Гвоздецька С.В.
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Постановка проблеми. Низький рівень здоров’я сучасних дітей відмічається у багаточисельних дослідженнях останніх років, причинами яких є різні чинники і їх поєднання. Ще до початку 80-х, стан здоров’я в сільській місцевості був кращий, за мешканців міста, а в дослідженнях наступних десятиліть відмічена зворотна тенденція. Більше занепокоєння викликають показники здоров’я дитячого населення - у зв’язку з недосконалістю захисних і пристосувальних механізмів дитячого організму встановлюється високий рівень поширеності екологозалежних хвороб дихальної, травної, кістково-м’язової, сенсорної, ендокринної, нервової системи, поширюється захворюваність системи крові і кровообігу, шкіри і сечостатевої системи [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичний розвиток, функціональний стан систем організму і їх реакція на фізичні навантаження є найважливішим показником стану здоров'я та адекватним індикатором соціального благополуччя суспільства [6].

У сім'ях, які належать до різних соціальних верств сучасного суспільства, проявляється жорстка закономірність - із зниженням соціального статусу різко зменшується частка дітей, які випереджають морфологічні і функціональні параметри і зростає частка дітей з їх відставанням. У разі збігу затримки або прискорення термінів вікового розвитку із дисгармонійністю морфофункціонального стану у значної кількості дітей спостерігаються хронічні захворювання [2, 3, 4].

Численні фізіологічні дослідження вказують, що несприятливі зміни сукупності функціональних показників серцево-судинної системи є індикатором адаптивних реакцій цілісного організму і показником ризику розвитку захворювань [1, 5]. Враховуючи вище викладене, актуальним на сьогодні є дослідження

морфофункіональних показників підростаючого покоління, які мешкають в різних соціальних умовах, для попередження несприятливих змін у стані здоров'я і вчасного впровадження заходів оздоровчого спрямування.

Роботу виконано, згідно з плану НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, кафедри біологічних основ фізичної культури за темою «Теоретико-методичні засади здоров'яспрямованої діяльності у закладах освіти» (0113U004659).

Мета роботи – охарактеризувати морфофункціональні особливості учнів молодших класів загальноосвітніх навчальних закладів міської і сільської місцевості.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в 2012-2014 навчальних роках на базі загальноосвітніх шкіл району і міста Суми. У дослідженні брали участь 400 школярів 7-11 років.

Методи дослідження. Була проведена оцінка рівня фізичного розвитку учнів шкіл міської і сільської місцевості методом регресійних шкал. Досліджували функціональні показники серцево-судинної системи, а саме АТ (мм.рт.ст.), ЧСС (уд/хв.) (за загальноприйнятими методиками). Розраховували індекс Робінсона і індекс функціональних змін (ІФЗ). Для визначення рівня фізичної працездатності та функціональних резервів проводили пробу Руф'є.

Результати досліджень та їх обговорення. У результаті дослідження були виявлені показники зросту, ваги і ОГК учнів молодшого шкільного віку 7-10 років, які мешкають в місті і селах. У середньому отримані дані відповідали віковим фізіологічним нормам і збільшувалися з віком. Статеві особливості полягали в найбільш активному прирості зросту в дівчаток і села і міста, що припадає на 7-9 років, в порівнянні з хлопчиками. Місцеві особливості полягають в тому, що в сільський місцевості хлопці переважають над дівчатками, а в місті, навпаки.

Порівнюючи показники маси учнів міста помічена достовірна різниця між хлопчиками і дівчатками з перевагою хлопчиків в 7 і 8 років і перевагою дівчаток в 9,10 і 11 років, що вказує на передпубертатні зміни.

Показники околу грудної клітки демонструють перевагу хлопчиків над дівчатками в усіх вікових групах, як міста, так і села.

При оцінці гармонійності фізичного розвитку суттєвих відмінностей між дітьми міста і села не виявлено, тільки слід відмітити, що гармонійних дітей дещо більше в місті, ніж в селі, а серед дисгармонійних в селі більше учнів з нестачею маси тіла.

Оцінюючи темпи фізичного розвитку, слід вказати, що серед сільських учнів більша кількість ретардантів, особливо в 11 років, що можливо пояснюється різними соціальними статусами родин міста і села.

Результати дослідження показали, що у своїй більшості артеріальний тиск (САТ, ДАТ, ПАТ) і ЧСС у дітей молодшого шкільного віку відповідають віковій фізіологічній нормі. З 7 до 11 років показники САТ і ДАТ поступово підвищувалися, а показники ЧСС – знижувалися.

При порівнянні показників учнів міста і села слід відмітити, що дані ЧСС рівномірно знижувалися, згідно з віковими нормами в учнів села, а серед учнів міста вони мали достовірне ($p<0,05$) підвищення в 11 років, що може свідчити про напруження серцево-судинної системи.

Порівнюючи статеві відмінності у показниках серцево-судинної системи слід зазначити, що за більшістю показників достовірної різниці не виявлено. Відмінність у показниках САТ полягала в швидшому становленні цього показника серед дівчат – в них даний показник достовірно збільшився з 8 до 9 років, а у хлопців з 9 до 10 років, що вказує на статеве випередження.

При дослідженні індексу Робінсона виявлено, що серед учнів міста у віці 7-11 років 4/5 від загальної кількості мають середній або високий показник функціональної здатності серця, решта (1/5) – низький. Достовірної різниці в значеннях подвійного добутку в дітей різної статі не виявлено. Слід відмітити, що з 9 до 11 років зменшується кількість учнів з високими показниками, що вказує на несприятливу тенденцію. Порівнюючи дані індексу Робінсона учнів міста і села, слід відмітити кращі показники у останніх. Так серед них, кількість тих, що мали низький результат не перевищує 1/5 від всієї кількості обстежених. В усіх вікових групах кількість учнів з високими і середніми показниками вище за низькі.

На рисунку 1 наведені результати щодо розподілу учнів міста і села 7-11-років згідно з індексом функціональних змін. Даний розподіл вказує на те, що в усіх вікових і статевих групах учнів міста більша частина дітей має напруження механізмів адаптації (від 53,06 % в 10 років до 66,67 % в 8 і 9 років). Відсоток дітей з незадовільним станом адаптації теж високий від 26,67% у 9 років до 36,73% в 10 років. Зрив адаптації спостерігався майже в усіх вікових групах, крім 9 і 11 років. Задовільна адаптація як показник здоров'я і стабільної рівноваги всіх систем організму дитини визначається в кожній групі лише в однієї – максимум чотирьох осіб, що відповідає лише 7% обстежених.

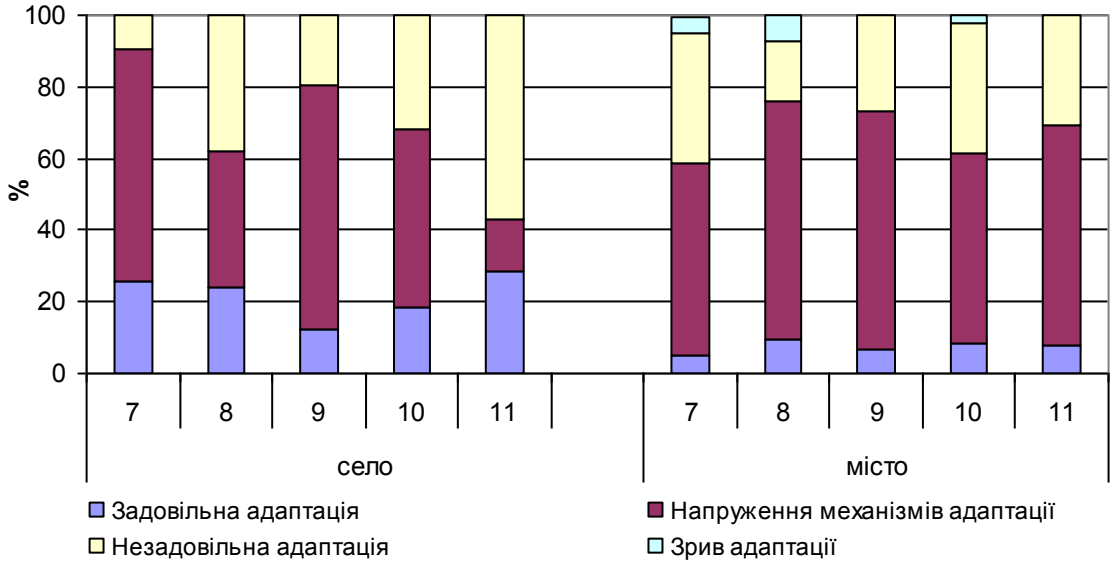


Рис. 1. Розподіл обстежених дітей села і міста за індексом функціональних змін (у %)

Серед учнів села показники індексу функціональних змін кращі. Кількість учнів із задовільною адаптацією коливається від 12 до 29% в різні вікові групи, а серед міських школярів не піднімалась вище 10%. Переважна частина дітей має напруження адаптації, але в порівнянні з учнями міста, не було виявлено зриву адаптації в усіх чотирьох вікових групах. Як і в учнів міста «критичний період» потрапляє на дев'ятирічний вік. Наведені дані співвідносяться з даними науковців України та свідчать про об'єктивне існування в онтогенезі «критичних» періодів суттєвого зниження адаптивних можливостей організму, а саме молодший шкільний вік 7-9 років.

Статевих відмінностей у індексі функціональних змін серед учнів міста в віці 7 і 8 років майже не виявлено, а в 9 і 10 років дівчатка мали кращі показники, за рахунок більшої кількості осіб, що мали задовільну адаптацію і відсутністю осіб зі зривом адаптації в порівнянні зі хлопчиками. Серед хлопців міста відмічений зрив адаптації в 7, 8 і 10 років і гірші показники задовільної адаптації протягом всього досліджуваного періоду в порівнянні з дівчатами. Ймовірно це вказує на гіршу

адаптованість хлопчиків до «шкільних чинників». Серед дітей села протягом чотирьох вікових періодів особливої відмінності не виявлено, тільки в 7 років хлопчики мали дещо кращі результати в порівнянні з дівчатками.

Проба Руф`є, яка вказує на рівень фізичної працездатності, свідчить про низький рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку міста, що також доводить необхідність підвищувати рівень адаптаційних можливостей за рахунок індивідуальних додаткових навантажень. Високий рівень фізичної працездатності був виявлений лише серед 11-річних дівчат (20,0%), які регулярно відвідують спортивні секції. Переважна більшість обстежених дітей мають низький і нижче середнього рівень фізичної працездатності (рис. 2). Учні села в цілому мають стабільні дані в усіх чотирьох вікових групах і кращі показники фізичної працездатності, ніж учні міста.

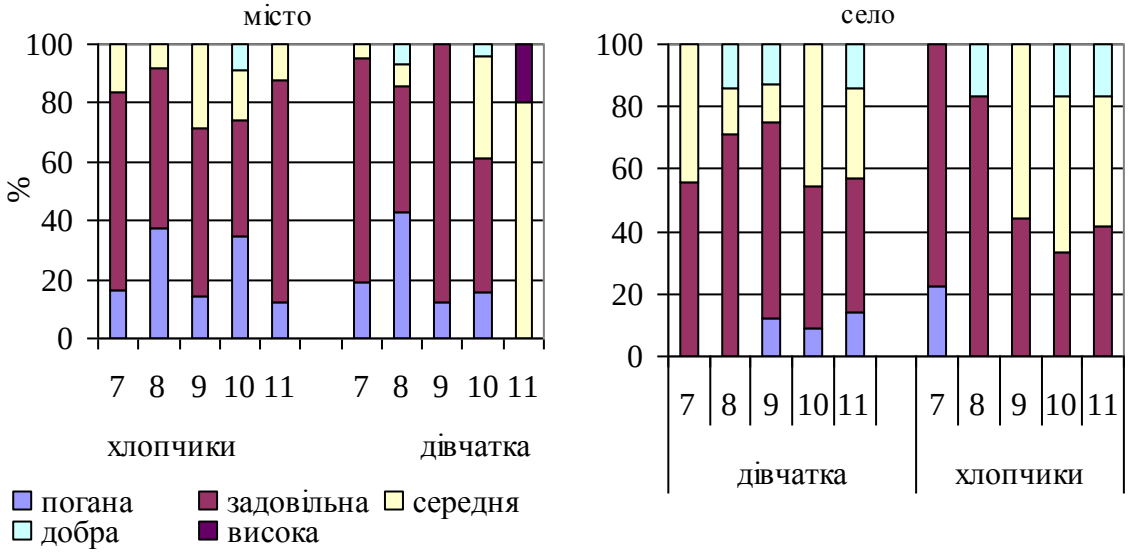


Рис. 2. Розподіл за рівнем фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку міста і села (у %)

Висновки. Узагальнюючи результати антропометричних досліджень, слід підсумувати, що в місті, на відміну від села, більш суттєво діти з року в рік додають в ОГК; серед дисгармонійно розвинутих переважають діти з дефіцитом ваги; школярі села переважають за кількістю ретардантів. Це свідчить про негативні тенденції у фізичному розвитку, порушення реалізації генетичної програми розвитку сучасних дітей. Ймовірно, в учнів села це пов’язано з гіршими соціально-економічними умовами їх родин і порушення режимних елементів. Але діти сільської місцевості мають кращі показники індексу функціональних змін і фізичної працездатності. Серед школярів, що займаються спортивною діяльністю в місті, помічені кращі показники адаптивності і працездатності.

Перспективи подальших досліджень і рекомендації. Сучасні умови життя чітко відбиваються на морфофункціональному розвитку дитячого населення. Враховуючи неможливість впливу на екологозалежні чинники, слід регулювати гігієнічні аспекти режимних моментів, особливо рухової активності. У подальшому планується проаналізувати взаємозв’язок між руховою активністю і морфофункіональним розвитком учнів сільської і міської місцевості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І. Л. Бабій, В. І. Величко, Я. І. Венгер // Здоров’я дитини. – 2011. - №8 (35). – С. 20-24.

2. Григоренко Л. В. Динаміка показників здоров'я дитячого населення сільських районів Дніпропетровської області / Л. В. Григоренко, М. В. Дзяк, О. А. Шевченко // Гігієна населених місць. – 2011. - №57. – С. 358-366.
3. Иваницкая Н.Ф. Общее и репродуктивное здоровье детей и подростков в условиях воздействия антропогенных факторов среды /Н.Ф. Иваницкая, В.Я. Уманский, В.П. Квашенко и др. //Медико-социальные проблемы семьи. - 2000. - Т.5, №2-3. - С. 5-11.
4. Изаак С.И. Возрастно-половые особенности физического развития школьников / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2004. -№5. - С.11-13.
5. Костенко А. В. Адаптаційно-резервні можливості здорових дітей молодшого шкільного віку та метаболічна корекція їх порушень : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.01.10 "Педіатрія" / А. В. Костенко. - Київ, 2008.- 20 с.
6. Никитушкин В.Г., Спирин В.К. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоров'я. Здоровьезбережение юного спортсмена / В. Г. Никитушкин, В. К. Спирин // Физическая культура. – 2001. - №4. – С. 19-22.

АНОТАЦІЇ
ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ І СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Ольга Ситник, Гвоздецька С.В.
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Дослідження були проведені у 2012-2014 навчальному роках в міській і сільських школах. В дослідженнях брали участь учні 7-11 років, що навчаються в I-IV класах. Більшість учнів мають середні морфофункціональні показники, але нижчі за середні показники індексу функціональних змін і фізичної працездатності, що вказує на стан здоров'я учнів у сучасних умовах. Під час проведення дослідження виявлено, що у більшості дітей міста показники фізичного розвитку були кращими, а індекс функціональних змін і показник фізичної працездатності – у школярів села.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку міста і села, морфофункціональні особливості, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, індекс Робінсона, індекс Руф'є.

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Ольга Сытник, С.В. Гвоздецкая
Сумской государственный педагогический университет им. А.С. Макаренко

Исследования проводили в 2012-2014 учебном году в школах города и сёл. В исследованиях брали участие ученики 7-11 лет, которые обучались в I – IV классах. Большинство школьников имеют средние морфофункциональные показатели, но ниже среднего показатели индекса функциональных изменений и физической работоспособности, что в определённой мере характеризует состояние здоровья в современных условиях. При проведении исследования выявлено, что у большинства детей города показатели физического развития были лучше, а индекс функциональных изменений и показатель физической работоспособности у школьников села.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста города и села, морфофункциональные особенности, частота сердечных сокращений, артериальное давление, индекс Робинсона, индекс Руфье.

THE COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF JUNIOR SCHOOLPUPILS IN THE TOWN AND RURAL REGIONS

Olga Sytnik, S. V. Gvozdecka
Sumy State Pedagogical University. AS Makarenko

The Studies conducted in 2012-2014 in Sumy schools and rural regions. Pupils 7-11 years old who studied in I - IV class took part in study. Most of the school pupils have an average factors

frequency of the morphofunctional, and low average factor of the functional change and physical capacity to work indexes. That fact somehow characterizes the picture of health in modern condition. The studies revealed that the majority of children in the city physical development were normal. The index of the functional changes and physical capacity to work indexes in school children of the rural regions is better than the pupils of the city.

Key words: junior school pupils in the town and rural regions, morphofunctional features, frequency of the warmhearted reductions, arterial pressure, Robinson's index, Rufie's index.

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ВИПУСКНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ольга Соколова

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомий факт, що рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні з яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. А систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [1-4].

Тому викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім обсягом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження студентів.

Вирішення цього завдання у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів. Адже ефективне використання одного з найпотужніших оздоровчих засобів – фізичних вправ, не можливе без врахування відповідності інтенсивності та обсягу фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень), як правило, призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень (допорогових величин) не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття.

Ось чому перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити обсяг функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, обсягу його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою.

Мета і завдання дослідження. Визначити зміни рівня фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості студенток-випускниць під впливом дворічних занять фізичною культурою.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити показники фізичної підготовленості та рівень фізичного здоров'я студенток 4 курсу в різні періоди навчального року.

2. Визначити зміни показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток під впливом двох років занять фізичною культурою.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів.

3. Тестування рівня фізичної підготовленості студенток. 4. Оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою експрес-оцінки за Г.Л. Апанасенком, 1988: індекс маси тіла, життєва ємність легенів, динамометрія кисті, ЧСС, АТ, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с. 5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ($\overline{X}$) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

У дослідженні приймали участь студентки 4 курсів різних не фізкультурних спеціальностей ЗНУ у загальній кількості 74 особи.

Відповідно до мети та завдань було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів за тестами, відповідно навчальної програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ: 1. Біг на 30 м, с. 2. Човниковий біг 4Х9 м, с. 3. Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см. 4. Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1хв, разів. 5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів.

Зміст занять з фізичного виховання дівчат був спрямований на розвиток фізичних якостей переважно засобами атлетичної гімнастики, волейболу, гандболу та баскетболу.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати оцінки індивідуального соматичного здоров'я дівчат на початку дослідження свідчать про неоднорідність їх за рівнем здоров'я (переважно низький і нижче середнього рівні). Отже 32% дівчат мали низький рівень здоров'я, 41% – нижче середнього, 20% – середній, вище середнього – 5% і високий – 2%.

Аналізуючи результати тестування рівня здоров'я студенток після першого року навчання, можна зробити висновок лише про тенденцію до позитивних змін у таких показниках як індекс маси тіла та життєва ємність легень. Щодо інших показників, то їх динаміка не мала статистично достовірних змін.

Причинами таких слабких змін величин досліджуваних показників, можливо є замала кількість практичних занять з фізичного виховання. Отже, існуюча у ЗНУ система фізичного виховання студентів передбачає лише два заняття на тиждень, а студентки 4 курсу взагалі мають право лише теоретично складати заліки з фізичного виховання без практичного їх відвідування. Проте в ході дослідження дівчата зацікавилися результатами оцінки власного здоров'я і деякі з них кардинально змінили відношення до занять фізичною культурою. Майже половина з них почали відвідувати спортивні секції ЗНУ. А написання рефератів замість занять фізичними вправами дівчата навіть не розглядали.

Кількісна характеристика рівня соматичного здоров'я студенток наприкінці першого року занять виглядала наступним чином: найбільша частка обстежених мала середній – 3-ій (42%) та нижче середнього – 2-ий (24%) рівні здоров'я. Студентки, які мали низький рівень здоров'я, складали лише 17% (1-ий рівень), таке ж співвідношення було визначено відповідно у 4 – 5-му рівнях (12 та 5%).

Отримані результати оцінки соматичного здоров'я дівчат-випускниць наприкінці другого року занять свідчать про його покращення. Так середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня здоров'я. Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (час відновлення пульсу, гемодинамічний показник, ЖЄЛ).

Середній показник загального рівня здоров'я у студентів другого року навчання в осінньому семестрі досягнув величини 8,2±0,14 бала, тобто знаходиться у межах середнього рівня здоров'я.

Більшість з досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня здоров'я. Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров'я дівчат на другому році навчання безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

Отже відповідно розподілу дівчат за рівнями здоров'я можна стверджувати про ефективність обраного напрямку вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студенток.

Проведена порівняльна характеристика змін у стані здоров'я студенток за дворічний період навчальних занять фізичним вихованням свідчить наступне.

Зафіксовано статистично достовірні зміни ІМТ, що підтверджує оптимальне співвідношення між масою тіла та довжиною у осіб молодого віку, виявлені значні позитивні зрушення у показниках, які відображають функціональний стан дихальної системи (ЖЄЛ), сили кісті. Проте як індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після дозованого навантаження не мали істотних зрушень. Рівень показника дозованого навантаження зазнав позитивних змін.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість студенток стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров'я, хоча на початку дослідження найбільша кількість студенток мала 2 (41%) і 1-ий (32%) рівні здоров'я, тобто належала до низького рівня здоров'я.

Аналіз вимірів рівня показників фізичної підготовленості свідчить про те, що більшість дівчат на початок дослідження (осінній семестр) мали низький рівень рухової підготовленості, який обумовлений недостатнім розвитком сили, спритності та швидкості. А показник сили м'язів верхніх кінцівок за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, знаходилася на низькому рівні.

Кращими були результати дівчат при виконанні нахилу тулубу. Так, показники тесту на визначення гнучкості у дівчат склало 18,82±1,33 см, тобто знаходилися на середньому рівні.

Щодо виконання силового тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», то його результати навіть не досягали межі незадовільної оцінки і складали 8,79 ± 1,10 разів.

Тестування рівня розвитку швидкості за показниками бігу на 30 м дозволяє констатувати, що ця рухова якість у дівчат також розвинена недостатньо. Середній результат бігу відповідав низькому рівню (4,96±0,06 с).

Стосовно показників човникового бігу, середні результати його виконання відповідали низькому рівню.

Таким чином, загальна характеристика фізичної підготовленості студенток в осінньому семестрі за середніми результатами складання комплексу контрольних нормативів може бути визначена як така, що знаходиться на межі оцінки «задовільно».

Результати тестування фізичної підготовленості студенток у весняному семестрі зазнали покращення в більшості студенток.

У весняному семестрі в більшості студенток спостерігалося покращання результатів виконання тестів силової спрямованості.

Щодо динаміки результатів інших тестів, то можна констатувати лише тенденцію до їх поліпшення.

Середні результати складання тестів фізичної підготовленості студентів після двох років занять зросли.

Так, коментуючи цифровий матеріал слід зазначити, що середні величини показників рухової підготовленості у студенток на другому році навчання

знаходилися на середньому рівні. А показник сили м'язів черевного пресу у дівчат відповідав високому рівню.

Таким чином, за період дворічних занять з дівчатами значно підвищився рівень сили м'язів черевного пресу і рук, а також гнучкості.

Вищезазначене дозволяє констатувати, що порівняно з початком дослідження, коли результати тестування індивідуального соматичного здоров'я дівчат свідчили про переважно низький і нижче середнього рівні, а рівень фізичної підготовленості дівчат розглядався як незадовільний за більшістю показників, заняття з фізичного виховання сприяли позитивним змінам у їх рівнях. Тому вкрай необхідно, особливо дівчатам, які закінчують навчання, забезпечити повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) руховий режим і контроль за показниками їх здоров'я.

Дослідження показали, у подальшому треба проводити комплексне медичне обстеження студентів з першого курсу, а також вести динаміку стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів протягом всього терміну навчання.

На наш погляд, оцінка стану соматичного здоров'я для використання у процесі практичних занять з фізичного виховання студенток ЗНУ вкрай необхідна і можлива лише за рахунок співпраці студентів, лікарів і викладачів, а останні в свою чергу повинні якісно керувати і спрямовувати цей процес. А комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність.

Висновки. Комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність.

Результати тестування індивідуального соматичного здоров'я дівчат на початку експерименту свідчать про їх неоднорідність за рівнем соматичного здоров'я (переважно низький і нижче середнього рівні).

Результати тестування рівня здоров'я студенток після першого року навчання свідчать лише про тенденцію до позитивних зрушень у таких показниках як індекс маси тіла та життєва ємність легень. Щодо інших показників, то їх динаміка не мала статистично достовірних змін.

Проведений нами аналіз результатів вихідного та заключного тестування стану здоров'я за обраними показниками переконливо свідчить про статистично достовірну позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Зафіксовано статистично достовірні зміни ІМТ. Індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після дозованого навантаження не мали істотних зрушень, проте мали стійкі позитивні зміни.

Середні результати складання тестів фізичної підготовленості студенток після двох років занять зросли. Особливо у силових тестах і прояві гнучкості.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження планується проводити у напрямку визначення відповідності фізичного навантаження і індивідуальних показників здоров'я дівчат.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
2. Верблюдов І.Б. Вплив комплексного фізичного навантаження на особливості довільної уваги студентів педагогічних вузів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 3. – С. 42-46.

3. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії // Молода спортивна наука України : Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: Том 3. – Львів : НВФ Українські технології», 2004. – С. 94-98.
4. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами / О.В. Зеленюк. – Київ: КМ Академія, 2001. – 85 с.
5. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Випуск 2. – С. 106-107.

АНОТАЦІЇ

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ВИПУСКНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ольга Соколова
Запорізький національний університет

Наведено результати оцінки рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток-випускниць вищого навчального закладу. Розглянуто динаміку показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дівчат під впливом двох років занять фізичним вихованням. Подана характеристика фізичного здоров'я дівчат за показниками індексу маси тіла, життєвої ємності легенів, динамометрії кисті, ЧСС, АТ, часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с після першого і другого року навчання. Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за результатами п'яти тестів, що передбачені навчальною програмою. У дослідженні приймали участь дівчата 3-4 курсів Запорізького національного університету. Доведено, що лише комплексне оцінювання фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я дозволить індивідуалізувати навчальний процес з фізичного виховання, підвищити його оздоровчу ефективність. Проведений аналіз результатів вихідного та заключного тестування стану здоров'я за обраними показниками переконливо свідчить про статистично достовірну позитивну динаміку більшості досліджуваних показників. Встановлено, що середні результати складання тестів рухової підготовленості студенток після двох років занять зросли, особливо у силових тестах і прояві гнучкості.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки-випускниці, оцінка, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, динаміка.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ольга Соколова
Запорожский национальный университет

Приведены результаты оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток-выпускниц вуза. Рассмотрена динамика показателей физического здоровья и физической подготовленности девушек под влиянием двух лет занятий физическим воспитанием. Представленная характеристика физического здоровья девушек по показателям индекса массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, ЧСС, АД, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30с после первого и второго года обучения. Оценка физической подготовленности осуществлялась по результатам пяти тестов, предусмотренных учебной программой. В исследовании принимали участие девушки 3-4 курсов Запорожского национального университета. Доказано, что только комплексная оценка двигательной подготовленности и уровня соматического здоровья позволит индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию, повысить его оздоровительную эффективность. Проведенный анализ результатов исходного и заключительного тестирования состояния здоровья по выбранным показателям убедительно свидетельствует о статистически достоверную положительную динамику большинства исследуемых показателей. Установлено, что средние результаты сдачи тестов двигательной подготовленности студенток после двух лет занятий выросли, особенно в силовых тестах и проявлении гибкости.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки-выпускницы, оценка, физическое здоровье, физическая подготовленность, динамика.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT LEVEL HEALTH STUDENTS GRADUATES

Olga Sokolova
Zaporizhzhya National University

The results of the assessment of physical health and physical fitness of students, graduates of higher education. The dynamics of physical health and physical fitness of girls affected by two years of physical education. The characteristic physical health indicators girls BMI, lung capacity, dynamometry hand, heart rate, blood pressure, heart rate recovery time after 20 squats for 30 seconds after the first and second year. Assessment of physical fitness was based on the results of five tests that provided the curriculum. The study involved girls 3-4-years Zaporizhzhya National University. It is proved that a comprehensive assessment of motor readiness and level of physical health will individualize the learning process of physical education, recreational enhance its effectiveness. The analysis of the original and final testing of selected health indicators clearly indicates statistically significant positive trend of most of the studied parameters. It was established that the average results of tests of motor assembly preparedness of students after two years of employment have increased, especially in the power and manifestation of flexibility tests.

Key words: physical education, students, graduates, evaluation, physical health, physical fitness, dynamics.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Жана Сотник, Вікторія Романова
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Принципи оздоровчої направленості фізичного виховання, як правило, конкретизуються в оздоровчих технологіях. Оздоровча спрямованість фітнесу представляє собою збалансовану програму фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану здоров'я людини.

Оздоровча фізична культура стає одним з основних чинників здорового способу життя (В.К. Бальсевич, Т.С. Лисицька, Є. Хоулі, Б. Френкс, В.Г. Арефьев та ін.). Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, за звичай, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Оздоровча спрямованість фітнесу на сьогоднішній день представляє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану людини (А.М. Лапутін, М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, Т.Ю. Круцевич, В.В. Левицький).

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку, показав, що розроблено і обґрунтовано зміст і методику занять з ритмічної гімнастики (М.П. Івлев, М.Ю. Ростовцева, І.А. Анохіна), встановлено специфіку прояву термінового та кумулятивного ефектів занять різними видами оздоровчої гімнастики (аеробіка, степ-аеробіка, комбінована програма Ю.І. Таран), розроблено методику занять атлетичною гімнастикою з жінками залежно від їхнього соматичного розвитку (А.С. Власов), розроблено педагогічну технологію комплексного використання різних видів гімнастики у процесі оздоровчих занять (О.С. Губарева), доведено доцільність та ефективність використання програмування фізкультурно-оздоровчих занять 30-40 річних жінок, яке базується на оптимізації фізичного навантаження та доборі спеціальних терапевтичних вправ у відповідності до функціонального стану та захворювань (І.А. Грец, 2001), розроблено та обґрунтовано комплексну програму занять аквафітнесом для

реалізації фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних потреб та інтересів жінок (В.Ю. Давидов, А.І. Шамардін, Г.О. Краснова, 2001) [1].

Мета цієї статті полягає у проведенні аналізу сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку.

Фізкультурно-оздоровчий процес проведення занять з фітнесу для здорових осіб передбачає збереження, розвиток і підтримка рівня фізичної, функціональної підготовленості. Методика занять з жінками базується на принципах функціональної ефективності підбору фізичних вправ, що обумовлюється специфікою жіночого організму.

М.П. Івлевим розроблені та обґрунтовані зміст і методика занять ритмічною гімнастикою з жінками зрілого віку. Дана методика дозволила представити алгоритм складання комплексів з врахуванням вікових особливостей, професію, руховий режим, функціональні можливості, а також мотиви до занять ритмічною гімнастикою, підбір засобів і методів, вправ і параметрів навантаження.

Питання надлишкової ваги і гарної статури у процесі оздоровчого фітнесу піднімається у працях А.Н. Лапутіна, який пропонує застосовувати систему важелів, що закріпляються на одній із ділянок локалізації центрів мас біоланок тіла людини. Вага кожного важеля, який закріпляється на тій чи іній ланці розраховується з врахуванням ваги тіла кожної конкретної людини, з врахуванням завдань тренувального процесу і біохімічних параметрів виконання заданих фізичних вправ.

Аналіз сучасних методик і передових теорій формування тілобудови людини дозволили А.С. Власову, Н.О. Гоглюватій, І.А. Грец розробити оптимальний руховий режим тренувальних занять, комплексів фізичних вправ, адаптованих до біомеханічної стимуляції і направлених на корекцію тілобудови жінок. Крім того, авторами розроблені антицилюлітна методика занять і спеціальні вправи, у процесі яких відбувається стимуляція і локально проробляються м’язові групи, що мінімально задіяні у повсякденному руховому режиму.

Теоретико-методичне та експериментальне обґрунтування уніфікованої структури занять для жінок з використанням найбільш раціональних видів рухової активності представлено у роботі Е.С. Губаревої. Автором на оздоровчих заняттях застосовуються елементи сучасних видів оздоровчої гімнастики і танцю, що дозволяє з найменшою ефективністю отримати оздоровчий ефект. Є.С. Губарева виокремлює блоки у оздоровчо-тренувальних заняттях: підтримуючий, аеробний, танцювально-хореографічний, коригуючий, профілактичний, профілактичний, релаксаційний, додатковий і довільний.

Система силового оздоровчого тренування – «ІЗОТОН», яка розроблена В.Н. Селуяновим, включає дві ідеї. Перша ідея – основним ефективним засобом фізичного виховання для більшої маси практично здорових людей є ізотонічні вправи. Друга – систематичне використання ізотонічних вправ підвищує адаптаційні резерви організму, формує підвищений і постійний тонус.

Комплекси вправ індивідуальної спрямованості у процесі занять фізичними вправами з фітнесу в залежності від рівня фізичного стану жінок розроблені Д.Ю. Луценко. Тривалість розроблених комплексів складає 45-90 хвилин. За структурою автор виділяє п’ять блоків: підготовчий (розминка), аеробний (розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи), силовий (розвиток силових якостей), музично-ритмічний і заключний (відновлення функціональних систем).

Є.В. Бодюковим розроблені програми оздоровчих занять з комбінованими вправами, які дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи

жінок зрілого віку упродовж тренувальних занять. Методика занять з атлетичної гімнастики позитивно впливає на стан здоров'я, що відображається у покращенні показників фізичного розвитку і рухової підготовленості жінок першого зрілого віку.

Т.В. Івчатова представляє методику фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого зрілого віку, яка вирішує завдання корекції тілобудови і формування мотивації до здорового способу життя. Розроблений алгоритм організації річного циклу оздоровчих занять складається із трьох мікроциклів: втягуючого, корекційно-профілактичного і підтримуючо-оздоровчого; включає сім блоків різної цільової спрямованості і десять моделей занять. Автором розроблена автоматизована система управління тренувальним процесом в оздоровчому фітнесі, зміст якої включає базу даних, що характеризуються модульною структурою і складаються із таких блоків: скринінг і аналітична оцінка, корекція, моніторинг, харчування, довідка, термінологія та історія. Складений програмний продукт «PERFECT BODY» дозволяє індивідуалізувати педагогічний процес з жінками з врахуванням просторової організації їх тіла. Впровадження комп'ютерної програми «PERFECT BODY» розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі жінок першого зрілого віку і дозволяє представити його у вигляді замкнутої системи управління з включенням елементів самоконтролю.

Л.І. Костіною експериментально обґрунтована ефективність модельованого процесу розвитку ритмічності жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, представлена система тестів для визначення рівня розвитку ритмічності за її основними різновидами і проявами, запропонований комплекс якісних і кількісних критеріїв приросту показників ритмічності, які дають можливість сучасного коректування засобів, що застосовуються під час навчання в оздоровчій аеробіці.

В роботі І.А. Ворочихиної представлена оцінка динаміки психофізичного стану жінок 20-35 років, які займаються акваеробікою за сумарними показниками їх фізичного, функціонального і психічного стану, і на основі цієї інформації обґрунтована ефективна методика оздоровлення осіб зрілого віку.

Б.К. Івлієвим доведена оздоровча ефективність і роль шейпінга під час занять з різними контингентами при використанні відповідних диференційованих методичних схем занять. Шейпінг вирішує завдання корекції ваги тіла, зовнішніх форм і постави, засвоєння навичок володіння своїм тілом в русі і стоячи, придбання додаткової грації, виразності, координаційної гармонії рухів за допомогою застосування високотехнологічної комп'ютеризованої системи, яка враховує соматичні форми людини, підбирає засоби і дозування фізичних навантажень.

Комплексна експериментальна оцінка програм занять з оздоровчої аеробіки дана В.А. Чубаковою , а саме: класична (базова) аеробіка, футбол-аеробіка, аеробіка на основі спортивних єдиноборств, стречингу, а також різних видів розминки за допомогою методів медико-біологічного дослідження впливу фізичних навантажень на організм жінок першого зрілого віку.

Е.Ю. Колгановою розроблена програма занять акваеробікою для жінок різного віку, яка враховувала особливості їх запито-мотиваційної сфери. Розроблена і апробована програма занять ритмічною гімнастикою Н.Л. Малишевою для жінок 18-30 років, яка будується на поєднанні специфічних, традиційних (танцювальні вправи) і неспецифічних (партерна і атлетична гімнастика) засобів, реалізація якої в річному циклі занять дозволила вибірково впливати і здійснювати визначену корекцію різних проблемних показників фізичного стану осіб, які займаються.

Технології застосування занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні, за думкою А.М. Жерносек повинні включати наступні компоненти:

- програми занять з врахуванням специфіки оздоровчої степ-аеробіки (підготовча, основна, заключна частини);
- рекомендації щодо проведення підготовчих заходів до занять оздоровчою степ-аеробікою (анамнез, діагностика функціонального стану, інструктаж);
- методика регулювання фізичного навантаження;
- методика індивідуального фізичного навантаження у групі з врахуванням підготовленості, осіб що займаються [2].

Н.О. Гоглюватою розроблені диференційовані програми занять аквафітнесом у відповідності зі структурою і рівнем фізичного стану жінок першого зрілого віку. Для жінок з середнім і вище середнього рівня фізичного стану рекомендується програма занять переважно аеробної спрямованості (50-60% від МПК), які виконуються безперервним методом, з одночасним переключенням у безопірне положення. Для жінок з низиким і нижче середнього рівня фізичного стану пропонується програма аеробної направленості середньої інтенсивності (40-50% від МПК), де перевага надається силовим комплексам вправ, що виконуються в опорному положенні і у бортика басейна з акцентом на основні м’язові групи упродовж тривалого часу.

У роботі Л.Д. Батищевої представлені особливості сучасного фізичного виховання жінок зрілого віку. Розглядається сутність фізіологічного – природного і передчасного – патологічного старіння організму людини, висвітлені причини і механізми старіння організму, систематизовані суттєві знання про вікові зміни організму жінок зрілого віку.

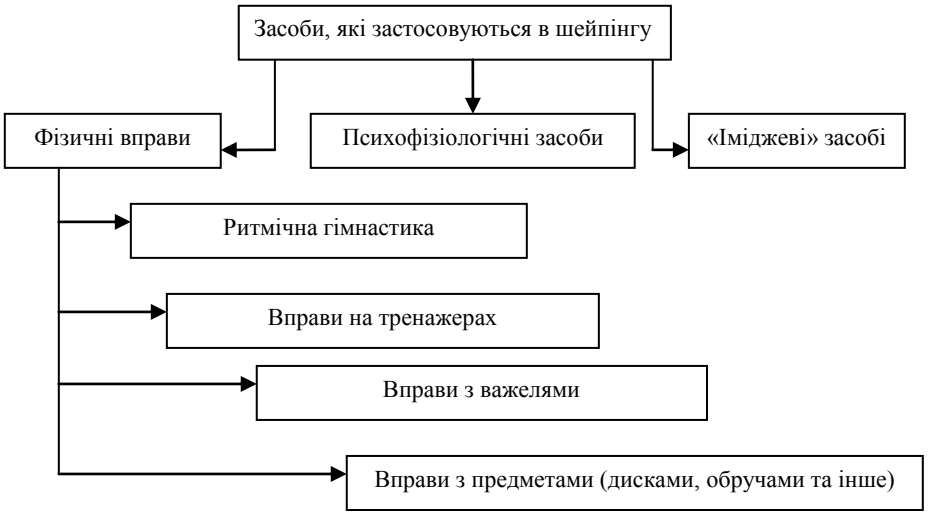


Рис.1 Методична схема занять з шейпінгу (Б.К. Івлієв)

В.О. Бурковою науково обґрунтована методика проведення занять з жінками першого зрілого віку за програмою Пілатес «Метворк», яка включає чотири етапи:

- базовий курс (навчання техніки виконання вправ з концентрацією уваги на м’язові відчуття і узгодженості дихання та рухів);
- програми початкового рівня складності (зі збільшенням тему виконання рухів базового рівня);
- програми середнього рівня складності (закріплення техніки виконання базових вправ і засвоєння нових, розучування переходів від однієї вправи до іншої з метою виконання всіх вправ послідовно без паз для відпочинку);

- програма для добре підготовлених (з високою координаційною складністю рухів в різноманітних умовах збереження рівноваги, технічне та естетичне виконання) [3].

Результати досліджень. Сучасні оздоровчі технології, які застосовуються у процесі фізичного виховання для жінок першого зрілого віку повинні включати такі підходи:

- систему оцінки (моніторинг) осіб, які займаються;
- методику перевірки тренувальних та іміджевих програм з метою корекції за результатами оперативного контролю;
- систему шейпінгу, яка пропонує застосування спеціальної матеріально-технічної бази, що включає в себе комплекс комп'ютерних і відеотехнологій с шейпінг-програмним забезпеченням, відео – і теледемонстраційним обладнанням;
- технологію відео програм, які користуються попитом («шейпінг-класик», «шейпінг-про», «шейпінг-юні»), демонструють на екрані монітору одночасно три рівня складності комплексу і дозволяють: індивідуалізувати процес тренування, підвищити самостійність займаючихся і полегшити роботу інструктора у проведенні ведення занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Бибик Р.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 4. - С. 16-26.
2. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке / Жерносек А.М. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. - 24 с.
3. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Буркова О.В. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008. - 22 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Жана Сотник, Вікторія Романова

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

У статті представлено аналіз сучасних технологій у фітнесі, які застосовуються для жінок першого періоду зрілого віку. Визначені підходи, що можуть бути передбачені під час складання програм з оздоровчого фітнесу для корекції фізичного стану та підвищення мотивації до занять фізичною культурою жінок зрілого віку.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, фітнес-технології.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ оздоровительный фитнес С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Жана Сотник, Виктория Романова

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука

В статье представленный анализ современных технологий в фитнессе, которые используются для женщин первого периода зрелого возраста. Определены подходы, которые могут быть включены в программы с оздоровительного фитнесса для коррекции физического

состояния та повышения мотивации к занятиям физической культурой женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, фитнесс-технологии.

ANALYSIS MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES USED IN THE TRAINING PROCESS WITH WOMEN HEALTH FITNESS FIRST PERIOD OF MATURE AGE

Jean Sotnyk, Victoria Romanova

International Economics and Humanities University named after S. Demyanchuk

The article deals with the analysis of modern technologies in fitness used for women during the first period of adulthood. It also defines the approaches used for creating programmes of health fitness for physical state correction and increase of motivation to do physical training for women of the first period of adulthood.

Key words: women of the first period of adulthood, fitness technologies.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Роман Стасюк, Бойко В. М.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Здоров'я - найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровою, не ведучи здорового спосібу життя, що сприяє збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. Фактори збереження здоров'я - це компоненти здорового спосібу життя, як основа довголіття. Фактори ризику - це чинники, що сприяють виникненню захворювань.

Здоровий спосіб життя залежить від того: чи дотримується людина чинників збереження здоров'я, чи виключає людина зі свого життя фактори ризику.

Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. А ціннісні орієнтації молоді визначають стиль життя людини:

1. Здоровий - спосіб життя, що сприяє збереженню, зміцненню та розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.

2. Шкідливий - спосіб життя, що веде до руйнування здоров'я.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні.

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої

пов’язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання, необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов’язані із здоров’ям, яке своєю чергою обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [2]. Неодноразово відзначалося, що фізкультурна освіта, фізична активність і спорт важливі для поліпшення фізичного стану, оскільки позитивно впливають на здоров’я. Проте вплив фізичної активності на фізичиний стан саме учасників навчально-виховного процесу вивчено лише в окремих роботах. При визначенні фізичного стану студентської молоді необхідно враховувати фактори психічного, фізичного та морального здоров’я, які мають безпосередній вплив на якість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Так, добру фізичну форму й витривалість деякі автори часто розглядають як необхідну умову високої якості життя молоді [1, 3]. Відомо також, що фізична активність та оптимальний руховий

режим безпосередньо підвищують фізичний стан, який безпосередньо пов'язаний із здоров'ям. Вивчення фізичної активності та оптимального рухового режиму в комплексі із дослідженнями складу тіла та проведенням функціональних проб дають змогу не тільки оцінити фізичний стан, але й передбачити розвиток тих чи інших захворювань, розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми, спрогнозувати майбутній стан здоров'я популяції. У зв'язку із цим, питання, які стосуються впливу загальновизнаних та інноваційних засобів рухової активності, форм і методів фізичного виховання на показники стану молоді є актуальними для дослідження, що стосується з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне значення для вдосконалення та підтримки фізичного виховання та фізичного стану у студентської молоді [4, 5, 6].

Метою та завданням даного дослідження було визначити закономірності впливу фізичної активності та фізкультурно-оздоровчої освіти на здоров'я студентів та оцінити вплив занять з традиційними та сучасними інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості фізичного стану та спосіб життя студентської молоді.
2. Виявити структуру, зміст і обсяг рухової активності та фізичний розвиток студентів.
3. Оцінити вплив сучасних методів та форм фізичної культури на здоров'я юнацтва.

Виклад основного матеріалу дослідження. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, і тільки тоді згадує про медицину.

Для вирішення питання про розуміння оздоровчого значення фізичної культури, були протестовані студенти Сумського державного університету. Результати тестування ми представили у вигляді діаграми (рис.1).

Рис. 1. *Вплив фізичної культури на оздоровлення та виховання студентів.*

Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат, і тих, хто не займається спортом. Молодь, що навчається у ВНЗ, розуміє оздоровче і виховне значення фізичної культури: 92% юнаків і дівчат вважають, що заняття фізичною культурою сприяють покращенню здоров'я, 78,9% опитаних вказали, що ці заняття підвищують працездатність. На думку студентів фізична культура і спорт сприяють естетичному розвитку - 65%, моральному вихованню - 49,8%, активній участі в громадській роботі - 44,4%.

Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні

формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента.

Фізкультурно-спортивна діяльність залишається для студента чимось зовнішнім, нав'язаним і керованою ззовні. Потрапляючи на заняттях у навчальній групі в повну залежність від викладача, студент повинен змінювати всю структуру поведінки. До і після занять, керуючись своїми уявами, поглядами, він сам вирішує, що і як буде робити. Цікаво відзначити, що залежна позиція студента в навчально-виховному процесі зовсім не виключає необхідності дослідження викладачем ціннісних орієнтацій і мотивацій студента. Усвідомлюючи це, ми з обережністю підходимо до використання отриманих ними даних. Інтерпретувати їх слід, очевидно, виходячи з наступних міркувань: студент послідовно опановує види спорту, зазначені, наприклад, у програмах з фізичного виховання, не усвідомлюючи своєї залежної позиції ("Ви належні!"), при здійсненні вибору виходить з обмеженого набору альтернатив, ґрунтуючись на суб'єктивних можливостях виконання тієї чи іншої рухової дії.

На системний підхід у фізичному вихованні молоді орієнтує комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації", в якій фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядається як складова частина загальної системи освіти, покликана забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я, розумову та психологічну підготовку людини до активного життя й професійної діяльності.

Питання впливу сучасних методів та форм фізичної культури розглядалось багатьма дослідниками та науковцями, що досліджували ефективність впровадження експериментальних програм у навчальних процесах з фізичної культури та перевіряли на її основі адекватність сучасних методів та форм віковим особливостям фізичного розвитку молоді. Технологія оцінки ефективності впливу сучасних методів фізичної культури мала на меті вирішити низку завдань, серед яких основним є надання викладачеві змоги зорієнтуватися у розмаїтті наявних програм з фізичної культури й обрати оптимальну для такого контингенту дітей, залежно від поставлених завдань.

Під час дослідження було визначено вплив традиційних та експериментальних програм на показники фізичного розвитку, функціональних систем організму, фізичних якостей та пізнавальної сфери студентів, шляхом вивчення динаміки конкретних показників у студентів, а також виявлено, з якою метою доцільно використовувати певні програми в практиці фізичного виховання студентів.

У кінці навчального року, після проведення нами експерименту, спостерігалася тенденція до зменшення частки студентів з низьким рівнем фізичного здоров’я за рахунок збільшення кількості студентів із нижчим за середній та вищим за середній рівнем фізичного здоров’я. При цьому, як показали дослідження, у студентів із традиційним підходом до фізичного виховання змін у рівні фізичного здоров’я не відбулося.

Було доведено, що типову програму можна рекомендувати для розвитку фізичної роботоздатності, силових здібностей та загальної фізичної підготовленості.

Використання програми до якої входять заняття ритмічною гімнастикою та програма із засобами туризму, сприяє підвищенню фізичної роботоздатності та рівню фізичного здоров’я.

Отже, нами виявлено, що найефективнішим методом (програмою) фізичної культури студентів є програма, яка базується на комплексному підході до розвитку

рухових якостей і навчанні різних видів фізичних вправ. А результати їх досліджень довели, що на заняттях з фізичної культури не слід використовувати впливів однієї спрямованості, а насамперед треба приділяти увагу створенню широкого кола рухових умінь, які в подальшому можуть стати основою для вибору виду спорту, або кількох видів і навчанню їх техніки.

Висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напряму.

1. Метою фізичної освіти виступає формування фізичної культури особистості, яка визначається як єдність ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого та спортивного тренування, в життєдіяльності в цілому. У процесі фізичної освіти здійснюється вплив не тільки на рухові здібності людини, а й на його почуття і свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування соціально-психологічних проявів.

2. Виразна орієнтація на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, яка органічно пов'язана із соціальною цінністю фізичної культури, говорить про те, що основна маса студентства усвідомлює необхідність занять фізичними вправами для свого розвитку, для того, щоб стати повноцінними членами суспільства готовими до праці й оборони Батьківщини.

3. Було розглянуте питання розробки технології оцінювання ефективності інноваційних програм і занять з фізичного виховання, метою якої є встановлення адекватності інноваційних експериментальних програм віковим особливостям розвитку студентів.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з експериментальним обґрунтуванням адекватних засобів та методів фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белорусова В.В. Физическое образование. - М.: Логос, 2003. – 210с.
2. Больсевич В.К., Лубышева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ., 1995, №4, – С. 2-7.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга про здоровий образ жизни. - М.: Спб.: Нева, 2003. – С. 5-20.
4. Качашкін В.М. “Методика фізичного виховання”. Москва. Просвіта. 1989. - С. 15-30.
5. Паффенбергер Р.,Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.:Олимпийская литература, 1999. – 320с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.:Здоровье,1986. – 148с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Роман Стасюк, Бойко В. М.

Сумський державний університет

В статті були розглянуті та досліджені питання впливу сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді. Під час роботи вивчався вплив сучасних та загальних фізичних вправ на фізичний стан студентів. Досліджено питання виявлення особливостей оздоровчого потенціалу сучасних форм фізичної культури.

Ключові слова: студенти, фізична культура, фізичний стан, фізична активність, здоров’я.

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНСЕСКОЙ МОДОДЕЖИ

Стасюк Р. Н., Бойко В. Н.
Сумской государственный университет

В статье были рассмотрены и исследованы вопросы влияния современных методов и форм физической культуры на физическое состояние студенческой молодежи. При работе изучалось влияние современных и общих физических упражнений на физическое состояние студентов. Исследовались вопросы выявления особенностей оздоровительного потенциала современных форм физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическое состояние, физическая активность, здоровье.

IMPACT OF MODERN METHODS AND FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PHYSICAL STATE STUDENTS

Stas'uk R.M., Boyko V.N.
Sumy State University

This article was reviewed and investigated the impact of modern methods and forms of physical training on the physical condition of students. During the current studied the effect of exercise on the general physical student's condition. We studied the identifying features of the recreational potential of contemporary forms of physical culture.

Key words: students, physical culture, physical condition, physical activity, health.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТА

Стасюк Р. М., Куриленко О. В.
Сумський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність значення фізичної культури і спорту, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатогранним. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: ціннісний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку в конкретному історичному періоді і, зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Саме тому, розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Можна сказати, що фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні агального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

• по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;

• по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів;

• по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей.Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, 3].

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін "фізична підготовка". Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає "фізичної підготовленості". Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [4].

Деяки автори визначають фізичне виховання, як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя [2, 5].

Метою даного дослідження було визначити значення фізичної культури і спорту для студента. Встановити основні цінності сучасної фізичної культури. Визначити змістовний компонент сучасних цінностей фізичної культури для здоров’я та організму, в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З малих років батьки , педагоги , засоби масової інформації - радіо і телебачення - вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять як правило під наглядом досвідчених тренерів та фахівців , що стежить за правильним і гармонійним розвитком зростаючого організму.

Виходячи з цих вимог, ми розробили анкету для студентів, відповіді на питання, у яких дозволили розкрити постановку фізичного виховання у ВНЗ - з позиції студента. Такий підхід дозволив побачити принципові відмінності з мотиваційно-цільової спрямованості між ними, виявити головні протиріччя як

джерело основних рушійних сил процесу фізичного виховання і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв'язанню цих протиріч. Для цього питання були умовно поділені на блоки в 1-й блок увійшли питання, що розкривають потреби, мотиви і цілі, пов'язані з оволодінням фізичною культурою; у 2-й - питання, що розкривають знання, уміння і навички, що відносяться до фізичної культури. В 3-й блок - анкети для студентів, увійшли питання з їх фізичної підготовленості і можливостей (для викладачів - пов'язані з їх особистісними і професійними якостям), 4-й блок - питання, що розкривають соціально-демографічні характеристики.

Для вирішення цього питання було опитано 289 студентів І і IV курсів Сумського державного університету.

За даними результатів опитування, оцінюючи власну активність на навчальних заняттях з фізичного виховання, студенти першого курсу оцінили як 100 %, студенти 2-го курсу оцінювали власну активність – 95,2%, на 3-му – 81,1%, на 4-му – 65,3%.(Рис.1)

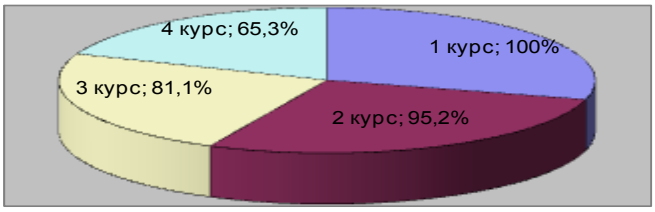


Рис. 1. *Оцінка власної активності студентами 1-IV курсів на занятті з фізичного виховання*

Зниження активності ускладнює пасивність студентів у ставленні щодо особистого фізичного розвитку і стану здоров'я. Ставлення до цінностей фізичної культури формується залежно від складу їх об'єктів. Основними ознаками типології ставлень до цінностей фізичної культури є свідомість, почуття інтересу і поведінка, котрі фактично відтворюються в умовах навчально-виховного процесу.

В анкеті для студентів найбільшу значимість представляли відповіді на питання: "Чому Ви витрачаєте свій час на фізичні вправи?". Студенти відповідали, що це необхідна умова для поліпшення здоров'я 42,2%, збереження працездатності 12,2%, вказували, що вправи сприяють фізичному розвитку 20,8%, розвивають вольові якості людини 10,1%, моральні 6,8% і естетичні 7,8%.

Відповіді на питання: "Які фактори в більшому ступені ускладнюють можливість регулярно займатися фізичними вправами?" за ступенем значимості були наступними: завантаженість навчальними заняттями 40,0%, зайнятість суспільною роботою 34,7%, заняття особистими справами 24,9%, зайнятість сімейними справами 4,9%; лише біля 5% студентів відповіли, що у них немає ускладнень для регулярних занять фізичними вправами. Ніхто зі студентів не відзначив, що їм важко змінити звичку, що склалася, відпочивати пасивно, хоча саме ця суб'єктивна причина за результатами деяких досліджень лежить в основі негативного відношення до фізичної культури.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

1. Рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;

2. Ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності,

рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;

3. Високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;

4. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, може завдати йому шкоди.

Заняття фізичною культурою - це насамперед профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби вимагають тривалого лікування. Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика.

Для того, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися фізичною культурою не менше 2 -х разів на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю , що підходить саме для конкретного віку займається, за умови, що у виконанні вправ будуть брати участь не менше 23 м'язів всього тіла. Для попередження хвороб опорно -рухового апарату (хребта , суглобів) слід робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів та ще з більшою амплітудою.

У процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати , але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і насамперед сон використовується організмом повністю.

Висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напряму.

1. Фізична культура - одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров’я людей.

2. Комплексна програма з фізичного виховання студентів має оздоровчий напрямок. Тому роль вчителя фізичної культури в поліпшенні здоров’я, підвищенні роботоздатності його студентів і їх правильному фізичному розвитку дуже велика.

3.Нами було розроблено анкету для студентів, відповіді на питання, у який розкривають постановку фізичного виховання у ВНЗ з позиції студента. Такий підхід дозволив побачити принципові відмінності з мотиваційно-цільової спрямованості між ними, виявити головні протиріччя як джерело основних рушійних сил процесу фізичного виховання і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв’язанню цих протиріч.

4. Заняття фізичними вправами допомагають в навчанні. По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров’я і підвищують загартованість організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м’язів.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з реалізацією принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2007. - Вип. 11. - Т. 1. – С.1-15.
2. Методика физического воспитания школьников./ Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.

3. Павлова И.В. Удосконалювання валеологического утворення студентів фізкультурного вузу, Авореф канд. дис. Омськ, 1999. - 20 с.
4. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) // Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, – С. 11-15.
5. Шкребтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №4. – С. 5–11.

АНОТАЦІЇ

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТА

Стасюк Р. М., Куриленко О. В.
Сумський державний університет

У статті були розглянуті питання про значення та роль фізичної культури та спорту в житті студента. Дослідження проводилось зі студентами I-IV курсів Сумського державного університету. Під час роботи також вивчався вплив фізичних занять на організм і здоров'я студента, розглянуті основні засоби фізичної культури та їх характеристику. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, людина, спосіб життя.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Стасюк Р. Н., Куриленко А. В.
Сумской государственный университет

В статье был поднят вопрос значения и роли физической культуры и спорта в жизни студента. Исследование проводилось со студентами I - IV курсов Сумского государственного университета. При работе рассматривалось также влияние физических занятий на организм и здоровье студента , рассмотрены основные средства физической культуры и их характеристика. Установлены факторы, которые способствуют здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, человек, образ жизни.

VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN LIFE OF STUDENTS

Stas'uk R.M., Kurylenko A.V.
Sumy State University

The article raised the question of the meaning and role of physical culture and sports in life. During the project we also considered the influence of physical exercise on the body and health. also considered the main means of physical culture and their characteristics. we have Established the factors that contribute to a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, physical education, sports, health, people, lifestyle.

АСПЕКТИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ СумДУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стасюк Р. М., Пєсоцький С. М.
Сумський державний університет

Постановка проблеми. Ще в стародавні часи лікарі та філософи вважали, що неможливо бути здоровим без занять фізичною культурою. Давньогрецький письменник та історик Плутарх називав фізкультуру «скарбницею життя». Обмеження рухливої діяльності має шкідливий вплив на здоров'я людини. Для того, щоб зберігати бадьорість та гарне самопочуття, високу працездатність, треба постійно давати своєму організму фізичне навантаження [3].

Більшість юнаків та дівчат мають природну рухливу активність, але вона має тенденцію до зниження. Особливо молоді люди, що займаються інтелектуальною

працею, недооцінюють значення м’язових навантажень. Недостатня м’язова активність стає поширеною у представників студентства та багатьох професій [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Деяки автори вважають, що у своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність [5].

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових вмінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток [2, 3]. Ставлення молодих людей до фізичної культури, а саме студентів, зумовлено багатьма факторами. Їх сутність та різноманіття було проаналізовано завдяки дослідницькій діяльності.

Мета дослідження. Виходячи з вищевикладеного, метою роботи було вивчити ставлення студентів СумДУ до різних аспектів занять з фізичної культури та визначення напрямків реформування фізичного виховання згідно з інтересами та потребами студентів, щоб таким чином підвищити ефективність його проведення в університеті.

Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел з вказаної проблеми, анкетування.

Завдання дослідження:

1. визначити думку студентів щодо режиму, умов та обладнання занять з фізичної культури;
2. дізнатися про ставлення та вимоги до викладача фізичної культури та організації занять;
3. виявити позитивні та негативні аспекти занять з фізичної культури і дізнатися про побажання та очікування студентів щодо реалізації фізичного виховання в університеті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура виступає як інтегральна якість особистості, як умова та передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мету саморозвитку та самовдосконалення. Вона характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості, яка на різних етапах життєвого розвитку серед безліч цінностей обирає, освоює ті, які для неї найбільш, значущі.

Аналізуючи проблематику даної теми на базі Сумського державного університету було проведено анкетування серед студентів 1-го та 4-го курсів. Анкета під назвою «Проведення занять з фізичної культури – ставлення студентів» складалась з 43 питань та передбачала анонімність. Взагалі в анкеті взяли участь 74 студенти 1-го курсу, серед них 69 жіночої та 5 чоловічої статі, і 72 студенти 4-го курсу – 65 дівчат та 7 юнаків.

За результатами анкети необхідність фізичного виховання при отриманні вищої освіти визнали 53% опитаних.

48% студентів вважають, що частина занять з дисципліни «Фізична культура» повинні бути обов‘язковими, а частина факультативними.

Майже всі 98% погодились, що фізичне виховання сприяє фізичному розвитку, оздоровленню людини та заняттю спортом.

49% першокурсників відчувають позитивний вплив власної фізичної підготовки на працездатність. Однак інші 51% зазначили, що їх фізична підготовка негативно впливає на працездатність, 5% студентів четвертого курсу розділяють цю думку, а 57% студентів 4-го курсу не визнають впливу взагалі.

90% опитаних вважають найбільш доцільним проводити заняття з фізкультури після інших занять за розкладом.

37% зазначили необхідність проводити заняття 1 раз на тиждень, 30% – 2 рази.

Найкращим місцем для занять 42% вибрали фітнес зал та тренажерний зал. Стадіон та спортзал університету не відповідає потребам студентів.

78% вказали на низький рівень обладнання та недостатність інвентарю.

54% першокурсників погодились, що їх викладач відповідає цим критеріям, як і 49% студентів 4-го курсу.

Задоволені організацією занять з фізичної культури 60% 1-го курсу і 36% 4-го курсу; організація занять не відповідає вимогам 15% та 45% відповідно 1-го та 4-го курсу. 80% вважають навантаження на фізкультурі помірним та задовільним.

Якості, якими, на думку студентів, повинен володіти викладач фізичної культури, ми представили у вигляді діаграми (Рис.1.). Для цього було опитано 146 студентів 1-го та 40-го курсів.

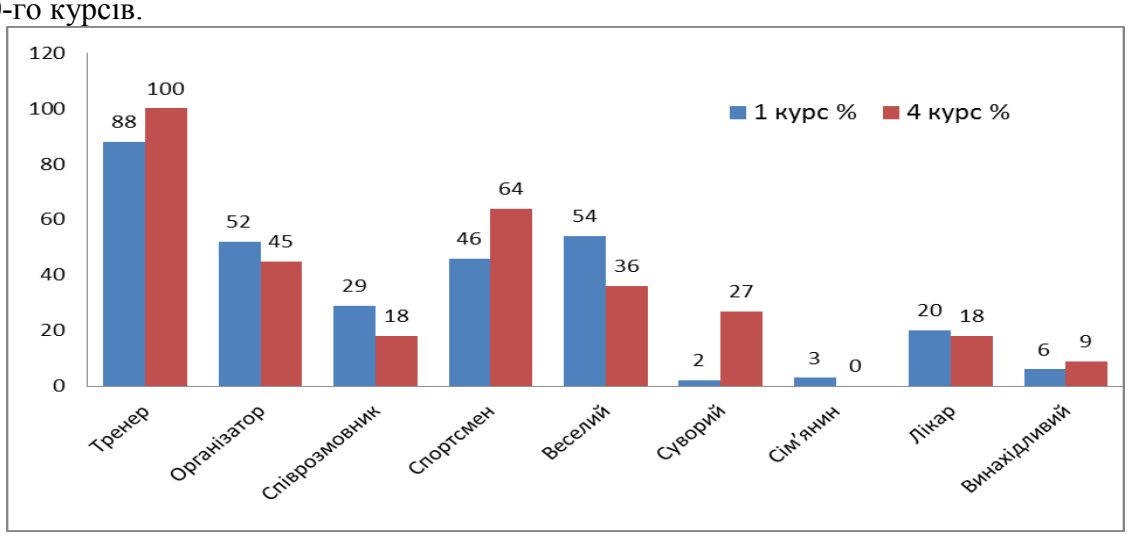


Рис.1. *Якості, якими, на думку студентів, повинен володіти викладач фізичної культури.*

Власний стан здоров'я 47% першокурсників оцінюють як задовільний, 26% як гарний та 13% як поганий, 4% як дуже поганий. Приємно, що 60% майбутніх випускників університету мають задовільний стан здоров'я.

75% студентів четвертого курсу використовують у власному житті та в професійній діяльності знання, вміння та навички, що здобули на заняттях з фізичної культурі.

Бажання приймати участь у змаганнях висловили 89% опитаних. Результати ми представили у вигляді діаграми (Рис.2.)

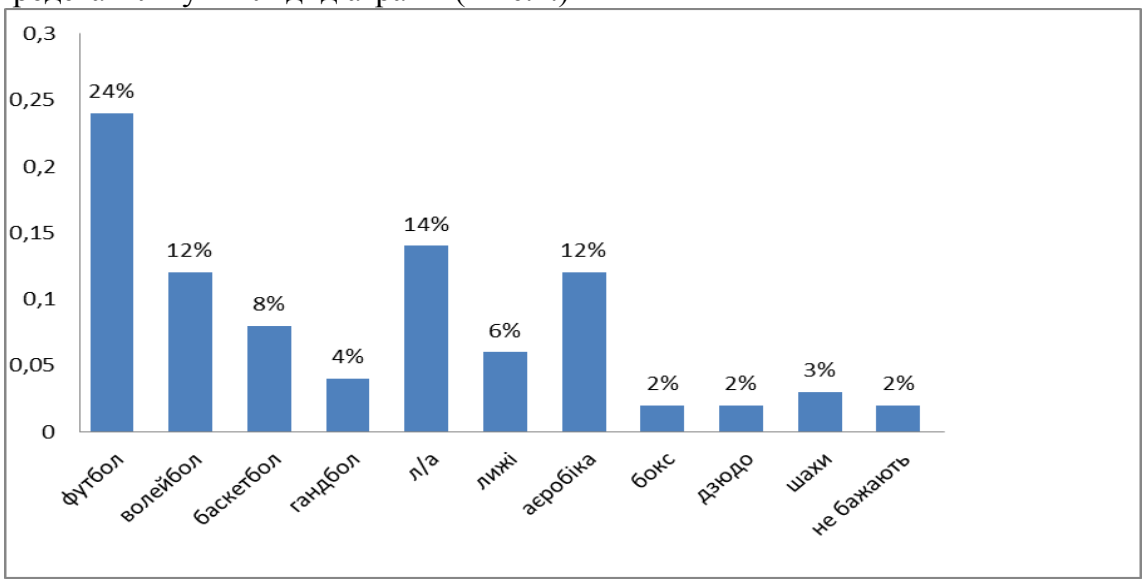


Рис.2. *Кількість студентів, що бажають приймати участь у спортивних змаганнях*

Найбільш подобається студентам на заняттях з фізичної культури наступне:

- рухливі та групові ігри;
- змагання та естафети;
- веселе спілкування;
- активний відпочинок від розумової діяльності;
- фізичне навантаження;
- можливість підтримувати гарний фізичний стан та бадьорий настрій;
- особистість викладача, його корисні поради і ставлення до студентів.

Зовсім не подобається студентам:

- замала площа роздягальні для кількості студентів, що одночасно мають переодягатися;
- заняття в підвалі або в тирі, стан яких не дозволяє проводити заняття взагалі;
- відсутність душових кімнат, що не дозволяє дотримуватись норм гігієни;
- заняття, коли декілька потоків займаються разом в одному залі;
- диференційований залік.

Побажання студентів щодо удосконалення реалізації фізичного виховання в університеті:

- підвищити різноманітність видів діяльності на заняттях з фізичної культури;
- забезпечити душові кімнати та виділити роздягальні на факультеті;
- запланувати частину занять обов'язкових, а частину факультативних.

При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом фізичної культури у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

Висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напряму.

1. Було досліджено вплив фізичної культури на формування особистих якостей студентів. Було показано, що фізична культура не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.
2. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів, які займаються на заняттях з фізичної культури, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально- психологічних властивостей.
3. Результати анкетування показали, що ставлення студентів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення навчального процесу і змісту занять, підвищення емоційного рівня занять.

Перспективи подальшого дослідження стосуються вивчення інших проблем формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агажанян Н.А., Катков А.Ю. Резерви нашого організму. – М., «Знание», 1989. – 128 с.
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С.41 - 48.

3. Бекас О.О. Рівень фізичного стану молоді 12-14 років і його залежність від фізичної активності//Фізіологічний журнал НАН України. – 2002. - №2. – 170 с.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резерви здоровья. – М., Медицина, 1994. – С.51 - 55.
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – С. 123 -126.

АНОТАЦІЇ

АСПЕКТИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ СумДУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стасюк Р. М., Пєсоцький С. М.
Сумський державний університет

У статті відображається відношення студентів 1-го та 4-го курсів щодо занять з фізичного виховання, їх організація та умови проведення. Визначені позитивні риси, недоліки занять, сформульовані пропозиції та побажання студентів щодо вдосконалення фізичного виховання в Сумському державному університеті.

Ключові слова: студент, викладач, фізичне виховання, ставлення.

АСПЕКТЫ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СумГУ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Стасюк Р. Н., Песоцкий С. Н.
Сумской государственный университет

В статье отражается отношение студентов 1-го и 4-го курсов к занятиям по физическому воспитанию, их организация и условия проведения. Определены положительные черты, недостатки занятий, сформулированы предложения и пожелания студентов для совершенствования физического воспитания в Сумском государственном университете.

Ключевые слова: студент, преподаватель, физическое воспитание, отношение.

ASPECT THAT DEFINES THE RELATIONSHIP STUDENTS TO SumDU PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Stas’uk R.M., Pesotsky S.N.
Sumy State University

The article reflects the attitude of students of the 1st and 4th courses for physical education classes, their organization and modalities. Identified positive features, drawbacks classes, formulated and suggestions for student improvement of physical education in Sumy State University.

Key words: student, professor, physical education, attitude.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Світлана Тітаренко, Лілія Іванюта
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка

Постановка проблеми. Головна мета дошкільної освіти на сучасному етапі – розвиток дитини як особистості, що передбачає турботу про її здоров'я, фізичний розвиток, духовний і соціальний добробут. Турбота про фізичне виховання дитини завжди була й лишається одним із головних завдань педагогічної роботи.

За даними психолого-педагогічної літератури, одним із ключових у житті дитини, що визначає її подальший психофізичний розвиток, є ранній вік – період від 1 до 3 років. Так, на думку Р. Немова, особливість цього віку пояснюється тим, що він безпосередньо пов’язаний із трьома фундаментальними життєвими новоутвореннями особистості: прямоходінням, мовленнєвим спілкуванням та предметною діяльністю [3]. Одним з важливих аспектів розвитку дітей раннього віку є розвиток дрібної моторики та координації рухів пальців рук.

Саме в ранньому віці, на думку М. Литвинової, швидко формуються рухові навички дітей, особливо складні сенсорно-скоординовані рухи рук і ніг. Ці рухи надалі відіграють провідну роль у становленні пізнавальних та інтелектуальних здібностей дитини [2, с. 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку розглядали В. Бехтерєв, Д. Селлі. Зв'язок моторики, пізнавальної діяльності і мовлення висвітлювали у своїх роботах Л. Виготський, М. Бернштейн, Б. Ананьєв, А. Валлон, Дж. Брунер.

Дослідженнями зв'язку розвитку руки і мозку займалися вчені- фізіологи (І.Павлов, В.Сєченов, М.Кольцова); педагоги (В.Сухомлинський, Ю. Соколова, М. Новіков та ін.

Проведені дослідження (О. Брушлінский, В. Кудрявцев, О. Леонтьєв, М. Поддьяков) свідчать, що в процесі занять з розвитку дрібної моторики у дитини удосконалюються вміння та навички роботи з різними матеріалами, пристроями та інструментами; виробляється охайність, самостійність, оригінальність у вирішенні задач, уміння вільно орієнтуватися в навколишньому світі.

Тренування рухів пальців рук дітей покращує не тільки їх рухові можливості, а й сприяє розвитку психічних процесів. У свою чергу, формування рухів руки тісно пов'язано з розвитком рухового аналізатора і зорового сприймання, різних видів чутливості, просторового орієнтування, координації рухів тощо.

Дослідження В. Бехтерева довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності, розвитку мовлення. Прості рухи рук допомагають прибрати напруження не лише із самих рук, а й з губ, знімають розумову втому. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків, а отже здатні розвивати мовлення дитини.

За визначенням Т. Ткаченко, дрібна моторика – це сукупність скоординованих дій нервової, м'язової, кісткової і нервової систем людини, в поєднанні із зоровою системою для виконанні дрібних і точних рухів кистями і пальцями рук і ніг. У науково-педагогічній літературі поняття «дрібна моторика» ототожнюється зі «спритністю» [5].

Недосконалість тонкої (дрібної) ручної моторики, недостатня координація кистей і пальців рук виявляються у відсутності або поганій сформованості навичок самообслуговування (коли діти вдягають і знімають одяг, застібають і розстібають ґудзики, гачки, застібки, зашнуровують і розшнуровують взуття, зав'язують і розв'язують стрічки, шнурки, користуються столовими приладами), а пізніше – моторно-графічних навичок. Недостатність лицьової й артикуляційної моторики проявляється в бідності, невиразності мімічних рухів, у нечіткій або неправильній звуковимові, у загальній невиразності мовлення [1, с. 82].

Процес розвитку дрібної моторики відбувається природним шляхом на основі розвитку загальної моторики людини, який починається з хапання предмета долонькою цілком, потім удосконалюється в процесі перекладання предмета з руки в руку, а вже до двох років дитина може не тільки правильно тримати ложку і пензлик, а й малювати. Процес удосконалення моторних навичок активно відбувається в дошкільному та ранньому шкільному віці. Дитина все частіше виконує більш складні операції, що вимагає узгодження дій обох рук.

Рівень розвитку дрібної моторики – один з показників інтелектуальної готовності дитини до шкільного навчання. Розвиток дитячої руки знаходиться в тісному зв'язку з розвитком мови і мислення. Зазвичай, дитина, що має високий рівень розвитку дрібної моторики, вміє логічно міркувати, у неї достатньо розвинені пам'ять, увага, мова.

Дослідження виконано згідно з загальноуніверситетською темою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра

Довженка «Формування професійної компетентності вчителя і вихователя у процесі навчання у вищій школі».

Мета дослідження: здійснити аналіз досліджень, присвячених проблемі розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку; висвітлити основні засоби розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку.

Методи, організація дослідження: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, спостереження, бесіди.

Результати досліджень. Починати роботу з розвитку дрібної моторики потрібно з раннього віку. Вже в цьому віці можна виконувати масаж пальчиків, впливаючи тим самим на активні точки, пов'язані з корою головного мозку. У ранньому і молодшому дошкільному віці потрібно виконувати прості вправи, які супроводжувати віршованими текстами, не забувати про розвиток елементарних навичок самообслуговування: застібання і розстібання ґудзиків, зав'язування шнурків тощо.

Аналіз наукових досліджень, присвячених проблемі розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку, дозволив виокремити основні засоби її розвитку.

1. Масаж – м'які масажуючі рухи і розминання кожного пальчика, долоньки, зовнішньої сторони кисті, а також передпліччя. Доцільно проводити спочатку на одній руці, потім на іншій:

– погладжування від кінчиків пальців до середини руки із зовнішньої і тильної сторін;

– розминання пальців: інтенсивні кругові рухи навколо кожного пальця;

– інтенсивні рухи великого пальця вперед-назад, вгору-вниз, по колу;

– згинання-розгинання всіх пальців одночасно;

– згинання-розгинання руки в кистьовому суглобі;

– інтенсивне розтирання кожного пальця.

2. Образотворча діяльність – улюблений вид діяльності у дітей раннього віку. Кожна дитина любить і по-своєму вміє малювати. Дітей раннього віку слід вчити малювати широким пензлем товщиною в палець, восковими олівцями, кольоровою крейдою. Дуже зручними є тригранні олівці у дерев'яному корпусі діаметром близько одного сантиметра з м'яким товстим грифелем, які однорічному малюку легко утримувати у руці трьома пальцями. Такі олівці не скочуються зі столу, у них не так швидко ламається грифель, що важливо, оскільки у цьому віці діти малюють, сильно натискаючи на олівець. Користуючись цими олівцями, діти швидко навчаться правильно утримувати їх у пальцях, що важливо для розвитку дрібної моторики рук.

3. Ліплення з різних матеріалів (солоне тісто, пластилін, глина, звичайне тісто). Доцільно дітей вчити сплющувати долонькою або кулачком шматочок тіста (масу для моделювання), відщипувати маленький шматочок від великого шматка. Необхідно заохочувати дитину перекладати зліплену невелику кульку з руки в руку, складати шматочки біля тарілки, натискати пальчиками на зліплені кульки – млинці, ґудзики (дірочки можна зробити олівцем), надавлювати на ковбаску з одного боку (ложечка), розминати невеликі шматочки, запускати руки у приготовлене тісто для пиріжків. Для дитини раннього віку це не лише заняття, що розвиває тактильну чутливість, фантазію, а й ефективно тренує пальці. Окрім очевидного творчого самовираження у дитини розвивається гнучкість, рухливість пальців і покращується мовлення.

4. Ігри з крупами. Пропонувати дитині перебирати в різні ємності перемішаний горох і квасолю, а потім і дрібніші крупи; пересипати і перемішувати крупи, розтирати в руках. Ігри з крупами дуже корисні і цікаві, тому підійде все, що є в будинку: гречка, просо, квасоля, насіння, горох і навіть звичайна сіль.

5. Ігри з конструктором, мозаїкою, кубиками. Покращують дрібну моторику, розвивають кмітливість і творчі здібності.

6. Пальчикова гімнастика і «пальчикові ігри». Пальчикова гімнастика потребує участі обох рук, що дає можливість дітям орієнтуватися в поняттях «праворуч», «ліворуч», «вгору», «вниз» тощо. На початку та в кінці гімнастики необхідно виконувати вправи на розслаблення, щоб зняти зайве напруження у м'язах. Це може бути погладжування від кінців пальців до долоні, легке потрушування, помахування руками.

«Пальчикові ігри» – це інсценування римованих розповідей, казок за допомогою пальчиків, серед яких відомі ігри «Сорока-ворона», «Ладусі», «Коза-рогата» та багато інших. Ігри і гімнастика для пальчиків допомагають у загальному всебічному розвитку малюка. Пальчикові ляльки можуть бути як дерев'яними, так і м'якими тканинними. Завдяки такому театральному реквізиту, можна не тільки влаштувати ляльковий спектакль у домашніх умовах, але й потренувати маленькі пальчики.

7. Шнурування також сприяє розвитку дрібної моторики. Просте шнурування можна зробити в домашніх умовах. Потрібно взяти шматок картону, вирізати з нього якийсь знайомий дитині об'єкт (яблуко, їжачка тощо) і зробити по контуру дірки за допомогою дирокола. У ці дірки дитина просовуватиме шнурочки. Також можна пришнурувати один об'єкт до іншого (ялинку та іграшки тощо).

8. Ігри з ґудзиками і намистинами – нанизування на нитку, застібання ґудзиків на петлі, перебирання пальцями намистинок або ґудзиків. Можна нашити на одну тканину ґудзики різних розмірів, а на іншу – різні петлі. Дитина тренуватиме пальчики, одночасно розвиваючи кмітливість і засвоюючи поняття «великий-маленький».

9. Пазли – яскраві картинки, які сприяють розвитку уваги, кмітливості, координації роботи очей і рук, дрібної моторики.

10. Катання долонькою олівців, кульок по столу або іншій поверхні. Таке заняття – додатковий масаж долоньок і покращення координації рухів кисті. Їх можна супроводжувати казками, що складаються у процесі виконання дій.

Також для розвитку дрібної моторики доцільно пропонувати малюкам виконати наступні завдання:

– плескати в долоні тихо і голосно, в різному темпі;

– нанизувати намистинки на тоненьку стрічку, робити намисто;

– стискати та розтискати кулачки;

– розминати пальцями пластилін, глину;

– катати по черзі кожним пальчиком камінці, намистинки, кульки;

– робити м'які кулачки, які можна легко розжати і в які дорослий може просунути свої пальці та міцні, які не розтиснеш;

– двома пальцями руки (вказівним та середнім) «ходити» по столу, спочатку повільно, а потім швидко. Вправа проводиться спочатку правою, а потім лівою рукою;

– барабанити, постукувати всіма пальцями обох рук по столу;

– махати в повітрі тільки пальцями, не рухаючи долонею;

– застібати ґудзики, гачечки, замочки, закручувати кришки, заводити механічні іграшки;

– показувати окремо тільки по одному пальчику;

– нанизувати великі ґудзики на нитку;

– зав'язувати вузлики на мотузці;

– закручувати шурупи, гайки;

– складати мотрійку;

– малювати у повітрі;
– різати ножицями;
– обводити контури предметних зображень;
– вирізати кольорові смужки, фігурки по контуру;
– намотувати нитки на котушку, клубок та інші.

Важливим засобом розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку є пальчикові ігри. Ці ігри дуже емоційні, а тому можна проводити в різних ситуаціях (повертаючись із дошкільного навчального закладу, сидячи в черзі до лікаря, у транспорті та, звичайно, вдома). Вони дуже подобаються дітям і сприяють розвитку мовлення та творчої діяльності. «Пальчикові ігри» ніби відтворюють реальність навколишнього світу – предмети, тварин, людей, їх діяльність, явища природи. В ході «пальчикових ігор» діти, повторюючи рухи дорослих, активізують моторику рук та мовлення.

Розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку сприяють також незвичні ігри: «Басейн для пальчиків», «Гречані гравюри», «Юний макаронник», «Макаронні аплікації», «Намиста для улюбленої бабусі», «Веселі ґудзички», «Кумедна змійка», «Ґудзички-застібки» «Паперова пластика», «Корисні прищіпки» тощо.

Робота з розвитку дрібної моторики повинна проводитись регулярно, адже саме тоді буде досягнутий вагомий ефект від цих спеціальних вправ. Завдання з розвитку рухів пальців рук повинні приносити дитині радість, не повинні викликати перевтомлення. Велике значення в цих іграх-вправах має текст. Він має бути веселим, доступним для дітей даного віку. Необхідно пояснювати значення тих чи інших рухів чи положень пальців, зацікавлювати дітей у виконанні цих рухів, створювати сприятливий емоційний настрій.

Основні висновки. Отже, пізнання навколишніх предметів дітьми раннього віку пов’язано з розвитком дій рук, тому зазначені вище засоби, на нашу думку, сприятимуть розвитку їх дрібної моторики.

Тренування рухів пальців рук дітей покращує не тільки рухові можливості дитини, а й забезпечує розвиток психічних і мовних навичок. У свою чергу, формування рухів руки тісно пов’язане з розвитком рухового аналізатора і зорового сприймання, різних видів чутливості, просторового орієнтування, координації рухів та ін.

З раннього віку необхідно починати роботу з розвитку дрібної моторики. Вже в ранньому дитинстві можна виконувати масаж пальчиків, впливаючи тим самим на активні точки, які пов’язані з корою головного мозку. В ранньому та молодшому дошкільному віці необхідно виконувати прості вправи, які супроводжуються віршованим текстом (наприклад «Сорока»), не забувати про розвиток елементарних навичок самообслуговування: застібання та розстібання ґудзиків, зав’язування шнурків тощо.

Перспективними напрямами подальших наукових розвідок з порушеної проблематики вважаємо обґрунтування педагогічних умов розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Просвещение, 1975. – 284 с.
2. Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни : практическое пособие / М. Ф. Литвинова. – М. : Айрис-Пресс, 2005. – 288 с.

3. Немов Р.С. Психология : учебник [для студентов высш. учебн. заведений] / Р. С. Немов. – М. : Издательский центр «ВЛАДОС», 2000. – Кн. 2: Психология образованяя. – С. 97-116.
4. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников / Л.П. Савина. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 48 с.
5. Ткаченко Т. А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков / Т. А. Ткаченко. – М. : Издательство ЭКСМО, 2013. – 48 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Світлана Тітаренко, Лілія Іванюта
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка

У статті здійснено аналіз досліджень, присвячених проблемі розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку. Пропонуються основні засоби та завдання для розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку. Наголошується, що важливим засобом розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку є «пальчикові ігри».

Ключові слова: дрібна моторика, засоби розвитку дрібної моторики, діти раннього віку, «пальчикові ігри».

СРЕДСТВА РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Светлана Титаренко, Лилия Иванюта
Глуховский национальный педагогический университет им. А. Довженко

В статье осуществлен анализ исследований, посвященных проблеме развития мелкой моторики у детей раннего возраста. Предлагаются основные средства и задачи для развития мелкой моторики у детей раннего возраста. Отмечается, что важным средством развития мелкой моторики у детей раннего возраста являются «пальчиковые игры».

Ключевые слова: мелкая моторика, средства развития мелкой моторики, дети раннего возраста, «пальчиковые игры».

MEANS TO DEVELOP FINE MOTOR SKILLS IN TODDLERS

Svetlana Titarenko, Lily Ivaniuta
Glukhiv National Pedagogical University. Dovzhenko

The article analyzes the researches devoted to the problem of fine motor skills development in young children. We offer the main means and tasks for the development of fine motor skills in young children. It is noted that important means of fine motor skills development in young children are «finger games».

Key word: fine motor skills, fine motor development means, infants, «finger game».

КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Лариса Тунік, Тетяна Ворожцова
Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах має за мету підготувати всебічно розвинутих, активних, здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [2]. Сучасна система фізичного виховання має потребу в зміні методологічного підходу до оцінки рухових здібностей і самої системи оздоровлення студентів. Стає очевидним, що вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах пов’язане з вирішенням медичних аспектів здоров’я студентів, насамперед, з його діагностикою, і, відповідно до цього, з обгрунтованим розподілом на групи для занять фізичною куль турою [7].

Сьогодні, успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді [6].

За результатами медичних обстежень і спеціальних опитувань дев'ять із десяти студентів мають відхилення у стані здоров'я, до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожен п'ятий студент зарахований до підготовчої спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, лише 5% населення України займаються оздоровчим тренуванням.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою різних взаємозалежних компонентів, що формують основи фізичної культури особистості студента з урахуванням його стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних мотивів, інтересів й потреб, при цьому спираючись на навчальний матеріал з фізичного виховання певного учбового відділення виду спорту, який реалізується за допомогою розділив програми (теоретична підготовка, фізична підготовка тощо) й контролю за проведенням навчально-тренувального заняття (Т. Г. Савкин, В. И. Дубровский, Т. Ю. Круцевич, й інші).

Фізичне виховання студентської молоді є одним із найважливіших напрямів сучасної вищої освіти. Воно спрямовується на вирішення таких завдань, як:

– збереження й зміцнення здоров'я студентів;

– своєчасне формування життєво важливих рухових вмінь і навичок;

– розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості;

– ознайомлення з будовою й основними функціями свого тіла;

– виховання стійкого інтересу до занять руховою активності й вироблення звички до ведення здорового способу життя;

– збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного й духовного здоров'я.

Особливо важливе значення у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання студентів мають лікарський і педагогічний контроль [5], а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не тільки своєчасно виявити які-небудь патологічні явища в організмі студента, але й у певній мірі зробити висновок про раціональність планування й проведення навчально-тренувальних занять [1].

Мета дослідження – характеризувати види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі студентами вищого навчального закладу.

Викладення основного матеріалу дослідження. Заняття фізичним вихованням і спортом – це один з основних й ефективних шляхів зміцнення здоров'я і досягнення фізичної досконалості студентів. Систематичні заняття фізичною культурою й спортом позитивно впливають на організм, студенти, які регулярно тренуються зберігають свою фізичну працездатність на оптимальному рівні. Проблема оптимізації здоров'я й фізичного розвитку студентів в умовах сучасного вищого навчального закладу представляється особливо гострою [3]. Серйозною проблемою є незадовільний стан здоров'я й фізичного розвитку значної частини студентів вузів неспортивної спрямованості. Таким чином, ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах залежить від врахування ряду важливих чинників:

– отримання належного рухового режиму життєдіяльності студентів;

– доцільне комплексне використання основних засобів фізичного виховання, гігієнічних факторів;

– режиму харчування, навчання й відпочинку;

– раціональне застосування різних форм організації рухової активності в повсякденному житті (самостійна рухова діяльність або індивідуальна робота з фізичного виховання);

– використання нетрадиційних методик, що спрямовані на зміцнення та відновлення здоров'я, методики психофізичної і дихальної гімнастики тощо. У зв'язку з модернізацією вищої освіти особливу значимість придбало вдосконалення фізичного виховання студентів, оскільки студентський період життя є важливим у становленні й вдосконаленні фізичних якостей. В процесі фізичного виховання здобувається широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного й методичного змісту. Знання роблять процес заняття фізичними вправами більш осмисленим й, у силу цього, більш результативним.

Таким чином, фізичне виховання представляє собою процес вирішення певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових вмінь і навичок, здійснює спрямований розвиток фізичних якостей студента, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність, тобто розвиток фізичних якостей є істотною стороною фізичного виховання в ВНЗ. Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей є неможливим без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку [2], фізичній підготовленості й працездатності студентів. Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів відбувається через комплексну перевірку й оцінку необхідних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості й функціональних показників.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні представляє собою систему показників, що надають об'єктивну інформацію про динаміку (позитивну або негативну) фізичних параметрів студентів (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, працездатність і стан здоров'я) у процесі їхнього навчання у вищому навчальному закладі, що, у подальшому, здатне визначити перспективи їхнього розвитку [3]. З метою докладного аналізу рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів проводяться наступні види діагностики:

– основна, відбувається 2 рази на рік (у вересні й у травні);

– проміжна, відбувається впродовж навчального семестру.

До основних способів контролю рекомендуємо включати:

1. Перевірку студентів медичними працівниками (встановлення студентів із патологічними відхиленнями у стані здоров'я, визначення необхідних обмежень у фізичному навантаженні – переведення їх для занять у спеціальній медичній групі або групах ЛФК.

2. Проведення обстеження рівня фізичної підготовленості [6, 7] й основних функціональних показників в основних навчально-тренувальних групах з видів спорту. Оцінка наступних якостей і фізіологічних показників:

І курс. ***Оцінка фізичних якостей***

– Силові й швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, , згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи.

– Витривалість – біг 1000 метрів.

– Швидкість – 60 метрів 100 метрів.

- Спритність- човниковий біг 4х9 метрів.

– Гнучкість – нахил вперед сидячи на полу.

Оцінка функціонального стану основних систем організму

– Проба PWC 170 з використанням степ-тесту.

– Проба зі зміною положення тіла.

– Визначення частоти дихання й артеріального тиску.

– Функціональна проба із затримкою дихання.

ІІ курс. ***Оцінка фізичних якостей***

– Силові й швидкісно-силові якості – стрибок у довжину , згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи, піднімання ніг із положення лежачи.

– Витривалість – біг 1000 метрів для юнаків й 500 метрів для дівчат, стрибки через скакалку.

– Швидкість – біг 60 метрів , та 100 метрів зі старту.

– Спритність – човниковий біг 4х9 метрів.

– Гнучкість – нахил вперед, сидячи на полу.

Оцінка функціонального стану основних систем організму

– Проба PWC 170 з використанням степ-тесту.

– Проба зі зміною положення тіла.

– Визначення частоти дихання й артеріального тиску

– Функціональна проба із затримкою дихання.

Ці обстеження допоможуть визначити індивідуальні фізіологічні особливості студентів, і стан їхньої фізичної підготовленості, види обстежень можуть корегуватись в залежності від виду спорту.

Стан здоров’я молоді, який визначає основні тенденції динаміки показників благополуччя населення країни, є найважливішою характеристикою досягнень суспільства на тому або іншому етапі розвитку. З початку 90-х і по сьогоднішній день в нашій державі неодноразово лунали висловлювання про те, що "треба організувати щоденні заняття фізичним вихованням студентської молоді, створювати для цього необхідні умови". Основні положення зазначених гасел на сьогодні втрачають свою актуальність. В зв’язку з цим найбільш актуальним і практично значимим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Очевидно, що вирішити складні завдання фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи, що склалася, досить складно. Соціально-педагогічний моніторинг, який проводився в Вінницькому торговельно-економічному університеті КНТЕУ продемонстрував, що тільки 20,7% юнаків і 10,3% дівчат дуже високо оцінюють свою фізичну підготовленість, 10,6% опитаних юнаків і 13,4% дівчат вважають, що вони мають дуже гарну фігуру. Виявлений низький показник оцінки студентами своїх спортивних досягнень (15,0% юнаків і 8,8% дівчат оцінюють їх як чудові). Теж саме можна сказати про низький рівень самооцінки студентами свого фізичного здоров’я. Цілком щасливими відчувають себе близько 1/3 опитаних (37,2%), оцінюють своє здоров’я як чудове – 9,8% опитаних дівчат і 21,2% юнаків. Дуже низький відсоток студентів (не більше 6% опитаних) оцінюють свої успіхи як чудові. Отримані дані і практика фізичного виховання доводять необхідність посилення соціалізуючої функції освітнього процесу та засвідчують недостатню ефективність діючої системи фізичного виховання молоді.

Висновки

1. Заняття фізичною культурою і спортом пред’являють до студента достатньо високі вимоги й здійснюють на його організм глибокий різносторонній вплив.

2. З метою ефективного планування й проведення навчально-тренувальним процесом викладач повинен систематично одержувати інформацію про загальний стан студента й вплив тренувального навантаження на організм, тому тренувальна діяльність студента повинна проводитись в умовах систематичного контролю.

3. Досягнення спортивних результатів визначається не тільки величиною тренувального навантаження, але й інформацією про рівень коливань у стані студента, таким чином, інформативність показників контролю повинно визначатись за допомогою динаміки результатів тестів.

4. Вищевикладене свідчить про необхідність розробки універсальної методики обстеження фізичного стану студентів, що включає комплекс доступних інформативних тестів й способів оцінки, які дозволяють одержати достовірні результати контролю.

Подальші дослідження планується провести з метою визначення взаємозв'язку окремих компонентів фізичної підготовленості студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. П. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. П. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 223 с.
2. Зайцева В. В. Проблемы оценки физического состояния человека / В. В. Зайцева // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной тренировке :сСборник научных трудов / Под ред. В. Д. Сонькина. – М., 1991. – С. 3-27.
3. Іващенко В. П. Вступ до вищої освіти: навч. посіб. / В. П. Іващенко, В. В. Приходько, О. Г. Ясев. – Дніпропетровськ : РВА "Дніпро-VAL", 2007. – 194 с.
4. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под. ред. Т. Г. Савкина. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 374 с.
5. Приходько В. В. Педагогічний контроль у вищій школі: навч. посібник / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов / Заг. ред. і передмова В. В. Приходько. – Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2009. – 150 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных спосібностей : учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
8. www.sun.vtei.com.ua – система дистанційного навчання "MOODLE".
9. www.scholar.ru – пошукова система наукових публікацій.
10. www.nbuv.gov.ua. - Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
11. www.library.vn.ua – Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека м.. К.А. Тімірязєва.

АНОТАЦІЇ

КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Лариса Тунік, Тетяна Ворожцова

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Контроль і спостереження є частина навчального процесу в вищому навчальному закладі. У статті аналізуються види контролю, що здійснюються впродовж проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: контроль, навчання, вищий навчальний заклад, заняття, студент, фізичне виховання.

КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СОВРЕМЕННОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Лариса Туник, Татьяна Ворожцова
Винницкий торгово-экономический институт
Киевского национального торгово-экономического университета

Контроль и наблюдение есть часть учебного процесса в высшем учебном заведении. В статье анализируются виды контроля, осуществляемые на протяжении проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в ВУЗе.

Ключевые слова: контроль, обучение, высшее учебное заведение, занятия, студент, физическое воспитание.

CONTROL ON PHYSICAL EDUCATION STUDIES IN MODERN HIGH SCHOOL

Larissa Tunick, Tatiana Vorozhtsov
Vinnitsa Trade and Economic Institute
Kyiv National Trade and Economic University

Control and supervision are part of educational process in high school. The types of control, that come true during realization of educational studies on physical education in high school, are analyzed in the article.

Key words: control, educating, high school, studies, student, physical education.

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З АВІАЦІЇ ТА КОСМОНАВТИКИ

Володимир Фотинюк
Національний авіаційний університет

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. При оцінюванні ефективності, якості організації та змісту професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) велике значення має розробка критеріальної характеристики цього процесу. Нами було обгрунтовано основні критерії, що визначають ступінь ефективності ППФП майбутнього інженера – механіка з обслуговування та ремонту повітряних суден: *мотиваційний, когнітивний, діяльнисний, рефлексивний.* Ці критерії були представлені відповідними *показниками,* що дозволяють виявити ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів даної спеціальності з обслуговування та ремонту повітряних суден. Нами виокремлено три рівні професійно-прикладної фізичної підготовки: низький, середній, високий, за допомогою яких можна оцінити сформованість найважливіших професійних якостей студентів.

Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету (м. Київ) теми № 14/120807 "Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами першого курсу НАУ," орієнтованої на здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні та зарубіжні науковці (Д. Лавріненко, 2003; М. Арзамасцев, 2004; Т. Попова, 2004; Ю. Євсєєв, 2005; С. Халайджі, 2005; Т. Тарасеня, 2008; Р. Раєвський, 2010) акцентують увагу на тому, що традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних рухових умінь та навичок студентів.

Метою статті є обґрунтування результатів та оцінка ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики.

Результати досліджень. Пропонований нами підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки характеризує не тільки сформованість знань, рухових умінь і організаційно - методичних навичок студентів, він розглядає особистість як суб'єкта спеціалізованої діяльності, де розвиток психофізичних здібностей дає можливість виконувати кваліфіковану роботу, приймати відповідальні рішення у проблемних ситуаціях, планувати і вдосконалювати дії, що призводять до раціонального та успішного досягнення поставлених цілей. Таким чином, ППФП не зводиться до знань і вмінь в якомусь кількісному співвідношенні та конкретному обсязі.

Експериментальною базою для проведення експерименту була кафедра фізичного виховання Національного авіаційного університету. В експерименті брали участь студенти напряму підготовки – 1001 «Авіація та космонавтика», які оволодівали спеціальністю 8.100106 – виробництво, технічне обслуговування та ремонт повітряних суден і авіадвигунів. Експериментальну групу склали 48 студентів, контрольну – 48 студентів. Первинне тестування та порівняльний аналіз досліджуваних показників проводилися у вересні 2012 року, відповідно до вимог щодо проведення педагогічного експерименту. Підсумкове тестування було здійснено після закінчення педагогічного експерименту в квітні 2013 року.

Першим критерієм для визначення рівня сформованості мотиваційного компонента готовності студентів до діяльності за фахом був *мотиваційний.* У ході дослідження виявлення рівня сформованості показників професійної спрямованості майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики, тобто сформованість мотиваційного компонента їхньої професійно-прикладної фізичної готовності проводилося методом опитування (анкетування).

Аналіз даних свідчить про те, що коливання вихідного рівня показників мотиваційного компонента у студентів контрольної та експериментальної груп в середньому однакові. У студентів експериментальної групи за рахунок реалізації експериментальної методики ППФП збільшується значення показників по всіх трьох видах. В експериментальній групі вирішилась суперечність між усвідомленням студентами «здоров'я» як абсолютної цінності (80 і 96% відповідно) і практичною діяльністю з його підтримки (дотримуються правил здорового способу життя і використовують у повсякденній життєдіяльності фізкультурно-оздоровчі технології - 76%, раніше було 32%). Істотно зріс інтерес до інформації, пов'язаної з різними аспектами фізичної культури - 88% студентів експериментальної групи бажали б підвищити рівень знань у цих сферах фізичної культури (у констатувальному експерименті дану групу становили - 58% студентів Ег). З підвищенням рангу фізичної культури в системі професійних цінностей (усвідомлення необхідності в цілеспрямованому формуванні прикладних фізичних навичок, психомоторних і морально-вольових якостей - для себе і для інших) збільшилася потреба студентів в інформації з психофізичної підготовки до професійної діяльності (оптимальна рухова активність, методики розвитку професійно важливих фізичних, психомоторних, вольових, організаторських якостей і т. ін.).

Показники обумовленого критерію виявилися достовірно вищими в експериментальній групі. Це підтверджує наше припущення про вплив на даний показник відповідних педагогічних умов, змісту експериментальної програми навчальної дисципліни, визначеної методики реалізації ППФП майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики.

Другим компонентом ППФП майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики є *когнітивний.* Досвід показує, що без знання свого організму, критеріїв оцінки фізичної досконалості, норм і режимів професійно-прикладної фізичної підготовки,

основ здорового способу життя неможливо сформувати у студентів стійкі інтереси і потреби в цілеспрямованих заняттях фізичним вихованням. Оскільки система цінностей має стати предметом потреб майбутнього фахівця, вона повинна визначати зміст, форми і методи професійно-прикладної фізичної підготовки і діяльність з освоєння та засвоєння комплексу засобів даної підготовки.

Для оцінки рівня засвоєння знань, ступінь сформованості яких забезпечує вихід за рамки стандартних алгоритмів діяльності, використовувалися кількісні параметри. У вигляді кількісних параметрів вимірювання теоретичної підготовленості студентів був обраний коефіцієнт засвоєння навчального матеріалу. Перевірялася якість засвоєння сукупності базових понять, визначень, які студент повинен тримати в оперативній пам'яті. Повнота засвоєння визначалася за допомогою тестів понятійного характеру (контрольні тести з вибірковими варіантами відповідей - один з яких правильний, а інші неправильні або неповні).

В експериментальній групі високий рівень теоретичних знань з ППФП показали 54,0%. У контрольній групі знання високого рівня залишились незмінними 0%. Середній рівень був показаний 38,0% в експериментальній групі і 32,0% в контрольній. 8,0% студентів експериментальної і 68,0% студентів контрольної групи в ході опитування показали низький рівень теоретичних знань з ППФП.

Таким чином, в результаті проведення педагогічного експерименту нам вдалося отримати достовірно значимі відмінності в когнітивному компоненті ППФП серед студентів контрольної та експериментальної груп. Найбільший приріст відбувся в експериментальній групі. Це свідчить про те, що традиційна освітня діяльність, спрямована на формування знань з основним теоретичним аспектом фізичного виховання, у відведених рамках і за традиційних організаційно - педагогічних умов не сприяє вирішенню завдань, пов'язаних з формуванням теоретичної підготовленості як складової ППФГ.

Третім компонентом ППФП є *діяльнісний.* Він відображає сформованість рухових умінь, навичок і рівень розвитку професійно важливих якостей студентів.

Для визначення сформованості діяльнісного компонента ППФГ студентів нами використовувались наступні цільові фізичні вправи та методи:

• загальна фізична підготовленість визначалася за допомогою вправи на швидкість (біг 100 метрів), вправи на витривалість (біг на 3000м.хв.с), вправи на спритність (біг 4х9м), вправи на силу (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи), швидкісно-силової вправи (стрибок у довжину з місця), вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи);

• професійно-прикладна підготовленість була визначена за допомогою тейпінг-тесту, проби Ромберга, динамометрії, поштовху двох гир вагою 16 кг.

У результаті первинного тестування загальної фізичної підготовленості нами не виявлено достовірно значущих відмінностей у показниках студентів контрольної та експериментальної групи які представлені в таблиці 1.

Показники, представлені в таблиці 1, були підставою для оцінювання студентів. Кількість отриманих оцінок і їх процентне вираження в обох групах практично рівнозначне. Високий рівень показали студенти експериментальної групи 8.2%, контрольної групи 7.6%. Середній рівень загальнофізичної підготовленості продемонстрували в експериментальній групі 27.6%, в контрольних 26.2%. Низькі показники виявлені у 64.2% в експериментальній групі і 66.2% у контрольній групі.

У кінці педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування загальної фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної групи (табл.1).

Таблиця 1

Загально фізична підготовленість студентів на початок та кінці педагогічного експерименту

Рівні / Вправа	Експериментальна група						Контрольна група					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
Бігг 100 м, сек	7%	62%	27%	32%	66%	6%	8%	17%	25%	34%	67%	49%
Біг на 3000м.хв.с	8%	56%	25%	36%	67%	8%	7%	15%	24%	32%	69%	53%
Човниковий біг 4х9 м, сек	3%	55%	28%	37%	69%	8%	2%	5%	27%	34%	71%	61%
Стрибок в довжину з місця	10%	60%	34%	37%	56%	3%	9%	18%	30%	36%	61%	46%
Підтягування на перекладині	9%	65%	26%	35%	65%	0%	8%	15%	26%	33%	66%	52%
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	11%	66%	27%	34%	62%	0%	11%	17%	28%	36%	61%	47%
Нахил тулуба в перед з положення сидячи	9%	68%	28%	32%	63%	0%	8%	12%	26%	33%	66%	55%
Піднімання в сід за 1 хв.	8%	63%	26%	34%	66%	3%	8%	14%	24%	30%	68%	56%

Таким чином, контрольне тестування, проведене в кінці експерименту, продемонструвало позитивну динаміку зростання рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної групи і незначне його підвищення в студентів контрольної групи, що займалися за традиційною програмою і методикою. Загалом високий рівень фізичної підготовленості продемонстрували 53,6% студентів експериментальної групи (у контрольній групі – лише 6,5%), середній рівень в експериментальній групі - 7,1%, в контрольній - 7,3%. Зменшилась кількість студентів експериментальної групи з низьким рівнем – 60,7%; їх кількість у контрольній групі становила 13,8%.

Як видно з вище сказаного більш високого рівня загальнофізичної підготовленості домоглися студенти експериментальної групи. Подібне положення справ стало можливим завдяки зростанню результатів по всім контрольним вправам.

Наступним елементом *діяльнісного компонента* ППФГ була *професійно-прикладна фізична підготовленість* студентів. Методами контролю були динамометрія, тейпінг-тест, проба Ромберга, використання елементів гирьового спорту. Отримані в ході дослідження дані, оброблені за допомогою методів математичної статистики, на початку та кінці педагогічного експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень професіонально–прикладної фізичної підготовки на початок та кінці педагогічного експерименту

Рівні / Вправа	Експериментальна група						Контрольна група					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
Динамометрія	14%	43%	34%	46%	52%	11%	14%	19%	32%	39%	54%	42%
Тейпінг тест	14%	55%	45%	40%	41%	5%	12%	22%	44%	38%	44%	40%
Рівновага (проба Ромберга)	12%	56%	32%	38%	56%	6%	13%	23%	31%	31%	56%	46%
Гирьовий спорт	11%	60%	25%	38%	64%	2%	11%	24%	30%	18%	59%	58%

Як свідчать дані, в експериментальній групі відбулось суттєве підвищення показників по високому рівню (з 12,75% до 53,5%). У контрольній групі відповідно - 12,5% та 22%. Позитивна динаміка спостерігалась в експериментальній групі і за показниками середнього рівня: 34% - до експерименту та 40,5 % - після проведення експерименту. Значно зменшилась в експериментальній групі після проведення експерименту кількість студентів з низьким рівнем: з 53,25% до 6%. У контрольній групі він становив 46,5%.

По закінченню педагогічного експерименту заключне тестування показало достовірно виражене переважання показників високого та середнього рівнів в експериментальній групі і яскраво виражене переважання низького рівня в контрольній групі.

Для більш повної характеристики результативності педагогічного експерименту і для обгрунтування ефективності запропонованої методики ППФП майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики було перевірено сформованість у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів *рефлексивного компонента* ППФП.

У ході дослідження виявлення рівня сформованості показників професійної спрямованості майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики, тобто сформованість рефлексивного компонента їхньої професійно-прикладної фізичної готовності проводилося методом опитування (анкетування).

Аналіз отриманих даних щодо *сформованості рефлексивного компонента* засвідчив, що, після проведення експерименту 56,6% студентів ЕГ мали високий рівень розвитку рефлексивного компонента, студенти КГ показали 17,8%, на етапі констатувального експерименту було виявлено 3,5% студентів ЕГ та 2,2% КГ з високим рівнем сформованості рефлексивного компоненту; 38,4% студентів ЕГ (було – 27,8%) та 34,6% студентів КГ (було – 28,6%) – середній рівень; 5,0% студентів ЕГ (було – 68,7%) та 47,6% студентів КГ (було – 69,2%) – низький. Порівняння отриманих нами експериментальних даних доводить, що кількість студентів на підсумковому етапі дослідження із високим та середнім рівнем сформованості рефлексивного компонента збільшилась. Про позитивну динаміку формування рефлексивного компонента ППФП майбутніх інженерів-механіків з обслуговування та ремонту повітряних суден свідчить наявність студентів з високим рівнем розвитку рефлексивності після проведення експерименту.

Висновки. Результати експериментального дослідження підтвердили ефективність методики ППФП у майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики. Про це свідчать результати проведення педагогічного експерименту. Аналіз

отриманих результатів засвідчує позитивну динаміку всіх компонентів у структурі даного феномена і відображає ефективність розробленої методики.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, важливих психофізіологічних і психофізичних якостей майбутніх інженерів авіаційної галузі.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосова Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Ю.Е. Амосова. — Челябинск, 2010. — 22 с.
2. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе // Культура физическая и здоровье. — 2010, №4 (29). — С. 37—39.
3. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / И.А. Коновалова. — Челябинск, 2011. — 22 с.
4. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. . канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь — Минск, 2011. — 23 с.
5. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних групп: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ж.В. Малахова. — К., 2013.— 24 с.

АНОТАЦІЇ

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З АВІАЦІЇ ТА КОСМОНАВТИКИ

Володимир Фотинюк

Національний авіаційний університет

У статті розглядаються результати впровадження методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики. Проаналізовано вплив даної методики на результати щодо розвитку професійних якостей, рухових і особистісних здібностей майбутніх інженерів авіаційної галузі.

Ключові слова: методика, професійно-прикладна фізична підготовка, бакалаври з авіації та космонавтики, види спорту, ефективність.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ

Владимир Фотинюк

Национальный авиационный университет

В статье рассматриваются результаты внедрения методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих бакалавров авиации и космонавтики. Проанализировано влияние данной методики на результаты по развитию профессиональных качеств, двигательных и личностных способностей будущих инженеров авиационной отрасли.

Ключевые слова: методика, профессионально-прикладная физическая подготовка, бакалавры по авиации и космонавтики, виды спорта, эффективность.

RESULTS OF METHODS VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FUTURE BACHELOR OF AVIATION AND COSMONAUTICS

Vladimir Fotynyuk
National Aviation University

In the article the results of techniques professionally applied physical training future bachelors of Aeronautics and Astronautics. The influence of this technique on the results on the development of professional skills, motor skills and personal future engineers aviation industry.

Key words: methods, professionally-applied physical training, Bachelor of Aviation and Astronautics, sports.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сергей Футорный
Национальный университет физического воспитания и спорту Украины

Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты: это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям окружения человека, которые образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований.

Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения, при этом с одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, складываясь и приобретая культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется – так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Связь с научными программами, планами, темами. Работа выполняется согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Анализ последних исследований и публикаций. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта, а восприятие студентами, как личностно

значимых, общественных норм, ценностей здорового образа жизни не всегда совпадает с восприятием ценностей, выработанных общественным сознанием.

В процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов, которая может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять микросреду, в которой он находится, поскольку путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе, одновременно при этом включая в структуру самосознания идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

Формулирование цели и задач исследования. Исходя из всего вышеизложенного, целью нашей работы явилось изучение механизмов развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания современной студенческой молодежи.

Методы и организация исследований. Анализ и синтез научно-методической литературы, документальных, практического опыта в области образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодых взрослых позволили установить основные направления развития сферы физического воспитания студентов.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов. В исследовании Ю.В. Амосовой (2010) [1] сформулированы и обоснованы ключевые компетенции студентов педагогического колледжа в области здорового образа жизни: социально-личностные (знание и понимание норм здорового образа жизни; понимание ценностей здорового образа жизни; и др.); общенаучные (знание понятийного аппарата и основных принципов оздоровления; понимание условий и особенностей формирования ценностей здорового образа жизни у будущих учеников и др.); общепрофессиональные (знание основных теорий здорового образа жизни; знание стратегии и тактики современного использования оздоровительных технологий в профессиональной деятельности педагога и умение применить знания и навыки в практической работе и др). Автором спроектирована модель формирования ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа, в которой на основе компетентностного подхода и с использованием мониторинговых технологий реализована непосредственная включенность студентов в практическую двухстороннюю здоровьесберегающую деятельность.

Физкультурная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных потребностей, интересов, целей, ценностных ориентации и убеждений личностного, группового и общественного характера, причем таковая детерминирована конкретными типами мотиваций и определяется

фактом принятия (непринятия) личностью физкультурной деятельности в качестве ценности-средства удовлетворения имеющихся у нее потребностей и степенью участия индивида в этой и иных конкретных видах деятельности в области физической культуры - управленческой, агитационно-пропагандистской, научной, зрелищной (Лю Юн Цянь, 2011) [4].

Модель организации у студенческой молодежи процесса становления мотивации на здоровый образ жизни разработанная Лю Юн Цянь, (2011) [4] ориентирована на пролонгированность здорового образа жизни в последующие возрастные периоды, направлена на комплексность и систематичность воздействия социально-педагогических факторов на студентов с учетом их жизненных и физкультурных ориентации, половых, возрастных, профессиональных, национальных и социокультурных особенностей.

В исследовании Рашед Сауд Куфтан Аладван (2011) [6] предложен алгоритм построения профилактической комплексной программы с учетом специфики мотивации каждого студента к изменению образа жизни и вида двигательной активности. Разработанная автором комплексная программа профилактики нарушений структурно-функционального состояния костной ткани, включающая информационно-образовательный и адаптационно-оздоровительный блоки, состоит из трех периодов: вводного, основного и заключительного. Отличительной особенностью программы является одновременное использование различных видов двигательной активности как аэробной, так и силовой направленности и факторов здорового образа жизни.

В исследовании И.А. Коноваловой (2011) [3] разработанная модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс. В нее включены такие составные части, как социальный заказ, цель, концептуальная основа, педагогическая технология, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей. Модель включает в себя три модуля: целевой, процессуально-технологический и результативный. Педагогические условия, направленные на повышение эффективности функционирования исследуемого процесса, рассматривается нами как «внешние средства».

В работе А.А. Третьякова (2011) [8] была продолжена начатая работа многих ученых относительно обоснования технологий повышения устойчивости студентов к нервно – эмоциональному напряжению в образовательном пространстве вуза. В основу разработанной автором технологии легли следующие положения: организация самостоятельных психофизических тренингов (ПФТ) по методу «активного отдыха»; в содержание учебных занятий по физической культуре должны включаться виды двигательной активности, соответствующие интересам занимающихся и решающие задачи программного курса по физическому воспитанию; в начале семестра в ходе теоретических и практических занятий по физическому воспитанию студенты должны овладеть необходимыми знаниями и практическими умениями в самостоятельном выполнении физических упражнений, дозировании физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием, самочувствием и настроением; в начале семестра необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, развитие и совершенствование которых предусмотрено учебной программой, а также уровень физической работоспособности и функциональной тренированности организма студентов.

По мнению В.Н. Ирхина, И.В. Ирхиной (2011) [2] здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) — воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии

с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов.

Т.В. Сычевой (2012) [7] разработаны и обоснованы инновационные технологии укрепления здоровья студенческой молодежи, на основе интегрального подхода с использованием интерактивного и дифференцированного обучения, включающие формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, использование многовариантных форм, средств и методов в процессе занятий, личностно-ориентированный подход к формированию теоретических знаний по физическому воспитанию. Специалистом для формирования системы знаний по дисциплине «Физическое воспитание» научно обосновано использование «познавательных пауз», с применением технологий интерактивного и дифференцированного обучения в процессе учебных занятий.

В работе Ю.В. Юрчишина (2012) [9] разработана и экспериментально обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности, отличительными чертами которой являются комплексный учет принципов проектирования педагогических технологий, физического воспитания, положений теории самоопределения и концепции общественного образования по вопросам физически активного образа жизни при формировании содержания теоретико-методической и практической подготовки, системы контроля и алгоритма их реализации в процессе физического воспитания с применением современных информационных средств.

При организации здоровьеформирующих среды в сфере высшего образования Ж.В. Малаховой (2013) [5] были учтены вопросы качества здоровьесбережения, а также его взаимосвязь с уровнем готовности к профессиональному совершенствованию будущих специалистов. Предложенная специалистом технология образовательно-коррекционного процесса дифференцированно, основывалась на однородных по своим характеристикам микрогрупп. Для каждой микрогруппы требуются различное содержание и организация учебно-коррекционной работы, ее темп, объем, сложность, методы и приемы, учета противопоказаний.

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение. Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Вопрос о роли современных

информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий.

Однако, наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объеденных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть Internet. Внедрение мультимедийных систем в процесс физического воспитания студентов рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, вооружения студентов системой валеологических знаний.

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, отсутствие вредных привычек, валеологическое самообразование.

Выводы. Актуальность темы исследования обусловлена в первую очередь общецивилизационными изменениями постиндустриального характера, присущими современному обществу. Одной из таких значимых проблем является состояние здоровья особенно учащейся молодежи. Автоматизация производственных процессов, глобальная компьютеризация, преобладание в нашем обществе преимущественно умственного труда операторской направленности – все это обусловливает малоподвижный образ жизни.

Прямым следствием этого является существенное «омоложение» сердечнососудистых и легочных заболеваний отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, значительное увеличение всевозможных аллергических реакций и другие негативные отклонения в развитии подрастающего поколения. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доле бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам жизнедеятельности отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты используют свободно время для чтения, другие – занятий физическими упражнениями, третьи – общения.

Перспективы дальнейших исследований. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в то время, которое предназначено для сна, курение и др. Разработка и реализация идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства, преодоление кризисной демографической ситуации за

счет повышения качества жизни, здоровья и долголетия людей должна быть положена в основу деятельности всех государственных органов власти в качестве ключевой стратегии для решения проблем национального развития и безопасности Украины, и дальнейшего эффективного социально-экономического развития страны.

ЛИТЕРАТУРА

6. Амосова Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Ю.Е. Амосова. — Челябинск, 2010. — 22 с.
7. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе // Культура физическая и здоровье. — 2010, №4 (29). — С. 37—39.
8. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / И.А. Коновалова. — Челябинск, 2011. — 22 с.
9. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. . канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь — Минск, 2011. — 23 с.
10. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних групп: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ж.В. Малахова. — К., 2013.— 24 с.
11. Рашед Сауд Кафтан Аладван Профилактика нарушений структурно-функционального состояния костной ткани у студентов средствами физической реабилитации: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.03 / Рашед Сауд Кафтан Аладван. — К., 2011.— 22 с.
12. Сычева Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т.В. Сычева // Физическое воспитание студентов: сб. науч. раб. / под.. ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2012. — № 4. — С. 115—120.
13. 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 / А.А. Третьяков — Белгород, 2011. — 23 с.
14. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин. — К., 2012.— 22 с.

АНОТАЦІЇ

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

Сергій Футорний

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Проведено аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми здоров'язбереження серед студентів, підходах та особливостях формування у студентів потреби в здоровому фізично активному способі життя в процесі фізичного виховання.

Встановлено, що стратегічною метою вищої освіти має стати створення середовища, що сприяє фізичному та моральному оздоровленню студентів, підтриманню рівня наявного

здоров'я, його зміцненню, примноженню, формуванню навичок здорового способу життя, вихованню культури здоров'я, нейтралізуючи і знижуючи негативну дію зовнішніх і внутрішніх факторів середовища, підвищувальної їх стійкість до стресових впливів.

Мета роботи - вивчити механізми розвитку та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання сучасної студентської молоді.

Аналіз і синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, практичного досвіду в галузі освіти, фізичного виховання і спортивної підготовки дітей, підлітків і молодих осіб дозволили встановити основні напрямки розвитку сфери фізичного виховання студентів.

Узагальнено теоретичні підходи до дослідження проблеми здоров'язбереження серед учасників освітнього процесу, що дає можливість намітити напрямки діяльності з реалізації здоров'язберігаючих технологій у вузі, визначити їх сутність, компоненти, критерії та напрями розвитку в процесі навчання стосовно системи організації професійної освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти, здоров'язберігаючі технології.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Сергей Футорный

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Проведен анализ специальной научной литературы по проблеме здоровьесбережения у студентов, подходах и особенностях формирования у студентов потребности в здоровом физически активном образе жизни в процессе физического воспитания. Установлено, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей их стрессоустойчивость.

Цель работы – изучить механизмы развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания современной студенческой молодежи.

Анализ и синтез научно-методической литературы, документальных, практического опыта в области образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодых взрослых позволили установить основные направления развития сферы физического воспитания студентов.

Обобщены теоретические подходы к исследованию проблемы здоровьесбережения у участников образовательного процесса, что дает возможность наметить направления деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, определить их сущность, компоненты, критерии и направления развития в процессе обучения применительно к системе организации профессионального образования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, здоровьесберегающие технологии.

MODERN ASPECTS OF THE DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.

Futornyi Sergiy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Peer-reviewer’s analysis of scientific literature for student’s health preservation, attitudes and characteristics of the formation students' needs for healthy physically active at the process of physical education. Founded, that the strategic goal of higher education should be creating of the environment, which conducive physical and moral student’s improvement, maintaining the existing level of health, to strengthen it, and multiplying, forming a physical fitness, educating a culture of health, which neutralize and reduce the negative effects of internal and external environmental factors increase stress resistance.

The aim of work was to study the mechanisms of development and implementation of health-saving technologies in the process of physical education today's college students.

Analysis and synthesis of scientific and methodical literature, documentaries, practical experience in the field of education, physical education and sports training of children, adolescents

and young adults allowed establishing basic directions of development of the sphere of physical education students.

Generalized the theoretical approaches to the problem of health preservation for educational process participants, which makes it possible to plan realization activities of health-technology at the university, to determine their essence, components, criteria and direction of the learning process in relation to the organization of the vocational education system.

Key words: health, physical fitness, physical education, students, health-saving technologies.

ЗМІНИ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного розвитку. Автори визначають фізичний розвиток як процес становлення й змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови [1]. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними й динамометричними показниками, показниками формування постави. Вивчення фізичного розвитку дає змогу оцінити результати педагогічних дій та вчасно внести корективи. Дослідження фізичного розвитку дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю. Фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини [2, 3, 4], який змінюється протягом усього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя та практичної діяльності. Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на здоров’я людини, покращує її фізичні можливості й красу зовнішнього вигляду. Фізичний стан студенток вищих навчальних закладів перебуває на низькому рівні, що підтверджується багатьма дослідженнями [5, 6, 7] А це дуже турбує працівників з галузі фізичного виховання та спорту. Тому потрібно впроваджувати раціональні й ефективні технології з підвищення фізичного стану студенток ВНЗ. За умови широкого й комплексного дослідження змін морфо-функціонального стану студенток можна науково обґрунтувати експериментальну методику підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили питання нових напрямків наукових досліджень з фізичного виховання та пошуку сучасних форм організації навчання студентів (М. Я. Виленський, 1989; Р. М. Баєвський, А. П. Берсенєва, 1997; В. К. Бальсевич, 1999; М. О. Носко, 2003; В. В. Приходько, 2008). Заслуговує на увагу узагальнений досвід роботи кафедр фізичного виховання (І. Р. Бондар, 2000; І. Б. Верблюдов, І. Ф. Калініна, 2007; Д. В. Бондарєв, 2009) та пропонуються шляхи оптимізації самостійної роботи студентів (Т. Г. Кириченко, 1998; В. В. Романенко, 2003; А. І. Давиденко, 2005; Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковська, 2006; О. В. Церковна, 2007), ведеться пошук нового змісту фізичного виховання студентів (А. В. Магльований, 1997; А. В. Лотоненко, 1998; М. В. Курочкіна, 2000).

Мета дослідження: визначити зміни морфо-функціонального стану студенток 3-4 курсів під впливом експериментальної методики (засобами степ-аеробіки).

Завдання дослідження: 1. Визначити морфологічний стан студенток 3-4 курсів під впливом експериментальної методики.

2. Виявити вплив різних режимів навантажень на функціональний стан студенток 3-4 курсів під впливом експериментальної методики.

Методи та організація дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, медико-біологічні методи дослідження, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015рр Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.8 "Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення " (номер державної реєстрації 0111U0001092).

Склад експериментальних груп ("А", "Б", "В", "Г") формувався методом випадкового відбору із числа студенток старших курсів, які взяли участь у констатуючому експерименті (100 осіб), і з яких було сформовано 4 експериментальні групи по 15 студенток у кожній (60 осіб). Основний педагогічний експеримент здійснювався в чотири етапи методом латинського квадрату [7]. Суть цього методу полягає в застосуванні розроблених засобів степ-аеробіки і визначених методів розвитку фізичних якостей в певній послідовності:

1-й етап ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г
2-й етап ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А
3-й етап ЕГ-В – ЕГ-Г– ЕГ-А – ЕГ-Б
4-й етап ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В

За методикою латинського квадрату під впливом вказаних методів і спеціальних засобів фізичного виховання впроваджувалися чотири режими підвищення обсягу фізичного навантаження з урахуванням результатів констатуючого експерименту і обсягу рухової активності студенток старших курсів певними методами: в групі "А" коловим методом тренування, в групі "Б" – рівномірним методом тренування, в групі "В" – повторно-прогресуючим методом і методом до відмови в групі "Г".

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст застосування засобів фізичного виховання базувався на принципах і методах прийнятих у фізичному вихованні студентів [4]. Проведений аналіз вихідних даних створених груп показав практично за всіма показникам фізичного стану відсутність вірогідних розбіжностей.

Результати дослідження планування фізичних навантажень в залежності від висоти степ-платформ показали що:

– при *першому* рівні навантаження (висота степ платформи 15 см.) ЧСС складає 125±10,4 уд./хв. Робота аеробного характеру енергозабезпечення і виконує підтримуючу компенсаторну функцію;

– при *другому* рівні навантаження (висота степ-платформи 20 см.) ЧСС – 138±12,2 уд./хв. Тренуючий ефект відноситься до другої зони відносної потужності, де відбувається чисто аеробна робота, спрямована на розвиток кардіо-респіраторних можливостей організму;

– при *третьому* рівні навантаження (висота степ-платформи 25 см) ЧСС – 150±15,1 уд./хв. Тренувальний ефект відноситься до третьої зони відносної потужності, в якій робота набуває змішаної аеробно-анаеробный характер.

На етапі основного педагогічного експерименту використовувалася розроблена нами єдина для всіх груп цільова експериментальна програма. Аналіз

змін в показниках морфо-функціонального стану під впливом експериментальної програми подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Морфо-функціональні зміни студенток 3-4 курсів під впливом експериментальної методики (n = 60)

Морфо-функціональні показники	Етапи дослід.	Mx ± Smx	P
Довжина тіла (см.)	ВД	166,2 0,56	< 0,001
	КД	168,4 0,48	
Маса тіла (кг.)	ВД	58,9 0,64	< 0,001
	КД	54,2 0,37	
Окружність грудної клітки (см.)	ВД	85,3 0,53	< 0,05
	КД	83, 7 0,43	
Довжина ніг (см.)	ВД	83,44 0,38	> 0,05
	КД	84,21 0,27	
Довжина стегна (см.)	ВД	43,12 0,22	< 0,001
	КД	44,59 0,35	
Довжина голені (см.)	ВД	40,24 0,18	
	КД	41,72 0,46	< 0,001
Окружність стегна (см.)	ВД	54,96 0,35	
	КД	57,45 0,27	< 0,001
Окружність голені (см.)	ВД	36,78 0,16	
	КД	38,69 0,21	> 0,001
Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	ВД	69,35 0,45	
	КД	64,37 0,34	< 0,001
$АТ_{(систол.)}$ (мм.рт.ст.)	ВД	122,5 1.04	
	КД	120,3 0,85	> 0,05
$АТ_{(діаст)}$ (мм.рт.ст.)	ВД	71,62 0,52	
	КД	70,13 0,37	> 0,05
ЖЄЛ ($см^3$)	ВД	2941 22,3	
	КД	3419 24,8	> 0,001

За показниками тотального розмірів фізичного розвитку довжина тіла в ЕГ вірогідно змінилася на 2,2 см., маса тіла зменшилася на 4,7 кг. (P < 0,001) та обвід грудної клітки – на 1,6 см. (P > 0,05).

Що стосується довженних і об’ємних розмірів нижніх кінцівок, то тут картина склалася дещо інша. Переважна система спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості і сили м’язів нижніх кінцівок, за винятком довжини ніг (на 0,5 см.), за всіма іншими показниками відбулися позитивні вірогідні зміни: довжина стегна збільшилася на 1,47 см.; довжина голені – на 1,49 см.; обвід стегна – на 2,49 см.; обвід голені – на 1.91 см.

Що стосується функціональних змін, то під впливом різних режимів фізичних навантажень і рухової активності, у функціональному стані студенток старших курсів тільки за показником ЧСС в експериментальних групах відбулися значні позитивні зміни (табл. 1): частота серцевих скорочень достовірно зменшилася на 4,98 уд./хв. і 2,87 уд./хв. та життєва ємність легень збільшилась на 478 $см^3$ (P < 0,001). За всіма іншими показниками в експериментальних групах особливих змін не відбулося (P > 0,05).

Висновки: Результати дослідження підтвердили, що і в основному експерименті вони знаходяться в межах норми. Оцінюючи загалом вплив експериментальної програми, можна з усією очевидністю стверджувати про її позитивний вплив на морфо-функціональний стан студенток 3-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексина Л. А. Морфо-функциональные особенности адаптации организма / Л. А. Алексина. – Л. : 1998. – 106с.
2. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками (на примере технического вуза) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физ. воспит., спорт. тренировки и оздоров. физ. культ.” / С. В. Добровольская // Белорус. гос. ун-т физич. культ. – Минск : БГУФК, 2005. – 20 с.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров’я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. П. Долженко. – К. : НУФВС України, 2007. – 21 с.
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентськоі молоді Західного регіону Украіни та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Дрозд // Волин. держ. ун-т ім. Лесі Украінки. – Луцьк, 1999. – 21 с
5. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308с.
6. Кузнецов В. К. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов / В. К. Кузнєцов, В. И. Нюхин // Теор. и практ. физич. культ. – 1989. – № 6. – С. 26-32.
7. Куц О. С. Новітні технології зміцнення здоров’я учнівської молоді: навч.-метод. посібник [для вчителів фіз. культури] / О. С. Куц. – Л.: Українські технології, 2003. – 148с.

АНОТАЦІЇ

ЗМІНИ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті проаналізовано зміни морфо-функціонального стану студенток під впливом експериментальної методики (засобами степ-аеробіки). Розглянуто динаміку зміни показників окружності грудної клітини, нижніх кінцівок, маси й довжини тіла та інших морфо-функціональних показників студенток.

Ключові слова: фізичний розвиток, морфо-функціональний стан, студентки, старші курси, степ-аеробіка, експериментальна методика.

ИЗМЕНЕНИЯ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗов ПОД ВЛИЯНИЕМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Наталья Хлус

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

В статье проанализированы изменения морфо-функционального состояния студенток под влиянием экспериментальной методики (средствами степ-аэробики). Рассмотрена динамика изменения показателей окружности грудной клетки, нижних конечностей, массы и длины тела и других морфо-функциональных показателей студенток.

Ключевые слова: физическое развитие, морфо-функциональное состояние, студентки, старшие курсы, степ-аэробика, экспериментальная методика.

CHANGES MORPHO-FUNCTIONAL STATE STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF EXPERIMENTAL METHODS

Natalia Hlus
Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko

This paper examines changes in morphological and functional state of students under the influence of experimental methods (means step aerobics). The dynamics of change indicators circumference of the chest, lower extremities, weight and body length and other morphological and functional parameters of students.

Key words: physical development, morphological and functional status, female students, senior courses, step-aerobics, experimental methods.

МОДЕЛЬ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павло Хоменко
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми (у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями). Від фахівця фізичної культури залежить посилення оздоровчого потенціалу фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до фізичного розвитку різновікових груп дітей і дорослих, своєчасного та якісного прогнозування їхніх потреб і моделей життєтворчості. Роль ефективної підготовки майбутнього фахівця визначено в чинних державних документах – Національній доктрині розвитку освіти України (2002 р.), Законах України “Про освіту” (2014 р), “Про загальну середню освіту” (1999 р.), “Про вищу освіту” (2002 р.), “Про фізичну культуру і спорт” (1994 р.), Концепції професійно-технічної (професійної) освіти (2006 р.), Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998 р.), Державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України (1996 р.) та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій (в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття). Проблематика підготовки майбутніх учителів фізичної культури знайшла відображення в працях Е. Вільчковського, Г. Генсерук, О. Дубогай, О. Корносенко, М. Носка, О. Петуніна, О. Свєртнєва, Л. Сущенко, О. Тимошенка, А. Цьося, А. Чорноштана, Б. Шияна та ін. Результати сучасних наукових досліджень, аналіз практики роботи загальноосвітніх і вищих навчальних закладів уможливили виявлення того факту, що значна частина фахівців фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації системи професійних функцій і потребує суттєвого вдосконалення професійно-педагогічної компетентності. Це засвідчує нагальну соціальну потребу в оновлених підходах саме до природничонаукового компонента професійної підготовки фахівця фізичної культури, здатного забезпечити цілісність медичного, біологічного, здоров’язберігального знання для науково обґрунтованого навчально-тренувального процесу.

Стаття виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри культурології та методики викладання культурологічних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка з проблеми “Методолого-теоретичні основи та організаційно-методичні механізми модернізації системи освіти Полтавщини” (державний реєстраційний № 0111U000702).

Формулювання мети статті (постановка завдання) Мета полягає в конструюванні інтеграційно-функціональної моделі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури в освітньому процесі вищого педагогічного навчального закладу.

Методи, організація досліджень. Для виконання поставленої мети нами були використані методи аналізу (системний, проблемно-цільовий, структурний), теоретичного й функціонально-структурного моделювання, статистичне опрацювання даних і їхнє графічне відображення.

Результати досліджень та їх обговорення.

Аналіз сучасних тенденцій у галузі професійно-педагогічної освіти засвідчує кардинальне зростання вимог до педагогічного професіоналізму й особистісних якостей учителя. Якісно нові вимоги до професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури зумовлені соціальною потребою, модернізацією освіти та зміною світоглядної парадигми. Одним із шляхів підвищення якості підготовки фахівця є розробка її моделі, відповідно до якої має бути організована освітня діяльність ВНЗ. Обґрунтування інтеграційно-функціональної моделі природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, відповідно до якої буде побудована методична система навчання дисциплін природничонаукового циклу, спрямована на підвищення ефективності навчально-виховного процесу та рівня професійної компетентності майбутніх фахівців.

Майбутній фахівець фізичної культури" нами потрактовано відповідно до синергетичного методологічного підходу як особистість, що займає активну життєву позицію та реалізує індивідуальну траєкторію професійного саморозвитку в процесі природничонаукової підготовки.

Поняття "природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури" уточнено як процес, що існує в системно-синергетичному взаємозв'язку з гуманітарною, соціально-економічною, професійно-практичною підготовкою та практикою навчально-тренувальної діяльності фахівця.

Поняття "природничонаукова компетентність фахівця фізичної культури" витлумачено як інтегративну ознаку фахівця, яка має складну системну організацію знань, умінь, досвіду діяльності, особистісних якостей і професійних цінностей, виявляється в єдності аксіологічного, гносеологічного й операційного компонентів, спрямована на збереження власного здоров'я та забезпечення фізичного й психічного здоров'я учнів.

Моделювання вчені трактують як теоретичне чи практичне дослідження об'єкта, в якому безпосередньо вивчається не сам об'єкт пізнання, а допоміжна штучна або природна система, яка знаходиться в деякому об'єктивному відношенні з об'єктом пізнання, здатна його замінити у певному відношенні і яка дає в процесі його дослідження інформацію про сам модельований об'єкт [1].

Таким чином, у контексті вивчених вище загальних положень нами прийнято до уваги, що модель підготовки – це організаційно-методичний документ, у якому в цілісному вигляді відображається зміст діяльності випускника ВНЗ й освітня функція навчально-виховного процесу, спрямованого на опанування цієї діяльності. Отже, метою моделювання процесу формування професійної природничонаукової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури у педагогічному ВНЗ є розробка його умовного аналога, який буде враховувати існуючу систему підготовки та дозволить підвищити ефективність цього процесу, співвіднести його з вимогами розвитку інформаційного суспільства та потреб окремої особистості в фізичному становленні й професійному вдосконаленні.

Обґрунтована внаслідок попередніх етапів наукового пошуку педагогічна модель як умовний аналог природничонаукової підготовки майбутнього фахівця фізичної культури має інтеграційно-функціональну сутність, передбачає системно-синергетичне поєднання концептуально-цільового, операційно-діяльнісного, змістово-структурного та контрольно-результативного складників підготовки [3, с. 80].

Концептуально-цільовий складник моделі репрезентує мету й кінцевий результат підготовки майбутнього фахівця фізичної культури до майбутньої професійної діяльності через визначення концептуальних ідей, обґрунтування сукупності наукових підходів, завдань, принципів, концепції підготовки. Метою розробки і впровадження цієї моделі є: прогнозоване підвищення ефективності навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в галузі природничонаукових дисциплін, його вдосконалення на засадах ідеї інтеграції, модернізації, оптимізації та здоров'язбереження; формування природничонаукової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури; встановлення демократичних відносин між викладачем та майбутнім фахівцем фізичної культури. Зазначений компонент моделі репрезентує кінцевий результат підготовки майбутнього фахівця фізичної культури – сформована природничонаукова компетентність майбутнього фахівця фізичної культури як інтегрована функціональна властивість, що забезпечує активність, успішну самоорганізацію й конкурентоздатність відповідно до вимог професійної діяльності у загальноосвітньому навчальному закладі.

Узагальнення теоретичних досліджень та конкретизація мети дозволили нам визначити завдання природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури:

–формування цінностей і мотивів професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури, спрямованих на реалізацію ідей інтеграції, модернізації природничонаукової підготовки та здоров'язбереження;

–забезпечення сукупності знань, умінь, навичок, досвіду, цінностей і професійної культури необхідних для досягнення якості природничонаукової підготовки та високого рівня компетентності фахівця;

–формування індивідуального стилю професійної діяльності.

Основою інтеграційно-функціональної моделі є концептуальні ідеї природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури. Серед провідних концептувальних ідей ми виділяємо: інтеграцію природничонаукових знань, оптимізацію й модернізацію процесу професійної підготовки, створення здоров'язберігального освітнього простору підготовки.

У межах інтеграційно-функціональної моделі природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури виділяємо чотири групи педагогічних умов: організаційні, методичні, технологічні, акмеологічні [2].

Змістово-структурний складник є сукупністю інтегрованих знань з медичних, біологічних і здоров'язберігальних дисциплін, структурованих за етапами підготовки, типовими базовими інтеграційними центрами та модулями. Для реалізації завдання інтеграції природничонаукових знань створено орієнтовну координаційно-інтеграційну сітку, яка забезпечує поетапну реалізацію інтеграційних зв'язків між предметами як у межах одного циклу, так і між окремими навчальними циклами підготовки фахівця фізичної культури. Основним складником координаційно-інтеграційної сітки став базовий інтеграційний центр (БІЦ) – провідна тема (розділ), змістові аспекти якої екстрапольовані на весь етап підготовки. Для кожного інтеграційного центру було визначено попередні умови вивчення (ПУВ) – сформований мінімум знань, умінь та навичок, що є обов'язковим компонентом вивчення розділу. До попередніх умов віднесені відповідні питання шкільних курсів біології, фізичної культури або теми інших базових інтеграційних центрів (БІЦ). Загальну структуру базового інтеграційного центру умовно розділено на чотири інтеграційно-змістові модулі (ІЗМ): біологічний, медичний, узагальнювальний та реалізаційний. У структурі інтеграційно-змістового модуля вичленовано інтеграційні блоки (ІБ) – об'єднання тематично споріднених дисциплін, які розкривають певну частину загальної

інтегрованої природничонаукової теми. У межах цієї роботи виявлено три рівні інтеграції змісту навчального матеріалу предметів медико-біологічного циклу: внутрішньопредметний – інтеграція понять, знань, умінь тощо всередині окремих навчальних предметів; міжпредметний – синтез фактів, понять, принципів із двох і більше предметів; транспредметний – синтез компонентів основного аудиторного й позааудиторного змісту підготовки майбутнього фахівця фізичної культури. На кожному етапі підготовки виділено 11 базових інтеграційних центрів. Основними формами реалізації змісту БІЦ є вступна лекція, бінарна лекція, інтегрована практична (лабораторна) робота, підсумкова лекція з однієї дисципліни, що одночасно є вступною з іншої тощо.

Операційно-діяльнісний складник моделі передбачає суттєве оновлення й оптимізацію природничонаукової підготовки через виокремлення її етапів, проектування наскрізної методики, удосконалення організаційних форм, засобів та методів навчання, адаптацію їх до умов природного освітнього середовища факультету фізичного виховання педагогічного ВНЗ. Організаційні форми природничонаукової підготовки поділяємо на аудиторні (лекції, семінарські заняття, лабораторні роботи, конференції, навчально-виробничі екскурсії, консультації) та позааудиторні (конкурси, олімпіади, диспути, бесіди). Вважаємо за необхідне сукупність методів підготовки розділити на методи навчання і методи виховання. До методів навчання відносимо репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, метод проблемного викладу та дослідницький; методи виховання – це формування свідомості, стимулювання діяльності і поведінки та розвитку досвіду поведінки фахівця.

Завершальною стадією моделювання природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури є зіставлення й конкретизація очікуваної мети впровадженої моделі та отриманого результату. Саме контрольно-результативний складник моделі надає можливості на основі моніторингу якості засвоєння змісту фахової підготовки виокремити критерії та рівні сформованості природничонаукової компетентності майбутнього фахівця фізичної культури. Цей складник моделі створює підґрунтя для порівняння й узгодження результатів підготовки із сформульованими у концептуально-цільовому компоненті завданнями, актуалізує передумови професійно-педагогічного розвитку і самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури. Інтеграційно-функціональна модель передбачає формування природничонаукової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури у три етапи: професійно-орієнтувальний, фундаментальний професійний і спеціалізувальний професійний.

З урахуванням даних аналізу механізму інтеграції природничонаукових знань у підготовці фахівця фізичної культури, нами виділено контрольні блоки оцінювання рівня природничонаукової компетентності в структурі моделі: анатомічний блок, фізіологічний блок, біохімічний блок, біомеханічний блок, медичний блок, блок екології та гігієни спорту, дослідницький блок. Моніторинг рівнів сформованості природничонаукової компетентності майбутніх фахівців має здійснюватися за такими критеріями: професійно-мотиваційний, когнітивно-методичний, інтеграційно-змістовий, функціонально-рефлексивний, інформаційно-комунікативний, здоров’язберігальний, діагностико-прогностичний. Для оцінки ефективності розробленої моделі вважаємо за необхідне виділити чотири рівні сформованості природничонаукової компетентності майбутнього фахівця фізичної культури: низький, середній, достатній, високий.

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напряму. Отже, розроблена інтеграційно-функціональна модель природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури,

передбачає системно-синергетичне поєднання концептуально-цільового, операційно-діяльнісного, змістово-структурного та контрольно-результативного складників підготовки. Результатом упровадження розробленої моделі в навчально-виховний процес факультетів фізичного виховання педагогічних університетів прогнозується сформована природничонаукова компетентність майбутнього фахівця фізичної культури як інтегрована функціональна властивість, що забезпечує його активність, успішну самоорганізацію й конкурентноздатність відповідно до вимог професійної діяльності у загальноосвітньому навчальному закладі

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні інтеграційно-функціональної моделі підготовки у навчально-виховний процес вищих педагогічних навчальних закладів, в її узгодженні з вимогами до природничонаукової компетентності фахівців фізичної культури та експериментальній перевірці її функціонування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сидоренко В. К. Основи наукових досліджень : [навч. посіб. для вищ. пед. закл. освіти] / В. К. Сидоренко, П. В. Дмитренко. – К. : ДІНІТ, 2000. – 260 с.
2. Хоменко П. В. Умови розробки моделі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури / П. В. Хоменко // Програми наукової мобільності Європейського союзу. Дії Марії Кюрі : матеріали Всеукр. сем. (Полтава, 26 грудня 2012 року). – К.-Полтава, 2012. – С. 27–28.
3. Homenko P. V. Integration complex of natural-science preparation of specialist of physical culture / P. V. Homenko // Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Filologia. – Praga. – 27 (95) – 2013. – P. 79–86.

АНОТАЦІЇ

МОДЕЛЬ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Павло Хоменко

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У статті науково обґрунтовано інтеграційно-функціональну модель природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, що передбачає синергетичне поєднання концептуально-цільового, операційно-діяльнісного, змістово-структурного й контрольно-результативного складників з характерною для них динамічною цілісністю. Експериментально перевірено інтеграційно-функціональну модель природничонаукової підготовки й методику формування природничонаукової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, доведено їхню ефективність.

Ключові слова: фахівець фізичної культури, природничонаукова підготовка, природничонаукова компетентність фахівця фізичної культури, інтеграційно-функціональна модель підготовки.

МОДЕЛЬ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павел Хоменко

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко

В статье научно обоснована интеграционно-функциональная модель естественнонаучной подготовки будущих специалистов физической культуры, предусматривающая синергическую взаимосвязь концептуально-целевой, содержательно-структурной, операционно-деятельностной, контрольно-результативной составляющих, находящихся в динамическом единстве. Экспериментально проверено интеграционно-функциональную модель естественнонаучной подготовки и методику формирования естественнонаучной компетентности будущих специалистов физической культуры, доказана их эффективность.

Ключевые слова: специалист физической культуры, естественнонаучная подготовка, естественнонаучная компетентность специалиста физической культуры, интеграционно-функциональная модель подготовки.

MODEL FOR NATURAL AND SCIENTIFIC TRAINING OF PROSPECTIVE SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION.

Pavel Khomenko

Poltava National Pedagogical University V.G. Korolenko

The thesis scientifically justifies the integration functional model for natural and scientific training of prospective specialists of Physical Education that means synergistic association of conceptual target, operational active, meaningful structural and control score elements that exist in dynamic entity. The integration functional model for natural and scientific training and methods forming natural and scientific competence of prospective specialists in Physical Education has been experimentally tested and its efficiency has been proved.

Key words: specialist of Physical Education, natural and scientific training, natural and scientific competence of a specialist of Physical Education, integration functional model of training.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Оксана Хуртенко, Микола Кужель

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

К`амянець-Подільський національний університет мені Івана Огієнко

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві росте значення оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини, що в свою чергу є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави

Програми з фізичного виховання, що використовуються в шкільних навчальних закладах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня традиційних засобів фізичного виховання та оздоровлення школярів, таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей молодшого шкільного віку та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей [1].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що чимало фахівців присвятили свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей, зокрема організаційно-педагогічне та методологічне підґрунття вдосконалення системи фізичного виховання дітей викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та інших; фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С.М. Козацька, Н.А. Симон, А.Г. Сухарев, Б.М. Шиян . Водночас, вивчення питання механізму оздоровчої дії фітбол-гімнастики на організм дітей молодшого шкільного віку, а також впровадження її у практику проведення уроків фізичної культури потребує наукового розв’язання [2].

Сучасними педагогами розроблено чимало технік, прийомів та технологій, які мають оздоровчу спрямованість. За останні роки популярності набуло застосування інноваційних технологій, що використовуються з навчальною та лікувально - профілактичною метою. Вчені Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. схиляються до тієї думки, що у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчо - інноваційні технології. Важливим у виборі оздоровчої

технології, на думку вчених, є урахування індивідуального стану здоров'я вихованців, та умов і можливостей навчального закладу .

Фітбол гімнастика являє собою сучасний інноваційний та оздоровчий засіб фізичного виховання, що є простим у застосуванні та викликає велике психоемоційне задоволення дітей [3].

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми здоров'я дітей молодшого шкільного віку та необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій викладання способів рухової діяльності на уроках фізичної культури.

Аналіз попередніх досліджень. Сучасний етап розвитку фізичної культури в нашій державі характеризується пошуком ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення та збереження здоров'я дитячого населення , що обумовлено його істотним зниженням в останні роки.

Дані офіційної статистики і численні дослідження свідчать про те , що в даний час близько 90 % школярів мають різні відхилення у стані здоров'я , з них більше половини - з боку опорно - рухового апарату (Потапчук АА , Дідур М.Д. , 2001; Баранов АА , Щеплягіна Л.А. та ін , 2007, 2008 ; Вінер І.А. , 2010 і ін.)

Важливим компонентом стану здоров'я є рівень розвитку основних фізичних здібностей , який у 40 % дітей молодшого шкільного віку характеризується як низький (Віленська Т.Є. , 2007). Між тим, саме цей показник визначає працездатність школяра , відіграє велику роль у всебічному і гармонійному розвитку особистості , в досягненні високої стійкості організму до соціально - екологічних умов , у підвищенні адаптивних властивостей організму.

Протягом багатьох років пильну увагу до дослідження проблеми збереження здоров'я приділяють медики , педагоги , психологи і фахівці в галузі фізичної культури (Апанасенко Г.Л. , 1985 ; Бальсевич В.К. , 2002 ; Баранов АА , Щеплягіна Л.А. та ін , 1989 , 1995 , 1999 , .2004 ; Колесов Д.В. , 1989 ; Агаджанян НА , 1999 ; Комков А.Г. , 2000 , 2001 ; Сухарєв А.Г. , 2000 ; Кучма В.Р. , 2001 , 2005 ; Давиденко Д.Н. , 2003 ; Чурганов ОА , 2003 ; Філіпов С.С. , Жгутова В.В. , 2005 ; Лук'яненко В.П. , 2005 ; Потапчук АА , 2005 ; Кім С.В , 2006 і ін.) Аналіз даних досліджень , проведених в різні роки з вивчення стану здоров'я дітей , в різних регіонах нашої країни виявив , що вони дещо відрізняються один від одного, проте фіксується загальна тенденція до стрімкого погіршення стану здоров'я , фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління .

Відомо , що саме за період навчання в освітніх установах погіршується стан здоров'я дітей. На це вказують дослідження багатьох авторів (Перевощикова Н.К. , 1997 ; Баранов АА , 1995 ; СтуколоваТ.І. , 1999 , Дзятковська Е.Н. і співавт. , 2002 ; Гордієць АВ , 2004 ; Філіппов С.С. , Жгутова В.В. , 2005) .

Як зазначає А.А. Потапчук (2005) , за період навчання в початковій школі у дітей в 4-5 разів зростає частота порушень зору , в 4 рази порушення постави , в 3 рази - патології органів травлення , в 2 рази збільшується число нервово - психічних і функціональних порушень серцево - судинної системи.

У результаті систематизації зібраних науково - дослідних матеріалів різних авторів (Лях В.І. , Кофман Л . Б . , 1993 ; Сєрова Н.Б. , 2000 ; Шкляренко А.П. , 2001 ; Філіппова С.О. , 2002 ; Пономарьов Г.Н. , 2003 ; Спірін В.К. , 2002 ; Изаак С.І. , 2006 ; Сайкіна Є.Г. , 2009 та ін) з проблеми стану здоров'я підростаючого покоління можна виділити найбільш значущі причини , що ведуть до його погіршення:

- Інтенсифікація навчання (у тому числі з використанням технічних засобів навчання) , комп'ютеризація ;
- Перехід на інноваційні форми і методи навчання;

- Навчальний стрес (до 80 % учнів відчувають стрес в умовах школи) ;
- Зниження рухової активності (ще більш виражена гіпокінезія) ;
- Зниження інтересу до занять фізичною культурою ;
- Невідповідність умов навчання функціональним і віковим особливостям учнів.

Одним з можливих шляхів виходу з зазначеної ситуації є пошук ефективних інноваційних видів фізкультурно - оздоровчої діяльності , які сприятимуть оновленню занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку , в основі яких повинен бути закладений пріоритет оздоровчої спрямованості.

Метою статті є визначення ефективності методики комплексного впливу вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Проведений аналіз досліджень різних авторів (Трушкін А.Г. , 2000 ; Бальсевич В.К. , 2002 ; Комков А.Г. , 2000 , Сайкіна Є.Г. , 2009 та ін), які звернулись до проблеми ефективної організації занять фізичною культурою дітей шкільного віку , показав , що важливими завданнями в сучасних умовах є розробка та впровадження цільових програм з фізичної культури , орієнтованих на інноваційні форми , методи проведення занять , які включали б сучасні напрямки фізкультурно - оздоровчої діяльності і вирішували одночасно цілий комплекс завдань : оздоровлення дітей , розвиток фізичних здібностей , підвищення рівня фізичної підготовленості та інтересу до фізкультурних занять та ін.

Одним із таких сучасних фізкультурно - оздоровчих видів діяльності є фітбол - аеробіка , в якій вже закладений оздоровчий ефект , заснований на властивостях фітболу .

Проте можливості фітбол - аеробіки ще мало вивчені , але потенціал її застосування в заняттях з дітьми досить широкий [4].

Розглядати вплив занять фітбол - аеробікою на організм займаючихся необхідно з урахуванням двох складових , поєднання яких посилює позитивний ефект занять . Це - безпосередньо властивості самого фітболу ; а також специфічні особливості аеробіки як одного з видів рухової діяльності.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій.

Практично це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Діти, які займаються фітбол - гімнастикою, менше хворіють, у них поліпшуються постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам [2; 3;].

Виходячи з вище сказаного ми провели педагогічне дослідження, в якому вивчався вплив розробленої авторської програми з фітбол – аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Розроблена програма комплексного впливу вправ фітбол - аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку базується на поєднаному впливові властивостей фітболу , багатофункціональності його використання , ефективності підібраних засобів та їх побудові в комплексі з вправами танцювальної спрямованості у відповідності з певним музичним супроводом.

Програма комплексного впливу вправ фітбол- аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку базується на цілеспрямовано підібраних засобах фітбол- аеробіки , сприяючих вирішенню завдань розвитку фізичних здібностей , формування постави і поліпшення емоційного стану учнів .

Дослідження проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи №30 м. Вінниці. Експеримент проводився протягом вересня 2013- березня 2014 р.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

На етапі констатуючого експерименту вивчались показники фізичної підготовленості школярів молодших класів.

За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві групи учнів 3 класів – контрольна (37 учнів) і експериментальна (37 учнів) . Всі учні віднесені до основної медичної групи.

На етапі формуючого експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми з фітбол – аеробіки на динаміку показників фізичних здібностей учнів молодших класів на уроках фізичної культури.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за програмою фізичної культури для учнів молодших класів . Однак, в експериментальній групі (ЕГ) , залежно від завдань уроку , в різних його частинах застосовувались розроблені комплекси фітбол- аеробіки .

Так , в підготовчій частині уроку вправи на фітболах використовувались для виконання загальнорозвиваючих вправ , вирішуючи завдання підготовки і розігріву організму до подальшого навантаження. В основній частині уроку - для розвитку фізичних здібностей . У заключній частині комплекси вправ на фітболах застосовувалися для виконання вправ на розслаблення , релаксацію , відновлення дихання і розтягування .

Для визначення показників фізичних здібностей ми використовували такі тести: (Сергієнко Л.П., 2001)

- Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) ;
- Три перекиди вперед (с) ;
- Стрибок у довжину з місця (см);
- Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с (к-ть разів).

В результаті проведеного тестування і впровадження програми в навчальний процес експериментальної групи ми отримали наступні результати (табл.. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Показники фізичних здібностей дівчаток молодших класів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =19)				ЕГ (n =20)			
		І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%	І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,63 ±0,33	6,49 ±1	<0,05	15	5,3 ±0,49	7,35 ±0,52	<0,05	38,6
2.	Стрибок у довжину з місця, см	87,21 ±1,7	88 ±1,74	>0,05	0,9	87,2 ±2,9	90 ±3,01	<0,05	3,21
3.	Піднімання тулуба з положення лежачи, с	13,00 ±0,33	13,75 ±0,53	>0,05	5,7	13,05 ±0,52	15,35 ±0,6	<0,05	17,6
4.	Три перекиди вперед, с	7,11 ±0,27	7 ±0,25	>0,05	1,2	7,39 ±0,34	6,41 ±0,35	<0,05	13,3

Таблиця 2

Показники фізичних здібностей хлопчиків молодших класів (контрольної та експериментальної груп) на двох етапах дослідження

	Тестові вправи	КГ (n =18)				ЕГ (n =17)			
		І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%	І етап $\bar{x} \pm S$	ІІ етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи , см	4,24 ±0,19	4,5 ±0,22	<0,05	6,1	4,24 ±0,25	5,7 ±0,56	<0,05	33
2	Стрибок у довжину з місця, см	101,8 ±3,72	102 ±3,7	>0,05	0,2	101,9 ±3,9	105 ±3,97	<0,05	3,04
3	Піднімання тулуба з положення лежачи, с	14,5 ±0,42	15,21 ±0,47	>0,05	4,8	14,47 ±0,54	16,33 ±0,64	<0,05	12,9
4	Три перекиди вперед, с	6,67 ±0,21	6,55 ±0,18	>0,05	8,3	6,52 ±0,25	5,08 ±0,23	<0,05	22

Впровадження експериментальної програми для удосконалення фізичних здібностей учнів молодших класів дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах .

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження фізичних здібностей дівчаток та хлопчиків КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з фітбол - аеробіки як у дівчат так і у хлопчиків ЕГ відбулись достовірні зміни ($p<0,05$) по всім тестовим вправам.

Показники результатів фізичних здібностей учнів КГ, (як дівчат, так і хлопчиків) , на двох етапах дослідження , що працювали за шкільною програмою , дають нам підставу говорити про те, що достовірної різниці в показниках тестових вправ не має, а це означає, що результати першого і другого етапів дослідження не відрізняються за статистичними показниками (окрім тесту «нахил тулуба вперед», що пов’язано з сенситивним періодом розвитку гнучкості у даному віковому періоді).

Отже, в педагогічному експерименті встановлено, що по всіх тестових вправах у учнів ЕГ виявлені позитивні зрушення. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів молодших класів розробленої програми з фітбол- аеробіки для удосконалення фізичних здібностей.

Висновок : Результати педагогічного експерименту показали істотні поліпшення показників розвитку фізичних здібностей в учнів експериментальної групи, а також виявили можливість застосовування розроблених комплексів вправ програми з фітбол - аеробіки на уроках фізичної культури в різних його частинах . Навчання за даною програмою створює необхідний руховий режим, позитивний психологічний і емоційний настрій, а також сприяє зміцненню здоров'я дитини, її фізичному і розумовому розвитку, профілактиці різних захворювань і підвищенню інтересу до занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе:Метод. пособие.-М.:Изд-во НЦЭНАС, 2003.- 184 с.

3. Кузьмина С.В. Развитие двигательных способностей, средствами фитбол-аэробики у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №2(6): сборник научных статей СПб.: Изд-во ВИФК, 2010.- С.121-124.
4. Круцевич Т.Ю., Усачёв Ю.А. Аэробика как базовый компонент современного фитнесса // Первый международный конгресс «Спорт и здоровье» 2003 год.

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Оксана Хуртенко, Микола Кужель
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
К`амянець-Подільський національний університет мені Івана Огієнко

Стаття присвячена актуальним проблемам сьогодення, оздоровленню школярів, збільшенню об’єму рухового режиму, а також розвитку фізичних якостей за допомогою інноваційних технологій.

Ключові слова: школярі, уроки фізичної культури, здоров’я, фітбол – аеробіка.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ фитбол-АЭРОБИКИ

Оксана Хуртенко, Николай Кужель
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского
К`амянець-Подольский национальный университет им. Ивана Огиенко

Статья посвящена актуальным проблемам современности, оздоровлению школьников, увеличению объема двигательного режима, а также развитию физических качеств с помощью инновационных технологий.

Ключевые слова: школьники , уроки физической культуры, здоровье, фитбол – аеробика.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE MEANS FITNESS AEROBICS

Oksana Hurtenko Nicholas Kuzhel
Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo
K`amyanets Podolsky National University Ivan Ogienko

The article is devoted to actual problems of modernity, healthier students, an increase in motor mode, as well as the development of physical qualities through innovative technologies.

Key word: students, the lessons of physical education, health, fitball - aerobics**.**

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДОПРИЗОВНОГО ВІКУ

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гарантом національної безпеки держави є боєздатність збройних сил.

Національна фізична підготовка є першочерговою умовою швидкої адаптації юнаків і фундаментом готовності їх до військової служби.

Низький рівень фізичної підготовленості юнаків допризовного віку негативно впливає на результати їх спортивної, тактичної і допризовної підготовки в цілому. Спільна думка, наявна у роботах багатьох авторів, це – висновок про низьку та недостатню для проходження служби фізичну підготовку юнаків допризовного віку, яка зовсім не задовольняє вимогам сучасної служби [1-3].

Забезпечення потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління у постійному вдосконаленні фізичного рівня, як захисника вітчизни, покликана не тільки військова, але й, насамперед, загальна середня освіта.

Сучасна допризовна підготовка висуває високі вимоги до фізичної підготовки, особливо розвитку координаційних здібностей і щоб ця підготовка здійснювалась у процесі фізичного виховання в навчальних закладах освіти.

Сучасна допризовна підготовка висуває високі вимоги до фізичної підготовки, особливо розвитку координаційних здібностей і щоб ця підготовка здійснювалась у процесі фізичного виховання в навчальних закладах освіти.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності учнів (спортивній, трудовій, професійній, військовій тощо).

Слід зауважити, що розвиток координаційних здібностей у шкільному віці відбувається в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координаційних рухів.

Тому обґрунтування характеристик координаційних здібностей юнаків допризовного віку в системі фізичного виховання є доцільним і актуальним. І все ж таки, не дивлячись на важливість і актуальність, дослідження особливостей координаційної підготовки юнаків старшого шкільного віку в процесі засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури поки це недостатньо вивчена [4-6].

Мета і завдання дослідження. Вивчення впливу засобів координаційної спрямованості навчального матеріалу шкільної програми на фізичну готовність юнаків старшого шкільного віку до військової служби.

У відповідності з метою дослідження було спрямовано на вирішення наступних завдань:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури висвітлити проблему і стан координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті.

2. Визначити розвиток і рівень координаційних здібностей юнаків віком 15 та 16 років під впливом засобів координаційної спрямованості програми з фізичної культури.

3. З’ясувати вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на окремі координаційні здібності юнаків старших класів загальноосвітньої школи.

Методи та організація дослідження. 1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел за темою дослідження, в ході якого з’ясовано, що координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, що дозволяє успішно управляти руховою діяльністю, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх відповідний розвиток.

Розвиток фізичних здібностей учнів шкільного віку є складною проблемою, особливо розвиток, як найбільш вагомих, координаційних здібностей.

Тільки сформовані координаційні здібності – необхідна умова підготовки учнів до життя, праці, служби в армії. Вони сприяють ефективному виконанню робочих операцій при постійно зростаючих вимогах у процесі діяльності, підвищують можливість людини управляти своїми рухами.

2. Педагогічне тестування проводилось з метою визначення рівня координаційних здібностей, з використанням тестів, запропонованих Л.П. Сергієнко (2001-2002).

Вправи контролю розвитку координаційних здібностей були наступні: біг через фішки в заданому темпі, с; біг до пронумерованих м’ячів, с; реакція учня на м’яч, що рухається, см; повороти на гімнастичній лаві для визначення динамічної

рівноваги, с; стрибок на розмітку (оцінка здатності до управління рухами за просторово-динамічними параметрами).

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь 42 юнаки віком 15 і 16 років, які за станом здоров'я відносились до основної медичної групи, але ті, що систематично не займались спортом. В групу 15-ти річних юнаків входило 19 осіб, в групу 16-річних – 23 особи. Дослідження проводилось поетапно впродовж 2013-2014 навчального року. На першому етапі основною метою дослідження було вивчення науково-методичної літератури щодо питань стану і розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та добір тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. На другому етапі здійснювалось тестування координаційних здібностей за 5-ма контрольними вправами юнаків і проводилась оцінка (кількісна і якісна) їх розвитку під впливом засобів координаційної спрямованості навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури. Спеціальні фізичні вправи використовувалися в усіх розділах програми (з легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу) і були включені у підготовчу, основну і заключну частини уроку з фізичної культури. Тестування проводилося у другій половині навчального року для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей після проходження навчального матеріалу шкільної програми і для виявлення впливу його на показники координаційної підготовленості юнаків.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів тестування показав відсутність в показниках координаційних здібностей у юнаків 15 і 16 років у двох тестах. За результатами здібності до реагування за сигналом (реакція на м'яч, що рухається) та здібності до прояву динамічної рівноваги (повороти на гімнастичній лаві) (t=1,39 та t=0,12).

Порівняльна характеристика показників розвитку координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років до прояву ритму рухів, до орієнтування в просторі та до управління рухами за просторовою орієнтацією виявлено, що результати юнаків 16 років мали достовірні відмінності (t=5,18 та t=4,24) (табл. 1).

Порівняння показників тестування координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років зі шкалою оцінок, що запропоновано Л.П. Сергієнко [5, 6] дозволяє констатувати про низький рівень їх розвитку. У процесі аналізу отриманих даних оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 років було встановлено, що характер розвитку різних координаційних рухів неоднаковий і простежується нерівномірність їх розвитку. Оцінка розвитку координаційних здібностей юнаків 15 років в основному відповідала 3-7 балам. Оцінку координаційних здібностей в межах від 8 до 10 балів не отримав жоден з юнаків віком 15 років (табл. 2).

Аналізуючи якісну оцінку координаційних здібностей юнаків 16 років було встановлено, що вона знаходилася в межах від 1 до 9 балів. Порівняння результатів показників координаційних здібностей з нормативними оцінками, зазначеними Л.П. Сергієнко (2001), свідчать про те, що 25 юнаків отримали оцінку 4 бали, 21 юнак – у 5 балів 32 учні отримали оцінку у 6 балів (табл. 2).Оцінку в межах від 8 до 9 балів отримали 5 і 2 юнаків.

Найбільший відсоток оцінок з розвитку координаційних здібностей було отримано юнаками 15 років у 3 бали (25,3%), у 5 балів (20%) і 4 бали (19%).

У юнаків віком 16 років найбільший відсоток отриманих оцінок був у 6 балів (27,8 %), у 4 бали (21,7%) і у 5 балів (18,3%).

Таким чином, протестувавши юнаків віком 15 і 16 років, було встановлено низький рівень розвитку координаційних здібностей. Проведене дослідження розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 і 16 років підтверджує

незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на рівень розвитку координації рухів.

Таблиця 1

Середні показники координаційних здібностей юнаків віком 15-16 років (M±m, t)

Показники	Координаційна здібність	Вік		Достовірність розрізнень (t)
		15 років n = 19	16 років n = 23	
1. Біг через фішки в заданому темпі, с	Здібність до темпу рухів	12,61±0,13	11,73±0,11*	5,18
2. Біг до пронумерованих м'ячів, с	Здібність до орієнтування в просторі	12,66±0,14	11,94±0,11*	4,0
3. Реакція на м'яч, що рухається, см	Здібність до реагування на сигнал	92,39±1,15	89,89±1,39	1,39
4. Повороти (10) на гімнастичній лаві, с	Здібність до динамічної рівноваги	23,72±0,55	23,61±0,76	0,12
5. Стрибок на розмітку, см	Здібність до управління рухами за просторовою орієнтацією	37,32±2,16	26,47±1,37*	4,24

*Примітка: * – статистично вірогідні відмінності*

Таблиця 2

Показники загальної кількості оцінок координаційних здібностей юнаків віком 15-16 років

Оцінка	Юнаки 15 років		Юнаки 16 років	
	Кількість отриманих оцінок (осіб)	Відсоток отриманих оцінок	Кількість отриманих оцінок (осіб)	Відсоток отриманих оцінок
1 бал	5	5,26%	6	5,22%
2 бали	6	6,32%	6	5,22%
3 бали	24	25,30%	9	7,83%
4 бали	18	19,00%	25	21,70%
5 балів	19	20,00%	21	18,30%
6 балів	17	17,90%	32	27,80%
7 балів	6	6,31%	9	7,83%
8 балів	0	0%	5	4,35%
9 балів	0	0%	2	1,74%
10 балів	0	0%	0	0%
Загальна кількість	95	100%	115	100%

Висновки. Координаційна готовність як здатність керувати рухами і діями може розглядатися як одна із важливих компонентів підготовки юнаків старшого шкільного віку до військової служби.

Аналіз проведеного тестування виявив низький рівень розвитку координаційних здібностей як у юнаків віком 15, так і у юнаків віком 16 років.

Показники якісної оцінки координаційних здібностей за оціночною шкалою у юнаків 15 років в основному коливались у межах від 3 до 6 балів, у юнаків 16 років у межах від 3 до 7 балів.

Найбільша кількість юнаків віком 15 років отримала оцінку координаційних здібностей у 3 бали (25,3%), а юнаків 16 років у 6 балів (27,8%).

Визначена якісна і кількісна оцінка координаційних здібностей юнаків 15 і 16 років підтверджує незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури.

Проведене дослідження дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури доповнювати різні форми занять спеціально спрямованими вправами для підвищення фізичної підготовленості юнаків допризовного віку.

Перспектива подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку комплексів засобів та їх впровадження у навчально-виховний процес юнаків старшого шкільного віку з метою підвищення рівня координаційних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ільченко А. Педагогічні умови підвищення рухової активності і фізичної підготовленості старшокласників / А. Ільченко // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : зб. наук. праць між нар. конф. – Тернопіль, 2009. – С. 277-280.
2. Кузьменко И.А. Оценка уровня развития координационных способностей школьников старших клас сов / И.А. Кузьменко, Л.Е. Шестов // Слобожанский науково-спортивний вісник. – 2009. - №1. – С. 9-12.
3. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис…кан. наук з фізичного виховання та спорту / Т.В. Скалій. Херсон, 2006. – 21 с.
4. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті // Вісник Запорізького національног університету : зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – С 112-119.
5. Сергієнко Л.П. Тестування розвитку рухових якостей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 201-254 с.
6. Сергиенко Л.П. Комплксное тестирование координационных способностей детей /Л.П. Сергієнко, О. Мацкевич // Олімпийський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я і рекреації, спортивної медицини та рекреації. – К., 2002. – С. 123.
7. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 5-7.

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДОПРИЗОВНОГО ВІКУ

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко

Запорізький національний університет

Досліджено засоби координаційної спрямованості підвищення рівня фізичної готовності юнаків до військової служби. Визначено особливості розвитку і рівень координаційних здібностей юнаків віком 15 та 16 років під впливом засобів координаційної спрямованості програми з фізичної культури. З’ясовано вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на окремі координаційні здібності юнаків старших класів загальноосвітньої школи. Проведений аналіз результатів свідчив про низький рівень розвитку координаційних здібностей як у юнаків віком 15, так і у юнаків віком 16 років. Результати дослідження розвитку координаційних здібностей у юнаків віком 15 і 16 років підтверджує незначний вплив вправ координаційної спрямованості шкільної програми з фізичної культури на рівень розвитку координації рухів.

Ключові слова: координаційні здібності, засоби координаційної спрямованості, рівні координаційної підготовленості, юнаки старшого шкільного віку.

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОГО НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Тамара Чиженок, Юлия Коваленко
Запорожский национальный университет

Исследованы средства координационной направленности для повышения уровня физической готовности юношей к военной службе. Определены особенности развития и уровень координационных способностей юношей 15 и 16 лет под влиянием средств координационного направленности программы по физической культуре. Выявлено влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на отдельные координационные способности юношей старших классов общеобразовательной школы. Проведенный анализ результатов свидетельствовал о низком уровне развития координационных способностей как у юношей 15, так и у юношей 16-ти лет. Результаты исследования развития координационных способностей у юношей 15 и 16 лет подтверждает незначительное влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на уровень развития координации движений.

Ключевые слова: координационные способности, средства координационного направленности, уровне координационной подготовленности, юноши старшего школьного возраста.

COORDINATION OF RESEARCH ORIENTATION FOR RAISING THE PHYSICAL READINESS YOUTHS PRE-CONSCRIPTION AGE

Tamara Chizhenok, Julia Kovalenko
Zaporizhzhya National University

Investigated by means of the coordination pattern for improving physical fitness of young men for military service. The features of the development and the level of coordination abilities of boys aged 15 and 16 under the influence of the coordination program focus on physical training. The effect of exercise coordinating orientation curriculum of physical culture on individual coordination abilities of the young men of the senior classes of secondary school. The analysis results indicated a low level of coordination abilities as in boys 15 and boys at 16 years of age. The results of studies of the development of coordination abilities among boys aged 15 and 16 confirms the negligible impact exercises coordinating orientation curriculum of physical culture on the level of development of motor coordination.

Key words: coordination abilities, means of coordination pattern, the level of coordination of preparedness, boys high school age.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку дитини. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітлені питань активізації наукових досліджень із проблеми наукової організації комплексного оздоровлення дітей [6, 8, 10].

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що головна проблема найближчого та віддаленого майбутнього нашої держави – здоров'я підростаючого покоління. Весь економічний і творчий потенціал, всі перспективи високого рівня життя, науки і культури – все це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітей та їх фізичної та інтелектуальної працездатності [6, 7, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані науково-методичної літератури свідчать, що 43% учнів страждають різними хронічними захворюваннями; 63% мають порушення постави; 22% – реакцію на гіпертонічну хворобу; 18% – підвищений тиск [1, 2, 6, 7, 8 та ін.].

Спеціально проведені дослідження свідчать про те, що 33% випускників шкіл мають обмеження за станом здоров'я. До 50% школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; кількість дітей з порушеннями постави (сколіоз та ін.) за 9 років навчання в школі, зростає в 3 рази; 60-65% учнів щорічно хворіють респіраторними захворюваннями; до закінчення 11-го класу у 65% дітей погіршується зір. Зі вступом до школи рухова підготовленість дітей зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку стомлюваність протягом навчального дня, знижує рівень фізичної та розумової працездатності, гальмує їх нормальний фізичний розвиток [1, 5]. Тому обгрунтування ефективних засобів і методів навчання дітей з різним рівнем розвитку їх рухових і психічних здібностей є досить актуальним.

Мета і завдання дослідження: класифікувати учнів за рівнем рухової підготовленості на підставі перцентільних шкал рівних відносин.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що застосування на заняттях з молодшими школярами, які мають низький рівень рухової підготовленості, спеціально спрямовані засоби фізичного виховання які впливають на розвиток різних сторін моторики. Мають найбільший вклад в процентному відношенні в дисперсії вибірки структури рухової підготовленості. Це дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання, а також забезпечити поступове підвищення рухової підготовленості до рівня середніх і високих показників

Організація дослідження Аналіз індивідуальних показників дозволив виявити діапазон результатів за певними руховими якостями, що характеризує рівень розвитку рухової підготовленості за такими градаціями: середня, вища за середню, висока, нижче середньої і низька, згідно віку і статті.

Матеріали, наведені нижче, ілюструють результати застосування методу перцентилей [3], згідно з яким всі індивідуальні результати по досліджуваним руховим якостям були оцінені по 5-бальній системі: один бал відповідав низькому рівню розвитку якості, два бали - нижче середнього, три бали - середньому, чотири бали - вище середнього, п'ять балів - високому рівню розвитку окремого рухового якості. Потім результати кожного учня (в балах) підсумовувалися по всіх досліджуваних показниках. Використовуючи шкалу рівних відносин [3], отримана сума балів розбивалася за якісними градаціям.

Виклад основного матеріалу. В результаті виконаної математичної процедури ми отримали суму балів, відповідно низькому, середньому і високому рівню рухової підготовленості, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня рухової підготовленості (в балах)

Вік	Рівні рухової підготовленості		
	Низьки і нижче середнього	Средні	Високі і вище середнього
хлопчики			
7	і ниже 12-23	24-28	29-33 і вище
8	і ниже 13-24	25-29	30-34 і вище
9	і ниже 12-21	22-27	28-32 і вище
дівчата			
7	і ниже 13-21	22-26	27-31 і вище
8	і ниже 13-22	23-27	28-33 і вище
9	і ниже 14-21	22-28	29-32 і вище

На основі отриманих результатів всі діти згідно віку і статті були згруповані для виявлення кількості учнів, які мають низькі, середні і високі рівні розвитку рухових якостей (у%).

Аналіз матеріалів, представлених в таблиці 2 свідчить про наявність досить великого відсотка школярів, що мають низькі і нижче середнього показники рухової підготовленості. Поширеність (у відсотках) низького рівня у хлопчиків у всіх вікових групах більш значна в порівнянні з дівчатками: в 7 років – на 5,6%, в 8 років – на 3,6%, в 9 років – на 5,3%.

Що стосується процентного співвідношення учнів з середнім рівнем рухової підготовленості, то хлопчики в 7 років на 5.6% перевершують дівчаток, в 9 років - на 1.5%, а в 8 років дівчинки на 3.6% в кількісному відношенні мають перевагу перед хлопчиками.

Таблиця 2

Розподіл школярів за рівнями рухової підготовленості

Вік	Стать	кількість випробувань	Рівні рухової підготовленості					
			Низьки і нижче середнього		Средні		Високі і вище середнього	
			Абсол.	%	Абсол.	%	Абсол.	%
7	Ч	167	46	27,5	78	46,7	43	25,7
	Ж	151	33	21,9	62	41,1	56	37,0
8	Ч	237	67	28,3	103	43,4	67	28,3
	Ж	219	54	24,7	103	47,0	62	28,3
9	Ч	210	61	29,0	85	41,0	63	30,0
	Ж	198	47	23,7	78	39,4	73	36,9

За домінуванням високого рівня дівчинки значно випереджають хлопчиків в 7 років (на 11.3%), меньш значно в 9 років – на 6.9%, а в 8 років кількість хлопчиків і дівчаток, що мають високий рівень розвитку рухових якостей виявилося рівним – 28.3%.

Висновки. Таким чином, аналіз індивідуальних даних, що характеризують рухову підготовленість школярів, свідчить не тільки про гетерохронність у розвитку різних сторін моторики учнів 1-3 класів, а й про наявність значного відсотка дітей з низьким рівнем розвитку рухових якостей. Даний факт має значення для практики фізичного виховання і свідчить, що середній показник для всієї популяції молодших школярів неприйнятний, бо за узагальненою середньою величиною ховається значний відсоток учнів з низькими показниками рухової підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев : Здоровье, 1987.
2. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практ. физич. культуры. – 1990. – № 10. – С. 23-27.
3. Годик М.А. Спортивная метрология : Учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 34-72
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – С. 16-19.
5. Корнеева Т.В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности. 4-5 классы // Физич. культ. в школе. – 1988. – С. 12-15
6. Лещенко Г.А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання //Наукові записки. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – Вип. 32. – С. 94-96.
7. Новосельский В.Ф. Азбука физической закалки детей. – Киев : Здоровье, 1991. – С. 56-66

8. Подойников С.А. Содержание нагрузок в недельном цикле физического воспитания учащихся младшего школьного возраста: методические рекомендации. – Йошкар-Ола, 1989. – 7 с
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – С. 123-176.
10. Титлов А.Ю. Исследование возможностей повышения эффективности уроков физической культуры в начальных коассах. //В кН.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У роботі проведено класифікування учнів молодших класів за рівнем фізичної підготовленості, в результаті чого встановленно значну кількість учнів, віднесених до низького рівня розвитку рухової активності, що має велике значення для практики фізичного виховання школярів.

Ключові слова: класифікування, молодші школярі, фізична підготовленість, рівень рухової активності.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Оксана Швец
Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В работе проведено классифицирование учащихся младших классов по уровню физической подготовленности, в результате чего установлено значительное количество учащихся, отнесенных к низкому уровню развития двигательных качеств, что имеет большое значение для практики физического воспитания школьников.

Ключевые слова: классифицирование, младшие школьники, двигательные качества, уровень подготовленности.

PHYSICAL READINESS YOUNGER STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

Shvets O.P.
Vinnitsa State Pedagogical University Mykhailo Kotsyubinskogo

In this paper the classification of younger students by level of motor fitness, resulting in a significant number of students identified, related to the low level of development of motor characteristics, which is important for the practice of physical education students.

Key words: classification, junior high school students, movement quality, the level of preparedness

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ КАПОЕЙРИ

Павло Шкарупіло, Юлія Борисова
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема істотного погіршення стану фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров’я різних контингентів населення є однією з найбільш актуальних в житті сучасного суспільства.

За даними ООН на 2005-2011 рр. Україна посідає 124 місце за рівнем тривалості життя. Основні причини передчасної смертності чоловіків першого зрілого віку: хронічні неінфекційні захворювання (серцево-судинні, церебро-васкулярні, новоутворення) та зовнішні причини смерті (травми, нещасні випадки, отруєння, самогубства тощо) [6].

У цьому сенсі першочерговим завданням має стати пошук шляхів, які сформують відповідне ставлення до здоров’я як до головної цінності в житті та до здорового стилю життя як до засобу його досягнення [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 -2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації 0111U001169.

Метою дослідження є аналіз і систематизація даних літературних джерел щодо сучасного стану фізичного виховання чоловіків І зрілого віку і можливості використання засобів капоейри, як перспективної інновації у сфері оздоровчого фітнесу.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів і педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Дніпропетровської школи капоейри «RABO DE ARRAIA» і складалося з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, методики побудови оздоровчих занять капоейрою для чоловіків 22-35 років.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. Останнім часом серед чоловіків першого зрілого віку (22-35 рр.) спостерігається істотне зростання популярності різних видів рухової активності оздоровчої направленості. В сучасній науково-практичній літературі зустрічається багато робіт [1, 2, 4, 5], в яких достатньо уваги приділяється використанню засобів оздоровчого бігу (П.І. Губка, 1988), пауерліфтингу (Д. О. Ніжніченко, 2010, В. Сіньна, 2012), бодібілдингу (В.В. Усиченко, 2010), атлетизму (А. А. Чернозуб, 2003), армспорту (Д.О. Безкоровайний, 2013), атлетичної гімнастики (В. Ф. Регулян, 1990) та різноманітних видів єдиноборств: у-шу (А.В. Макаров, 2010), таеквондо (І.М. Пашков, 2011), рукопашного бою (С.А. Антоненко, 2005), карате (А.В. Дунець-Лесько, 2013).

Однак до тепер відсутні дослідження, які розкривають зміст і структуру системи виховання чоловіків 22-35 років, що займаються капоейрою, взаємозв'язок та взаємодію усіх її компонентів.

Капоейра – це форма мистецтва, в якій традиції визначають порядок проведення зустрічей, зовнішній вигляд учасників, музику і атестацію капоейристів. Сучасна капоейра включає два напрями: повно-контактна капоейра та безконтактний бій. В оздоровчих секціях використовуються засоби безконтактного бою [7].

У наш час капоейра розвивається в трьох напрямках:

1) *Капоейра ангола.* Назва походить від назви школи майстра Пастіньї (Капоейра Ангола, порт. Capoeira Angola). В свою чергу майстер назвав так свою школу на честь Анголи — частини Африки звідки до Бразилії привозили чорних рабів. Зараз капоейра стилю ангола сприймається як традиційна. З часом вона майже втратила свої бойові риси. Головним в капоейрі ангола є пізнання себе і світу через гру в роді («рода» - пер. з порт. – колесо - це шикування капоейристів під час гри, імітації бою). Хоча є приклади і бойового застосування цього стилю. Сьогодні існують як групи, що практикують винятково капоейру анголу, так і групи що практикують її паралельно з іншими стилями.

2) *Капоейра режиональ.* Її розробником був местре Бімба, який систематизував напрацьований досвід різних шкіл та створив методику капоейри режиональ. Для цього він сформулював «9 правил Местре Бімби», які вважаються абеткою капоейристів:

1.Кидай палити. Заборонено палити протягом тренування.

2. Кидай випивати алкогольні напої.

3. Уникай показувати своїм друзям за межами роди свої досягнення. Пам'ятай: несподіваність – твій союзник в бою.

4. Уникай розмовляти на протязі тренування.

5. Завжди роби джингу (базові рухи капоейриста).

6. Щоденно повторюй основні вправи.

7. Не бійся наблизитися до суперника. Чим ближче ти до нього тримаєшся, тим краще навчишся.

8. Завжди тримай тіло розслабленим.

9. Краще бути битим в роді, чим на вулиці.

3) *Капоейра контемпоранеа.* Тенденція до змішування стилів, створення «універсального» стилю, як наприклад ММА («**Mixed Martial Arts» -пер. з англ. -** змішані бойові мистецтва) торкнулося і капоейри. Прихильники стиля контемпоранеа вважають, що капоейрист повинен освоювати обидва стилі капоейри ангола і регіонал. Тільки тоді він може більш-менш протистояти будь-якому гравцю, незалежно від стилю його гри. Саме такими різнобічно розвиненими капоейристами і бачать себе послідовники стилю контемпоранеа.

На думку майстрів з капоейри стилів ангола і режиональ [7] традиційні школи є досконалими і не потребують доопрацювань, а будь-які недосконалості полягають не у недоліках системи, а у відсутності можливості правильно її використовувати. За манерою початкових рухів гравця зрозуміти його стиль гри майже неможливо. Гра капоейри контемпоранеа починається з джинги під спів ладаньї (це досвідчений гравець чи Местре) так само, як у анголі. З розвитком гри темп стає швидше, і гравці прискорюються. Потім батерія (гравець на барабанах «конго») грає режіональні ритми і Местре подає знаки, що можна грати високо і швидко, тобто можна виконувати махи ногами, що імітують удари.

Від капоейра ангола капоейра контемпоранеа увібрав до себе низькі переходи, удари, тактичний манер ведення гри, витривалість і хитрість, але залишилась духовність, усвідомлення кожного руху і прагнення взаємодіяти з суперником шляхом діалогу, а не конфронтації. Від режіонал до контемпоранеа включено красу високих ударів ногами, швидкість, ефективність, ефектність та притаманні цьому стилю захоплюючі дії під швидкі ритми.

Оздоровчі тренування капоейрою зовні дуже схожі на заняття із використанням засобів різних видів єдиноборств або боротьби. Так само ці заняття несуть масу позитиву, дуже насичені аутентичною музикою. Заняття проходять в спеціальній спортивній формі. Колір пасків на поясі спортсменів визначає рівень їх майстерності – як, наприклад, в карате. Самі спортсмени по черзі виконують частини музичного супроводу на різних національних музикальних інструментах, які іноді привозять із Бразилії.

Однак заняття капоейрою мають свої відмінності. Наприклад, основою для капоейри є джинга. Це базовий «скелет», на який «нарощують» інші рухи вміння та навички капоейриста. Кожен з гравців повинен вміти виконувати музичні твори супроводу та знати низку текстів пісень, що виконуються під час роди. Визначною відмінністю цього виду оздоровчого фітнесу є використання великої кількості акробатичних вправ, які кожен капоейрист включає в свою гру, залежно від рівня підготовленості.

До таких технічних елементів відносяться:

1. Удари.

- Armada (армада) - "***натовп***" круговий удар ногою з розворотом корпусу. Наноситься в верхню частину тіла зовнішнім боком стопи.

- Bênção (бенсао) - "***благословення***" поштовховий удар вперед стопою.

- Cabeçada (кабесада) - "***удар головою***" атакуючий удар головою в корпус противника або в голову.

- Chapa (щапа) - "***дошка***" прямий високий поштовховий удар стопою в голову.

- Escorpião (искорпиау) - "***скорпіон***" хльосткий удар п'ятою з-за спини з опорою на одну ногу і дві руки.

- Gancho (ганчу) - "***гак***" високий хльосткий удар в голову п'ятою збоку.

- Joelhada (жуеляда) - "***удар коліном***" часто використовується як контратака проти кабесади.

- Martelo (мартелу) - "***молот***" прямий високий удар гомілкостопом в голову збоку.

- Meia-lua de compasso (міа луа ді компас) - "***півмісяць циркулем***" круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на руки і одну ногу.

- Meia-lua de frente (миа луа ди френчи) – "***півмісяць вперед***" маховий напівобертовий удар ногою у фронтальній площині. Удар наноситься з primeira base внутрішньою стороною стопи.

- Queixada (кейшада) - "***щелепа***" махового напівобертовий удар зовнішньою стороною стопи у фронтальній площині. Удар наноситься з ухилу назад.

- Rabo de arraia (хабу джи аххайа) - "***хвіст ската***" круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на одну руку і ногу.

2. Ухили і захист.

- Cocorinha (кокорінья) –присід.

- Escala (іскала) - "***масштаб***" за-хисна дія, коли гравець опускається назад на зігнуту ногу, а інша пряма нога витягнута трохи в бік. Це статичне положення, з якого можуть виконуватися дії у відповідь.

- Negativa (негатива) - "***заперечення***" положення, присівши на повністю зігнутій нозі стоячи на носку і прямої нозі виставленої вперед з положення cocorinha. Одна рука спирається на землю поруч з прямою ногою, друга - закриває голову.

- Primeira base (примера базі) - "***перша база***" положення в стійці ноги нарізно присівши, стопи повністю стоять на підлозі. Спина пряма, корпус трохи нахилений вперед. Руки захищають обличчя.

3. Переміщення.

- Aú aberto (ау аберту) - ***"відкрите ау"*** колесо з прямими ногами.

- Aú batido (ау батіда) - ***"побили в ау"*** колесо з опорою на одну руку без закінчення переміщення.

- Aú fechado (ау фешаду) - "***ау закрите***" колесо із зігнутими ногами.

- Ginga (***джинга)*** - характерне тільки капоейрі переміщення. Вона дозволяє змінювати позицію під час гри і йти з лінії атаки. З джинги виконуються всі інші удари. Рух в джинзі нагадує маятник. Капоерист змінює свою позицію за допомогою переміщення за трикутником, по черзі ставлячи ноги вперед.

4. Акробатика і флорея.

- Armada dupla (армада дупла) - ***"подвійна армада"*** високий стрибковий удар, який нагадує армаду, але робиться двома ногами.

- Aú sem mão (ау сем мао) - ***"ау без рук"*** ау без опори на руки.

- Folha seca- (фолья сека) - ***"сухий лист"*** стрибок назад з прогином через голову. Виконується з кроку назад махом однією ногою вгору і приземленням на махову ногу.

- Macaco (макаку) - ***"мавпа"*** перекидання ніг через себе з положення сидячи в cocorinha.

- Salto mortal ***(*сальто мортал)** - "*смертельний стрибок*" стрибковий елемент через голову з прогином назад.

У структурі занять капоейрою, так само як і в будь-якому іншому виді оздоровчого тренування виділяють підготовчу, основну та заключну частини заняття. Планування навантаження та цілеспрямований підбір засобів здійснюється відповідно до частини заняття. В підготовчій частині використовують загально прийняті засоби і методи фізичного виховання. Основна частина заняття починається з джинги. Потім Местре чи досвідченні капоейристи, що виконують роль Местре, переходять до вивчення нових та повторення вивчених зв'язок. Після цього гравці стають в роду, або повторюють окремо акробатичні елементи, проводять імітацію ударів ногами, та ін. В заключній частині гравці виконують пісні, грають на музичних інструментах, вчать нові тексти пісень, що сприяє заспокоєнню організму капоейристів, їх згуртованості і підвищенню їх емоційного стану.

Висновки. Проведення занять капоейрою з використанням елементів акробатики для оздоровлення чоловіків першого зрілого віку є досить ефективним і доступним засобом фізичного виховання. Воно має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп м’язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну, м’язову системи, сприяє розвитку різних фізичних якостей. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат, дозволяє уникнути монотонності та одноманітності в оздоровчих заняттях і може бути широко і з успіхом використано на різних спортивних святах та показових виступах.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологи в физическом воспитании./ М.М. Булатова, Ю.А. Усачев ТМФВ: Учебник для вузов физического воспитания и спорта.- К., 2003.-Т.2.
2. Головийчук И.Н. Аквафитнес как средство физической рекреации студентов специальной медицинской группы / И. Н. Головийчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 98. – Чернігів: ЧНПУ, 2012.
3. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров’я , 2010. №2.
4. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. / К. Пацалюк, О. Андрєєва Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. - №1.
5. Степанов М. Ю Комплексный контроль управления тренировочным процессом кикбоксёров применяемым в ЧТИФК/ М.Ю. Степанов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика . Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 30-летию ЧГИФК. – М. : Чайковский, 2010. – С.114–118.
6. Чепелевська Л.А. Регіональні особливості смертності населення України / Л.А. Чепелевська, Р.О. Моісеєнко, Г.Ш. Баторшина [та ін.].//Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров’я України.-2007.-№1.-С.25-29.
7. DECÂNIO A.A. FILHO THE HERITAGE OF MESTRE BIMBA. [Электронный ресурс]. / A.A. DECÂNIO //– Режим доступа: http://www.capoeira-rda.net

АНОТАЦІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ КАПОЕЙРИ

Павло Шкарупіло, Юлія Борисова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У статті приведено аналіз стилів капоейри: ангола, режіональ і контемпоранеа і перераховані їх загальні риси і відмітні особливості. Також проведений порівняльний аналіз

засобів різних видів фітнеса в системі фізкультурно-оздоровчого тренування чоловіків першого зрілого віку.

Ключові слова: капоейра, чоловіки, фітнес, здоров'я .

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЕЙ КАПОЭЙРЕ

Павел Шкарупило, Юлия Борисова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

В статье дан анализ стилей капоэйры: ангола, режиональ и контемпоранеа и перечислены их общие и отличительные черты. Также проведён сравнительный анализ средств различных видов фитнеса в системе физкультурно-оздоровительной тренировки мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: капоэйра, мужчины, фитнес, здоровье.

CHARACTERISTIC STYLE OF CAPOEIRA

Paul Shkarupilo, Yulia Borisova

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

In the article the analysis of styles of capoeira is given: angola, regional and contemporanea and their general features and distinctive features are enumerated. The comparative analysis of facilities of different types of fitness in the system of the athletic-health training of men of the first mature age is also conducted.

Key words: capoera, men, fitness, health.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища. Частка впливу спадкових факторів і факторів середовища може зазнавати значних коливань. Проблеми вагомості впливу спадкових факторі і факторів середовища на формування морфологічних і функціональних ознак ще й досі залишаються дискусійними у сучасні науці [5].

Одним із найважливіших показників, що характеризує стан здоров'я студентів є фізичний розвиток. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів [1,7 та ін]. В останні роки за рахунок зростання науково-технічного прогресу, широкої комп'ютеризації, без якої навчання у вищих навальних закладах стає майже не можливим, призводить до загострення загальнолюдської проблеми, гіподинамії. До особливої групи ризику можна віднести учнівську молодь 15 – 25 років. (Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011). Фізичний розвиток тісно пов'язаний із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомийй французький лікар XVII ст.. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху».

Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із основних завдань що стоять перед українським суспільством.

Для оптимізації фізичного виховання студентів, які зі станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та розробку ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності їх росту та розвитку. У

зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп.

Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Фарбер Д.А. вважають, що анатомо-фізіологічні особливості є одним із основних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей [8].

Мета дослідження: вивчити особливості фізичного розвитку студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами.
2. Визначити рівень фізичного розвитку за методом індексів.

Методи дослідження. Методи антропометричних вимірювань, спірометрія, динамометрія.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, а саме: 78 – дівчат та 17 – хлопців, віком 17 – 20 років.

Результати дослідження. У теорії і методиці фізичного виховання термін «фізичний розвиток» трактується як «стан» і як «процес». Фізичний розвиток - природній біологічний процес, який відбувається в організмі людини в ході вікового розвитку і під впливом факторів зовнішнього середовища; фізичний розвиток як стан – комплекс ознак, що характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідний для життєдіяльності організму [4]. Нами були вивчені такі показники (зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, динамометрія кистей, ЖЄЛ).

Показники довжини тіла, маси тіла, індекс маси тіла студентів спеціальних медичних груп наведені нижче в таблиці 1.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники довжини тіла, маси тіла, індекс маси тіла студентів спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		індекс маси тіла, кг/м^2	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Дівчата n=78;	164,02	7,75	57,7	8,66	21,26	2,31
Хлопці n=17;	177	4,9	73	8,32	24,3	2,11

Як ми бачимо з даних (табл.. 1) обстежуваних студентів, які навчаються в спеціальних медичних групах показники фізичного розвитку , а саме: довжини тіла; маси тіла; індексу маси тіла в більшій мірі відповідають показникам середніх вікових норм. Достовірність отриманих результатів $p<0.05$.

Середній показник довжини тіла у обстежуваних дівчат складає 164.02 см; S = 7.75. У хлопців цей показник склав 177; S = 4.9. Середній показник маси тіла у дівчат склав 57,7 кг; S = 8,66. У хлопців цей показник дорівнював 73 кг; S = 8.32.

Індекс маси тіла це величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту, й тим самим, непрямо оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надмірною. Середні показник індексу маси тіла у дівчат склав 21.26; S = 2.31. У хлопців відповідно 24.3; S = 2.11. Показники індексу маси тіла як

у хлопців, так і у дівчат, які займаються в спеціальних медичних групах знаходяться в межах норми.

Нами були визначені середні показники окружності грудної клітини: в спокої, при максимальному вдосі, максимальному видосі, екскурсії грудної клітки. Дані наведені в (табл.. 2)

Таблиця 2

Середні показники окружності грудної клітини

Студенти	Показники окружності грудної клітки							
	В спокої,см		На вдосі, см		На видосі, см		Екскурсія, см	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Підгрупа n=78;	82,2	7,3	86,5	7,8	79,2	7,5	7,3	2,1
Підгрупа n=17;	93,4	7,5	98,2	7,8	90,5	7,4	7,7	2,2

Як видно з (таб. 2) у дівчат середній показник окружності грудної клітки в спокої склав 82.2 см; S = 7.3; на максимальному вдосі 86.5 см; S = 7.8; на максимальному видосі 79.2 см; S = 7.5; екскурсія грудної клітки склала 7.3 см; S = 2.1. У хлопців показники становили – окружність грудної клітки в спокої 93.4см; S = 7.5; на максимальному вдосі 98,2 см; S = 7.8; на максимальному видосі 90.5 см; S = 7.4 ; екскурсія грудної клітки 7.7 (при S = 2.2 см).

Результати обстежень життєвої ємності легень, та життєвого індексу студентів наведені в (табл..3).

Таблиця 3

Показники життєвої ємності легень та життєвого індексу студентів спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	ЖЄЛ, мл		Життєвий індекс, мл/кг	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Дівчата n=78;	2225	312	38,5	3,2
Хлопці n=17;	4270	495	58.4	6,1

Як видно з (табл.. 3) середній показник ЖЄЛ у дівчат дещо нижче в порівнянні з віковими нормами і складає 2225 мл; S = 312; при нормі ЖЄЛ для дівчат 3000 – 3500 мл. У хлопців ЖЄЛ відповідає віковим нормам і становить в середньому 4270 мл; S = 495.

Життєвий індекс визначається за формулою ЖЄЛ (мл)/вагу (кг). Показники життєвого індексу нижче 65-70 мл/кг у хлопців і 55-60 мл/кг у дівчат свідчать про недостатню ЖЄЛ або надлишок маси тіла. В нашому обстеженні студенті, які навчаються в спеціальних медичних групах життєвий індекс становив у дівчат нижче середнього показника 38,5 мл/кг; S = 3.2 мл/кг; у хлопців цей показник наближений до вікових стандартів і дорівнює 58.4 мл/кг; S = 6,1 мл/ кг.

Визначені нами показники динамометрії та силового індексу були наступні:

Таблиця 4

Показники динамометрії та силового індексу студентів спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	Показники динамометрії, кг				Силовий індекс, %	
	Права рука		Ліва рука			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Дівчата n=78;	23,4	4,8	21,3	4,2	40,5	9,2
Хлопці n=17;	45,2	9,1	40,2	12,2	62	14,8

Як видно з таблиці середній показник динамометрії у дівчат правої кисті становив 23,4 кг; S = 4,8; лівої кисті 21,3 кг; S = 4,2. У хлопців відповідно правої кисті 45,2 кг; S = 12,5; лівої кисті 40,2 кг; S = 12,2. Силовий індекс визначається від ділення показника динамометрії сильнішої руки на масу тіла (кг) і виражається в процентах. Середніми величинами вважаються наступні: сила кисті чоловіків (70-75)% маси тіла, жінок - (50-60)%.

В нашому обстеженні студентів спеціальних медичних груп силовий індекс у дівчат склав дещо нижчий показники в порівнянні з віковими нормами і становив 40,5 % від маси тіла; S = 9,2. У хлопців силовий індекс наближений до середнього рівня вікових норм і становить 62 % від маси тіла; S = 16,8.

Висновки. При визначенні особливостей фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами та за методами індексі було встановлено що довжини тіла; маси тіла; індекс маси тіла в більшій мірі відповідають показникам середніх вікових норм. Середній показник ЖЄЛ у дівчат дещо нижче в порівнянні з віковими нормами у хлопців ЖЄЛ відповідає віковим нормам. Показники життєвого індексу у дівчат нижче середіх, це може свідчити про недостатність ЖЄЛ або надлишок маси тіла у дівчат. У хлопців життєвий індекс наближений до середніх значень. При визначенні динамометрії правої і лівої руки та силового індексу ми встановили що силовий індекс у дівчат склав нижчий показник в порівнянні з віковими нормами. У хлопців силовий індекс був наближений до середніх показників.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на подальше вивчення особливостей фізичного розвитку студентів, які віднесені до спеціальних медичних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982. –270 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс”, 2003. –352с.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис.. канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. –Київ, 1997. –25с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1, гл. 12. - С. 320-379.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей , підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліограф. : с. 221 – 223.
6. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали ІІІ Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. С. 65-68.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. –Киев: Здоровья, 1989. –267 с.
8. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. –М.: Просвещение, 1990. - 319 с.
9. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із

фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Ядвіга. – К., 2011. – 22 с.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті подані результати обстежень особливостей фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами.

Визначений рівень фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за індексом Кете, життєвим індексом, силовим індексом і зроблений порівняльний аналіз із середніми стандартами.

Ключеві слова: фізичний розвиток, спеціальна медична група, індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ СПЕИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУП

Евгений Яковлев

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла Коцюбинського

В статье представлены результаты обследований особенностей физического развития студентов специальных медицинских групп по антропометрическим стандартам.

Определен уровень физического развития студентов специальных медицинских групп по индексу Кете, жизненный индекс, силовой индекс и сделан сравнительный анализ со средними стандартами.

Ключевые слова: физическое развитие, специальная медицинская группа, индекс Кете, жизненный индекс, силовой индекс.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Evgeny Yakovliv

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The article presents the results of surveys of students' physical features special medical groups on anthropometric standards.

The determined level of physical development of students of special medical groups on the Quetelet index, life index, power index and the comparative analysis with average standards.

Key words: physical development, special medical group, Quetelet index, life index, power index.

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗАННЯТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Денис Ясинський

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Постановка проблеми. Сучасні умови життя значно збільшили обсяг діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, який вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов’язують з поняттям спритність – здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Основу ж спритності становлять координаційні здібності [6, с. 130, 7, с. 231].

Під рухово-координаційними здібностями розуміються здатності швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано) [7, с. 130].

Спираючись на дослідження таких науковців, як М. О. Бернштейн – про спритність та її розвиток; Л. В. Волков – про фізичні здібності дітей та підлітків; Л. П. Матвеєв – про основи теорії та методики фізичної культури та спортивного тренування; В. І. Лях – про координаційні здібності школярів; Б. М. Шиян – про теорію та методику фізичного виховання школярів, Ю. Ф. Курамшин – про теорію та методику фізичної культури та ін., ми досліджували питання, пов'язані з методикою розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

На основі теоретичного аналізу було визначено, що, незважаючи на значну кількість досліджень з питання розробки методик розвитку різноманітних фізичних якостей, проблема розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час висвітлена недостатньо як в теоретичному так і в практичному аспектах існуючої системи фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітки 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем і завершенням формування основних механізмів довільних рухів [6, с. 131].

С. Родрі зазначає, що тренувальні впливи в так звані «сенситивні періоди» є найбільш ефективними [10, с. 129]. При цьому виникає більш виражений розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та ін., найкращим чином відбуваються реакції адаптації к фізичним навантаженням, в найбільшій мірі розвиваються функціональні резерви організму.

С. Х. Памела вказує на те, що координаційні здібності маючи певну генетичну основу, розвиваються лише у результаті фізичної активності [9, с. 61–62]. Хронологічний вік, однак, презентує лише середній біологічний ступінь розвитку та дозрівання, які, в свою чергу, дуже сильно варіюються індивідуально. Багатьма дослідженнями доведено, що діти одного й того ж віку можуть мати різний фізичний розвиток. Діти, які відстають від свого біологічного віку, спочатку мають краще розвинені координаційні здібності, аніж їх однолітки з нормальним біологічним віком або акселерати. Згодом ця перевага пропадає. Це пов'язано з часовими рамками початку і закінчення у них пубертатного періоду.

С. Х. Памела наголошує, що спроба розробити оптимальну модель покращення координаційних здібностей підлітків інколи призводить до значних складнощів, адже треба врахувати велику кількість різних вікових факторів розвитку молодого організму [9, с. 73]. В цей період треба бути вкрай обережними з наданням будь-яких рекомендацій, щодо розробки загальних програм розвитку даних здібностей. Для хлопців та дівчат підліткового віку такі програми потребують ретельної індивідуалізації.

Л. І. Прокопова зазначає, що у підлітковому віці слід при навчанні рухам і розвитку фізичних здібностей необхідно обов'язково враховувати індивідуальні відмінності між дітьми [5, с. 78]. У зв'язку з цим для окремих груп підлітків слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень; слід більше, ніж у молодшому шкільному віці, врахувати статеві особливості учнів.

Як зазначає Б. М. Шиян, у повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими

фізичними якостями [7, с. 237]. Комплексно вдосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких автор відзначає:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Ж. К. Холодов зазначає, що завдання щодо забезпечення спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються в процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки [6, с. 132]. Автор вказує, що вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як і будь-яка, освоєна до навички і виконувана в одних і тих же постійних умовах рухова дія не стимулює подальшого розвитку координаційних здібностей.

І. Джефрі вказує на те, що вдосконалення координаційних здібностей відбувається на основі розвитку точності диференціювання (розрізнення) напрямку, амплітуди, часу, темпу і швидкості рухів, інтенсивності м’язових зусиль і інших характеристик [8, с. 73]. Здатність тонко диференціювати окремі ознаки рухів багато в чому залежить від ступеня розвитку у підлітків зорових, слухових, тактильних і особливо м’язово-рухових відчуттів або, як нерідко кажуть, від здатності до кінестетичного розрізнення. Кінестезію називають також «м’язовим почуттям». У процесі вдосконалення цієї здатності формуються такі сприйняття і уявлення як «почуття простору», «почуття часу», «почуття зусиль, які розвиваються» та ін., від рівня розвитку яких залежить ефективність оволодіння технікою, тактикою і здатністю управління своїми рухами в цілому.

Як зазначає Ж. К. Холодов у нашій країні функціонує широка мережа позашкільних закладів різного типу, покликана займатися розвитком фізичної культури і спорту серед школярів у вільний від навчальних занять час [6, с. 208]. Позашкільні спортивні та культурно-оздоровчі заклади включають в себе різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку (ДЮСШ, СДЮШОР, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, літні та зимові оздоровчі табори та ін.).

Система додаткової освіти, за даними В.В. Козлова, отримавши широке застосування у нашій країні, своїм пріоритетним завданням ставить фізичне виховання та духовно-моральне виховання дітей [2, с. 3]. Різноманітність видів акробатики (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатись дітям із різними фізичними даними. Виконання акробатичних вправ сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакцій, орієнтуванню в просторі, покращенню вестибулярного апарату, укріпленню м’язів та зв’язок суглобів. Акробатичні вправи різноманітно впливають на організм дітей.

В. В. Козлов наголошує, що акробатичні вправи досить універсальні та доступні як засіб індивідуальних занять фізичною культурою в школі, вдома та у позаурочний час [2, с. 5]. Акробатика дозволяє підтримувати необхідний рівень розвитку цілого ряду рухових якостей та здібностей, пов’язаних з виконанням стрибків, обертів, різних видів рівноваги. Акробатика – цінний засіб розвитку сміливості, рішучості, спритності, який подається для виховання підлітків наряду з освоєнням основ хореографії і танцю.

С. В. Кожевніков виділяє таку методику розвитку фізичних здібностей, в тому числі і координаційних, на заняттях акробатикою, вказуючи на те, що правильне планування роботи є запорукою успішного проходження навчально-тренувальних занять [1, с. 4–5]. Урок зі спортивної акробатики повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 4-6 хвилин, підготовчої – 15-20 хвилин, основної – 25-30 хвилин та заключної – 8-10 хвилин. Вступна і підготовча частини мають на меті підготувати організм дітей до подальшого посилення фізичного навантаження у основній частині. В основній частині навантаження буває максимальним. Заключна частина має на меті поступове заспокоєння діяльності м'язів, внутрішніх органів і нервової системи. За даною методикою початківці тренуються тричі на тиждень, через день. Основними індивідуальними вправами акробатики є різні види стійок, перекиди, перевороти, рондати, фляки, сальто та їх поєднання; парні вправи мають на увазі різноманітні акробатичні елементи з партнером, а групові – з декількома партнерами. Автор зазначає, що з перших занять викладач повинен дотримуватися суворої послідовності вправ відповідно до рівня їх складності.

С. В. Кожевніков наголошує, що послідовний перехід до складних вправ, освоївши добре прості – неодмінна умова успішних занять з акробатики [1, с. 4]. Не можна також вивчати нові вправи, якщо старі, вже вивчені вправи, виконуються із напругою. Рекомендується проводити регулярні контрольні заняття. Дітей, які успішно виконують вправи слід виділяти в особливу групу, з відстаючими необхідно багато разів повторювати неосвоєні вправи.

На думку С. В. Кожевнікова, покращення рухової майстерності підлітків є можливим у позаурочний час за допомогою відвідування саме занять зі спортивної акробатики, які мають величезну координаційну різноманітність, високу емоційність, здатність різнобічно впливати на організм [1, с. 4]. Спортивна акробатика є прекрасною основою для гармонічного розвитку всіх фізичних якостей, завдяки чому вона може сприяти покращенню результатів у багатьох видах спорту, а мінімальна потреба в спеціальному інвентарі дозволяє виконувати вправи практично в будь-яких умовах.

В. П. Коркін вважає, що краса, складність і різноманітність акробатичних вправ, які є можливими для вивчення самостійно, з друзями чи батьками, можуть зробити два маленьких «дива»: перше – ви станете сильнішими, спритнішими, красивішими; друге – якщо ви полюбите акробатику, ніякі труднощі не зупинять вашого просування від абетки акробатики до третього спортивного розряду, а від нього вгору по сходах до вищої спортивної майстерності. Автор зазначає, що акробатику не випадково називають доброю феєю спорту. Про сприятливий вплив її на спортивні досягнення у інших видах спорту розповідають багато видатних спортсменів [3, с. 1–2].

Така різноманіть впливів на організм підлітків та величезна доступність акробатичних вправ, на нашу думку, дозволяють їм займати одне з найважливіших місць у фізичному вихованні, а також значно покращити сучасну методику розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час.

Постановка мети дослідження. Означені проблеми обумовлюють мету статті, яка полягає у визначенні особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

2. Визначити основні характеристики особливостей сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

Методи дослідження. Для вирішення обумовлених завдань нами було використано аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури та вивчення практичного досвіду.

Висновки. Результати дослідження дозволили нам зробити висновок, що система додаткової освіти сьогодні своїм пріоритетним завданням ставить фізичне та духовно-моральне виховання дітей, а особливо підлітків, які потребують значної індивідуалізації та диференціації виховних впливів.

Таку диференціацію може забезпечити існуюча різноманітність видів акробатики (стрибкова, парна, групова), яка дозволяє займатись дітям із різними фізичними даними практично у будь-яких умовах. Виконання акробатичних вправ сприяє розвитку у підлітків сили, спритності, гнучкості, швидкості реакцій, орієнтуванню в просторі, покращенню вестибулярного апарату, укріпленню м’язів та зв’язок суглобів.

Акробатичні вправи досить універсальні та доступні як засіб індивідуальних занять фізичною культурою у позаурочний час, вони мають величезну координаційну різноманітність, високу емоційність, здатність різнобічно впливати на організм, що робить важливим їх застосування для сучасної методики розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час та покращення системи фізичного виховання у подальших дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кожевников С. В. Акробатика / С. В. Кожевников. – М. : Исскуство, 1984. – 222 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 63 с. : ил.
3. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 436с. : ил.
5. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : [Навчальний посібник] / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми : видавництво Вінниченко М. Д., 2009. – 306 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга, 2008. – 272 с.
8. Jeffrey I. Motor Learning : Application for agility, Part 1 / I. Jeffrey // Strength and Conditioning Journal. – 2006. - № 28. – pp.72–76.
9. Pamela S. H. Motor Learning and Development / Haibach S. Pamela, Reid G., Collier H. Douglas. – Champaing, IL : Human Kinetics, 2011. – 405 p.
10. Rhodri S. Lloyd Strength and Conditioning for Young Athletes : Science and Application / Lloyd Rhodri S., Oliver John L. – Routledge : Oxon, UK., 2014. – 234 p.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Денис Ясинський

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

У статті на основі аналізу науково-методологічної та психолого-педагогічної літератури викладено особливості сучасної методику розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час.

На основі теоретичного аналізу було визначено, що заняття зі спортивної акробатики завдяки своїй доступності, різноманітності впливів на організм мають займати одне з найважливіших місць у сучасній методиці розвитку координаційних здібностей підлітків у позаурочний час.

Ключові слова: методика розвитку координаційних здібностей, підлітки, заняття зі спортивної акробатики, позаурочний час.

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.

Денис Ясинский

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова

В статье на основе анализа научно-методологической и психолого-педагогической литературы изложены особенности современной методики развития координационных способностей подростков на занятиях спортивной акробатикой во внеурочное время.

На основе теоретического анализа было определено, что занятия по спортивной акробатике благодаря своей доступности, разнообразия воздействий на организм должны занимать одно из важнейших мест в современной методике развития координационных способностей подростков во внеурочное время.

Ключевые слова: методика развития координационных способностей, подростки, занятия по спортивной акробатике, внеурочное время.

FEATURES OF MODERN METHODS OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF TEENAGERS ON EMPLOYMENT BY SPORTS ACROBATICS AFTER SCHOOL CLASSES.

Dennis Iasynskyi

National Pedagogical University MPDragomanov

In this article analysis of scientific and methodological and psycho-pedagogical literature describes the features of modern methods of coordination abilities development of teenagers on employment by sports acrobatics after school classes.

Based on the theoretical analysis, it was determined that sports acrobatics classes due to its affordability, diversity effects on the body should occupy an important place in modern methods of coordination abilities development of tennagers after school clases.

Key words: methods of development of coordination abilities, teenagers, sports acrobatics classes, after school classes.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМЕРЦІЙНИХ ЗМАГАНЬ У ФЕХТУВАННІ

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. У більшості олімпійських видів спорту відбувається активна комерціалізація (легка атлетика, велоспорт, біатлон) [5]. Проте в окремих видах спорту, зокрема фехтуванні, даний процес лише розпочинається.

У фехтуванні протягом року, окрім змагань які входять до календаря міжнародної федерації фехтування, відбувається велика кількість комерційних змагань, що передбачає отримання доходу організаторами від проведення самих змагань та церемоній які його супроводжують, який в подальшому можливо використати для різноманітних цілей, в тому числі для розвитку фехтування у регіоні та популяризації його серед різних верств населення.

Оскільки на офіційні змагання, що надають очки до світового рейтингу міжнародної федерації фехтування є обмеження у кількості учасників від країни, спортсмени що знаходяться серед кандидатів у збірну та резерві збірної можуть приймати участь у змаганнях що проводяться поза ним, але є також змаганнями високого рангу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науково-методичній літературі широко представлені дослідження з питань комерціалізації у спорті загалом. Також присутні дослідження щодо комерціалізації окремих видів спорту: легкої атлетики [3, 4], тенісу [2], футболу [1].

Основою комерціалізації є отримання прибутку від проведення змагань, який забезпечується видовищністю змагальної діяльності, відповідністю суспільним потребам, готовністю юридичних та фізичних осіб співпрацювати зі спортивними організаціями.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 1.2 «Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Мета дослідження: характеристика комерційних змагань у фехтуванні (на прикладі змагань що не входять до календаря міжнародної федерації фехтування).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформації мережі Інтернет, порівняння, аналіз документальних матеріалів, метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Об'єктивні чинники дозволяють розподілити змагання у фехтуванні на ті, що знаходяться у календарі міжнародної федерації фехтування та ті, що знаходяться поза ним. У даному дослідженні охарактеризовані змагання, що не входять до календаря міжнародної федерації фехтування.

До найбільш популярних та відомих комерціалізованих змагань відносяться наступні турніри: «Allstar Cup» (Кубок Оллстар, м. Рьойтлінген, Німеччина); «London Open» (Відкритий кубок Лондона, м. Лондон, Велика Британія); «Barbican

Cup» (Кубок Барбакану, м. Краків, Польща); «US Masters» (Мастерс, Нью-Йорк, США). До цієї групи варто також віднести «FIE Masters» (Мастерс МФФ, місце проведення змінне). Їх характеристику, на наш погляд, доцільно проводити у хронологічному порядку.

Характеризуючи змагання «Allstar Cup» відзначимо, що вони проводяться щорічно у січні у м. Рьойтлінген, Німеччина. Він є одним з найпопулярніших комерціалізованих турнірів (серед чоловіків) із фехтування на шпагах у Європі, Це пов'язано із привабливістю місця проведення для учасників із більшості країн Європи. Варто зазначити про давні традиції цього міста, які пов'язані зі спортивним фехтуванням (розташування основного світового виробника фехтувального екіпірування та обладнання). У 2014 році у цих змаганнях взяли участь 173 спортсмени з 17 країн світу. Встановлено, що сумарний обсяг стартових внесків склав 3,460 євро (розмір внеску для одного учасника у 20 євро). Додаткова фінансова та матеріальна підтримка була надана спонсорами змагань: федерацією фехтування Німеччини; виробником фехтувального екіпірування та одягу «Adidas»; банком «Volksbank Reutlingen»; медіа спонсором «Tisoware» та виробником фехтувального обладнання та екіпіровки «Allstar» [6].

Завдяки високому доходу від стартового внеску та активній підтримці спонсорів на змаганнях за попадання у фінальну вісімку спортсмени нагороджувалися грошовими нагородами. Так за перше місце спортсмен отримував 1 тис. євро, за 2 місце – 500 євро, за третє місце по 250 євро. Спортсмени які зайняли місця з п'ятого по восьме отримували по 100 євро. Також нагороджується спортсмен з групи «юніори», який показав найкращий результат у змаганнях (250 євро). Враховуючи ці дані, орієнтовний розрахунок стартового внеску учасників змагань компенсував статтю витрат «нагороди спортсменів» та дозволив отримати запас коштів у 810 євро.

Організаційні особливості передбачають проведення турніру у два дні. Це дозволяє використовувати одну із найбільш об'єктивних систем проведення змагань (змішана) для виявлення переможця. У перший день змагань відбувається два попередніх тури (відбірково коловим способом) та формування 64 учасників другого етапу. На другий день відбувається визначення переможця за системою прямого вибування (до двох поразок).

Ще одним традиційним змаганням, яке проводиться у м. Лондон, Велика Британія, є «London Open». Відрізняється дане змагання від попереднього тим, що у ньому присутні змагання на усіх видах зброї. Поряд із тим, система проведення змагань у різних видах зброї неоднакова. У змагання на шпазі та рапірі проводяться два попередніх тури і надалі тур прямого вибування. У шаблі проводиться лише один попередній тур та тур прямого вибування. Це пов'язано, на нашу думку, з нижчою кількістю учасників у змаганнях на шаблі, через яку використання двох турів є недоцільним.

Особливістю даного турніру є відсутність стартового внеску для учасників з іноземних країн. Так лише учасники з Великої Британії сплачують стартовий внесок, який складає 30 фунтів стерлінгів (шпага та рапіра) та 25 фунтів стерлінгів (шабля). Що також підтверджує наше попереднє припущення [7].

Однак для учасників, які перебувають у списку першої двадцятки британського рейтингу фехтувальників, стартовий внесок складає 15 фунтів стерлінгів (шпага та рапіра) та 10 фунтів стерлінгів (шабля).

Різниця між стартовими внесками перших двадцяти спортсменів британського рейтингу та інших учасників змагань, на наш погляд, зумовлена бажанням організаторів до залучення більш титулованих спортсменів Великої Британії. Ще

однією відмінністю цього змагання є обмеження кількості учасників. Максимальна кількість осіб у кожній дисципліні може складати до 96 осіб.

За результатами змагань спортсмени, які займають перше, друге та треті місця отримують грошову винагороду. За перше місце у чоловічій та жіночій рапірі спортсмени отримують по 1000 фунт. стер., за друге та треті місця по 200 фунт. стер. У чоловічій та жіночій шпазі переможець отримує 750 фунт. стер., спортсмени які займають друге та треті місця по 100 фунт. стер. Найменшу винагороду отримують спортсмени шаблісти, за перемогу 250 фунт. стер., та за друге і треті місця по 50 фунт. стер.

Причиною диференціації за винагородою є менша кількість учасників у змаганнях на шаблі, що не потребує вищої винагороди порівняно зі змаганнями на шпазі та рапірі.

Також ще однією особливістю є проведення фінальних сутичок у окремому гала залі. Ціна квитка на фінальну частину змагань складає 22 фунт. стер. для глядачів, та 12 фунт. стер. для учасників змагань. Вона більшою ніж ціна квитка на перегляд попередньої частини змагань, що складає 5 фунт. стер..

Перевагами проведення даного турніру є відсутність стартового внеску для іноземних спортсменів, що дозволяє залучити як можна більше спортсменів іноземців; проведення фінальної частини змагань в окремому залі, що дозволяє отримати додатковий дохід від продажу квитків.

Таким чином згідно організаційно-економічних особливостей змагань «London Open» можна визначити наступну диференціацію за стартовим внеском та винагородою, відмінними системами проведення змагань.

Традиційне змагання у вересні «Barbican Cup» проводиться у місті Кракові (Польща) і є популярним змаганням серед представників Європи, в тому числі України. У 2013 році у цих змаганнях участь приймали 83 спортсмени з трьох країн Європи. Стартовий внесок для одного учасника складав 15 євро. Це забезпечило отримання 1,245 тис. євро доходу для організаторів та проведення змагань.

Додаткова спонсорська допомога для організації змагань була отримана завдяки залученню таких компаній як «Barwa», «Media Markt», «PG», «Grupa Klonex», «Kryniczanka», «Aliplast», «Buma factory».

Цікавим в організації спонсорської підтримки є те, що використання компанії виробника питної води «Kryniczanka» дозволяє організаторам взамін на представлення лише їх продукції під час змагань отримати певну кількість продукції для забезпечення нею суддей, спортсменів та самих організаторів.

Організаторами змагань було організовано грошові винагороди для спортсменів що потрапили у фінальну вісімку. Так за перше місце спортсмен отримує 1200 євро, за друге місце 500 євро, та спортсмени які посіли треті місця отримують по 300 євро. Учасники які посіли місця з п’ятого по восьме отримують по 100 євро [8].

Підсумовуючи переваги організації цього турніру варто визначити залучення серед групи спонсорів виробника питної води; використання у якості нагород аудіо техніки, яку забезпечує спонсор мережа магазинів «Media Markt»; використання простої та швидкої системи змагань, що дозволяє не збільшувати витрати на проведення додаткового дня змагань.

На нашу думку, окремо варто виділити змагання «FIE Masters» та «US Masters» оскільки вони унікальні в своєму роді. Один з найяскравіших прикладів комерціалізованих фехтувальних змагань є турнір серії «US Masters». Він

проводився лише у 2010 та 2012 роках при організації фехтувальником Тімом Морхаусом у сумісництві з організаційною компанією «WCMG».

У цих змаганнях участь приймають лише переможці та призери Ігор Олімпіад, переможці та призери Чемпіонатів Світу та зональних чемпіонатів, а також молоді спортсмени призери та переможці кадетських та юніорських Чемпіонатів Світу, що дозволяє зацікавлювати більшу кількість глядачів, не лише пов'язаних з фехтуванням. Так у 2010 році на перших змаганнях «US Masters», що проводились у м. Нью-Йорк (США) було 1800 глядачів. Додатково трансляція змагань відбувалась по телебаченню. За даними сайту Тіма Морхауса від проведення змагань було отримано прибуток у сумі 25 тис. доларів. Ця сума була використана для розвитку програми «Fencing in Schools», що займається пропагандою та розвитком фехтування у загальноосвітніх школах США.

Важливими чинниками для заохочення великої кількості глядачів були: присутність великої кількості «зірок» та різноманітна програма заходів залучення. Можливість спілкування з атлетами для гостей з VIP квитками була забезпечена на офіційному прийомі. Після цієї церемонії відбувається представлення атлетів глядачам на «червоній доріжці» та надається можливість фотографування з ними безпосередньо перед змаганнями.

У 2012 році змагання проводились у командному турнірі де відбувалась зустріч збірної команди США та команди «Усіх зірок світу». При зустрічі відбувались поєдинки 6 учасників з кожної команди у кожному виді зброї.

Нагорода на даних змаганнях відсутня, оскільки дане змагання має благодійну мету. Перевагами даного змагання є залучення «зірок», проведення (окрім самих змагань) додаткових церемоній, наявність простих та VIP квитків, наявність телетрансляції змагань.

Змагання що проводить міжнародна федерація фехтування, для популяризації фехтування та апробації нововведень у правилах є щорічні змагання «FIE Masters». Організацією даних змагань може займатись як сама міжнародна федерація так і надавати дану можливість для проведення національним федераціям та фехтувальним клубам. Ці змагання не надають очки до світового рейтингу, хоча вони знаходяться у календарі міжнародної федерації фехтування.

Проводяться індивідуальні та командні змагання. Особливістю проведення даних змагань є те, що в залежності від кількості учасників, країна організатор може висувати певну кількість своїх учасників. Так при наявності восьми учасників, від країни організатора дозволяється два спортсмена. При умові що наявні шістнадцять спортсменів, від країни організатора допускається чотири спортсмени.

У кожному виді зброї запрошуються перші шістнадцять спортсменів зі світового рейтингу, якщо один з спортсменів відмовляється то запрошується наступний спортсмен в рейтингу. Індивідуальні змагання проводяться за системою прямого вибування, без визначення третього місця.

Варто зазначити, що у командних змаганнях учасники команди можуть бути як і однієї національності, так і різної. Дана особливість впливає на рейтинг команд. Якщо участь приймають лише національні команди, то жеребкування відбувається за світовим командним рейтингом. У випадку коли присутні змішані команди жеребкування відбувається за особистим світовим рейтингом.

Ліміт кількості команд на змаганнях «FIE Masters» обмежений чотирма командами. Від країни організатора допускається лише одна команда. При наявності більше двох команд визначається третє місце.

Для повноцінного проведення змагань міжнародна федерація фехтування висуває вимоги до організаторів змагань. При проведені змагань, місце проведення змагань повинно бути забезпечене: подіумом, панеллю для висвітлення результатів, системою акредитації, коментатором, місцями для VIP персон, адекватною звуковою системою та спеціальною зоною для преси.

Відмітимо, що усі права на трансляцію даних змагань належать міжнародній федерації фехтування. Організатори змагань також повинні гарантувати безпеку для учасників змагань, офіційних осіб та глядачів, медичних працівників та волонтерів (або обслуговуючого персоналу).

Варто зауважити, що усі витрати на транспорт, проживання та харчування повинні забезпечити організатори змагань. Міжнародна федерація фехтування забезпечує нагороди для переможців та призерів змагань. В особистих змаганнях за перше місце спортсмен отримує 10 тис. євро, за друге місце 7 тис. євро та за третє місце по 5 тис. євро. В командних змаганнях команда-переможець отримує 15 тис. євро, команда яка займає друге місце 10 тис. євро, та команда яка посідає третє місце 5 тис. євро.

Висновок. Відсутність можливості нарахування очок до світового рейтингу змушує організаторів комерційних змагань використовувати додаткові засоби залучення більшої кількості глядачів та учасників, з них лідерів світових та національних рівнів.

Основними засобами залучення у змаганнях із фехтування виступають шоу програми, грошові та інші види нагород, використання пільгових умов для реєстрації та участі (стартовий внесок, пропуск попередніх турів змагань).

Перспективами подальших досліджень є порівняння змагань, що не входять до календаря міжнародної федерації фехтування і тих що у ньому знаходяться.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березка С. М. Футбол как профессиональный спорт и перспективы его развития в Украине. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2013, 3. – С.7-10
2. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : [монография] / О. Борисова – К. : Центр учебной литературы. – 2012. – 312 с.
3. Зєнкова А. М. Організаційні основи проведення легкоатлетичних змагань в умовах комерціалізації : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Зєнкова Анна Миколаївна ; НУФВСУ. – К., 2013. − 23 с.
4. Козлова О. К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики): автореф. дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Козлова Олена Костянтинівна ; НУФВСУ. – К., 2013. − 43с.
5. Гуськов С. И., Профессиональный спорт [Учеб. для студ. высших уч. заведений физ. воспитания и спорта] / С. Гуськов, В. Платонов, М. Линець, Б. Юшко. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 391 с.
6. 11th international allstar Cup of Reutlingen. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://fechten.cweiblen.de/_jcms/images/stories /Documents/AC2014-2_int_en.pdf (дата звернення: 5.09.2014).
7. The London Open. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.eurofencing.info/sites/default/files/ filefield/London_Open_2014_-_English_Leaflet_-_Full.pdf (дата звернення: 4.09.2014).

8. XXXIII Międzynarodowy Turniej o Puchar Barbakanu– [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.pzszerm.pl/static//upload/files/ 1_komunikat%202013_wersja%20polska(1).pdf#top_static_site (дата звернення: 5.09.2014).

АНОТАЦІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМЕРЦІЙНИХ ЗМАГАНЬ У ФЕХТУВАННІ

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін
Львівський державний університет фізичної культури

У фехтуванні протягом року, окрім змагань які входять до календаря міжнародної федерації фехтування, відбувається велика кількість комерціалізованих змагань поза календарем даної федерації. Основною спільною рисою для даних змагань є використання додаткових засобів (висока винагорода, зменшений або відсутній стартовий внесок, пропуск певних турів змагань) для залучення більшої кількості учасників або спортсменів з вищих рейтингом.

Ключові слова: комерціалізація, фехтування, змагання, характеристика.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОММЕРЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ФЕХТОВАНИИ.

Брискин Юрий, Питын Марьян, Нерода Неонила, Ваулин Александр.
Львовский государственный университет физической культуры

В фехтовании в течение года, кроме соревнований входящих в календарь международной федерации фехтования, происходит большое количество коммерциализированных соревнований вне календаря данной федерации. Основной общей чертой для данных соревнований является использование дополнительных средств (высокое вознаграждение, отсутствие или уменьшение стартового взноса, пропуск определенных туров соревнований) для привлечения большего количества участников или спортсменов с высших рейтингом.

Ключевые слова: коммерциализация, фехтование, соревнования, характеристика.

COMMERCIALIZED FENCING COMPETITION CHARACTERISTIC.

Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Neonila Neroda Oleksandr Vaulin.
Lviv State University of Physical Culture.

In fencing during the season, except competions that are included into international fencing federation calendar are happening high amount of commercialized competition not included in fencing federation calendar. Main common feature of this competition is the use of additional means (high reward, reduced or missing start fee, skip of some competition rounds) for more competitors involving or involve of competitors with higher ranking.

Key words: commercialization, fencing, competition, characteristic.

МОНІТОРИНГ МОТИВІВ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Бублик Сергій
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві одним з найактуальніших завдань є вирішення питань збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки. На даному етапі помітним є зниження позитивного ставлення населення, і в першу чергу молоді, до цінностей фізичної культури і спорту. Все більш популярними стають, замість рухової активності, комп'ютерні ігри, йде інтелектуалізація навчання, знижуються реальні можливості школярів і студентів прилучатись до спорту через широкодоступні раніше спортивні секції, гуртки, туризм.

Особливо актуальним є питання збереження та розвитку ціннісного ставлення, мотивації до змісту базового навчального циклу дисциплін напрямку підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту – у студентів педагогічних

навчальних закладів. Адже від того, як ставиться майбутній вчитель до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить в наступному його професійна працездатність.

Аналіз результатів останніх досліджень. Аналіз дослідження проблем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту останніх років спрямований здебільшого на удосконалення їх культури спілкування [9], теоретико-методичного забезпечення галузі [7], засобів та нормативів рухової активності [1, 3]. Дослідження підготовки учителів з фізичної культури в зарубіжних країнах висвітлені у ряді праць [2, 8], також досить повно висвітлені історичні аспекти педагогічної підготовки майбутніх педагогів [1, 5] та шляхи вирішення проблеми загальнопедагогічної підготовки учителів фізичної культури [1, 4, 5]. Аналізуючи вищеназвані роботи мусимо констатувати значний розрив як у теоретичних, так і експериментальних дослідженнях між фізичним і духовним розвитком майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Тому сьогодні актуальним є вивчення ціннісно-мотиваційної сфери, що складається у представників навчальних закладів підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 "Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів" (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета – визначити мотиви майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Організація та методи дослідження. В цілому у дослідженні взяли участь 420 студентів 3-5 курсів факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів України.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, опитування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження засвідчили, що адаптація навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту має свою специфіку. Зміст освітньо-професійної програми підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту включає дисципліни, які спрямовані як на теоретико-професійну підготовку, так і на оволодіння й удосконалення умінь і навичок.

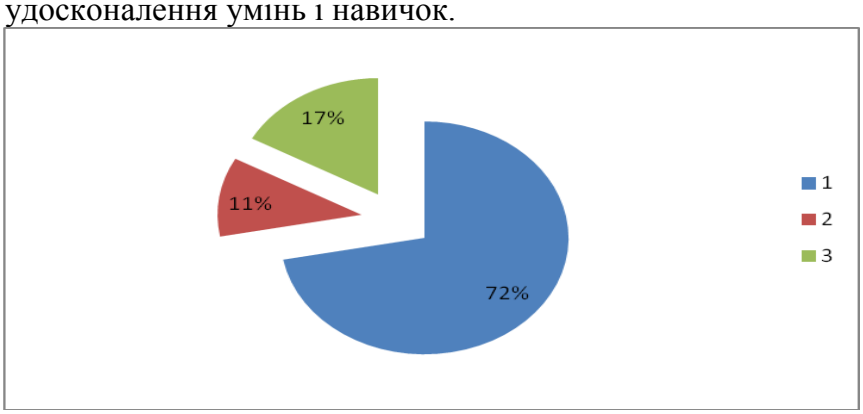


Рис. 1 Розподіл навчального навантаження майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту за основними циклами дисциплін

Примітка:

1 – цикл дисциплін професійно-практичної підготовки;

2 – цикл дисциплін наукової підготовки;

3 – цикл дисциплін гуманітарної підготовки.

Аналіз навчального плану показав, що найбільший відсоток навантаження у підготовці майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту становлять дисципліни циклу професійно-практичної підготовки (рис. 1).

При загальній кількості 6028 годин (за 4 роки навчання), запланованих на засвоєння дисциплін професійно-практичної підготовки, більше 70% складають практичні заняття, що відповідає 64% від загальної кількості аудиторного навантаження. На практичні заняття, які пов'язані з руховою активністю і спрямовані на вдосконалення рухових вмінь і навичок відведено 2160 годин, що становить 45,24% від загальної кількості аудиторних занять.

Самостійна підготовка з циклу дисциплін професійно-практичної підготовки студентів складає більше 2,5 тис. годин за чотирьохріччя., що відповідає 47,52% від загального обсягу програмного навантаження підготовки бакалаврів.

У ході аналізу було виявлено, що на всіх етапах навчальної підготовки фахівців ОКР бакалавр за формою проведення аудиторних занять, найбільший відсоток (71,1%) становлять практичні заняття. Відсоток практичних занять, які спрямовані на оволодіння та удосконалення рухових умінь та навичок, з кожним наступним роком навчання зменшується (рис. 2). Це відбувається з чіткою динамікою зменшення кількості практичних занять непов'язаних з руховою активністю студентів.

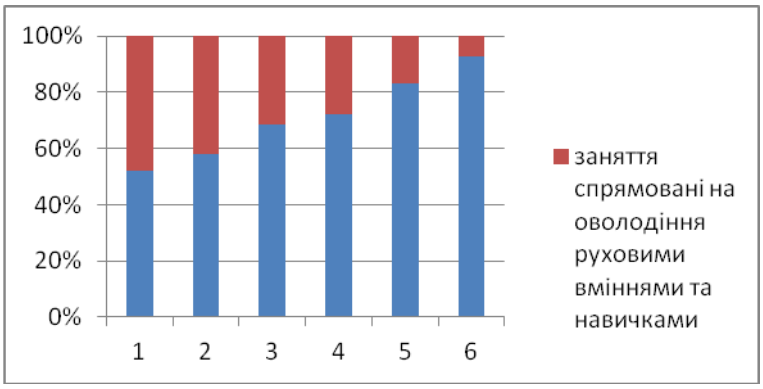


Рис. 2 Співвідношення практичних занять пов'язаних і непов'язаних з руховою активністю студентів (%)

Примітка:

1 – студенти першого курсу;

2 – студенти другого курсу;

3 – студенти третього курсу;

4 – студенти четвертого курсу;

5 – спеціалісти;

6 – магістри.

Результати аналізу навчальних планів дозволили виявити факти недотримання принципу поступовості у розподілі навчального навантаження при підготовці фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

У площині нашого дисертаційного дослідження цікавими є факти вивчення професійно важливих знань з історії фізичної культури і спорту – як навчальної дисципліни розвитку національно свідомого, професійно обізнаного фахівця з фізичного виховання і спорту.

На основі результатів дослідження визначено рівень знань з історії фізичної культури і спорту. Середні величини сформованих знань знаходяться на задовільному рівні (оцінка “3”) – у 51,90%, добре – у 26,19% (оцінка “4”), відмінно (оцінка “5”) – у 21,91% (рис. 3).

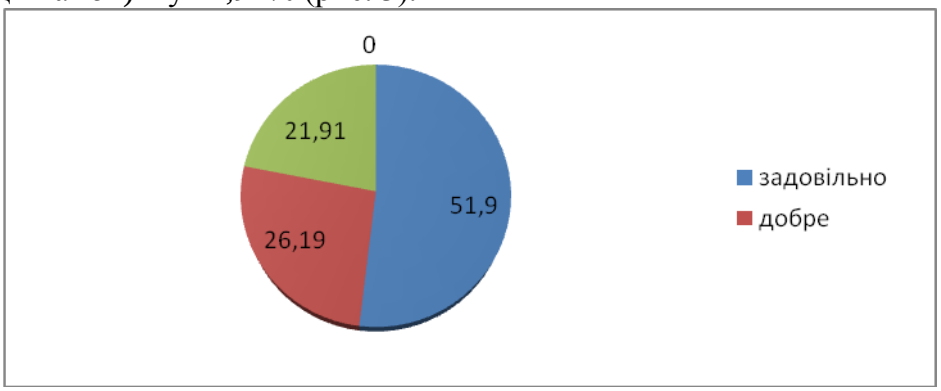


Рис. 3 Розподіл студентів за результатом опитування з історії фізичної культури і спорту

Середні величини сформованості знань з історії легкої атлетики у респондентів знаходяться: на недопустимому (43,33%), критичному (33,57%) та допустимому (23,10%) рівнях.

Вочевидь це зумовлено низькою професійною мотивацією. Цей показник у студентів є одночасно й визнанням, що заняття зі спеціальних видів фізичного виховання сприяють поглибленню загальної культури людини, є підставою для ґрунтовнішого вивчення уявлення студентів про цінності у сфері фізичної культури людини. Цінності особистості розглядаються психологами як її потреби, тобто внутрішні рушії активності, які за відповідних умов можна використовувати для формування стійких мотивів поведінки.

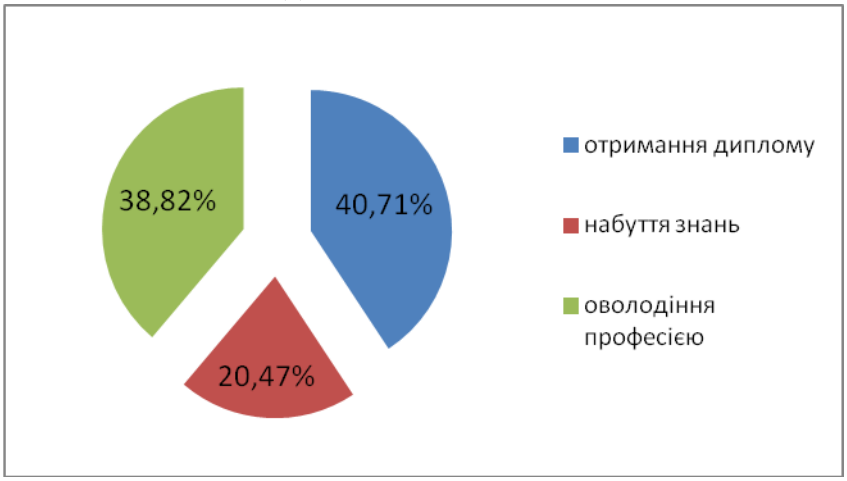


Рис. 4 Розподіл студентів за мотивами навчальної діяльності

Дослідження мотиваційної сфери дозволило встановити (рис. 4), що мотив “набуття знань” (прагнення отримати знання, зацікавленість) є домінуючим у 20,47% опитаних, “оволодіння професією” (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості) – у 38,82% й “отримання диплому” (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, у тому числі обхідні шляхи при здачі екзамену) – 40,71% респондентів.

Вивчення сформованості професійних знань з теорії та методики фізичного виховання і спорту у майбутніх фахівців галузі дозволяє дійти висновку про достатній рівень освіченості з базових дисциплін підготовки, яку вони одержують у вищому навчальному закладі. Їх уявлення у цій сфері базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою – на теоретичних знаннях.

Так, для більшості опитаних студентів характерним є середній рівень обізнаності з теорії та методики фізичного виховання - 50,23%, низький - 38,06 % і високий наявний у 11,71%.

Згідно з даними вчених [7, 9] уявлення про зовнішні дані та фізичні якості, усвідомлення тіла та його оцінка поєднується з раціональним розумінням і слугує регулятором поведінки особистості, спрямованим на підтримку здоров'я. Це уявлення відображає соціально-культурні еталони суспільства і засвоюється дитиною через прийняття оцінок і думок людей, які її оточують.

Цікаво, що при зниженні рівня фізичної активності, фізичної підготовленості, студенти вище оцінюють свої спортивні здібності, і мають вищий рівень самооцінки. Це підтверджує думку авторів, що програма підготовки у ВНЗ мало сприяє формуванню реалістичних уявлень про фізичний розвиток, фізичні якості, підготовленість майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Зниження показників оцінки фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує важливість оздоровчого та виховного ефекту занять, позаяк студенти не можуть оцінити внесок вправ у комплекс оцінок власних можливостей та здібностей.

Проведений кореляційний аналіз між мотиваційними твердженнями дозволяє визначити зв'язок між ними. Так, потреба "досягти визнання та поваги" має зв'язок з потребами "забезпечити собі майбутнє" (r = 0,603) та "зміцнити своє становище" (r = 0,735). Потреба безпеки "забезпечити собі майбутнє" переважно виділяється тими студентами, які бажають "досягти визнання та поваги" (r = 0,603), "мати теплі взаємини з людьми" (r = 0,532), "заробляти на життя" (r = 0,684), "зміцнити своє становище" (r = 0,611) та "уникати неприємностей" (r = 0,476).

Потреба "заробляти на життя" здебільшого корелюється з "забезпеченням свого майбутнього" (r = 0,684), зі "зміцненням свого становища" (r = 0,563), "забезпеченням матеріального комфорту" (r = 0,549), "уникненням неприємностей" (r=0,619).

З врахуванням результатів дослідження, в ході проведеної роботи було визначено цілісномотиваційний пласт професійного розвитку студентів з фізичного виховання і спорту.

Висновок. Після проведення констатувального експерименту вважаємо за потрібне наголосити на необхідності розвитку ціннісної особистісної сфери студентів, через призму врахування професійно важливих мотивів. Використовувати такі показники кваліфікованого фахівця з фізичного виховання і спорту: задоволеність навчальною діяльністю, рівень засвоєння знань, якість професійних знань та умінь, готовність до професійного розвитку, пізнавально-особистісна активність.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженню експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів з використанням історичного спортивного матеріалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бака М. М. Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в умовах переходу до ринкових відносин на Україні / М. М. Бака // Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук. конф., присвяченої 50-річчю ЛДІФК, 9–11 жовтня 1996 р. – Львів, 1996. – Ч. 1. – С. 48.
2. Білоконь О. А. Сучасні технології навчання в управлінській підготовці спеціалістів фізичного виховання та спорту / О. А. Білоконь // Освіта в галузі фізичної культури стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук. конф.,

присвяченої 50-річчю ЛДІФК, 9–11 жовтня 1996 р. – Львів, 1996. – Ч. 1.– С. 130–133.
3. Бондин В. И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. И. Бондин. – Ростов-на-Дону, 1999. – 35 с.
4. Галузяк В. М. Мотиваційно-ціннісні детермінанти індивідуального стилю педагогічного спілкування : дис. … канд. псих. наук: 19.00.07 / Галузяк В. М. – К., 1998. – 199 с.
5. Денісова Л. В. Використання локальних і глобальних інформаційних мереж у фізкультурній освіті / Л. В. Денісова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 2–ї Всеукр. наук.-прак. конф. – К.–Луцьк, 1996. – С. 31–35.
6. Комогоров П. Ф. Формирование толерантности в межличностных отношениях студентов высшего учебного заведения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.01 / П. Ф. Комогоров. – Курган, 2000. – 21 с.
7. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
8. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Марченко. – К., 2010. – 21 с.
9. Синиця А. В. Професійна культура майбутніх вчителів фізичного виховання: науково-емпіричний ракурс / А. В. Синиця // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 133–135.

АНОТАЦІЇ
МОНІТОРИНГ МОТИВІВ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Бублик Сергій
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

В умовах нової освітянської парадигми, підготовка фахівців фізичного виховання і спорту нового типу стає найважливішою умовою відродження не тільки освіти, але і всієї вітчизняної культури, її інтеграції в загальнолюдське та європейське співтовариство.

Розвиток соціально-економічних перетворень в Україні, інтеграція її в європейське суспільство, створює потрібність у фахівцях, нового якісного рівня. Це у свою чергу впливає на зростання кількості науково-педагогічних досліджень, яке характеризується подальшою розробкою процесу професійної підготовки майбутніх фахівців.

Найбільш пріоритетним є питання, що стосуються педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу засобами, які підвищують мотивацію до професійної діяльності, накопичення національних і духовних цінностей. Від їх успішного співвідношення залежить підвищення ефективності процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Особливо актуальним є питання збереження та розвитку ціннісного ставлення, мотивації до змісту базового навчального циклу дисциплін напрямку підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту – у студентів педагогічних навчальних закладів. Адже від того, як ставиться майбутній вчитель до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить в наступному його професійна працездатність.

З врахуванням результатів дослідження, в ході проведеної роботи було визначено цілісномотиваційний пласт професійного розвитку студентів з фізичного виховання і спорту.

Після проведення констатувального експерименту вважаємо за потрібне наголосити на необхідності розвитку ціннісної особистісної сфери студентів, через призму врахування професійно важливих мотивів. Використовувати такі показники кваліфікованого фахівця з фізичного виховання і спорту: задоволеність навчальною діяльністю, рівень засвоєння знань, якість професійних знань та умінь, готовність до професійного розвитку, пізнавально-особистісна активність.

Ключові слова: цінності, мотиви, фізичне виховання, спорт.

МОНИТОРИНГ МОТИВОВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТА

Бублик Сергей

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

В условиях новой образовательной парадигмы, подготовка специалистов физического воспитания и спорта нового типа становится важнейшим условием возрождения не только образования, но и всей отечественной культуры, ее интеграции в общечеловеческое и европейское сообщество.

Развитие социально-экономических преобразований в Украине, интеграция ее в европейское общество, создает необходимость в специалистах, нового качественного уровня. Это в свою очередь влияет на рост количества научно-педагогических исследований, которое характеризуется дальнейшей разработкой процесса профессиональной подготовки будущих специалистов.

Наиболее приоритетным является вопрос, касающиеся педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса средствами, которые повышают мотивацию к профессиональной деятельности, накопления национальных и духовных ценностей. От их успешного соотношение зависит повышение эффективности процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Особенно актуальным является вопрос сохранения и развития ценностного отношения, мотивации к содержанию базового учебного цикла дисциплин направления подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту - у студентов педагогических учебных заведений. Ведь от того, как относится будущий учитель к собственному здоровью, его сохранения и улучшения в процессе обучения, существенно зависит в следующем его профессиональная работоспособность.

С учетом результатов исследования, в ходе проведенной работы были определены цилисномотиваційний пласт профессионального развития студентов по физическому воспитанию и спорту.

После проведения констатирующего эксперимента считаем нужным подчеркнуть необходимость развития ценностной личностной сферы студентов, через призму учета профессионально важных мотивов. Использовать такие показатели квалифицированного специалиста по физическому воспитанию и спорту: удовлетворенность учебной деятельностью, уровень усвоения знаний, качество профессиональных знаний и умений, готовность к профессиональному развитию, познавательно-личностная активность.

Ключевые слова: ценности, мотивы, физическое воспитание, спорт.

MONITORING OF MOTIVES FUTURE EXPERTS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Sergei Bublyk

Vasyl Stefanyk Subcarpathian National University

In terms of new educational paradigms, training of physical education and sport a new type is a fundamental condition for the revival not only education, but also the entire national culture and its integration into the European community and universal.

Development of social and economic reforms in Ukraine, its integration into European society, creates necessity for specialists, a new qualitative level. This in turn affects the growing number of scientific and educational research, characterized by further development of the process of training future professionals.

The top priority is issues related to pedagogical support the educational process by which motivate to professional activity, the accumulation of national and spiritual values. Their success ratio depends on strengthening the training of future specialists in physical education and sport. Especially

important is the conservation and development of value attitude, motivation to content basic educational disciplines cycle towards training future specialists in physical education and sport - students in teacher training institutions.

After all, as a future teacher to put their own health, conservation and improvement in learning, greatly depends on his next professional performance. Taking into account the results of the study, in the course of this paper is to layer professional development of students in physical education and sport. After the experiment consider it necessary to stress the need to develop value personal sphere of students through the prism of incorporation professionally important reasons. Use these indicators a qualified physical education and sport: the satisfaction of training activities, the level of learning, quality of professional knowledge and skills, readiness for professional development, cognitive and personal activity.

Key words: values, motivation, physical education, sport.

КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ ЯК СИМВОЛ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО РУХУ ГАЛИЧИНИ

(до 90-ліття від дня утворення)

Оксана Вацеба, Юрій Майборода, Мирослав Герцик

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність, постановка проблеми. Львівщина як загалом і вся Західна Україна має давні та славні традиції у розвитку зимових видів спорту.

На початку ХХ століття були освоєні для спорту прикарпатські селища Славське та Ворохта, де були споруджені перші в Україні трампліни для стрибків на лижах, лижні та гірськолижні траси. В 30-і роки ХХ століття в Галичині, на кшталт зимових Олімпійських Ігор проводилися масштабні комплексні змагання, які іменувалися зимові Запорізькі Ігрища, до участі яких запрошувалися представники спортивних клубів Галичини, Буковини та Закарпаття.

В 20-30-і роки, коли українські спортсмени ще не мали змоги виступати на Олімпійських Іграх самостійною командою, саме львів'яни були серед перших учасників зимових Олімпійських Ігор, виступаючи тоді у складах збірних команд Польщі. При цьому варто назвати імена стриянина Степана Вітовського – учасника зимових Олімпійських Ігор 1924 року з лижних перегонів (виступав на дистанції 50 км), львів'янина Франчішека Каву – учасника зимової Олімпіади 1928 року у цьому ж виді програми й беззаперечно уславлених львівських хокеїстів, п'ятеро з яких у складі збірної команди Польщі успішно змагалися на олімпійських змаганнях 1932 року в американському місті Лейк-Плесід та у столиці Німеччини Берліні 1936 року. А саме: Казимир Соколовський (двічі), Роман Сабінський, Альберт Мауер, Владислав Лемішко, Роман Ступницький.

Зауважимо, що особливу роль та значення в розвитку лижних видів спорту в Західній Україні першої третини ХХ століття відігравав для українців Карпатський Лещетарський Клуб, історія якого розпочалася 90 років тому.

Зауважмо, що лижний спорт, або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже 1908 року львівський часопис «Сокільські Вісти» подав перші замітки про лещетарство. В тому ж році проф. Іван Боберський започаткував лижні змагання серед членів гімназійного спортового гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова.

Однак основним осердям розвитку лещетарства серед українців Галичини став Карпатський Лещетарський Клуб (КЛК), утворений у 1924 році. Відтак спортивна громадськість України відзначатиме цього року славний ювілей цього унікального спортивного осередку зимових видів спорту - 90-ліття від дня утворення КЛК. Саме ці три магічні літери стали своєрідним символом

українського спорту Галичини 20-30-х років ХХ століття. Ці літери ще й донині об'єднують палких прихильників зимових лижних мандрівок, кому засніжені Карпати дарують чи то стрімку радість, чи то незбагненну красу зими.

Тривалий час ці три літери були добре знаними українцями Канади й США. Сьогодні діяльність Карпатського Лещетарського Клубу відновлена в Західній Україні, у Львові. І хоча зараз рідко хто вживає такі слова, як "лещетарство", "лещетар", "лещетарський", однак історія й традиції Карпатського Лещетарського Клубу не можуть не зацікавити сучасного знавця історії зимових видів спорту.

Посилює й актуалізує відзначення такого ювілею й прагнення сучасної України стати столицею Зимової Олімпіади у 2022 році й реалізація стратегічного державного проекту «Олімпійська надія-2022».

Водночас історія та специфіка діяльності Карпатського Лещетарського клубу ще не достатньо доступна широкому фізкультурно-спортивному загалу, вчителям фізичної культури, організаторам спортивного руху, усім хто любить і займається зимовими видами спорту. При цьцому кожна ювілейна дата спонукає звертатися до тих витоків, до історичної спадщини, згадати імена піонерів вітчизняного спорту й тим самим визначити сучасне підґрунтя й розуміння подальших шляхів розвитку лижних видів спорту в Україні.

Зауважимо, що у сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлено історичне підґрунтя розвитку зимових видів спорту в різних регіонах України в ті історичні періоди, коли спорт формувався й утверджувався серед європейських народів як окреме суспільне явище. Виокремимо хіба дослідження сучасних українських вчених І. Андрухіва, О. Вацеби, О. Винничука, О. Ноги, Б. Трофим'яка [3, 4, 5, 9, 10]; окремі праці західноукраїнських авторів 20-30-х років ХХ ст. С. Гайдучка, В. Тихолоза, І. Мрица [6-8], які тією чи іншою мірою торкаються проблематики розвитку зимових видів спорту в Західній Україні в першій половині ХХ століття, й безперечно кілька цінних альманахів [1-2], виданих зусиллями українців за межами України й які, безумовно, потребують свого перевидання під сучасну пору.

Об'єкт дослідження. Історія розвитку лижних видів спорту в Галичині в першій третині ХХ століття.

Предмет дослідження. Особливості зародження й діяльності Карпатського Лещетарського клубу (КЛК).

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: метод теоретичного аналізу та узагальнення даних статистики й офіційних документів та окремі загальнонаукові методи: системний аналіз (аналіз, синтез, узагальнення); порівняльно-історичний метод; метод аналогій.

Джерельною базою слугували фонди Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Львівської наукової бібліотеки імені В. Стефаника НАН України, приватні архівні збірки, особисте листування з провідними діячами спортивного руху західної української діаспори.

Робота виконана в рамках наукової теми кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Історія Карпастького Лещетарського Клубу розчиналася суботнього дня 8-го листопада 1924 року, коли в домівці "Сокола-Батька" у Львові на вулиці Руській, 20 зібралися ентузіасти лижного спорту. Зібралися, щоб створити окрему організацію.

Лижний спорт, або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже у 1908 році

львівський часопис “Сокільські Вісти” подає перші замітки про лещета. В тому ж році професор Іван Боберський започатковує лижні змагання серед членів гімназійного спортивного гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова. Викликає зацікавлення новий вид спорту в Перемишлі серед членів українського спортового товариства “Сянова Чайка”. У 1911 році вперше знайомляться з їздою на лижах учні української гімназії в Тернополі. В 1912 році студентка М. Кульчицька зі Станиславова (нині Івано-Франківськ) “робить першу пробу на лещетах” серед жінок. Тому не дивно, що група прихильників цього виду спорту, багато з яких належали тоді до клубу “Чорногора”, вирішила зорганізувати окреме товариство зі своїм статутом, своєю структурою, з метою поширення та розвитку лещетарства.

Значна заслуга у цій справі належала професорові руханки Степанові Гайдучкові (1890-1976). Великий ентузіаст лижного спорту, сам непоганий лещетар, С. Гайдучок виступає з публічною доповіддю “Значення лещетарства для українців”. Він підкреслював роль цього виду спорту не тільки як ефективного засобу фізичного виховання, але й також як соціально-економічного чинника в житті гірського населення поневоленого краю. На думку Степана Гайдучка варто було поширювати лещетарство серед сільської молоді, як важливого заходу для “покращення загального стану здоров’я, нації”. Проблеми, порушені С.Гайдучком, окреслювали картину майбутнього села, як контрасту до відсталого буття бідняцьких сіл тогочасної Галичини.

9 грудня 1924 року на загальних зборах було проголошено про створення нового товариства, яке було назване Карпатським Лещетарським Клубом. Першим головою КЛК було обрано львівського інженера Льва Шепаровича. До керівного складу увійшли також Зенон Русин, Володимир Рожанковський, Зеновія Копестинська, Іван Мриц, Роман Говикович, проф. Ірина Лежогубська, проф. Степан Гайдучок та ін. Цікаво, що на першому засіданні Управи КЛК було вирішено ввести до почесних членів товариства Івана Боберського, котрий на той час мешкав в Канаді. Це було не просто визнанням заслуг проф. І. Боберського як піонера лещетарства в Галичині, а, по суті, визнанням його імені як символу національної фізичної культури. Було оголошено конкурс на кращу емблему товариства, в якому відзначився відомий художник-графік Роберт Лісовський. Запропонована ним відзнака й дотепер є гордістю усіх членів КЛК.

Перші лещетарські змагання КЛК відбулися 15 лютого 1929 року у Львові в районі Погулянки за участі чималої кількості змагунів та глядачів. Характерним було те, що КЛК, як і інші українські тіловиховні установи, користувалися підтримкою провідних українських інституцій, зокрема таких як “Маслосоюз”, “Червона Калина”, Наукове Товариство ім. Шевченка. Саме книгарня НТШ радо фундувала нагороди для учасників цих перших лещетарських змагань. Програма змагань передбачала: біг на дистанції 3 км серед жінок, біг для хлопців до 16 років на дистанції 3 км, біг для юнаків та чоловіків на дистанції 6 км, біг для чоловіків на дистанції 18 км, а також виступи в класі "сеньйорів" — змагання для чоловіків старшого віку. Практично кожний бажаючий мав змогу взяти участь у змаганнях. Нагородження переможців, і це згодом стало незмінною традицією, проводилося після завершення змагань в урочистій обстановці із запрошенням кращих співаків, артистів, журналістів, провідних діячів культурного життя тогочасного Львова.

КЛК, однак, займався не тільки проведенням спортивних змагань з лещетарства. Керівники Клубу сприяють відкриттю філій КЛК за межами Львова з метою поширення лещетарського спорту серед української молоді. Стараннями проф. Гайдучка проводяться спеціальні курси з методики навчання їзди на лещатах,

організовується читання лекцій з окремих питань організації змагань, підготовки інвентаря тощо.

Крім занять з лещетарського бігу постійно організовуються зимові походи околицями Львова та в Карпатські гори. Однією з перших була мандрівка членів КЛК до Зелем'янки та Славського в січні 1925 року, "в часі якої учасники вправляли з'їзд та скоки". Члени КЛК одними із перших відкрили й освоїли для лещетарства селища Славське й Ворохту, гірські масиви Чорногори. Мандрівки до Славського стали з часом регулярними. Члени КЛК, захоплені "лещетарськими теренами в тій околиці" називали це невелике селище "Меккою лещетарів". Саме у Славськом було відкрито першу домівку (лижну базу) КЛК, яку охоче надав спортсменам парох Славського отець Качмарський. Ранньою весною 1929 року четверо членів КЛК здійснили перший лижний похід у Чорногору під проводом Івана Мрица.

У березні 1931 року Карпатський Лещетарський Клуб влаштовує перші "з'їздові змагання" (змагання з гірськолижного спорту) на горі Тростян поблизу Славського і змагання "у скоках" (стрибки з трампліну). Члени КЛК брали активну участь у проведенні різноманітних зимових свят, особливо різдвяних. Лещетарі Галичини були не просто популяризаторами та пропагандистами зимових видів спорту, а справжніми носіями народної культури, національного виховання, українських традицій. Лещетарі Ворохти прагнули, щоб "не закинути народнього вбрання і впровадити лещетарський однострій, пристосований до гуцульської ноші". Члени КЛК, як і багато інших спортсменів, відмовляючись від вживання алкоголю на змаганнях і забавах, впливали своєю популярністю, авторитетом і прикладом на формування здорового способу життя галицької молоді.

КЛК був частиною молодіжного руху, відображав і формував тенденції національно-культурного життя Західної України. За спогадами Романа Гавриляка, одного із провідних лещетарів того часу, серед членів КЛК "не усі були спортовці, були там теж люди, які належали до клубу з товариських причин, бо там гуртувалися молоді гарні люди, з якими було приємно зустрічатися". Не випадково, що наприкінці 20-х років філії КЛК починають створюватися у різних місцевостях краю. Діяльні секції КЛК існують у Ворохті, Стрию, Космачі, Лавочному, Косові, Сяноку. Згідно звіту клубу за 1937 рік, Карпатський Лещетарський Клуб об'єднував 18 філій, а в 22 містечках краю філії були в стадії організації. Лідери КЛК були постійно націлені на пошук нових форм в організації роботи українських лещетарських осередків. З'являються такі форми змагань як окружні та краєві лещетарські першості. Цікаво проходять дружинові (командні) лещетарські змагання. Значно активізувало роботу лещетарських секцій проведення зимових Запорізьких Ігрищ — своєрідних зимових українських олімпіад. Для подальшого розвитку лещетарського спорту в 1933 році було введено комплекс спеціальних нормативів — "лещетарську відзнаку справності", проби якої зацікавили багатьох. Керівники КЛК ініціювали створення у Львові спортивно-руханкового музею, розпочавши збірку експонатів.

В КЛК приходить все більше молодих талановитих атлетів. Популярність КЛК дає підставу керівникам клубу розвивати не тільки зимові види спорту. Щоб продовжувати масову спортивну роботу восени та влітку, КЛК організовує та проводить змагання з плавання, веслярства, легкої атлетики. В 30-х роках спортивні команди в білих одностроях з чорними літерами "КЛК" на грудях, були на провідних ролях в багатьох видах спорту. Однак розвиток саме лещетарства залишався найуспішнішою ділянкою в роботі КЛК. Цікавим фактом було те, що до розвитку зимових видів спорту у великій мірі спричинилася молодь Гуцульщини й

Бойківщини. "Лещетарський нарибок головно серед гуцулів є дуже великий і добрий, так, що вже небаром можна буде сподіватися від них неабияких спортових осягів",— в такому тоні оцінювали щоденні львівські газети успіхи лещетарів з гірських районів Галичини. 19 січня 1935 року відбувся в Космачі великий зліт лещетарів. Того дня в Космачі, в присутності більше тисячі осіб, відбулися лещетарські змагання за "відзнаку лещетарської справності", в яких глядачам особливо запам'яталися виступ 37-літнього батька і 13-літнього сина Миколи і Степана Арсеничів з Березова Нижнього.

Члени КЛК вперше продемонстрували широкому загалу новий на той час вид спорту — стрибки на лижах з трампліну. Цікавий репортаж про перші змагання на Кортумівці у Львові помістив в "Ділі" (27 лютого 1933 р.) Роман Купчинський. Наведені нижче витяги з його статті "Лещетарські скоки" влучно й виразно характеризують сприйняття нового виду спорту: "... знаю різні скоки: політичні, в гречку, скоки горячки і настроїв, але лещетраські скоки перший раз бачив. Гарна річ. Хоч би змагуни не скакали далеко, хоч би що другий падав, хоч би скічня була примітивна. Подумати тільки: наше плем'я розганяється з височеного горба і кидається в безодню, як у дим, і не задумується над тим, що може скрутити в'язи. Нехай собі що хоче хто говорить, це не тільки гарна, але й велика річ. Хотів би я дожити до тих часів, коли сто тисяч українців відважиться скочити на лещатах зі скічні. Байдуже на кілько метрів!... Аті гуцули й бойки то приїхали з далеких гір спробувати разом з міщуками дивний винахід лещет. Блестіли по білім тлі як яскраві огники. Не показали ще нічого надзвичайного, бо тисячі літ не знали про лещета. Але тепер уже знають і недалекий час, коли напевно покажуть. Не тільки своїм".

І справді. В середині 30-х років серед членів КЛК з'явилася ціла група талановитих спортсменів, здатних показати достатньо високого рівня спортивні результати. Серед кращих варто зазначити імена Івана Мрица, Миколи Бойчука, Гриця Мочерняка, Романа Рака, Володимира Врецьони, Романа Рибачека, Богдана Хамули, Ореста Мартиновича й ін. Відзначимо й неабияке зацікавлення лещетарством серед жінок, серед котрих своєю майстерністю виділялися Анна Говикович-Рожанківська, Дарія Федак-Бучацька, Марія Федусевич та ін.

Розвиток Карпатського Лещетарського Клубу ураз було припинено у 1939 році. Але започатковані в 20-30-хроках XX століття лещетарські традиції продовжувалися. Після подій ІІ Світової війни КЛК досить успішно продовжував свою спортивну й виховну діяльність в еміграційних умовах, на територіях Німеччини, Сполучених Штатів Америки та Канади.

Сьогодні магічні літери "КЛК" знову приваблюють у дивовижний світ зимових спортивних захоплень галицьку молодь.

Незабаром Карпатському Лещетарському Клубові — дев'ятьдесять!

Віриться, що історія цього клубу матиме ще не одну яскраву сторінку своєї історії.

Висновок. Підсумовуючи все викладене вище, підкреслимо, що в розвитку зимових видів спорту в Західній Україні важливу роль та значення відіграв Карпатський Лещетарський Клуб (1924). Діяльність цього осередку дала підґрунтя для розвитку лижних перегонів, стрибків на лижах з трампліну серед мешканців Галичини, сформувала основні центри для функціонування зимових видів спорту – Львів, Славське, Ворохта, Косів, Сянок; заснувала систему проведення спортивно-масових змагань зимових видів спорту в Західній Україні.

При цьому фактологічний матеріал, нагромаджений в історії розвитку окремих видів спорту, в даному випадку зимових видів, актуалізує проблематику

узагальнюючого аналізу розвитку спортивного руху в Україні впродовж ХХ ст., що дозволить об'єктивно, виважено й науково обґрунтовано розкрити характерні особливості та тенденції розвитку української фізичної культури і спорту останнього століття.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі очевидні й мають широке поле для дослідників, зокрема тих, які вивчають історію окремих видів спорту, історію розвитку спорту в окремих регіонах України, діяльність провідних діячів фізкультурно-спортивного руху, окремі напрями теорії й методики фізичної культури, міжнародний досвід істориків фізичної культури і спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альманах Карпатського Лещетарського Клюбу, 1924-1984: Львів—Мюнхен—Нью-Йорк, - Нью-Йорк,1989.
2. Альманах Ради Фізичної культури (1945-1948) – Мюнхен: «Молоде Життя», 1951.
3. Андрухів І. О. Західноукраїнські молодіжні товариства "Сокіл", "Січ", "Пласт", "Луг". – Івано-Франківськ, 1992. – 78 с.;
4. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.;
5. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: Астон, 2001. – 404 с.;
6. Гайдучок С. Пів століття сокільських видань. – Львів, 1937. – 53 с.
7. Лещетарський впоряд / Ред. В. Тихоліз. – Львів: Накладом "Сокола-Батька", 1935. – 8 с.
8. Мриц І. Наука їзди на лещатах. – Львів: Накладом "Сокола Батька", 1929. – 64 с.
9. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. – Львів: Українські технології, 2004. – 784 с.;
10. Трофим'як Б. Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 року): Навчальний посібник. – Київ: ІЗіМН, 1997. – 419 с.

АНОТАЦІЇ

КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ ЯК СИМВОЛ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО РУХУ ГАЛИЧИНИ

(до 90-ліття від дня утворення)

Оксана Вацеба, Юрій Майборода, Мирослав Герцик

Львівський державний університет фізичної культури

Проаналізовано історію утворення й особливості діяльності одного з провідних українських спортивних клубів Галичини – Карпатського Лещетарського Клубу (КЛК) – основного осередку розвитку зимових видів спорту Західної України першої третини ХХ століття.

Ключові слова: історія фізичної культури, зимові види спорту, спортивний рух, лещетарські перегони, Західна Україна.

КАРПАТСКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ КАК СИМВОЛ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ГАЛИЧИНЫ (К 90-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

Оксана Вацеба, Юрий Майборода, Мирослав Герцик

Львовский государственный университет физической культуры

Проанализированы истории образования и особенности деятельности одного из ведущих украинских спортивных клубов Галичины - Карпатского лещетарський Клуба (КЛК) - основной ячейки развития зимних видов спорта Западной Украине первой трети ХХ века.

Ключевые слова: история физической культуры, зимние виды спорта, спортивное движение, лещетарський гонки, Западная Украина.

KARPATS'KYI LESCHATARSKI CLUB AS SYMBOL OF GALICIA SPORTS MOVEMENT
(ON THE 90TH ANNIVERSARY OF THE ESTABLISHMENT)

Oksana Vatseba Yuri Majboroda, Miroslav Hertsyk
Lviv State University of Physical Culture

Analyzed the history of the formation and characteristics of one of the leading Ukrainian sports clubs Galicia - Carpathian Leschatarski Club (KLK) - the main center of winter sports in Western Ukraine in the first third of the twentieth century.

Key words: history of physical culture, winter sports, sport movement Leschatarski race, Western Ukraine.

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ ГРУПОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ З ЯКІСНИМИ ПОКАЗНИКАМИ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

Сергій Войтенко
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту України

Постановка проблеми. Найбільш простий рівень розуміння групової ефективності являє собою суму зусиль всіх членів групи. Однак ефект синергічності досягається нерідко в результаті злагодженої спільної діяльності, робить її більш, ніж проста сума індивідуальних дій, виділяючи, таким чином, її у самостійний феномен. Об'єднання ж індивідуальної і групової ефективності можна розглядати як окремий рівень оцінювання ефективності спільних дій – організаційний, що дає можливість визначити якість спільної діяльності. Також групову ефективність в спортивній діяльності називають "командною ефективністю" чи "командною впевненістю". Колективні переконання впливають на поведінку групи, завдання команди, рівень зусиль, які команда докладає в діяльність і стан, в якому команда перебуватиме під час спільної спортивної діяльності. За словами А. Бандури (2001), чим вищі переконання команди у груповій ефективності, тим сильніша її витривалість перед складнощами і невдачами, тим вище результативність розвитку групової ефективності та досягнення командної мети. [1,2]. Як правило, важливим завданням, яке постає перед тренерським штатом, є підвищення якості індивідуальної діяльності спортсменів у спільній діяльності в спортивних командах. Основна увага при цьому повинна приділятись визначенню основних показників груп і факторів, що на них впливають. Найбільш часто цього досягають через розвиток навичок міжособистісної взаємодії, підвищення згуртованості команди і встановлення найбільш сприятливого формату сумісності групових дій. Аналіз наукових досліджень свідчить, що групова ефективність спортивних команд цілковито залежить від кількісного і якісного складу, структури, узгодження функцій та успішної організації спільних (тренувальних) дій спортсменів[3,4,5].

Для експериментального визначення такої залежності було досліджено взаємозв'язки між якісними показниками спільної діяльності спортивних команд та їх груповою ефективністю.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами.

Дослідження здійснено відповідно до теми 2.14 «Організаційно-методичні основи педагогічного і психологічного забезпечення підготовки збірних команд України» Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження. Проаналізувати взаємозв'язок показників групової ефективності з іншими якісними показниками спільної діяльності спортивних команд і визначити рейтинг.

Методи, організація дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; констатуючий лабораторний експеримент із застосуванням методів анкетування, психодіагностичного тестування, зокрема "групова ефективність спортивної команди", "ролей в команді за М.Белбін", "зорово-аналогової шкали оцінки організованості", "психолого-педагогічної характеристики групи", "модифікації шкали організаційної ідентифікації", "типи групової суб'єктності", експертні оцінки, педагогічний експеримент; методи математичної статистики: середніх величин, ранжування результатів, кореляційного аналізу.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі дослідження здійснено аналіз взаємозв'язків групової ефективності з якісними показниками спільної діяльності спортивних команд.

За результатами підрахунку сумарної щільності взаємозв'язків групової ефективності та якісних показників спільної діяльності було здійснено ранжування та встановлено рейтинг, який графічно представлено на рис. 1.

Рис. 1. Зв'язки групової ефективності з показниками спільної діяльності спортивних команд

За підсумками ранжування встановлено рейтинг взаємозв'язку показників спільної діяльності спортивних команд, в якому найвищу суму коефіцієнтів (2,857) зафіксовано з показниками "групової самооцінки" команди. Дещо менше за сумою (2,156) встановлено взаємозв'язок з показниками "групової організованості". Проміжні (трете та четверте) значення сум рангів відповідно отримали "групова ідентичність" (1,422) та "групова взаємодія" (1,292). Найменші показники за сумою рангів зафіксовано з показником "групової суб'єктності" (0,461) та "групових ролей" (0,232).

Результати аналізу кореляції між показниками "групової ефективності" та якісними показниками спільної діяльності спортивних команд наведені в табл. 1.

Взаємозв'язок даних показників "оцінки кондицій спортивної команди" та "групової ефективності" свідчить, що найтісніший взаємозв'язок спостерігається в показниках оцінки "тактична підготовленість команди" з показниками "підготовленість" ($r = 0,493$; $p \leq 0,01$; $n = 325$) та "єдність" ($r = 0,435$; $p \leq 0,01$; $n = 325$), що є досить логічним, адже обидва безпосередньо пов'язані зі спільними та злагодженими діями команди. Також взаємозв'язок спостерігається між показниками "групової самооцінки" "фізична підготовленість команди" і показниками "групової ефективності" "підготовленість" ($r = 0,439$; $p \leq 0,01$; $n = 325$) та "здібність" ($r = 0,404$; p

≤ 0,01; n = 325). Вагомим виявився взаємозв’язок між показниками самооцінки “технічна підготовленість команди” і показниками “групової ефективності” “здібність” (r = 0,435; p ≤ 0,01; n = 325) та “підготовленість” (r = 0,415; p ≤ 0,01; n = 325), а також показниками “ефективність командної взаємодії” та “підготовленість” (r = 0,481; p ≤ 0,01; n = 325) і “здібність ” (r = 0,457; p ≤ 0,01; n = 325). Достовірні показники кореляції “оцінки кондиції спортивної команди” зафіксовано з усіма показниками “групової ефективності” та коливаються в межах від r = 0,294 до r = 0,493. За показником середнього значення “групової самооцінки” та “групової ефективності” спостерігається найбільший взаємозв'язок (r = 0,544; p ≤ 0,01; n = 325), що підтверджує достовірність кореляційної матриці всіх показників, але оцінка кондиції команди може змінюватися на різних етапах річного циклу підготовки відповідно співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості.

Результати аналізу кореляції між “зорово-аналоговою шкалою оцінки організованості групи” та “груповою ефективністю” свідчать, про наявність прямих кореляційних зв’язків між усіма показниками і коливаються в межах (r = 0,272 до r = 0,401). За показниками кореляції між середніми значеннями “зорово-аналоговою шкалою оцінки організованості групи” та “груповою ефективністю” спостерігається найбільший взаємозв'язок (r = 0,401; p ≤ 0,01; n = 325), що підтверджує достовірність зв’язку всіх показників. Цей факт свідчить про те, що спортсмен тим більше відчуватиме спільні дії партнерів на змаганнях, чим успішніше буде їх спрацьованість і психологічна сумісність, де спільна діяльність вимагає особливих зусиль членів команди, найбільш оптимальної, гнучкої та узгодженої дії, точності та оперативності. Найбільший взаємозв’язок спостерігається між показниками “успішність виконання поставлених спортивних завдань” та “рівень підготовленості команди” (r = 0,385; p ≤ 0,01; n = 325).

Таблиця 1

Взаємозв’язок якісних показників спільної діяльності спортивних команд з показниками групової ефективності

	Показник	**Групова ефективність**					
		Здібність	Єдність	Завзятість	Підготовленість	Зусилля	Середнє значення
Групова самооцінка	Здібності групи вирішувати важкі ситуації	0,294**	0,337**	0,376**	0,350**	0,362**	0,395**
	Фізична підготовленість команди	0,404**	0,346**	0,379**	0,439**	0,368**	0,455**
	Технічна підготовленість команди	0,435**	0,326**	0,344**	0,415**	0,386**	0,443**
	Тактична підготовленість команди	0,395**	0,409**	0,396**	0,493**	0,428**	0,501**
	Ефективність командної взаємодії	0,457**	0,294**	0,295**	0,481**	0,369**	0,445**
	Середнє значення	0,473**	0,411**	0,438**	0,524**	0,467**	0,544**
Групова організованість	Спрацьованість	0,367**	0,292**	0,303**	0,360**	0,317**	0,364**
	Психологічна сумісність	0,302**	0,316**	0,317**	0,272**	0,300**	0,341**
	Успішність виконання поставлених	0,346**	0,278**	0,338**	0,385**	0,320**	0,388**

	спортивних завдань						
	Середнє значення	0,364**	0,317**	0,352**	0,374**	0,348**	0,401**
Групова ідентичність	Самокатегоризація	0,177*	0,164*	0,109	0,163*	0,176*	0,175*
	Валентність ідентифікації	-0,030	0,070	-0,008	0,008	-0,046	0,006
	Емоційна прив'язаність	0,206**	0,268*	0,278**	0,276**	0,264**	0,283**
	Спільність групових цілей і цінностей	0,136	0,196**	0,171*	0,244**	0,217**	0,238**
	Середнє значення	0,186**	0,279**	0,204**	0,263**	0,222**	0,268**
	Графічна шкала оцінки організаційної ідентичності	0,407**	0,377**	0,305**	0,470**	0,392**	0,435**
Групова взаємодія	Спрямованість активності	0,162*	0,217**	0,253**	0,249**	0,255**	0,258**
	Організованість команди	0,130	0,199**	0,192**	0,178*	0,215**	0,200**
	Інтелектуальна комунікативність	0,113	0,139*	0,200**	0,151*	0,220**	0,176*
	Психологічний клімат	0,180*	0,124	0,190**	0,202**	0,229**	0,210**
	Оцінка ступеня розвитку	0,163*	0,173*	0,232**	0,220**	0,273**	0,231**
Групова суб'єктність	Потенційна суб'єктність	0,087	0,103	0,092	0,137	0,052	0,126*
	Реальна суб'єктність	0,184**	0,155*	0,098	0,187**	0,172*	0,201**
	Рефлексуюча суб'єктність	-0,011	-0,001	-0,080	-0,013	-0,008	-0,011
	Середнє значення	0,125	0,088	0,034	0,134	0,086	0,128
Групові ролі	Діючий	0,068	-0,061	-0,034	-0,024	-0,066	-0,019
	Голова	-0,009	-0,001	0,003	0,006	-0,030	-0,024
	Порушник спокою	-0,029	-0,024	-0,030	-0,026	0,005	-0,013
	Мислитель	-0,018	-0,098	-0,106	-0,112	-0,051	-0,094
	Дослідник ресурсів	-0,029	-0,072	-0,075	-0,065	-0,008	-0,044
	Оцінювач	0,041	0,056	0,050	0,053	0,133	0,091
	Колективіст	-0,071	0,061	0,032	0,011	-0,008	0,009
	Доводить до кінця	0,046	-0,035	0,039	0,052	0,024	0,033
	Середнє значення	-0,001	-0,072	-0,104	-0,012	-0,002	-0,041

*Примітки: * $p \leq 0,05$ ($r_{кр} = 0,138$); ** $p \leq 0,01$ ($r_{кр} = 0,182$, $n = 325$).*

Отримані дані кореляційного аналізу показників "групової ідентичності" з показниками "групової ефективності" свідчать про наявність кореляції між

показниками “емоційна прив’язаність” та “завзятість” (r = 0,278; p ≤ 0,01; n = 325), “підготовленість” (r = 0,276; p ≤ 0,01; n = 325), “єдність” (r = 0,268; p ≤ 0,01; n = 325), “зусилля” (r = 0,264; p ≤ 0,01; n = 325). Обґрунтованою також вбачається кореляція між показниками “групової ідентичності” “поділ організаційних цілей і цінностей” з показниками “групової ефективності” “підготовленість” (r = 0,244; p ≤ 0,01; n = 325), “зусилля” (r = 0,217; p ≤ 0,01; n = 325) та “єдність” команди (r = 0,196; p ≤ 0,01; n = 325). Також, спостерігається і зменшення взаємозв’язку у показників “групової ефективності” з показниками “групова ідентичність”, “самокатегоризація”, проте не виявлено вірогідних зв’язків з показником “валентність ідентифікації”, які також свідчать, що спортсмени для досягнення позитивного результату зобов'язані цінувати свою команду й спільно взаємодіяти між собою. Виваженим виявився взаємозв'язок показника “графічної шкали оцінки групової ідентичності” з показниками “підготовленість” (r = 0,470; p ≤ 0,01; n = 325), “здібність” (r = 0,407; p ≤ 0,01; n = 325) та “зусилля” (r = 0,392; p ≤ 0,01; n = 325). За цими даними відображено сутність зв'язку індивіда з групою, міру ідентичності, ототожнення.

Наступною визначалась кореляційна взаємозалежність між показниками “психолого-педагогічної характеристики групової взаємодії” та “групової ефективності”. Вірогідні зв’язки значною мірою виявлені майже з усіма показниками. Найбільша залежність за отриманими даними спостерігається за показниками “спрямованість активності” та “зусилля” спортсменів, де коефіцієнт кореляції складає (r = 0,255; p ≤ 0,01; n = 325). Дещо менша залежність спостерігається між показниками “спрямованість активності” спортсменів та їх “завзятість” (r = 0,253; p ≤ 0,01; n = 325) і “підготовленість” (r = 0,249; p ≤ 0,01; n = 325). Водночас встановлений взаємозв’язок між показниками “зусилля” та “оцінка ступеня розвитку команди” (r = 0,273; p ≤ 0,01; n = 325), який визначався загальною сумою всіх інтегрованих властивостей. За рештою показників виявлено значно меншу взаємозалежність.

За результатом кореляційного аналізу показників “типи групової суб’єктності” з показниками “групової ефективності” вірогідні зв’язки виявлено між показниками “реальна суб’єктність” і “підготовленість” (r = 0,187; p ≤ 0,01; n = 325) та “здібність” (r = 0,184; p ≤ 0,01; n = 325), менше спостерігається взаємозв’язок з показником “єдність” (r = 0,155; p ≤ 0,05; n = 325) та “зусилля” (r = 0,172; p ≤ 0,05; n = 325). Це вказує на те, що команді властиво насамперед прояв спільної активності, реалізованої в різноманітних видах і формах: спілкування і взаємодія в групі, групові дії, спільна діяльність, групове відношення та групова поведінка. За всіма іншими показниками типів групової суб’єктності з показниками групової ефективності взаємозв’язків не виявлено.

Результати кореляційного аналізу показників “ролей в команді за М.Белбін” і “групової ефективності” спостерігається відсутність взаємозв’язку між показниками, що відображається кореляційною матрицею та коливається в межах від r = - 0,112 до r = 0,133 (n = 325); лише незначна тенденція зв’язку за показниками “ролей в команді М. Белбін “той, хто доводить до кінця” та показниками “групової ефективності” окрім “єдність”, які коливаються в межах від r = 0,024 до r = 0,052 (n = 325), адже, як правило, про успіх судять за остаточним результатом роботи. Найбільший взаємозв'язок спостерігається за показниками “оцінювач” і “зусилля” команди (r = 0,133 p ≤ 0,05; n = 325) та “середнє значення”(r = 0,091 p ≤ 0,05; n = 325).

Висновки. На основі проведеного аналізу сформовано цілісне уявлення про взаємозв'язок показників групової ефективності та якісних показників спільної діяльності спортивних команд і встановлено їх рейтинг. Найбільшу щільність взаємозв'язку та найвищий рейтинг встановлено між показниками "групової ефективності" та показниками "групової самооцінки", в яких за даними середньостатистичних показників отримали суму (2,857). Дещо менше за сумою (2,156) та рейтингом встановлено взаємозв'язок з показниками "групової організованості". Менший взаємозв'язок за рівнем статистичної достовірності спостерігається за показниками "групової ідентичності" (1,422) та "групової взаємодії" (1,292), які за сумою рангів відповідно отримали проміжні (трете та четверте) значення. Найменший взаємозв'язок за сумою середньостатистичного значення зафіксовано між показниками "групової ефективності" та показниками "групової суб'єктності" (0,461) і "групові ролі" (0,232). За підсумками ранжування встановлено рейтинг показників спільної діяльності, що дає можливість конкретизувати шляхи підвищення ефективності організації спільної діяльності спортивних команд, що є запорукою результативності спортивно-педагогічної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтенко, С. М. Групповая эффективность спортивной команды: содержательный анализ / С.М. Войтенко // Сборник материалов IX-ой Международной научно - практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». – М., 2013. - С.44-46
2. Бандура, А. Социально-когнитивная теория // Личность: теории, эксперименты, упражнения. / А.Бандура – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 864 с.
3. Гайдар, К. М. Социально-психологическия диагностика групового субъекта: учебно-методическое пособие для вузов / К. М. Гайдар. – Воронеж : Изд-во Воронежского гос. ун-та, 2012. – С.30-52.
4. Журавлев, А. Л. Психология управления совместной деятельностью: новые направления исследований / А. Л. Журавлев, Т. А. Нестик – М. :Изд-во "Ин-т психологи РАН", 2010. – 248с.
5. Чернышев, А. С Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности // Параграф из монографии / А. С. Чернышев, Ю. А. Лунев., С. В. Сарычев., - М., 2005. - С. 99-111.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ ГРУПОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ З ЯКІСНИМИ ПОКАЗНИКАМИ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

Сергій Войтенко

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту України

У статті представлено кореляційний аналіз показників групової ефективності з іншими якісними показниками спільної діяльності спортивних команд, та за підсумками ранжування встановлено їх рейтинг, що дає можливість конкретизувати вірогідні шляхи управління розроблених підходів щодо підвищення організованості спільної діяльності спортивних команд.

Ключові слова: групова ефективність**,** спільна діяльність, група, спортивна команда, організованість.

АНАЛИЗ СВЯЗЕЙ ГРУППОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ С КАЧЕСТВЕННЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

Сергей Войтенко

Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Украины

В статье представлены корреляционный анализ показателей групповой эффективности с другими качественными показателями совместной деятельности спортивных команд и по

итогам ранжирования установлено их рейтинг, что дает возможность конкретизировать возможные пути управления разработанных подходов по повышению организованности совместной деятельности спортивных команд.

Ключевые слова: групповая эффективность, совместная деятельность, группа, спортивная команда, организованность.

AN ANALYSIS OF CONNECTIONS OF GROUP EFFICIENCY WITH JOINT PERFORMANCE QUALITY INDICATORS OF SPORTING COMMANDS

Voytenko Sergey

State research institute of physical culture and sport of Ukraine

The cross-correlation analysis of indexes of group efficiency and other high-quality joint performance of sporting commands indicators are presented in the article, furthermore it was set their rating based on ranging results which enables to specify the reliable ways of management of the developed approaches in relation to the increase of good organization of joint activity of sporting commands.

Key words: group efficiency, joint activity, group, sporting command, good organization

ЛІДЕРСТВО ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧИХ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ, ГАНДБОЛУ

Олена Іващенко

Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет

Постановка проблеми. Спортивна діяльність студентських команд носить колективний характер та протікає при участі всіх гравців та тренера. На формування психологічного клімату між гравцями в студентських командах з ігрових видів спорту впливають об’єктивні та суб’єктивні фактори, а також роль соціально-психологічних факторів. Одним з таких факторів є лідерство, психологічна сумісність міжособистісні відносини в діадах, адекватність самооцінки в команді [6, 7]. Тренерам-викладачам важко орієнтуватись в складних соціально-психологічних проблемах, які виникають в процесі підготовки команди та особливо в процесі змагальної боротьби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Змагальна діяльність в ігрових видах спорту характеризується екстремальними умовами: безпосереднім контактом з суперником, необхідністю взаємодіяти і розуміти одне одного під час гри, жорстким лімітом часу і т.п., що пред’являє високі вимоги до емоційної стійкості гравців [8]. Ігрова ефективність включає ряд показників, загальноприйнятих в спортивних іграх: активність, результативність, взаємодія, помилки, час гри [1].

Основними факторами які визначають ефективність змагальної діяльності є:

- технічна майстерність, рівень якої залежить від об’єму вміння, раціональності технічних дій та індивідуальних особливостей виконання рухових навиків, що дає перевагу над суперниками [1].

- функціональний стан організму спортсмена, який забезпечує можливість мобілізації резервних можливостей організму та є базовим фундаментом рухової діяльності у спорті [3].

- тактика спортивної діяльності, яка базується на інтелектуальній діяльності спортсмена, що обумовлено загальними особливостями змагань: активність протидії суперника, ліміт часу на прийняття рішення, рефлективність мислення [5].

Особливої уваги потребує питання про можливість ліній лідируючої поведінки в критичні моменти змагання, наприклад при рівному рахунку на останніх хвилинах зустрічі, мінімальному розриві, який потрібно зрівняти, мінімальної переваги, який треба утримати. В усіх цих ситуаціях лідируюча поведінка може визначатись в мобілізації всіх фізичних та вольових можливостей

партнера, в межах рухової активності, в “жорсткому” утриманні гравців суперника, в скованості ініціативі декілька гравців суперника (“відтягування ” їх на себе) з наданням можливості свої партнерам для атаки, в проявленні особистої ініціативі в оборонних діях [3, 6, 8]. Тому тренер повинен враховувати, те що кожен спортсмен в своєму розвитку може володіти відповідними претензіями до визначеної ігрової ролі. Задача тренера складається з того, щоб розвити ці здібності, укомплектувавши спортивний колектив з урахуванням індивідуальних можливостей та сумісності окремих гравців.

Робота виконана у межах держбюджетної наукової теми Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури і спорту згідно теми 2.6. «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 - 2015 рр. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

УДК 796.077.2:37.035.91

Метою роботи було розробка авторської програми формування лідерських якостей спортсменів з ігрових видів спорту збірних команд вищих навчальних закладів.

Методи й організація досліджень. З метою дослідження ефективності авторської програми, нами було проведено педагогічний експеримент, в якому гравці команд з баскетболу та гандболу, які увійшли до складу контрольної групи (КГ, n =25) займались за загальноприйнятою програмою навчально-тренувального процесу, а гравці команд з баскетболу та гандболу основної групи (ОГ, n=22) займались за запропонованою авторською програмою відповідно. Дослідження проводилось в вищих навчальних закладах м. Дніпропетровська. Обстеження проводилось на початку та наприкінці навчального року. В досліджені використовувались методи вивчення, аналізу і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні методи досліджень, психодіагностичні методи досліджень, соціометричний метод досліджень, контролюючий метод спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На рисунку 1. представлена структура та зміст авторської програми, яку ми впровадили в педагогічний експеримент. Про ефективність лідерства судять по об’єктивному показнику – результату, продукту спортивної діяльності.

Вплив лідерської поведінки в змагальній діяльності відбувається через обмін інформацією, в середині команди, який обов’язково припускає вплив на поведінку партнерів. Комунікативний вплив, який тут виникає, є психологічна взаємодія одного учасника комунікативного процесу на другого з метою зміни його поведінки, або уявлень. Ефективність комунікацій вимірюється саме тим, наскільки вдалий вплив. Виявлення ефективності змагальної діяльності від переважаючого типу поведінки в команді в процесі змагальної боротьби відбувається за рахунок продуктивного та зменшення не продуктивного спілкування.

Пропонована авторської програми має на меті вирішення ряду завдань, серед яких основним є надання практикуючому тренеру змоги зорієнтуватися у розмаїтті існуючих програм направлених на регуляцію міжособистісних відношень в середині спортивної команди та вибрати оптимальні для даного контингенту спортсменів, в залежності від поставлених завдань та з врахуванням навчально-тренувального процесу в умовах навчання у вищих навчальних закладах.

Для підвищення рівня психофізіологічних характеристик професійно

важливих якостей, в підготовці спортсменів-гравців ми використовували ігрову терапію направлену на формування фізичних якостей та удосконалення техніко-тактичних дій, при цьому, акцентували увагу на вихованні особистісних якостей спортсменів. Такий вид специфічної спортивної ігрової діяльності є свідомою діяльністю, яка направлена на досягнення поставленої мети, що потребує проявлення спеціальних якостей спортсмена.

З метою виявлення ефективності змагальної діяльності від переважаючого типу поведінки в командах з баскетболу та гандболу за рахунок рішення оперативних задач, які носять вибірковий характер в зв'язку з продуктивним спілкуванням в середині групи під час змагання, було зафіксовано та інтерпретовано результати п'яти ігор (згідно календарю змагань). В процесі змагальних ігор спортсмени використовують тільки ту інформацію, яка необхідна їм в даний момент та в даній ситуації. Відбувається процес фільтрації цієї інформації, виділення важливих елементів, придання їм певної значності (суттєва/несуттєва для прийняття рішення).

Рис.1. Структура, зміст, та послідовність запропонованої авторської програми формування лідерських проявів кваліфікованих спортсменів з ігрових видів спорту.

В таблиці 1 представлено аналіз взаємозв'язків сенсомоторних реакцій кваліфікованих спортсменів-баскетболістів з ігровим спілкуванням в п'яти іграх з баскетболу.

З таблиці видно, що існують зворотні кореляційні взаємозв'язки в ОГ між спілкуванням та:

- простої зорово-моторною реакцією в 3, 4 та 5 іграх;
- простою аудіо-моторною реакцією в 2, 3, 4 та 5 іграх;
- складною зорово-моторною реакцією в 2, 3, 4, та 5 іграх;
- часом моторної реакції в 2, 3, 4 та 5 іграх, при $r_{кр}$=0,53 при p<0,05 для n=12, що свідчить про інформативність даних показників.

Таблиця 1

Взаємозв'язок сенсомоторних реакцій спортсменів з ігровим спілкуванням в процесі змагальної боротьби в баскетболі, n = 24

Показники		Проста зорово-моторна реакція, мс	Проста аудио-моторна реакція, мс	Складна зорово-моторна реакція, мс	Час моторної реакції, мс
ОГ (n=12)	1 гра	-0,45	-0,48	-0,51	-0,50
	2 гра	-0,52	-0,75**	-0,72*	-0,84**
	3 гра	-0,70*	-0,82**	-0,84**	-0,73**
	4 гра	-0,66*	-0,72*	-0,79**	-0,66*
	5 гра	-0,53*	-0,75**	-0,78**	-0,77**
КГ (n=12)	1 гра	-0,79**	-0,28	-0,58*	-0,55
	2 гра	-0,52	-0,78**	-0,51	-0,69*
	3 гра	-0,82**	-0,55	-0,86**	-0,61
	4 гра	-0,69*	-0,67*	-0,56	-0,43
	5 гра	-0,65*	-0,42	-0,55	-0,28

Примітки: для ОГ: $r_{кр}$=0,53 при p<0,05 для n=12;
r=-0,53 при p<0,05;
r=-0,73 при p<0,01;
для КГ: r=-0,58 при p<0,05;
r=-0,79 при p<0,01

В КГ з баскетболу також існують зворотні кореляційні взаємозв'язки між ігровим спілкуванням та:

- простою зорово-моторною реакцією в 1, 3, 4 та 5 іграх;
- простою аудіо-моторною реакцією в 2 та 4 грі;
- складною зорово-моторною реакцією в 1та 3 грі;
- часом моторної реакції в 1 грі.

В таблиці 2 представлено аналіз взаємозв'язків сенсомоторних реакцій кваліфікованих спортсменів-гандболістів з ігровим спілкуванням в п'яти іграх.

Таблиця 2

Взаємозв'язок сенсомоторних реакцій спортсменів з ігровим спілкуванням в процесі змагальної боротьби в гандболі, n = 23

Показники		Проста зорово-моторна реакція, мс	Проста аудио-моторна реакція, мс	Складна зорово-моторна реакція, мс	Час моторної реакції, мс
ОГ (n=10)	1 гра	-0,58*	-0,70*	-0,70*	-0,84**
	2 гра	-0,55*	-0,77**	-0,77**	-0,44
	3 гра	-0,51	-0,63*	-0,61*	-0,71*
	4 гра	-0,62*	-0,68*	-0,78**	-0,84**
	5 гра	-0,66*	-0,53	-0,68*	-0,73*
КГ (n=13)	1 гра	-0,74*	-0,40	-0,36	-0,51
	2 гра	-0,82**	-0,63	-0,71*	-0,27
	3 гра	-0,18	-0,17	-0,25	-0,42
	4 гра	-0,76*	-0,48	-0,77**	-0,32
	5 гра	-0,66*	-0,61	-0,82**	-0,71*

Примітки: для ОГ: $r_{кр}$=0,57 при p<0,05 для n=10;
r=-0,55 при p<0,05;
r=-0,77 при p<0,01;
для КГ: $r_{кр}$=0,51 при p<0,05 для n=13;
r=-0,66 при p<0,05;
r=-0,77 при p<0,01

З представлених даних видно, що існують зворотні кореляційні взаємозв'язки в ОГ між ігровим спілкуванням та:

- простої зорово-моторною реакцією в 1, 2, 4 та 5 іграх;
- простою аудіо-моторною реакцією в 1, 2, 3 та 4 іграх;
- складною зорово-моторною реакцією в 1, 2, 3, 4 та 5 іграх;
- часом моторної реакції в 1, 3, 4 та 5 іграх, при $r_{кр}$=0,57 при p<0,05 для n=10, що свідчить про інформативність даних показників.

В КГ з гандболу також існують зворотні кореляційні взаємозв'язки між ігровим спілкуванням та:

- простою зорово-моторною реакцією в 1, 2, 4 та 5 іграх;
- складною зорово-моторною реакцією в 2, 4 та 5 іграх;
- часом моторної реакції в 5 грі.

В КГ з гандболу також існують зворотні кореляційні взаємозв'язки між спілкуванням та:

- простою зорово-моторною реакцією в 1, 2, 4 та 5 іграх;
- складною зорово-моторною реакцією в 2, 4 та 5 іграх;
- часом моторної реакції в 5 грі.

Аналізуючи кореляційний взаємозв'язок сенсомоторних реакцій спортсменів-гравців з ігровим спілкуванням в процесі змагальної боротьби з баскетболу та гандболу виявлено зворотно-пропорційний взаємозв'язок. Таким, чином чим більш спортсмен налаштований на реалізацію оперативної задачі, тим менш він витрачає свої дії на непродуктивне висловлювання, а концентрується на діях. Встановлено, що протягом тренувальної діяльності спостерігається зростання показника міри організації системи сприйняття та переробки інформації у спортсменів з різним рівнем психофізіологічного стану.

Висновки. Позитивні зміни щодо формування лідерських якостей за рахунок ігрового спілкування в середині команди, в процесі тренувальної та змагальної діяльності збірних команд з ігрових видів спорту, є свідченням ефективності авторської програми, яка застосовна для розвитку психологічних та професійних якостей спортсменів-гравців. Використання ігрової методики в навчально-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухливих ігор, які відображують ситуації спортивних ігор, обов'язково веде до оптимізації тренувального процесу.

На основі отриманих результатів намічено направлення подальших досліджень, що зводиться до постійного контролю психологічної атмосфери в чоловічих командах з ігрових видів спорту (баскетболу, волейболу, міні-футболу, гандболу) в умовах навчання у вищих навчальних закладах (не фізкультурного профілю), в зв'язку з посиленою педагогічною роботою зі спортсменами-гравцями які займають різні статуси в команді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник для вищих навч. закладів / В.І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 272 с.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. 480 с.
3. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 25–45.
4. Коробейніков Г. Особливості психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 402-407.
5. Рашел Б. Спортивная психология – ключ к спортивному совершенству. Зарубежные научные исследования: Тем. подборка. Вып. 6. М., 1992. С. 3-28.
6. Смоляр, И. Феномен лидерства как скрытый резерв управления спортивной командой. Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров´я, реакреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. наук. конгрес. К., 2000. С. 127.
7. Платонов В.Н. Психология коллективной деятельности. Л.: ЛГУ, 1990. 184 с.
8. Шутова С.Є. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації: Автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. НУФВіС. К., 2000. С.3-22.

АНОТАЦІЇ

ЛІДЕРСТВО ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧИХ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ, ГАНДБОЛУ

Олена Іващенко
Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет

Метою роботи є розширення даних про поєднання психологічної, фізичної та спортивної підготовленості спортсменів з ігрових видів спорту у навчально-тренувальному процесі в умовах навчання у вищих навчальних закладах. В дослідженні приймали участь 47 спортсмена, юнаки 18 – 21 років, різної кваліфікації (КМС – 18 чол.; І розряд – 23 чол.; ІІ розряд – 6 чол.). Доведено, що ефективність спортивно-ігрової діяльності з ігрових видів спорту буде тоді продуктивна, коли є перехід у стосунках між лідируючими та відомими гравцями від «суб'єкт – об'єктних» до «суб'єкт – суб'єктних». Визначено, що головною передумовою досягнення ефективності змагальної діяльності є випереджальне виявлення та формування лідерської поведінки у гравців збірних команд з ігрових видів спорту, де лідерство є поведінковий процес взаємодії на окремих осіб або команди з метою досягнення встановленої мети.

Ключові слова: особистість, лідерство, спілкування, змагання, ефективність, взаємодія

ЛИДЕРСТВО КАК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЛЬНОСТИ МУЖСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ, ГАНДБОЛУ

Елена Иващенко
Днепропетровский государственный аграрно-экономический университет

Целью работы является расширении данных об объединении психологической, физической и спортивной подготовки спортсменов игровых видов спорта в учебно-тренировочном процессе при обучении в высших учебных заведениях. В исследовании принимали участие 47 спортсмена, юноши 18 – 21 лет, разной квалификации (КМС – 18 чол.; І розряд – 23 чол.; ІІ розряд – 6 чол.). Доказано, что эффективность спортивно-игровой деятельности в игровых видах спорта будет тогда продуктивна, когда существует переход в отношениях между лидирующими и ведомыми игроками от «субъект - объективных» к «субъект - субъективных». Определено, что главным условием достижения эффективности соревновательной деятельности является опережающее выявление и формирование лидерского поведения у игроков сборных команд с игровых видов спорта, где лидерство является поведенческий процесс взаимодействия на отдельных игроков или команды для достижения установленной цели.

Ключевые слова: личность, лидерство, общение, соревнование, эффективность, взаимодействие

LEADERSHIP AS FACTOR OF MEN'S STUDENT BASKETBALL, HANDBALL TEAM SPORTS AND GAMES ACTIVITIES EFFICIENCY

Olena Ivaschenko
Dnepropetrovsk State Agrarian Economics University

The main goal of study is extension of information about combining psychologic, athlete's physical and sports fitness qualification in playing sports in training process while studying in university. This study took place on 47 athletes, boys 18 - 21 years of different skills (the candidate for the master of sports - 18 , first-class sportsman - 23, second-class sportsman –6). It is proved that the effectiveness of sports and gaming activities in team sports will then be productive when there is a switch in the relationship between leading and famous players from the "subject - object" to "subject - subjective ". It was determined that the main precondition for the effectiveness of competitive activity is beforehand identification and formation of leadership behavior in teams players of team sports, where leadership is behavioral interaction process for individuals or teams to achieve established goals.

Key words: Personality, leadership, communication, competition, efficiency, interaction

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІДЛІТКІВ

Світлана Караулова, Ірина Олійник, Михайло Олійник
Запорізький національний університет
Запорізький державний медичний університет

Постановка проблеми. Одним з найважливіших завдань психологічної підготовки у спорті є створення позитивного соціально-психологічного клімату в колективі. Особливості формування та прояв моральних якостей волейболістів знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу – колективним характером гри. Емоційний стан команди, позитивні або негативні міжособистісні стосунки спортсменів, відсутність або наявність у команді конфліктів об'єднуються в таке поняття, як психологічний клімат [2].

У зв’язку з цим актуалізується проблема формування спортивного колективу, з метою формування у підлітка сталих тенденцій у поведінці, здатності до взаємодії, соціальної зрілості, розвитку та становлення особистості в колективі однолітків у процесі спортивної діяльності [1, 5].

Вік досліджуваних спортсменок (12-15 років) відповідає підлітковому періоду. Саме в цей період організм дитини розвивається як у фізичному, так і психічному аспекті. Саме в підлітковому віці людина переживає, початок становлення своєї особистості.

Сприятливий вплив колективу значний, але не можна забувати про склад цього колективу, потрібно знати його традиції, взаємовідносини між гравцями. Трапляється, що там, де тренери приділяють недостатньо уваги знанню всіх цих особливостей колективу, формуються волейболісти з непоганими ігровими навичками, але нестійкі в моральному відношенні. Вони погано впливають на колектив, породжують в ньому нездорові тенденції [3, 7].

Спортивна діяльність носить колективний характер, протікає в присутності інших людей та за їх участю. Спортивна команда представляє собою колектив зі своїми психологічними особливостями, в якому між спортсменами складаються певні відносини.

Заняття спортом супроводжується спілкуванням під керівництвом тренера. Саме спілкування є самим могутнім чинником формування моральних якостей. Займаючись спортом спортсмени починають усвідомлювати причетність до колективу і відповідно до правил та розпоряджень, вчаться керувати своїми діями, співвідносити їх з діями інших. Так зміцнюється воля, виробляється дисциплінованість, формується звичка до дотримання норм моральної поведінки

[4].

Актуальність цієї теми обумовлюється також тим, що спортсмени проводять дуже багато часу на тренуваннях та змаганнях, постійно перебуваючи в команді, тому формування колективу волейбольної команди підлітків є дуже важливим у розвитку як психологічної підготовки, так і у досягненні спортивних результатів окремого спортсмена та волейбольної команди в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових працях з проблеми дослідження колективу та процесу його формування було показано, що найбільш вивченими є такі аспекти: психологія команди (Разімов А.П.), психологія в сучасному спорті (Кретті Б.Д.), психологія фізичного виховання і спорту (Гогун Є.М., Мартьянов Б.І.), соціальний розвиток особистості в колективі (Русова С., Сухомлинський В., Ушинський К.), структура колективу (Селевко Г.), організація життєдіяльності в колективі (Новикова Л.), онтологія колективної дії (Белл Д.), виховання особистості через колектив (Юдіна К., Якшина С.), дитина в колективі однолітків (соціальний аспект підготовки до школи) (Якименко Л.), соціалізація особистості через колектив (Бех І.) тощо. Констатуючи суттєвий внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у дослідженні процесу формування колективу, зазначимо, що питання визначальної ролі колективу у розвитку підлітка та формування умінь колективної взаємодії потребує більш ґрунтовного наукового аналізу [2].

Метою дослідження стало визначення і теоретичне обґрунтування рівня розвитку колективу волейбольної команди підлітків та особливостей формування колективу волейбольної команди підлітків.

Методи, організація дослідження. Дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків було проведено в команді волейболісток (12 спортсменок), віком 12-15 років, які тренуються у Запорізькій спеціалізованій школі № 7.

З метою вивчення міжособистісних відносин в колективі волейбольної команди підлітків використовувалися такі методики:

1). Методика Ф. Фідлера – "Атмосфера в групі" [6].

2). Оцінка морально-психологічного клімату в колективі (за Лутошкіним Л.М.) [6].

3). Діагностика рівня розвитку міжособистісних відносин у групі [6].

У методиці Ф. Фідлера приведені протилежні за змістом пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу в групі. Чим ближче до правого чи лівого слова в кожній парі досліджуваний розташовує знак "Х", тим більше на його думку вираженою є ознака у команді [6].

Методика "Оцінка морально - психологічного клімату в колективі" (за Л.М. Лутошкіним) дозволяє проаналізувати морально-психологічні особливості команди. Вона складається з 20 суджень-тверджень, згрупованих у 10 пар. Спортсменкам було запропоновано, уважно перечитавши кожне з подвійних висловлювань, обрати те з них, яке є найбільш типовим для характеристики групи.

Ступінь вираженості того чи іншого твердження позначаються числами від -3 до +3. На основі отриманих результатів можна судити про те, сприятливий в колективі психологічний клімат (+3, +2, +1) або несприятливий (-1, -2, -3).

За допомогою методики "Діагностика рівня розвитку міжособистісних відносин у групі" членам волейбольної команди підлітків була запропонована серія тверджень, які охоплюють численні сторони взаємин у групі. При цьому ступінь вираженості якостей, закладених в ситуаціях, дозволяла визначити, на якому рівні розвитку перебуває дана група (низькому, середньому, високому або

корпоративно-егоїстичному).

Кожен учасник опитування виступає в ролі експерта, який оцінює стан міжособистісних відносин в групі за чотирибальною рангової шкалою: «А» – це твердження повністю відповідає характеру відносин, сформованих в групі; «В» – дане твердження в загальному характерно для нашої групи; «С» – це твердження лише в незначній мірі може бути застосовано до нашої групи; «Д» – дане твердження не характерно для системи відносин, що склалися в нашій групі, у нас все навпаки.

Результати, які отримані у ході тестування, обробляються наступним чином: підраховується загальний відсоток відповідей кожного типу і на цій підставі робить висновок, який характер носять міжособистісні відносини між спортсменками, в якому напрямку йде розвиток групи і що повинен зробити тренер або керівник команди в плані цілеспрямованого управління їх формуванням і розвитком.

Результати досліджень та їх обговорення. На основі експериментальних результатів, отриманих за допомогою методики Ф. Фідлера – "Атмосфера в групі", можна констатувати, що в цілому атмосфера в групі волейбольної команди підлітків сприятлива (табл. 1).

У анкеті спортсменкам були запропоновані варіанти відповідей від найпозитивнішої (від 1) до найнегативнішої (до 7). Було виявлено, що в сумі усі члени команди відповіли 1 – 39 разів, 2 – 37 разів, 3 – 19 разів, 4 – 16 разів, 5 – 7 разів, 6 – 1 раз та 7 – 1 раз.

На підставі цього було виявлено, що атмосфера в команді для більшості членів команди знаходиться на позитивному рівні, окрім однієї спортсменки, яка відповіла, що в групі переважає нудьга. Пізніше було виявлено, що вона відповіла саме так тому, що займатися волейболом її змушують батьки.

Таблиця 1

Результати методики Ф. Фідлера – "Атмосфера в групі"

Варіанти відповідей	Номер питання										Кількість відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	1	3	5	4	3	4	5	6	4	39
2	2	6	4	3	5	3	2	5	2	5	37
3	4	1	1	2	1	0	5	1	2	2	19
4	2	2	3	0	1	5	0	1	1	1	16
5	0	2	1	1	1	1	1	0	0	0	7
6	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1

Завдяки методиці "Оцінка морально-психологічного клімату в колективі (за Л.М. Лутошкіним)" було виявлено, що на думку багатьох членів команди в колективі переважає бадьорий, життєрадісний тон, членам колективу подобається бути разом, успіхи чи невдачі товаришів викликають співпереживання та інше. Але також було виявлено що: одна спортсменка, вважає, що інколи кожен нетерпимий до думки товаришів; інша спортсменка відповіла, що в більшості випадків члени команди байдужі один до одного; третя спортсменка відповіла, що інколи успіхи викликають заздрість, невдачі - зловтіху.

На підставі цього можна судити, що в цілому в колективі волейбольної команди підлітків морально-психологічний клімат знаходиться на достатньо високому позитивному рівні.

Методика "Діагностика рівня розвитку міжособистісних відносин у групі" показала, що рівень розвитку міжособистісних відносин у групі знаходиться на високому позитивному рівні (табл. 2).

Завдяки цієї методиці були отримані такі результати: відповідей А – 134, відповідно – В – 125, С – 36, D – 41, що є підтвердженням високого рівня позитивних міжособистісних відносин в групі.

Таблиця 2

Результати методики "Діагностика рівня розвитку міжособистісних відносин у групі", разів

Варіанти відповідей	Кількість відповідей
А	134
В	125
С	36
D	41

Висновки. Отже, нами була досліджена одна з актуальних проблем сьогодення – формування колективу на прикладі волейбольної команди підлітків. На підставі проведеної дослідницько - експериментальної роботи можна зробити висновки, що в колективі волейбольної команди підлітків переважає сприятлива атмосфера в групі, бадьорий, життєрадісний тон, членам колективу подобається бути разом, успіхи чи невдачі товаришів викликають співпереживання, тобто морально-психологічний клімат в групі та міжособистісні відносини в групі знаходиться на достатньо високому позитивному рівні, що може забезпечити найбільш оптимальний виступ команди як в окремій грі, так і в цілому впродовж сезону.

Перспективи подальших досліджень передбачається проводити в напрямку розширення вікових меж спортсменок, які займаються волейболом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.П. Колектив як чинник виникнення унікальної ситуації виховання особистості / І.П. Бех // Дир . шк. – 2002. – № 6 – 148 с.
2. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навчальн. закладів / Є.М Гогун, Б.І. Март`янов. – М.: Видавничий центр «Академія», 2000. – 288 с.
3. Кретті Б.Д. Психологія в сучасному спорті. / Б.Д. Кретті – М.: ФіС, 2000. – 224 с.
4. Мельничук Т.О. Лідерство в групі, колективі як інструмент і мотив розвитку особистості / Т.О. Мельничук // Рідна школа. – 2000. – № 5. – 188 с.
5. Погоріла І.С. Проблеми особистості та колективу в системі виховної роботи / І.С. Погоріла // Рідна школа. – 2002. – № 6. – 197 с.
6. Практикум з вивчення соціально - психологічних процесів у групі
7. (збірник тестів) / Методичний посібник / Під ред. О.В. Ткач. – Нікополь: НТ НМетАУ, 2012. – 47 с.
8. Разімов А.П. Психологія команди / А.П. Разімов – М.: Вища школа, 2003. – 423 с.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІДЛІТКІВ

Світлана Караулова, Ірина Олійник, Михайло Олійник

Запорізький національний університет

Запорізький державний медичний університет

Метою дослідження стало визначення і теоретичне обґрунтування рівня розвитку колективу волейбольної команди підлітків та особливостей формування колективу волейбольної команди підлітків, та його впливу на життя людини. У дослідженні брали участь 12 спортсменок, віком 12-15 років. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати, що в колективі волейбольної команди підлітків переважає сприятлива атмосфера

в групі, бадьорий, життєрадісний тон, успіхи чи невдачі товаришів викликають співпереживання, тобто морально-психологічний клімат в групі та міжособистісні відносини в групі знаходиться на достатньо високому позитивному рівні.

Ключові слова: волейбол, колектив, формування колективу, волейбольна команда підлітків.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПОДРОСТКОВ

Светлана Караулова, Ирина Олейник, Михаил Олейник
Запорожский национальный університет,
Запорожский государственный медицинский университет

Целью исследования стало определение и теоретическое обоснование уровня развития коллектива волейбольной команды подростков и особенностей формирования коллектива волейбольной команды подростков, и его влияния на жизнь человека. В исследовании принимали участие 12 спортсменок, возрастом 12-15 лет. Результаты проведенного исследования позволили констатировать, что в коллективе волейбольной команды подростков преобладает благоприятная атмосфера в группе, бодрый, жизнерадостный тон, успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, то есть морально - психологический климат в группе и межличностные отношения в группе находится на достаточно высоком положительном уровне.

Ключевые слова: волейбол, коллектив, формирование коллектива, волейбольная команда подростков.

PECULIARITIES OF FORMATION OF THE COLLECTIVE VOLEYBOLL TEAMS OF TEENAGERS

Karaulov Svetlana, Irina Oleynik, Michael Oleynik
Zaporozhye National University,
Zaporozhye State Medical University

The aim of the study was to determine the theoretical justification and the level of development of the collective of volleyball teams of teenagers and the features of the volleyball teams of teenagers formation and their impact on human life. The study involved 12 athletes, stated age 12 - 15 years. The results of the studies showed that favorable atmosphere and jovial, cheerful tone in the teenagers volleyball team prevailed. Team members enjoyed being together, the success or failure of teammates called empathy. It indicates that moral - psychological climate in the group and interpersonal relations are on a sufficiently high positive level.

Key words: volleyball, collective, formation of the collective, volleyball team of teenagers.

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ

Вікторія Ковальчук
Національний університет фізичного виховання та спорту України

Постановка проблеми. Проблема вигорання в спорті, як фактора, істотно знижуючого ефективність професійної діяльності, віднедавна надзвичайно зацікавила вчених та спортивних педагогів. У широкому сенсі вигорання - це реакція на хронічне напруження (стрес), яке включає взаємодію між навколишнім середовищем і характеристиками особистості.

У зв'язку з актуальністю проблеми збереження довголіття виступу спортсменів, збільшується інтерес до того, як вигорання впливає на учасників спортивних змагань, включаючи атлетів, спортивних інструкторів та тренерів.

Вченими досліджувались та обґрунтовувались зміст та структура синдрому професійного вигорання (C. Maslach, 1978, Byrne, B. M. 1994, В.Е. Орел, 2005), проаналізовані фактори розвитку професійного вигорання (Горская Г.Б., 2008, Н.В. Самоукіна, 2012), визначення специфіки психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О.С.Картаваєва, 2008, Маслач, К., 2001) [12, с.56-58, 6, с.645-673, 11, с.330, 3, с.58, 8, с.201-205].

Але не дивлячись на значну кількість досліджень, вивчення феномену професійного вигорання, в галузі спортивної діяльності залишається актуальним.

Дослідження виконано у відповідності до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727).

Метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати особистісні детермінанти синдрому професійного вигорання тренерів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Спортивні тренери входять до складу людської сфери обслуговування або професій допомоги і можуть бути віднесені до числа кандидатів на вигорання. Вони функціонують в середовищі, яка має додаткові стресори, такі як: високий тиск заради перемоги; адміністративне та батьківське втручання або байдужість; дисциплінарні проблеми; багато різних типів людей, з якими вони мають справу; різноманітність різних ролей, які вони виконують.

Найбільший внесок у формування та розвитку синдрому вигорання у тренерів вносять такі чинники, як суб'єктивна незадоволеність умовами праці, соціально-психологічним кліматом в конкретній педагогічному середовищі (в аспекті виникнення конфліктів і стресів професійного спілкування) і стилем керівництва [1,с.172].

Незадоволеність рівнем заробітної плати впливає на формування таких симптомів синдрому професійного вигорання, як незадоволеність собою і особистісна депривація зі змінами фаз напруги і виснаження [4, с.102, 5, с.257].

Соціально-демографічні характеристики (вік, педагогічний стаж, роботи в конкретному колективі, категорія, сімейний стан) також можуть впливати на розвиток феномена професійного вигорання у тренерів [11, с.330]. Слід особливо відзначити, що показник кваліфікаційної категорії тренера пов'язаний з синдромом професійного вигорання двояко. На ранніх етапах формування даного синдрому більш висока кваліфікаційна категорія дозволяє педагогу зберегти задовільний рівень оцінки себе як професіонала. На етапі формування фази резистентності більшу кількість наставників з більш високої кваліфікаційної категорією схильні демонструвати симптом розширення сфери економії емоцій, що може бути проявом стагнації у професійному розвитку тренера[2,с.36].

В свою чергу (Малишев, 2011; Мітіна, 2012) до індивідуально-особистісних рис, які детермінують професійне вигорання тренерів, відносять високий рівень емотивності та тривожності, високу нормативність поведінки, а також демонстративність і негативну систему уявлень про людей. Відзначимо при цьому, що компетентність тренера (в основі якої знаходяться індивідуально-особистісні фактори) є частиною моральної культури професіонала, формування якої вимагає створення в освітньому процесі умов для набуття особистістю тренера необхідних якостей.

В цілому дослідники одностайні у визнанні факту, що детермінанти розвитку професійного вигорання можна згрупувати в два великих блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих професіоналів.

Аналіз наукової літератури також показує, що успішність діяльності тренера залежить і від ступеня його професійної підготовки, і від сформованості системи власних поглядів і позицій, наявності професійно-особистісної «Я - концепції». При цьому розвиток професійного вигорання може бути спровоковано

пріоритетністю дефіцитних цінностей, ригідністю, зовнішньої професійною мотивацією в поєднанні з егоїзмом. Підкреслимо, що ступінь прояву феномена вигорання буде залежати від структурної організації особистісних і соціально-психологічних детермінант [8, с.201].

У той же час, (Ільясов, 2013) зазначав, що на розвиток професійного вигорання тренерів впливають такі агенти, як: інтенсивність виконуваної діяльності, умови праці, рівень заробітної плати, терміновість завдань, обов'язковість щодо інших людей, мотивація. Відзначимо також, що незадоволеність працею, як основа розвитку професійного вигорання, відображає відповідність якостей тренера займаної ним посади. При цьому фізичні і ситуаційні чинники спортивної діяльності тренера є об'єктивними, і коригувати їх вплив практично неможливо. З іншого боку, біологічні та психологічні фактори, що детермінують професійне вигорання тренерів, можна віднести до суб'єктивних. Тому результат професійної діяльності значною мірою залежить від уміння наставника керувати своїм психофізіологічним станом [4, с.109].

Аналіз досліджень останніх років дозволяє стверджувати, що на діяльність тренера впливають загальні закономірності, характерні для педагогічної роботи зі спортсменами. До них належать, насамперед, три види психічної напруги: емоційне, операційне і змішане. Найбільш важливим є перший вид - емоційне напруження. Емоційне напруження може виникнути задовго до початку діяльності або безпосередньо під час неї. Виникнення емоційного напруження зумовлено неадекватною суб'єктивною оцінкою значущості ситуації та її результатів. У такому випадку з'являються відчуття страху невідомого, тривоги, що не сприяє продовженню тренерської діяльності. Операційна напруга виникає при здійсненні діяльності зростаючої складності (наприклад, труднощі при диференціації різних видів подразників). Тривала дія подібних факторів детермінує професійне вигорання тренера. Разом з цим, причинами та умовами, які детермінують вигорання тренерів, виступають такі особливості їх професійної діяльності: часті спортивні збори, виїзди, відрив від сім'ї; досить виражена залежність від людей, що впливають на тренування і змагання (батьки спортсменів, судді, противники, організатори, журналісти); необхідність стримувати негативні емоції під час змагань; залежність від матеріально - технічного забезпечення тренувального процесу; висока конкурентність, нестабільність професійного становища; повна залежність від успіхів і звершень підопічних; висока вірогідність не отримати гідний результат праці внаслідок припинення занять спортсменів (наприклад, через травму); публічний характер роботи; можливість отримання травм.

Враховуючи вищесказане, зазначимо, що поява синдрому вигорання в професійній діяльності тренерів залежить від ряду особистісних факторів і рис: сформованість мотиваційної сфери, інтенсивність інтеріоризації рольових обов'язків, почуття відповідальності, домінантний спосіб психологічного захисту, самооцінка. Разом з цим, істотними психологічними корелятами професійного вигорання тренерів є: зниження результативності діяльності; збільшення емоційної напруженості і виснаження в процесі реалізації професійних зобов'язань; зниження здатності відгукуватися на переживання і невдачі учнів; зниження стану адекватності мобілізації.

Висновки. Підсумовуючи, виділимо наступні висновки. Під професійним вигоранням ми розуміємо стан фізичного, емоційного і розумового виснаження особистості. До зовнішніх факторів, що детермінують професійне вигорання тренера, слід віднести умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. До внутрішніх факторів належать такі: слабка

мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності тренера, інтенсивна інтеріоризація обставин роботи, схильність до емоційної ригідності, етичні дефекти. Окремо слід виділити чинники, пов'язані із змінами в мотиваційній сфері особистості тренера. Основною тенденцією є знецінення сфери професійного життя, зниження ролі духовних цінностей і цінностей, пов'язаних з особистісним розвитком і творчою активністю. В цілому, проявляється переорієнтування з внутрішніх мотивів педагогічної діяльності на зовнішні, при яких діяльність не є значущою для особистості. При такій мотивації тренер здійснює свою роботу формально, оцінює її негативно або невизначено.

Зміни на особистісному рівні включають порушення в комунікативній сфері наставника, виникнення комунікативних блоків і загострення реакцій психологічного захисту. Це означає, що в конфліктних ситуаціях проявляється ригідність тренера і його невміння вибору адекватної психолого-педагогічної тактики взаємодії з підопічними. Професійне вигорання провокує тренера використовувати арсенал найбільш звичних поведінкових патернів і стратегій впливу, які часто не відповідають вимогам ситуації і не приводять до вирішення педагогічних проблем в процесі тренувань. На емоційно-регуляторному рівні основними причинами професійного вигорання тренерів, виступають ескалація байдужості до діяльності і відстороненість від педагогічної праці. Саме тому фактори, що призводять до професійного вигорання важливі для досконального вивчення та формування ефективних психопрофілактичних заходів, що сприяють поліпшенню здоров'я і надійності професійної діяльності тренерів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабич, О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания. Текст / О. И. Бабич // Иркутск: ИПКРО, 2011. 172 с.
2. Быстрицкая, Е. В. Конфликтная компетентность учителя физической культуры // Наука и школа: научно-методический журнал / учредитель: МПГУ. – 2008. – №5. – С. 36-38.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. / Г.Б.Горская // Краснодар: КГУФКСТ, 2008.- С.58.
4. Дьячкова, Е. С. Личностные особенности педагогов с разной степенью профессионального выгорания / Е. С. Дьячкова // Вестник ТГУ. 2011. – №10 (102). – С. 102-109.
5. Никишина, В. Б. Психопрофилактика состояния выгорания специалистов социальной работы и социальных работников: учебное пособие / В. Б. Никишина, Л. Н. Молчанова, Т. В. Недуруева, Т. А. Ушакова // Курск: «Мечта», 2009. - 257 с.
6. Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. American Educational Research Journal, 31, 645 – 673.
8. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел // – М., 2005. – 330 с.
9. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Управление персоналом, российский опыт. – М.: МГУ, 2012. – С. 201-215.
10. Картавая, Е. С. Определение специфики психического выгорания в различных профессиональных группах / Е. С. Картавая // Седьмая волна психологии: сборник статей / под ред. В. В. Козлова, Н. А. Качановой. – Ярославль, Минск: МАПН, Яр-ГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 93-96.
11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К.Маслач// Практикум по социальной психологии – СПб, 2001. – 234 с.

12. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел// – М., 2005. – 330 с.
13. Maslach C., 1978 (б). Job burnout: How people cope// Public Welfare 36(2), 56-58.

АНОТАЦІЇ

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ

Вікторія Ковальчук
Національний університет фізичного виховання та спорту України

На основі аналізу науково - методичної літератури та узагальнення практичного досвіду було досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання. Виявлено особистісні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційної напруженості. Визначено особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, діяльність тренера, психічні властивості особистості, емоційна напруженість, спортивна діяльність.

ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ

Виктория Ковальчук
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

На основе анализа научно – методической литературы и обобщения практического опыта изучены современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Выявлены личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, деятельность тренера, психические свойства личности, эмоциональная напряжённость, спортивная деятельность.

DETERMINANTS BURNOUT TEACHERS

Victoria Kovalchuk
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Based on the analysis of the scientific - methodical literature and synthesis of practical experience examined the current state of the coach features of professional work in the sport, taking into account the problem of personal determinants of burnout. Identified personal preconditions professional activity coaches, determining the origin of emotional tension. Defined personal determinants of professional burnout coaches.

Key words: emotional burnout, burnout, activity coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.

НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Інна Колісник
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, про швидкий розвиток сфери послуг в галузі фізичної культури і спорту на території України, в тому числі і у Дніпропетровській області. Значно зростає її роль у задоволенні матеріальних, духовних і соціальних потреб людей, в організації їх вільного часу, в самоствердженні і самореалізації особистості, як найважливішої соціальної цінності. Одними з поширених установ, які надають послуги у сфері фізичного виховання і спорту є фітнес центри та клуби, основна мета роботи яких полягає в одержанні прибутку через задоволення потреби людей у руховій активності [1, 2, 4, 5].

Провідним фактором забезпечення конкурентоспроможності на ринках рухової активності є персонал - освічений, кваліфікований, який добре орієнтується у своїй галузі, а також ідеї і технології, які застосовуються компаніями-конкурентами. Відібрати такий персонал, навчити, виховати і перепідготувати – завдання першорядної важливості для будь-якої компанії. [6, 7,8, 9, 10].

Для розвитку фітнес центрів повинна бути правильно спрямована маркетингова діяльність, що являє собою сферу спортивно-оздоровчих послуг спрямованих на споживача, орієнтуючи продавця не на свої інтереси, а на інтереси клієнта. Відмінна особливість маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг полягає в тому, що на перший план виходять людські взаємини [3, 5, 7].

За останній період фізична культура і спорт як соціальний інститут і як специфічний вид діяльності зазнають глибокі якісні, кількісні та структурні перетворення. Вони обумовлені, перш за все, змінами політичних, ідеологічних, економічних, оборонних, культурних, виховних та інших аспектів життя суспільства [7, 10].

На даний час в Україні спостерігається великий дефіцит наукової літератури про менеджерську та маркетингову діяльність у сфері спортивних клубів та нестача кваліфікованих фахівців у складі менеджменту, і на це необхідно звертати найпильнішу увагу. Вище викладене, дає підстави стверджувати, що обрана тема є своєчасною та актуальною.

Наукові дослідження проводилися у рамках теми «Історичні, організаційно-правові аспекти та теоретично-методичні основи неолімпійського спорту в Україні і на міжнародному рівні», яка виконується на кафедрі олімпійського та професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – вивчити кадровий менеджмент у фітнес бізнесі та заданими інформаційних джерел прослідкувати розвиток неолімпійських видів спорту у фітнес клубах різних регіонів України.

Для вирішення поставлених в дослідженні завдань з метою виявлення особливостей маркетингу у фітнес-індустрії використовувались наступні **методи:** аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у фітнес центрах «Цунамі», «Восход», «Флекс», «Мегарон» м. Дніпропетровська та мережі фітнес клубів «SportLife». Для вирішення поставлених завдань у дослідженні брало участь 50 тренерів даних клубів.

Результати досліджень. У понятті «фітнес-індустрія» головною ланкою є фітнес клуб, як об'єкт спортивно-оздоровчого призначення, що надає комплекс фітнес послуг. На сьогоднішній день, для заохочення населення до занять фізичною культурою і спортом. у більшості фітнес центрів країни культивуються різноманітні види національних, професійних, олімпійських та неолімпійських видів спорту. На прикладі досліджуваних фітнес центрів різної категорії було визначено тенденцію розвитку різноманітних видів спорту, система підготовки яких ґрунтується на використанні дидактичних принципів загальної теорії спортивного тренування та застосуванні загальноприйнятих методик підготовки спортсменів.

Порівняльна характеристика видів спорту, заняття з яких пропонуються у найвідоміших фітнес-клубах м. Дніпропетровська наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз розвитку різних видів спорту у фітнес клубах м . Дніпропетровська

Фітнес-центри	**Види спорту**						
	Боді-білдинг	**Теніс**	**Плаван-ня**	**Бойові мистецтва**	**Бокс**	**Гімнастика**	**Інші**
«Восход»	+	+*	+	Рукопашний бій	-	-	+
«Цунамі»	-	+**	-	Карате	+	+	+
«Мегарон»	-	+*	-	Будокай карате, Конг-Фу «Цугун»	-	-	+
«Флекс»	+	+**	-	Рукопашний бій, айкідо	Кікбоксінг	Китайська гімнастика	+

Примітка: * - великий теніс; ** - настільнійтеніс.

З таблиці видно, що у фітнес клубах «Мегарон» і «Флекс» в більшості розвиваються різновиди бойових мистецтв: айкідо, карате, кунг-фу, рукопашний бій.

На відміну від вищезазначених клубів, у фітнес центрах «Цунамі» та «Восход» розвиваються: теніс і різні танцювальні напрямки. Що пояснюється наявністю в цих фітнес клубах клієнтів з великими фінансовими можливостями, які здатні оплатити послуги, що потребують спеціального матеріально-технічного забезпечення.

Проаналізувавши дані таблиці можна зробити висновок, що на території м. Дніпропетровська у сфері фітнес-індустрії, не залежно від категорії фітнес клубів у більшості розвиваються неолімпійські види спорту, такі як: одноборства (рукопашний бій, карате, кікбоксинг, будокай карате, айкідо,конг-фу), бодібілдинг, китайська гімнастика і різновиди танців, які спрямовані на розвиток краси тіла, підвищення рівня фізичного здоров'я і витривалості.

Наступним завданням дослідження було провести порівняльний аналіз розвитку та розповсюдження видів спорту, як сфери послуг, у фітнес-центрах мережі «SportLife» у різних регіонах України (табл.2).

За даними таблиці 2 можна зазначити, що у всіх регіонах України у фітнес клубах «SportLife» стрімко розвиваються різноманітні види неолімпійського та професійного спорту. У всіх проаналізованих регіонах України розвиваються різновиди танців (східні танці, латина, сучасна хореографія, танець живота та dancemix, який включає в себе сукупність різних танцювальних напрямів) та бойових мистецтв (тай бо, рукопашний бій, кікбоксинг, самооборона).

Однак, слід зазначити, що у фітнес-центри деяких регіонів мають відмінності у розвитку сфери спорту, оскільки в першу чергу враховуються побажання населення. Так у Херсоні розвивається такий напрямок бойових мистецтв, як файтінг, а у Луганську – самбо. Окрім цього у всіх наведених регіонах, крім Львову та Вінниці, інтенсивно розвиваються сквош та бокс.

Також було виявлено, що дуже популярним на даний час є такий вид тренування, як cycling (їзда на велотренажерах). Тому цей вид тренування представлено в усіх фітнес клубах мережі «SportLife», на відмінну від фітнес центрів м. Дніпропетровська, аналізованих вище.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз розвитку різних видів спорту у мережі фітнес клубів «SportLife» по регіонам України

Види спорту	***Різновиди Танців***	***Бокс***	***Сквош***	***Різновиди бойових мистецтв***
Київ	Латина, танець живота, dancemix	+	+	Самооборона, тай бо, боротьба
Луганськ	Латина, танець живота	+	+	Самбо
Чернівці	dancemix	+	+	Тай бо, кікбоксинг
Кривий Ріг	dancemix	+	+	Змішаніодноборства, кікбоксинг
Черкаси	dancemix	+	+	Рукопашний бій
Одеса	Східнітанці, сучасна хореографія, латина, dancemix	+	+	Тай бо
Херсон	Східнітанці, танець живота	+	+	Файтінг
Львів	Сучасна хореографія, латина, dancemix	-	-	Тай бо, у-шу, кікбоксинг
Вінниця	dancemix	-	-	Тай бо, рукопашний бій
Дніпропетровськ	dancemix	+	+	Тай бо, кікбоксинг

Провівши дане дослідження, можна зробити висновок, що неолімпійський та професійний спорт досить інтенсивно розвивається у фітнес центрах м. Дніпропетровська та мережі фітнес клубів «SportLife». Проте в арсеналі мережі фітнес центрів «SportLife» нараховується більша кількість та різноманітність видів спорту.

Різноманітність сфери послуг, які надаються у фітнес-центрах зумовило проведення дослідження, щодо відповідності кваліфікації тренерів до посади, яку вони посідають.

Дане дослідження було проведено у фітнес клубах «Цунамі», «Восход»,«Мегарон» та «Флекс», в опитуванні приймало участь 50 тренерів, стаж роботи яких понад два роки в даному фітнес центрі.

За даними анкетування можна констатувати, що більшість тренерів, які працюють в фітнес клубах мають освіту у сфері фізичної культури та спорту, або були спортсменами високої кваліфікації, але закінчили вищі навчальні заклади за іншими спеціальностями, не пов’язаними з фізичною культурою та спортом, загалом вони складають 65%, а колишні спортсмени з сертифікатами курсів підвищення кваліфікації та тренери, які мають відповідну кваліфікацію даного напрямку складають лише 35%, що вказує на недостатню підготовку працівників в сфері фітнес – індустрії.

Висновки. Аналіз менеджерської діяльності свідчить про те, що на даний час дуже важливо мати в арсеналі фітнес клубів тренерів «WorldClass», які мають відповідну кваліфікацію даної спрямованості, а саме еліта фітнесу, дипломовані фахівці, презентери міжнародних конвенцій, провідних семінарів, учасників телевізійних програм. До складу тренерської команди повинні входити чемпіони світу та Європи, майстри спорту міжнародного класу.

Всі тренери мають мати вищу спортивну або медичну освіту, сертифікати всесвітньо визнаних фітнес-організацій. Саме це дасть їм змогу отримувати нову

інформацію в сфері нових фітнес програм та фітнес напрямків. Що вплине на підвищення рейтингів клубу та залучення нових клієнтів.

Проведені дослідження свідчать, про інтенсивний розвиток неолімпійського спорту в сфері фітнес-індустрії, оскільки в клубах різних категорій представлені наступні види спорту: рукопашний бій, карате, кікбоксинг, будокай карате, айкідо, конг-фу, бодібілдинг, китайська гімнастикаі різновиди танців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герчикова И.Н. Менеджмент: Учебник. / И.Н. Герчикова - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 340 с.
2. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг/ С.И.Гуськов – К.: «Олимпийская литература», 1996. - 285
3. Жестянников Л.В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л. В. Жестянников. - СПб.: СПбГУЭФ, 2000. –168 с.
4. Жмарев, Н.В. Управление деятельностью спортивной организации / Н.В. Жмарев – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
5. Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг физической культуры и спорта./ Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин – Волгоград: Спорт, 2002. –369 с
6. Камалетдинов В.Т. Культура управленческой деятельности / В.Т.Камалетдинов - Челябинск: УралГАФК, 2000. – 129 с.
7. Мескон М.Х. Основы менеджмента: / М.Х. Мескон, М.Альберт, Ф.Хедоури – М.: Вильямс, 2007. – 412 с.
8. Кадровый менеджмент в фит-бизнесе. Режим доступу: http://vadimgalkin.ru
9. Правильный тренерский состав. Режим доступу: http://www.worldclass.ru

АНОТАЦІЇ

НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Інна Колісник

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

У даній роботі наведено аналіз менеджерської та маркетингової діяльності у фітнес індустрії Дніпропетровської області та країни в цілому. Визначено пріоритетні напрямки розвитку неолімпійських видів спорту у нашій країні.

Ключові слова: неолімпійський спорт, фітнес-індустрія, маркетинг

НЕОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ

Инна Колесник

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

В данной работе приведен анализ менеджерского и маркетинговой деятельности в фитнес индустрии Днепропетровской области и страны в целом. Определены приоритетные направления развития неолимписких видов спорта в нашей стране.

Ключевые слова: неолимпийский спорт, фитнес-индустрия, маркетинг

NON-OLYMPIC SPORT IN THE FITNESS INDUSTRY IN UKRAINE

Inna Kolesnik

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

In this paper, an analysis of managerial and marketing activities in the fitness industry of Dnipropetrovsk region and the country as a whole. Identified priority areas for development non-Olympic sports in our country.

Key words: non-Olympic sports, fitness industry, marketing

ВПЛИВ ВИДАТНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

Майя Коннова
Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Витоки розвитку фізичної культури як надбання світової культури загалом починаються у Стародавній Греції. Саме стародавньогрецька цивілізація у період за більше трьох тисяч років від сьогодення характеризувалася розвитком всіх сфер суспільства – політики, філософії, літератури, освіти, виховання, архітектури, у тому числі, і фізичного виховання. Всі ці сфери суспільства у Стародавній Греції розвивалися під впливом поетів і драматургів – Гомера, Сафокла, Есхіла, Евріпіда, Арістофана; філософів – Геракліта, Демокріта, Сократа, Платона, Арістотеля; істориків – Геродота, Плутарха; вчених – Архімеда, Піфагора, Евкліда, Ератосфена; архітекторів і скульпторів – Агілада, Поліклета, Мирона, Фідія, Скопаса, Праксітеля, Лісіппа [5, 7]. Саме цим особистостям Стародавньої Греції, а також полководцям і державним діячам які вплинули на розвиток фізичної культури, а також на проведення Олімпійських ігор, присвячені публікації сучасних науковців В.Г. Боруховича, С.Н. Бубки, М.М. Булатової і В.М. Платонова [1, 2, 4, 5, 7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Стаття відповідає темі 1.1. «Історичні, організаційно-методичні та правові засади реалізації олімпійської освіти в Україні» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту».

Мета роботи. Здійснити історичний і методологічний аналіз впливу видатних особистостей на розвиток фізичної культури у Стародавній Греції.

Виклад основного матеріалу. У третьому тисячолітті до н.е. на багатьох островах Егейського моря, на берегах майбутньої Греції і Малої Азії поступово сформувалася, так звана, мінойська культура, центром якої був острів Кріт. Багаточисельні археологічні знахідки свідчать про те, щодо програм свят були включені змагання з кулачного бою, боротьби, акробатичних вправ.

У результаті повсякденної діяльності людей накопичувалися емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, що призвело до усвідомлення передання рухового досвіду від одних людей до інших [4, 6].

Варто зазначити, що про існування мінойської цивілізації стало відомо після того, як у 1876 р. видатний німецький археолог Генріх Шліман розпочав розкопки в Мікенах. Ці розкопки відкрили багату культуру, яку до цих пір називають «мікенською» і яка охоплювала тривалий період – більшу частину другого тисячоліття до н.е. Найбільшого розквіту мінойська культура досягла до XVII ст. до н.е. До цього періоду відносять і вплив Кріта на інші грецькі території в тому числі на Мікени та Афіни [5, 6, 7].

За твердженням Г.Б. Коттеріла [4], розквіт мікенської культури пов'язаний з ерою стародавніх афінських царів – паласгів – Кекропа і Ерхфея.

У мікенській період не лише проявився зв'язок змагань з магічними обрядами, що присвячувалися Сонцю, релігійним посвяченням, але і сформувався особливий духовний світ Стародавньої Греції, світ сміливих починань незалежності та свободи, намагання досягнень в різних сферах життя, у тому числі, і сфері фізичного і духовного вдосконалення людини [5, 8].

Загалом, формування фізичної культури в Стародавній Греції здійснювалося окрім мінойсько-мікенської цивілізації протягом епохи ахейського володарювання

– «Темні століття» XI-IX ст. до н.е., Архаїчного (VIII-VI ст. до н.е.), Класичного (V-IV ст. до н.е.) і Еллінського (IV-I ст. до н.е.) періодів.

«Темні століття» характеризуються вторгненням дорійських племен із Північної і Середньої Греції у південно-західні райони Пелопонса, що призвело до знищення мікенської цивілізації і державності.

В Архаїчний період була здійснена грецька колонізація і утворені ділові центри Стародавньої Греції – Мілет, Корінф, Мегара, Фокея та ін. У цей період з'являються перші стародавньогрецькі філософи Фалес (біля 624-547 рр. до н.е.), Анаксіменд (610-546 рр. до н.е.), Анаксімен (біля 588-525 рр. до н.е.), філософ і математик Піфагор (біля 580-500 рр. до н.е.), Ксенофан (біля 560-478 рр. до н.е.), історик Геродот (між 490 та 480 рр. до н.е.). Завдячуючи їм у Стародавній Греції у VIII-VI ст. до н.е. розквітає філософія, література, мистецтво, архітектура і культура, що призвело до створення різних центрів і шкіл [5].

Основним центром культури Стародавньої Греції у VI-V ст. до н.е. були Афіни. Велика роль у створені афінської держави належить Солону (біля 640-635 рр. до н.е. – біля 559 р до н.е.) – політичному діячу, соціальному реформатору і поету, який поєднував широку освіченість із життєвою мудрістю [4, 8].

В Афінах достатню кількість засобів і часу для занять фізичними вправами мала в основному аристократія. У її середовищі сформувалася потреба у цілеспрямованому тренуванні сили, витривалості, спритності в оволодінні мистецтвом верхової їзди, володінні зброєю [7].

У класичний період до V ст. до н.е. у Стародавній Греції максимальний розвиток отримують поліси – «місто-держава». Самим крупним полісом була Спарта. В Спарті питанням виховання молоді приділялася велика увага.

Для виховання дітей створювалися будинки-інтернати, в яких діти розвивали силу, витривалість, займалися боротьбою, стрибками, бігом, метаннями. Фізичне виховання молодих людей у Спарті, а також в Афінах та інших містах-полісах сприяло перемозі Греції у війні з Персією (500-449 рр. до н.е.). Воїни Еллади зуміли перемогти у цій війні монарха Персії-Дарія, а після його смерті, його сина Ксеркса [1, 4, 7].

Найбільшого розквіту Спарта досягла у період правління царя Лікурга, якому вдалося створити найбільш демократичну державу того часу, в якій велика увага приділялася освіті та вихованню молоді.

Для Афінської держави найбільш важливим було правління Перикла (490-429 рр. до н.е.), при якому, не лише були отримані перемоги у різних битвах, але саме при Периклі в Афінах інтенсивно розвивалася архітектура, мистецтво, культура, створювалися системи фізичного виховання [4, 8].

Еллінський період насамперед характеризується правлінням Олександра Македонського (336-323 рр. до н.е.). В 334 році до н.е. Олександр Македонський на чолі 35-тисячного греко-македонського війська розпочав свою знамениту військову кампанію, в результаті якої територія його держави розширилася за рахунок Сірії, Єгипту, країн Малої Азії, Персії, Вавилону [7].

В Елінський період Олімпійські ігри проводилися з великим розмахом, це вимагало виконання масштабних будівельних робіт, що були спрямовані на реконструкцію олімпійського центру Олімпії [5].

Висновок. У Стародавній Греції протягом п'ятнадцяти століть здійснювалося формування фізичної культури, як складової загальної культури. Найбільш важливий вплив на створення складових систем фізичного виховання мали видатні державні і політичні діячі, філософи, архітектори, поети, вчені.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борухович В.Г. Вечное искуство Эллады / В.Г. Борухович. – СПб.: Алетея, 2002. – 464 с
2. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 260 с.
3. История физической культуры / Д.А. Крадман, Н.П. Новоселов, Ф.И. Самоуков, Н.И. Торопов [и др.] – М.: Физкультура и спорт, 1963.
4. Коттерил Г.Б. Древняя Греция / Г.Б. Коттерил. – М.: Эксмо, 2007. – 640 с.
5. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М. М. Булатова, С. Н. Бубка. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 408 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 400 с.
7. Олимпийский спорт: в 2т. / В. П. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка (и др.), под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2009. – Т.1. – 736 с.
8. Соболев П.А. «Олимпия, Афины, Рим» / П.А. Соболев. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 460 с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ВИДАТНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

Майя Коннова

Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників

В статті аналізується формування фізичної культури у Стародавній Греції протягом мінойсько-мікенської цивілізації, темних століть, архаїчного, класичного та еллінського періодів. Характеризується вплив визначних особистостей Стародавньої Греції на фізичну культуру, як складову загальної культури суспільства.

Ключові слова: Стародавня Греція, фізична культура, визначні особистості стародавнього суспільства.

ВЛИЯНИЕ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛИЧНОСТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДРЕВНИЙ ГРЕЦИИ

Майя Коннова

Винницкий областной институт последипломного образования педагогических работников

В статье анализируется формирование физической культуры в Древней Греции в течение минойской-микенской цивилизации, темных веков, архаического, классического и эллинского периодов. Характеризуется влияние выдающихся личностей Древней Греции на физическую культуру, как составляющую общей культуры общества.

Ключевые слова: Древняя Греция, физическая культура, выдающиеся личности древнего общества.

INFLUENCE OUTSTANDING PERSONALITIES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN ANCIENT GREECE

Maya Konnov

Vinnytsia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education Employees

The paper analyzes the formation of physical culture in ancient Greece during the Minoan-Mycenaean civilization, Dark Ages, Archaic, Classical and Hellenistic periods. Characterized by outstanding personalities influence of ancient Greece on physical education as part of general culture.

Key words: Ancient Greece, physical culture, prominent personalities of the ancient society.

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛІСТІВ

Ніна Кулик, Наталія Скачедуб
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Вивчення літературних джерел стверджує, що вищою потребою у житті людини є самореалізація, яка неможлива без високих показників волі. Дуже часто, ухвалюючи якесь рішення і розуміючи необхідність діяти, людина не поспішає виконувати його. Завданням ж волі є управління нашою поведінкою, свідома регуляція нашої активності, особливо в тих випадках, коли виникають перешкоди для нормального життя. Отже, психологи не завжди можуть пояснити, чому люди іноді нічого не роблять для здійснення своїх планів, рішень, задоволення навіть гостро необхідних потреб. Воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що проявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків [5].

Проблема волі – одна з із найдавніших і водночас нових проблем у психології спорту. Ще на перших кроках виникнення психології спорту окремі питання проблеми волі були висвітлені на сторінках як наукових, так і спеціальних спортивних видань. Багато науковців розглядали цю проблему з різних аспектів. Тому, зважаючи на це, проблема волі є актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися на підставі плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2011 – 2015 рр. відповідно теми: «Підвищення рівня здоров’я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», яка затверджена відділом держреєстрації (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Мета дослідження: визначення вольових якостей у спортсменів-гандболістів.

Матеріал і методи досліджень. Нами було використано аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, бесіди.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В експерименті приймало участь 30 студентів 1 – 5 курсів із них 14 дівчат та 16 хлопці.

Результати досліджень та їх обговорення. З часом актуальність і практичне значення цієї проблеми не тільки не зменшилися, а ще більше зросли, особливо на новому етапі розвитку спорту. Це є наслідком того, що з різноманіття духовних сил особистості формування вольових якостей характеру є одним з основних завдань виховання. І це завдання значною мірою повинно вирішуватися у процесі занять фізичною культурою і спортом [2; 3].

Розробка психологічної теорії волі на основі вивчення практики вольової підготовки й експерименту має велике значення для висвітлення шляху майбутнього спортивного вдосконалення, для оволодіння майстерністю у спорті.

Усе це продиктовано необхідністю переглянути вже пройдений шлях і зробити деякі висновки, щодо вольової підготовки спортсмена.

Проблема вольової підготовки спортсмена вивчається у двох взаємопов’язаних аспектах – теоретичному і практичному. Необхідно відзначити, що взаємозв’язок цих аспектів забезпечується співдружною участю у дослідженнях психологів, викладачів спортивних кафедр інститутів фізичної культури і спеціалістів-тренерів з видів спорту, фізіологів і педагогів [1; 5].

Так, у психології спорту з’явилася нова проблема – психологічна підготовка спортсмена. Уперше цей термін був запропонований на ІІІ Всесоюзній нараді з психології спорту (1960 р.) Г. М. Гагаєвою. Спочатку психологічну підготовку

спортсмена розуміли як підготовку спортсмена до наступних значень. При цьому особливу увагу звертали на виховання у спортсмена здатності долати негативний емоційний стан, характерний головним чином для періоду значення, на формування найбільшої готовності до максимальних вольових навантажень для подолання труднощів, що виникають у процесі загальної боротьби, на збудження активного потягу до перемоги і у зв'язку з цим виникнення у спортсмена почуття впевненості у своїх силах. У деяких дослідженнях були обґрунтовані спеціальні прийоми такої психологічної підготовки спортсмена до наступних значень.

Науковці Г. М. Гагаєва, Ф. Генов, Б. І. Новиков, О. А. Черніков засвідчують, що психологічна підготовка спортсмена, яка розглядається лише як підготовка до наступних значень, не вичерпує всіх тих великих можливостей, які полягають у застосуванні психологічних методів з метою підвищення спортивної кваліфікації. Було доведено, що психологічна підготовка до наступних значень є лише частиною загальної психологічної підготовки спортсмена і що її ефективність у зниженому ступені зумовлюється успішністю загальної психологічної підготовки спортсмена [2; 3; 4].

Спортивна діяльність в цілому, особливо спортивні змагання, вимагають від спортсменів величезної витрати не тільки фізичної, але й психічної енергії. Практичний досвід показує, що навіть дуже добре підготовлений фізично і психічно спортсмен не здатний здобувати перемогу в змаганнях, якщо в нього є вади в психологічній підготовці. Без належної психологічної підготовки він не зможе виявити у всій повноті позитивні сторони своєї фізичної і технічної готовності. Одним із значущих факторів психологічної підготовки є впевненість у собі та її вплив на результативність спортивної діяльності.

Спортивні психологи визначають впевненість як «віру в те, що ви успішно виконаєте необхідну дію». Доказано, що рівень впевненості залежить від наявних психологічних якостей спортсмена: чим більше вони розвинені, тим вища впевненість у собі, що відбувається на досягненні результату.

Під час вивчення літературних джерел з психології спорту особлива увага була приділена психологічній підготовці спортсменів, опису структури їх вольових якостей. Був розглянутий вплив емоційно-вольового стану спортсмена на його дії, засоби формування і розвитку вольових якостей у спортсменів.

Нами було проведено анкетування – метод дослідження у психології, особливість якого полягає у використанні анкет.

Досліджувані письмово відповідають на поставлені запитання або обирають один із запропонованих варіантів відповіді. У дослідженні під час анкетування треба було вказати ступінь прояву різних психічних якостей.

Для визначення рівня розвитку вольових якостей у спортсменів нами використовувалася шкала вимірювання рівня волі по 30 балів, за якою вони повинні були вказати згаданий ступінь розвитку в них вольових якостей.

Для визначення фактичного рівня розвитку вольових якостей використовується анкета з 15 питань.

За результатами анкетування та опитування побудовано вольові профілі:

1-й – теоретичний, який становить самооцінку вольових якостей досліджуваних; 2-й – вираження вольових якостей, тобто наявність і стійкість прояву основних ознак двовольових якостей; 3-й – генералізованість вольових якостей, тобто широта їх проявів у різних життєвих ситуаціях та способів діяльності.

Визначення рівня волі проводилося з урахуванням таких нормативних показників:

0 – 12 балів – низький рівень.
13 – 21 бал – середній рівень.
22 – 30 балів – високий рівень.

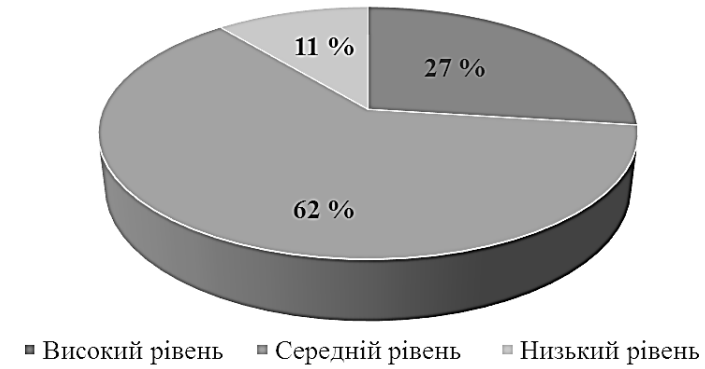


Рис. 1. Показники вольових якостей у спортсменів-гандболістів

Примітки: Високий рівень – 27%; середній рівень – 62%; низький рівень – 11%.

Отже, за результатами дослідження спортсмени-гандболісти показали середній рівень розвитку вольових якостей [6].

Для спортсменів з високим рівнем вольових якостей характерна орієнтація на отримання позитивних оцінок власних дій, утвердження особистого престижу. Вони відзначаються самовпевненістю, інколи переоцінюють власні природні та фізичні здібності, не проявляють необхідності цілеспрямованості, наполегливості у тренувальній роботі. Під час безпосередньої підготовки до змагань вони недостатньо організовані, часто порушують узгоджений з тренером план. За високого розпалу спортивної боротьби нерідко не витримують суперництва, припускаються суттєвих помилок, помітно знижують змагальну активність. У випадку успішного виступу, як правило, переоцінюють свій етапний успіх, схильні пропускати тренувальні заняття, недбало ставляться до виконання плану, тренувальних навантажень тощо.

Подібна форма самосвідомості допомагає долати труднощі реальної спортивної діяльності, а знижена самооцінка своїх можливостей спричиняє невпевненість, скованість, перешкоджає формуванню вольової готовності.

Найбільш сприятливу основу для розвитку адекватної самооцінки вольових якостей дає правильна самооцінка своїх можливостей у спорті.

Велике значення для спортивного успіху має почуття впевненості спортсмена у своїх силах. Вона виникає як обґрунтоване почуття, коли під час тренування спортсмен переконується у своїх можливостях. Важливою умовою закріплення почуття впевненості є оволодіння запасом навичок і прийомів подолання труднощів у процесі змагань. У міру оволодіння технікою і тактикою зі збільшенням показників фізичного розвитку тренованості і накопичення досвіду формується і закріплюється впевненість спортсмена у своїх силах.

Це пояснюється тим, що зі зростанням спортивної майстерності у спортсменів підвищується рівень усвідомлення їх провідної ролі в реалізації досягнення можливостей у спорті. При цьому вони усвідомлюють, що могли б досягти вищих результатів на змаганнях, якщо б проявити більш інтенсивні вольові зусилля і пересилили себе.

Висновки:

1. Побудова вольового профілю спортсмена дозволяє індивідуалізувати їх вольову підготовку.

2. У досліджуваного контингенту усі вольові якості мають тенденцію до гармонійного розвитку. Це свідчить про те, що спорт вимагає гармонійного розвитку спортсмена, тому необхідно розвивати всі вольові якості для досягнення успіху. Отже недолік у розвитку будь-якої якості не дає можливості досягти спортивного успіху.

Для спортсменів з такою волею характерна орієнтація на утримання позитивних оцінок власних дій, утвердження особистого престижу. Їм притаманна самовпевненість, інколи вони переоцінюють природні і фізичні здібності, не проявляють необхідної цілеспрямованості та наполегливості під час тренувань. У них значно занижена самокритичність, здатність до самоаналізу, дисциплінованості та самооцінки.

На основі проведених досліджень були розроблені такі ***рекомендації:*** щодо вдосконалення розвитку вольових якостей спортсменів:

1. Наполегливість і завзятість вимагають регулярного тренування і багаторазового повторення одноманітних вправ, невідкладного виконання плану та завдань тренувальних занять, долаючи тяжкі стани (стомленість, поганий настрій, лінь, нетерпіння та ін.).

2. Для виховання наполегливості та завзятості необхідно розвивати готовність до роботи, бажання виконувати вправу якнайкраще, продовжувати виконувати роботу за фізичного і психічного стомлення. Неодмінною умовою виховання рішучості і сміливості є практична діяльність, у процесі якої необхідно стимулювати спортсмена. Таким чином, необхідною умовою розвитку рішучості і сміливості є виховання цілеспрямованості. У процесі підготовки необхідно створювати такі умови, в яких спортсмен вимушений діяти сміливо і рішуче, які пробуджують різного ступеня вольові напруження, застосовувати різні вправи, що пов’язані з відомим ризиком, які вимагають подолання почуття вразливості та коливань. Однією з головних умов виховання, ініціативності і самостійності є спрямоване, продумане створення таких умов, в яких спортсмен вимушений діяти самостійно, без підказки, сторонньої допомоги. Розвиток ініціативності і самостійності можливий лише за хорошої фізичної, технічної і психологічної підготовки. У гравців ініціативність виховується лише під час самостійного вирішення поставлених завдань, пошуку засобів для досягнення поставленої мети.

Головний шлях виховання самовладання, витримки у спортсмена полягає у використанні таких засобів і методів, які з одного боку, наближають тренувальні заняття до змагальних умов, а з другого – до необхідності поводитися на змаганнях так, як і під час тренувальних занять.

Найкращими засобами розвитку витримки є участь у зустрічах-змаганнях із сильнішими суперниками. У змагальних умовах створюються передумови для оптимальної мобілізації морально-вольових, інтелектуальних та фізичних якостей для вирішення конкретних завдань. Усе це привчає спортсменів зберігати ясність думки, володіти своїми емоціями, управляти діями і поведінкою як у повсякденному житті, так і під час змагань.

Перспективи подальших досліджень може здійснюватися у вивченні функціональної підготовленості гандболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О. В. Індивідуалізація фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24. 00. 01 «Олімпійський і професійний спорту» / О. В. Базильчук. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Болелюк В. Й. Психологія спорту /В. Й. Болелюк, О. А. Черепєхіна. [навч. посіб.]. – 2007. – 224 с.
3. Гогунов Е. М. Психологія фізичного виховання і спорту / Е. М. Гогунов, Б. І. Мартьянов. – Видавництво «Академія» : 2000. – 228 с.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол : учебник для ИФК / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 300 с.
5. Савчин М. В. Загальна психологія : [навч. посіб.] / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
6. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.

АНОТАЦІЇ

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛІСТІВ

Ніна Кулик, Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Розглянуті показники волі у спортсменів. Вивчений рівень волі у гандболістів, які тренуються в Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, та його вплив на досягнення спортивних результатів, побудова вольового профілю спортсмена дозволяє індивідуалізувати їх вольову підготовку. Доведено, що у досліджуваного контингенту усі вольові якості мають тенденцію до гармонійного розвитку. Це свідчить про те, що спорт вимагає гармонійного розвитку спортсмена, тому необхідно розвивати всі вольові якості для досягнення успіху.

Ключові слова: вольові якості, вибірка, спортсмен, фізична підготовленість.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Нина Кулик, Наталья Скачедуб

Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

Рассмотрены показатели волевых качеств у спортсменов. Изучен уровень волевых качеств в гандболистов, которые тренируются в Сумском государственном педагогическом университете имени А.С. Макаренко, и его влияние на достижение спортивных результатов, построение волевого профиля спортсмена позволяет индивидуализировать их волевую подготовку. Доказано, что у исследуемого контингента все волевые качества имеют тенденцию к гармоничному развитию. Это свидетельствует о том, что спорт требует гармоничного развития спортсмена, поэтому необходимо развивать все волевые качества для достижения успеха.

Ключевые слова: волевые качества, выборка, спортсмен, физическая подготовленность.

VOLITIONAL INTERNALSS OF SPORTSMEN ON XAMPLE OF HANDBALLERS

Nina Kulik, Natalia Skachedub

Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko

Indexes of sportsmen volitional qualities are considered. The level of handballers volitional qualities who train on the premises of Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko, and its influence on sports results achievement, construction of a sportsman volitional profile allows to individualize their volitional preparation is studied. It has been proved that the investigated contingent has all volitional qualities and the tendency for harmonious development. It shows that sport requires harmonious development of a sportsman, thus it is necessary to develop all volitional qualities for success achievement.

Key words: volitional qualities, selection, sportsman, physical preparedness.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТА В УКРАИНЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ)

Александр Куц, Валентина Леонова, Борис Кедровский
Херсонский государственный университет

Постановка вопроса. Проблем спорта высших достижений спортсменов высокого класса, управление их соревновательной и тренировочной деятельностью в условиях постоянно возрастающей конкуренции на международной арене являлись предметом исследования многих отечественных и зарубежных специалистов. Ими показано, что значительные успехи на крупнейших соревнованиях стали возможны благодаря хорошо отлаженной и управляемой системе подготовки спортсменов и команд, функционирующей в сфере многообразных человеческих контактов [6, 7].

Анализ последних исследований и публикаций. Особую роль система подготовки играет в подготовке и участии в Олимпийских Играх, являющихся высшим уровнем современных международных соревнований. Достижения спортсменов и команд приобретают большое значение для престижа страны и ее вклада в общечеловеческую культуру [1].

Сложившаяся к началу 90-х годов XX века система подготовки спортсменов высокой квалификации и стратегического планирования подготовки к Играм стали не в полной мере соответствовать новым социально-экономическим и демографическим условиям в Украине, процессам коммерциализации и профессионализации, происходящим в мировом спорте. Назрела необходимость соответствующих изменений в структуре управления подготовкой сборных команд страны [10].

Более глубокое внедрение основных закономерностей современной теории спорта и теории управления в организацию подготовки сборных команд требует корректировки системы подготовки, принятой в нашей стране, хотя она и обеспечивала успешное выступление отечественных спортсменов на Играх Олимпиад в период с 1952 по 90-е годы.

Коммерциализация отдельных видов спорта, входящих в олимпийскую программу, привела к тому, что тактические интересы руководителей национальных олимпийских комитетов (НОКов) и национальных спортивных федераций, спонсоров и менеджеров, спортсменов и тренеров стали расходиться во мнениях, что, естественно, наносило ущерб национальным стратегическим интересам подготовки к Играм [4, 8].

В настоящее время в олимпийское движение включилось более 300 стран, 200 НОКов.

Начиная с первых послевоенных ИГР Олимпиады (1952), острое соперничество между сборными командами СССО, США, Германии, а в настящее время – Китая, стало тем мощным катализатором в прогрессирующем развитии международного олимпийского движения [9].

Противоборство спортивных систем крупнейших мировых держав на протяжении последних десятилетий находится в центре внимания политиков, часто провоцирующих различные конфронтации (В.С. Родниченко, 1998; Ю.М. Фомин, 1994). Так, в последнее время особо обострилась проблема использования Олимпийских Игр в политико-идеологических целях, причем не только для утверждения и пропаганды социально-экономического строя или престижа своей

страны, но и, что значительно опаснее, для разжигания межнациональной розни в межгосударственной конфронтации [2, 3].

В тоже время и в спорте высших достижений, и в международном олимпийском движении постоянно формируются такие позитивные аспекты, как спортивное сотрудничество. Усилилось влияние передовых в спортивном и экономическом отношении стран на развитие спорта в странах «третьего мира», что способствовало повышению уровня мастерства в отдельных видах, наиболее отвечающих этническим особенностям и социальным условиям жизни их населения [10].

В условиях возрастающей спортивной конкуренции на Играх, когда расширяется содержание их программы, увеличивается число стран, завоевывающих золотые, серебряные и бронзовые медали, встает вопрос о совершенствовании системы управления процессом спортивной подготовки сборных команд Украины с учетом происходящих социально-экономических и политических изменений [1, 2].

Это связано, в первую очередь, с тем, что на победу в неофициальном командном зачете могут претендовать только те страны, которые имеют высокий потенциал, обладающих большими человеческими ресурсами и владеющими современными наукоемкими спортивными технологиями [5]. К таковым относятся США, Россия, Китай, Германия, Австрия, Великобритания и некоторые другие страны.

Большинство же стран опираются на свою стратегию концентрируя силы на одном, наиболее успешном, виде спорта или даже на одном виде соревнований. Это, в свою очередь, приводит к большему рассеиванию медалей между странами – участниками Олимпийских Игр, что еще в большей степени обостряет конкуренцию в борьбе за победу в неофициальном командном зачете. Вышесказанное обуславливает необходимость научной разработки проблемы повышения эффективности системы подготовки украинских спортсменов к Олимпийским Играм в современных условиях и свидетельствует о ее актуальности и значимости.

Цель и задачи исследования. Изучить систему подготовки спортсменов к Олимпийским играм в современных условиях развития спорта в Украине, а также факторы, влияющие на эффективность подготовки и участия в Олимпийских Играх.

Изложение основного материала. В рамках проведенного теоретического анализа и обобщения литературы, а также изучения руководящих документов, регламентирующих подготовку спортсменов к Олимпийским Играм, были сделаны следующие заключения:

– Олимпийские Игры (летние и зимние) являются высшим уровнем соревнований в иерархии спорта высших достижений и социально значимы для современного общества.

– Для того, чтобы успешно выступать на Олимпийских Играх, необходима высокоорганизованная система подготовки, включающая три главные подсистемы: соревнования, тренировки и факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности. Поэтому эта система подчиняется основным закономерностям – как теории спорта, так и теории системы, а управление этой системой основывается на теории управления (Ц.Х. Железняков, 1975; Л.П. Матвеев, 1999; В.Н. Платонов, 1997 и др.)

Структура олимпийской подготовки в нашей стране складывалась исторически. Она включала различные организации и носит государственно-

общественный характер. В рамках большинства организационных структур, входящих в систему, в настоящее время осуществляется управление как общедоступным спортом, так и спортом высших достижений.

В условиях исключительно сложной организационной структуры очень трудно добиться интеграции, кооперирования, координации и преодоления функциональной обособленности и узковедомственных целей (В.Л. Сыч, 1995).

В ходе олимпийской подготовки управленческий процесс имеет циклический характер; четырехлетние и годичные макроциклы; они включают в себя повторяющиеся периоды, этапы, поэтому возможна и необходима разработка типовых алгоритмов осуществления различных мероприятий с учетом конкретных условий и обстоятельств, что существенно повышает эффективность управления, организационно-управленческую деятельность и улучшает конечные результаты итогов Олимпийских игр.

Реализация эффективного управления разнообразными процессами, системами, в том числе и системой олимпийской подготовки, невозможна без необходимой и достоверной информации. При этом чрезвычайно важны различные источники и методы получения информации – как официальные, так и неофициальные (спортивная разведка).

В последние годы наука и практика управления в сфере физической культуры и спорта концентрировались на социологических, социально-педагогических и экономических аспектах деятельности организационных структур и проведения Олимпийских Игр, что получило должное освещение и обсуждение в литературе (П.А. Виноградов, С.И. Гуськов, А.П. Жолдак, В.Н. Платонов, Ю.Н. Юрьев и др.).

В тоже время организационные и методические аспекты управления всей системой олимпийской подготовки, особенно на современном этапе коммерциализации и профессионализации спорта высших достижений, разрабатывались лишь в некоторых исследованиях (В.Л. Сыч, 1995; Л.С. Хоменков, 1996) и, как правило, на примерах отдельных видов спорта.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых было установлено, что спортивные достижения являются многофакторными явлениями.

К числу основных факторов и условий, влияющих на динамику спортивных достижений в современном обществе, можно отнести:

– индивидуальную одаренность спортсмена и степень подготовленности к определенному достижению;

– эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организацию и материально-техническое обеспечение;

– размах спортивного движения и общие специальные условия его развития в стране (Л.П. Матвеев, 1974).

Было также доказано, что уровень развития спорта в мире зависит от: уровня национального дохода на душу населения, численности населения, средней продолжительности жизни населения, доли грамотного населения, удельного веса городского населения в стране, калорийности питания и т.д. (В.П. Баландин, Ю.Н. Блудов, 1986; А.М. Максименко, 1989).

Важнейший фактор, влияющий на достижения спортсменов на Олимпийских играх – рост численности населения за счет рождаемости. В последние годы в Украине он имеет отрицательную тенденцию.

Под влиянием неблагоприятного сочетания демографических факторов численность населения страны значительно уменьшилось, более чем на 2 млн. человек

В масштабах государства за последние 15 лет рождаемость значительно снизилась: по этому показателю Украина занимает одно из последних мест в мире. А это значит, что в ближайшие годы для отбора в составы олимпийских команд будет все сложнее находить наиболее одаренных спортсменов. И в обозримом будущем трудно рассчитывать на изменение этой ситуации в лучшую сторону.

Прогнозы Госкомстата показывают: в ближайшие 10-15 лет численность будет снижаться.

Следует ожидать уменьшение численности лиц моложе трудоспособного возраста (спортивного резерва). Эту группу начнут пополнять родившиеся в 90-е годы прошлого столетия. В этой связи с этим наше главное преимущество заключается в субъективных факторах развития спорта. К таким факторам относятся:

– высокий уровень организации спорта и системы олимпийской подготовки в стране;

– высокий уровень научных и методических разработок в области детско-юношеского спорта высших достижений;

– организация подготовки спортивных резервов в системе Министерства образования, спорткомитетов, ДСО и ведомств, в структуре спортивных школ и училищ олимпийского резерва;

– подготовка квалифицированных кадров тренеров, а также на факультетах физического воспитания других вузов.

В целях выявления необходимой структуры годичных циклов, используемых в подготовке олимпийских команд, С.И. Гуськовым [2]. был проведен экспертный опрос 20 ведущих специалистов разных стран, работающих со сборными командами страны. Анализ ответов экспертов показал, что в современной спортивной практике, в олимпийском году используются классические варианты структуры годичного цикла. Из 20 видов спорта 2 вида используют одноцикловую, 10 – двухцикловую и 5 – трехцикловую структуру; 3 вида спорта используют как одно-, так и двухцикловую структуру годичного макроциклов.

Экспертиза позволила выявить параметры тренировочных нагрузок в годичном цикле (количество часов, количество занятий и соревнований, количество дней, занятых соревнованиями и тренировками) без учета времени на тренировочные занятия и восстановление.

За 15 лет, прошедших после игр в Сеуле, не произошло увеличения общих объемов нагрузок, выраженных в 3-х обобщенных показателях. Уменьшили свои показатели представители дзюдо и бадминтона, а увеличили – представители велоспорта и художественной гимнастики.

Анализ данных экспертизы, показывает, что в сборных командах ведущих стран используются различные модели построения этапа непосредственной подготовки к главному старту: достаточно продолжительные – 12 недель и более, средней продолжительности – 5-8 недель и кратковременные – 12 недель.

Первая модель (более 12 недель) представляет собой практически законченный макроцикл с подготовительным и соревновательным периодами, которым предшествует восстановительный макроцикл, связанный с активным отдыхом после главного отборочного соревнования продолжительностью 5-14 дней.

Вторая модель (5-8 недель) состоит, как правило, из двух мезоциклов. Первый – базовый, второй – предсоревновательный.

Третья модель (3-4 недели) совпадает по срокам с концом соревновательного периода.

На протяжении всего периода участия отечественных спортсменов в Олимпийских Играх основная стратегическая задача спортивных организаций была связана с гармоничным развитием всех олимпийских видов спорта. В настоящее время Украина, как и другие наиболее развитые страны, ставит своей задачей бороться за общую победу и призовые места по итогам неофициального командного зачета. Однако, количество видов спорта, в которых сборные команды разных стран добивались успехов, не подтверждают решения задач гармоничного развития всех спортивных дисциплин, входящих в программу Игр.

Выводы. На основание исследований изложены теоретические предпосылки и дан ретроспективный анализ развития системы подготовки в спорте высших достижений; факторы, влияющие на эффективность подготовки и участия в Олимпийских Играх, а также условия, влияющие на динамику спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Підручник. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.
2. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта) /С.И. Гуськов. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.
3. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте Н.В. Жмарев. – К.: Здоров’я, 1984. – 144 с.
4. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н. Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.
5. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О. Твардовський. – Нюарк (США), 1997. – 142 с.
6. Платонов В.Н. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 226-246.
7. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: В 2 т. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с.
8. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платанова. – К. Олімпійська література, 2000. – 391 с.
9. Шахлин Б.А. Олимпийский орден / Б.А. Шахлин. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 254 с.
10. Энциклопедия олимпийского спорта /Под общей редакцией В.Н. Платонова. – К.: Олимпиская литература, 2002. – Том 1. – С. 8-14.

АНОТАЦІЇ

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ СПОРТУ В УКРАЇНІ (теоретичний аналіз системи підготовки до Олімпійських Ігор)

Олександр Куц, Валентина Леонова, Борис Кедровский
Херсонський державний університет

У роботі проведений теоретичний аналіз системи підготовки спортсменів до Олімпійських Ігор. Висунено припущення, що перемога в неофіційному командному заліку на Олімпійських іграх можлива тільки при зміні загальної стратегії олімпійської підготовки, підвищенні ефективності управління змагальною і тренувальною діяльністю збірних команд в річному і чотирирічному циклах підготовки з урахуванням соціальних, економічних, демографічних і клімато-географічних умов країн-організаторів Ігор.

Ключові слова: Олімпійські Ігри, система підготовки, Україна, умови, управління, ефективність, тренувальна діяльність.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТА В УКРАИНЕ (теоретический анализ системы подготовки к Олимпийским Играм)

Александр Куц, Валентина Леонова, Борис Кедровский
Херсонский государственный университет

В работе проведен теоретический анализ системы подготовки спортсменов к Олимпийским Играм. Выдвинуто предположение, что победа в неофициальном командном зачете на Олимпийских играх возможна только при изменении общей стратегии олимпийской подготовки, повышении эффективности управления соревновательной и тренировочной деятельностью сборных команд в годичном и четырехлетнем циклах подготовки с учетом социальных, экономических, демографических и климатогеографических условий стран-организаторов Игр.

Ключевые слова: Олимпийские Игры, система подготовки, Украина, условия, управление, эффективность, тренировочная деятельность.

SYSTEM OF PREPARATION OF SPORTSMEN TO GAMES OLYMPIADS IN MODERN TERMS DEVELOPMENT OF SPORT IN UKRAINE (theoretical analysis of the system of preparation to Olympic Games)

Alexander Kuts, Valentina Leonova, Boris Kedrovskiy
Kherson state university

The theoretical analysis of the system of preparation of sportsmen is in-process conducted to Olympic Games. Supposition is pulled out, that victory in an unofficial command test on the Olympic games is possible only at the change of general strategy of Olympic preparation, increase of management efficiency by competition and training activity of collapsible commands in cranial and four-year-old cycles of preparation taking into account social, economic, demographic and климато-географических terms of countries-organizers of Games.

Key words: Olympic Games, system of preparation, Ukraine, terms, managements, efficiency, training activity.

ПОКАЗНИКИ ПРОСТОЇ ТА СКЛАДНОЇ ЗОРОВО-МОТОРНОЇ РЕАКЦІЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Василь Кушнір
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
Івано-Франківський національний технічний ніверситет нафти і газу

Поставка проблеми Властивості основних нервових процесів як природна основа індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми є одним із можливих факторів формування індивідуальних характеристик поведінки, характеру навчальної та професійної діяльності [2, 4, 5].

Демократичні процеси, що відбуваються в державі, формують нові суспільні вимоги до освіти, зокрема до її молодшої ланки як основи соціокультурного становлення особистості, а теж формування базису особистісної культури дитини через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності [1, 5, 7].

На сучасному етапі цивілізаційного розвитку основним завданням молодшої шкільної освіти є не стільки набуття дитиною сукупності знань, скільки опанування науки життя. Суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично умілі, творчі особистості з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті. З огляду на це пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, фізичний розвиток особистості з перших років її шкільного життя.

Аналіз результатів останніх досліджень. Аналіз праць Бублика С.А. [1], Запорожець О.П. [2], Поручинського А.І. [7] засвідчує, що ключовим засобом

розвитку нейродинамічних властивостей дітей молодшої шкільної вікової групи є фізичні вправи, музично-ритмічні рухи, народні ігри, що входять у зміст фізичного виховання дітей і складають структуру занять фізичної культури.

З огляду на аналіз спеціалізованої наукової літератури, вважаємо за доцільне дослідити рівень сформованості простої та складної зорово-моторної реакцій у молодших школярів Івано-Франківська.

Об'єкт дослідження – діти молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – показники простої та складної зорово-моторної реакцій дітей 8-10 років, які займаються настільним тенісом.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності та експериментальному вивчені показників нейродинамічних властивостей молодших школярів, під впливом занять з настільного тенісу

Завдання:

- дослідити рівень розвитку нейродинамічних властивостей молодших школярів;
- ідентифікувати пріоритетність засобів настільного тенісу для розвитку нейродинамічних властивостей дітей молодшого шкільного віку.

Організація і методи дослідження. В експерименті прийняло участь 40 дітей віком 8-10 років (18 хлопців та 22 дівчат загальноосвітніх навчальних закладів міста Івано-Франківська).

Використано наступні методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні – комп'ютерна система "Діагност-1". Кількісні показники проаналізовані за допомогою математично-статистичних методів.

Комп'ютерна система "Діагност-1" передбачає виявлення та оцінку простих і складних сенсомоторних реакцій, оцінки здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного індивідуума рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням позитивних і гальмівних подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки, які зумовлені не лише високо генетично детермінованими типологічними властивостями ВНД, а й властивостями функції пам'яті, мислення, сприйняття та уваги.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи науково-методичний матеріал за напрямком дослідження, нашу увагу привернули кілька праць, які спонукали нас вивчити показники простої та складної зорово-моторної реакцій. Так, Меньших О.Е. [5] досліджувала особливості нейродинамічних та когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку. Хлопці і дівчата старших класів характеризуються поступовим і нерівномірним підвищенням параметрів фізичного розвитку, властивостей нейродинамічних та когнітивних функцій. У групах осіб з високим рівнем фізичного розвитку морфофункціональні ознаки, властивості основних нервових процесів, сенсомоторна реактивність різного ступеня складності, короткочасна зорова пам'ять та довільна увага протягом всіх етапів обстеження зберігали тенденцію до кращого їх прояву, ніж у осіб з середнім та низьким рівнем фізичного розвитку [5].

В ґрунтовному дослідженні Петренка Ю.О. [6] виявлено те, що діти 7-9 років з високим рівнем фізичного розвитку мали кращі показники функціональної рухливості та сили нервових процесів, ніж їх однолітки з низькими градаціями. У обстежуваних 10 років такого зв'язку, як і достовірних відмінностей, між досліджуваними типологічними властивостями та фізичним розвитком не

виявлено. Динаміка змін швидкості становлення та формування властивостей простих та складних сенсомоторних функцій у дітей 7-10 років не залежить від рівня їх фізичного розвитку, що слід вважати, обумовлено лише віковими змінами. Достовірного зв'язку успішності навчання з фізичним розвитком учнів 7-10 років не виявлено. Діти з різним рівнем фізичного розвитку характеризуються однаковою успішністю по всім учбовим предметам.

В результаті проведеного аналітичного дослідження можна достовірно стверджувати, що у дітей молодшого шкільного віку відбувається динаміка приросту рівня нейродинамічних властивостей учнів від 7 до 9 років.

Для чіткого розуміння та вирішення проблеми розвитку нейродинамічних властивостей слід взяти до уваги результати досліджень дітей молодшого шкільного віку, що відвідують різні спортивні секції. У молодших школярів, які займалися у гімнастичних секціях, встановлені достовірно вищі показники рівня точності реакції на рухомий об'єкт, короткочасної зорової пам'яті (на слова і фігури), уваги (розподілу та швидкості переключення уваги) у порівнянні із параметрами контрольної групи. У дітей того ж віку, що займалися шахами, отримані достовірно вищі показники сенсомоторної сфери (ЛППР та ЛПРВ), точності реакції на рухомий об'єкт, показників психічних функцій – короткочасної зорової пам'яті (на слова і фігури) та уваги (обсягу, продуктивності, швидкості, розподілу та швидкості переключення уваги) у порівнянні із їх однолітками, які не займаються спортом [7, 8].

Діти, котрі займаються дзюдо [3], демонструють показник нижче середнього латентного періоду простої зорово-моторної рекції, що становить 304±3,5мс, при чому вікова категорії респондентів становила 10-12 років. Показник складної реакції – 352±2,1мс, відповідає середньому рівню розвитку за шкалою Макаренка [3].

Секція настільного тенісу ставить певні вимоги до молодшого школярства під час занять та позитивно впливає на функціональні можливості вищої нервової діяльності організму. Висока швидкість польоту м'яча вимагає максимально швидкого реагування, правильного прийняття рішення, м'язового диференціювання та аналізу здійсненої рухової дії.

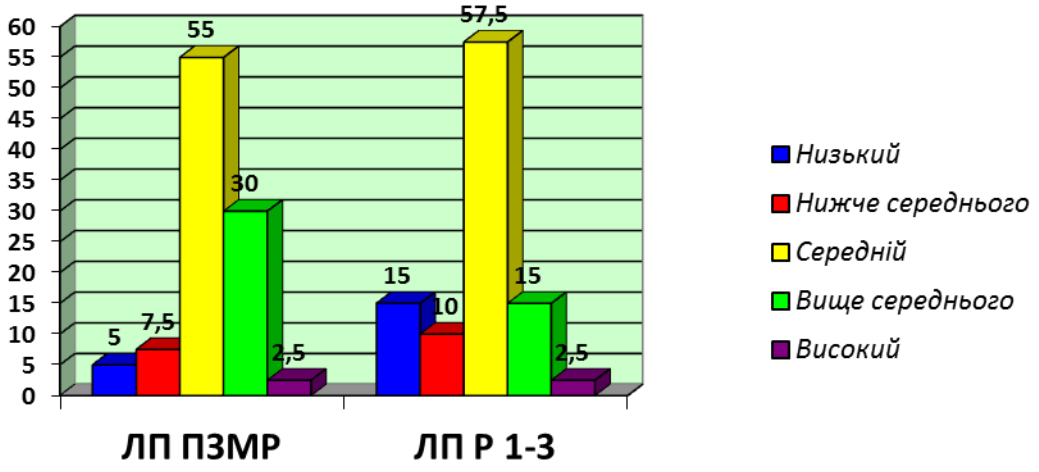


Рис. 1. Розподіл дітей-тенісистів за рівнем латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакцій (%).

Продіагностувавши дітей комп'ютерною системою "Діагност-1", що займаються 2 – 4 роки настільним тенісом, слід констатувати наступні показники у відсотковому значенні відповідно шкали М.В. Макаренка [4].

Так, 55% (ЛП ПЗМР) і 57,5% (ЛП РВ 1-3) дітей демонструють середній рівень розвитку досліджуваних показників. Вище середнього показники рівня ЛП ПЗМР відповідають дітям 30% і ЛП РВ 1-3 презентують 15% дітей. Інші відсоткові показники не сильно позначаються на рівні розвитку нейродинамічних властивостей дітей молодшого шкільного віку.

Латентний період простої зорово-моторної реакції хлопців становить 264±8,4 мс, а у дівчат – 242±6,2 мс. Середнє значення ЛП ПЗМР дітей становить 253±6,7 мс.

Порівнявши отримані дані з групою школярів, котрі додатково не займаються спортивною діяльністю та дзюдаїстами початківцями можна чітко стверджувати, що заняття з настільного тенісу позитивно впливають на покращення показника латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

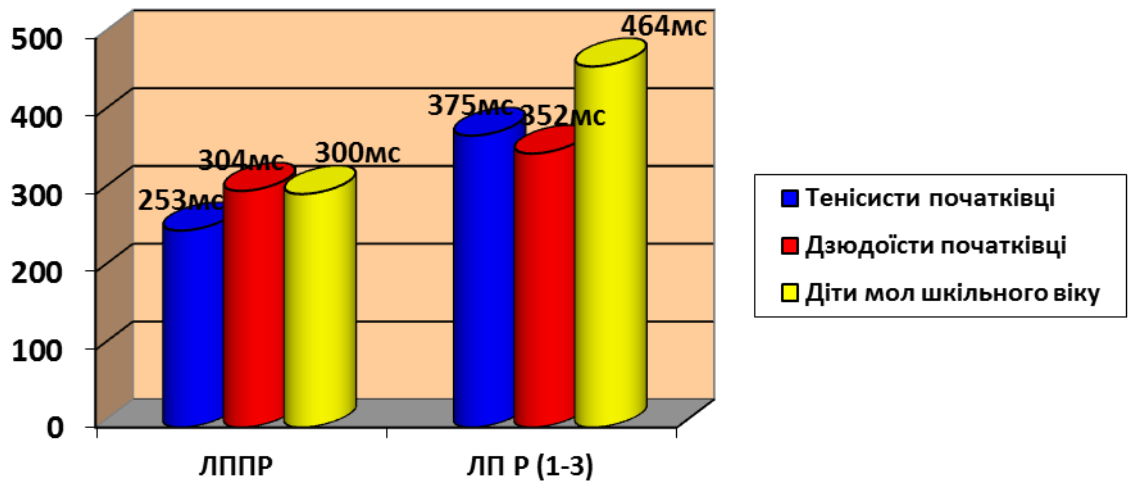


Рис. 2. Розподіл тенісистів, дзюдоїстів та дітей, котрі не займаютья спортом за рівнем латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакцій (%).

Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів школярам, котрі не займаються додатково у спортивних секціях відповідає показник 464±7,3 мс, дзюдоїсти демонструють спізнення на 352±4,4 мс, а тенісисти – 375±2,7 мс.

Керуючись шкалою оцінок рівня латентних періодів сенсомоторних реакцій різної складності запропонованою Макаренко М.В., можна констатувати середній рівень розвитку простої та складної зоровомоторних реакцій дітей, які займаються настільним тенісом; нижче середнього рівня розвитку латентного періоду простої реакції дзюдоїстів та середній рівень розвитку складної реакції; нище середнього рівні показників простої та складної реакцій молодших школярів, котрі не профілюються додатковими спортивними заняттями.

Чітка ідентифікації рівня розвитку нейродинамічних властивостей молодших школярів та вплив на них різноманітних спортивних секцій дають можливість визначити прерогативність додаткової діяльності для покращення функціональності нервових процесів.

Вплив занять з настільного тенісу на розвиток дітей молодшого шкільного віку досліджувався Чуєвою І.А. [8]. Автором експерементально підтверджено позитивну тенденцію розвитку швидкісних і координаційних якостей дітей даної

вікової категорії засобами настільного тенісу та недостатній їхній вплив на розвиток витривалості та гнучкості.

Фактично дані нашого дослідження збігаються з результатами наукової праці Чуєвої І.А. Проте, хочеться наголосити на тому, що ми вперше вивчили показники простої та складної зорово-моторних реакцій молодших школярів міста Івано-Франківська, які займаються настільним тенісом

Висновок. За результатами, що отримані в процесі організації дослідження дітей молодшого шкільного віку, котрі займаються настільним тенісом можна констатувати, що показники простої та складної зорово-моторної реакцій знаходяться на середньому рівні. Це дає можливість стверджувати правильність вибору додаткових спортивних занять для підвищення рівня функціональності вищої нервової діяльності та втілення в життя ідеї занять з настільного тенісу з дітьми молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Перспективу подальших наукових досліджень вбачаємо у розробці експериментальної програми з настільного тенісу для дітей молодшого шкільного віку, а також її впровадженні у заняття з фізичної культури з дітьми 8-10 років міста Івано-Франківська.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бублик С.А. Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів / С.А. Бублик // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010. – Вип.VII. – С. 50-56.
2. Запорожець О.П. Динаміка властивостей нейродинамічних функцій молодших школярів у зв’язку з характером спортивної діяльності / О.П. Запорожець // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 6 /За ред. Максименка С.Д. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2007. – С. 170-176.
3. Курилюк С. Особистісні нейродинамічні властивості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки / С. Курилюк, О.Я. Фотуйма // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – Т. 4 – С. 153 – 156.
4. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини /М.В. Макаренко. – Фізіологічний журн. – 1999. – Т.45 - № 4. – С.123 – 131.
5. Меньших О.Е. Особливості нейродинамічних та когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: автореф. на здобуття ступеня канд. наук: спец. 19.00.02 – Психофізіологія / О. Е. Меньших. – Київ, 2008. – 20 с.
6. Петренко Ю.О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: автореф. на здобуття ступеня канд. біолог. наук: спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин /Ю.О.Петренко. – Київ, 2006. – 20 с.
7. Поручинський А.І. Зорово-моторні реакції та властивості нейродинамічних процесів школярів /А.І. Поручинський //Науковий вісник Волинського державного унверситету імені Лесі Українки. – Т. 5 – С. 48 – 52.
8. Чуева И.А. Физическое воспитание младших школьников с применением средств настольного тенниса в условиях трех уроков физической культуры: дис…канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры /И.А. Абдилова. – М., 2006. – 156 с.

АНОТАЦІЇ

ПОКАЗНИКИ ПРОСТОЇ ТА СКЛАДНОЇ ЗОРОВО-МОТОРНОЇ РЕАКЦІЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Василь Кушнір
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
Івано-Франківський національний технічний ніверситет нафти і газу

Робота присвячена теоретичному обґрунтуванню необхідності розвитку простої та складної зорово-моторної реакцій у дітей молодшого шкільного віку. Аналіз сучасного стану організації фізичної культури в загально освітніх навчальних закладах вказує на необхідність модернізації змісту ланки освіти молодших школярів, яка виступає підґрунтям для формування гармонійно розвиненої дитини.

Демократичні процеси, що відбуваються в державі, формують нові суспільні вимоги до освіти, зокрема до її молодшої ланки як основи соціокультурного становлення особистості, а теж формування базису особистісної культури дитини через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності.

Автором пропонується альтернативний пласт проведення фізичної культури з дітьми 8-10 років. Ним розглядаються заняття з настільного тенісу як такі, що позитивно впливають на розвиток нейродинамічних властивостей організму молодших школярів.

Розвиток швидкості, координації та гнучкості лежить у призмі вдосконалення психофізичних складових засобами, що найбільше відповідають віковій категорії молодших школярів.

Для визначення ефективності настільного тенісу був проведений аналіз наукових праць з проблематики впливу занять певним видом спорту на розвиток показників простої та складної зорово-моторної реакцій. Серед таких, що аналізувалися – це вплив легкої атлетики, дзюдо, спортивної гімнастики.

Динаміка змін швидкості становлення та формування властивостей простих та складних сенсомоторних функцій у дітей 8-10 років не залежить від рівня їх фізичного розвитку, що слід вважати, обумовлено лише віковими змінами.

Порівняння отриманих даних вказують на доцільність розробки експериментальної програми з настільного тенісу для її впровадження у фізичну культуру молодших школярів міста Івано-Франківська. Адже через призму співставлення отриманих даних та результатів обстеження дітей іншими науковцями то саме діти, які займаються настільним тенісом демонструють суттєво вищі показники простої та складної зорово-моторної реакцій.

Ключові слова: фізична культура, нейродинамічні властивості, проста і складна зорово-моторна реакції, молодший шкільний вік.

ПОКАЗАТЕЛИ ПРОСТОЙ И СЛОЖНОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Василий Кушнир
Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника,
Ивано-Франковский национальный технический ниверситет нефти и газа

Работа посвящена теоретическому обоснованию необходимости развития простой и сложной зрительно-моторной реакции у детей младшего школьного возраста. Анализ современного состояния организации физической культуры в общеобразовательных образовательных учебных заведениях указывает на необходимость модернизации содержания звена образования младших школьников, которая выступает основой для формирования гармонично развитого ребенка.

Демократические процессы, происходящие в государстве, формируют новые общественные требования к образованию, в частности к ее младшему звену как основы социокультурного становления личности, а также формирования базиса личностной культуры ребенка через открытие ей мира в его целостности и разнообразия.

Автором предлагается альтернативный ракурс проведения физической культуры с детьми 8-10 лет. Им рассматриваются занятия по настольному теннису как такие, которые положительно влияют на развитие нейродинамических свойств организма младших школьников.

Развитие скорости, координации и гибкости лежит в призме совершенствования психофизических составляющих средствами, наиболее соответствуют возрастной категории младших школьников.

Для определения эффективности настольного тенниса был проведен анализ научных трудов по проблематике влияния занятий определенным видом спорта на развитие показателей простой и сложной зрительно-моторной реакции. Среди таких, что анализировались - это влияние легкой атлетике, дзюдо, спортивной гимнастики.

Динамика изменений скорости становления и формирования свойств простых и сложных сенсомоторных функций у детей 8-10 лет не зависит от уровня их физического развития, следует считать, обусловлено только возрастными изменениями.

Сравнение полученных данных указывают на целесообразность разработки экспериментальной программы по настольному теннису для ее внедрения в физическую культуру младших школьников Ивано-Франковска. Ведь через сопоставление полученных данных и результатов обследования детей другими учеными то именно дети, которые занимаются настольным теннисом демонстрируют существенно более высокие показатели простой и сложной зрительно-моторной реакции.

Ключевые слова: физическая культура, нейродинамические свойства, простая и сложная зрительно-моторная реакции, младший школьный возраст.

INDICATORS SIMPLE AND COMPLEX VISUAL-MOTOR REACTIONS YOUNGER STUDENTS UNDER THE INFLUENCE CLASSES TABLE TENNIS

Vasyl Kushnir

Vasyl Stefanyk Subcarpathian National University,

Ivano-Frankivsk National Technical Oil and Gas niversytet

The work is devoted to theoretical justification of the need for the development of simple and complex visual-motor reactions in primary school children. Analysis of the current state of the organization of physical training in secondary educational institutions points to the need to modernize the content of education level of younger students, which is the basis for the formation of a harmonious development of the child.

The democratic processes taking place in the country, making new demands on public education, in particular to its junior staff as a basis for socio-cultural development of the personality, as well as the basis of formation of personal culture to her child through the opening of the world in its totality and diversity.

The author offers an alternative view of the physical training of children of 8-10 years. They are considered a class table tennis like those that have a positive effect on the development of neural properties of the organism younger students.

Development of speed, coordination and flexibility lies in improving the mental and physical components of the prism means are most appropriate age category of younger pupils.

To determine the effectiveness of tennis analyzed scientific papers on the issue of the impact of specific activities on the development of sport performance simple and complex hand-eye reaction. Among those that were analyzed - is the impact of athletics, judo and gymnastics.

Dynamics of changes in the rate of formation and the formation of the properties of simple and complex sensory-motor functions in children 8-10 years old are not dependent on their level of physical development, should be considered, due to age-related changes only.

Comparison of the data indicate the feasibility of developing a pilot program in table tennis for its implementation in the physical training of younger schoolboys of Ivano-Frankivsk. After all, through the comparison of the data and the results of examination of children by other scientists that it is the children who are engaged in table tennis show significantly higher rates of simple and complex hand-eye reaction.

Key words: physical education, neurodynamic properties, simple and complex hand-eye reaction, primary school age.

РОЗВИТОК ЄВРЕЙСЬКОГО СПОРТИВНОГО РУХУ “МАККАБІ”

А. І. Литвинець, М. І. Стефаник, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер
Львівський державний університет фізичної культури
Львівське обласне управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН УкраїниІ

Постановка проблеми. Спортивний рух у першій половині ХХ ст. набув стрімкого розвитку, який проявлявся у створенні численних спортивних федерацій та проведенні різноманітних міжнародних комплексних змагань. Навколо ідеї спорту об’єднувалася значна кількість організацій, серед яких континентальні, регіональні, релігійні об’єднання. Вагомий вплив на тогочасну молодь та її фізичне виховання здійснювали релігійні спортивні організації, зокрема міжнародна єврейська спортивна організація – Всесвітній союз “Маккабі”. Вона є організатором Маккабіанських ігор – міжнародних спортивних змагань на зразком Олімпійських ігор, що проводяться раз у чотири роки в Ізраїлі, й вважаються одними із трьох найчисельніших спортивних форумів планети. Серед почесних гостей на відкритті XIV Маккабіади 1989 року був президент МОК Хуан Антоніо Самаранч. З 1960 року Маккабіанські ігри визнані Міжнародним олімпійським комітетом в якості регіонального спортивного заходу під егідою МОК і міжнародних спортивних федерацій [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковим пошукам щодо релігійного спортивного руху, зокрема єврейського, в останні десятиріччя присвячено чимало праць загального характеру [1, 4]. В той же час можна зазначити, що теоретичні аспекти становлення єврейського спортивного руху і особливості організації змагань ще не отримали належного місця у науковій літературі в якості окремого об’єкта дослідження.

Мета дослідження: висвітлити розвиток Всесвітнього союзу “Маккабі” та особливості проведення маккабіад.

Завдання дослідження:

1. Дослідити історичні аспекти розвитку Всесвітнього союзу “Маккабі” та хронологію проведення Маккабіанських ігор;
2. Висвітлити провідні спортивні клуби “Маккабі” та видатних учасників маккабіад.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, хронологічний, теоретичної інтерпретації, історичні, аналіз документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Всесвітній союз “Маккабі” – міжнародна єврейська спортивна організація, названа в честь історичного героя єврейського народу Ієхуда Маккавея. Девізом організації є гасло: “У здоровому тілі – здоровий дух”; привітанням – “Будь сильним і відважним!” [3].

Витоки єврейського спортивного руху простежуються з кінця XIX ст., коли групи єврейської молоді почали створювати гімнастичні клуби. Перший такий клуб виник у Стамбулі 1895 р., а згодом – в Берліні, Відні, Софії, Бухаресті, Кракові, Львові та інших європейських містах. У квітні 1917 р. спортивний клуб “Маккабі” був відкритий в Одесі. Саме це місто й стало штаб-квартирою центрального комітету Всеросійського союзу єврейських спортивних клубів “Маккабі” [3, 5].

У 1921 р. було створено Всесвітній союз “Маккабі”, який починаючи з 1932 р., започатковує проведення міжнародних змагань під назвою Маккабіанські ігри (табл.1) [3].

Таблиця 1.

Хронологія проведення Маккабіанських ігор

№	Хронологія змагань	Місце проведення	Кількість країн	Кількість спортсменів	Кількість видів спорту
1	1932	Ізраїль	18	390	–
2	1935	Ізраїль	28	1250	21
3	1950	Ізраїль	19	800	17
4	1953	Ізраїль	21	890	–
5	1957	Ізраїль	20	980	–
6	1961	Ізраїль	27	1000	20
7	1965	Ізраїль	25	1200	21
8	1969	Ізраїль	27	1500	22
9	1973	Ізраїль	27	1550	23
10	1977	Ізраїль	33	2700	26
11	1981	Ізраїль	30	3450	30
12	1985	Ізраїль	40	4000	28
13	1989	Ізраїль	45	4500	–
14	1993	Ізраїль	48	5061	32
15	1997	Ізраїль	53	5000	36
16	2001	Ізраїль	46	2200	–
17	2005	Ізраїль	54	6667	–
18	2009	Ізраїль	50	7300	–
19	2013	Ізраїль	76	7500	34

Програма маккабіад включає змагання із таких видів спорту: бадмінтону, баскетболу, боулінгу, волейболу, гольфу, дзюдо, карате, настільного тенісу, плавання, сквошу, стрільби, тенісу, фехтування, міні-футболу, шахів та ін. [2].

В останні десятиліття, у міру того, як великі єврейські клуби за кордоном переносять акцент зі спортивних досягнень на масову участь членів єврейських громад у спортивному дозвіллі, на маккабіадах зростає число учасників в неолімпійських видах спорту, а саме: боулінгу, крикеті, сквоші і бриджі [2].

Всесвітній союз “Маккабі” проводить Європейські, Панамериканські, Північноамериканські, Австралійські і Південноафриканські маккабіади, які є відбором для участі у Маккабіанських іграх (рис. 1).

Щодо власне організації змагань, то Маккабіанські ігри проводяться у трьох категоріях: відкрита категорія, юніори (з 1985 р.) і майстри. У відкритій категорії може брати участь будь-який єврей, а також громадянин Ізраїлю, незалежно від етнічної приналежності та віросповідання. В юніорських змаганнях – юнаки та дівчата віком 15-18 років. Змагання майстрів у свою чергу поділяються на декілька вікових категорій і призначені для учасників в більш зрілому віці [4, 5].

У 1960 р. Маккабіанські ігри були визнані Міжнародним олімпійським комітетом в якості регіонального спортивного заходу під егідою МОК і міжнародних спортивних федерацій. Це рішення дало право на використання

символіки і атрибутики, схожої до олімпійської (рис. 2) [3]

Рис. 1. **Змагання під патронатом Всесвітнього союзу "Маккабі"**

.

Рис. 2. **Емблема XIX Маккабіанських ігор та XIII Європейської маккабіади**

Слід відзначити, що учасники Маккабіанських ігор та континентальних маккабіад у майбутньому ставали видатними спортсменами, зокрема: *Таль Броді* (баскетбол) – переможець Кубка європейських чемпіонів 1977 р., призер чемпіонату Європи 1979 р., гравець "Маккабі" Тель-Авів і збірної США; *Енрі Грюнфельд* (баскетбол) – чемпіон Ігор XXI Олімпіади 1976 року в Монреалі; *Генрі Віттенберг* (вільна боротьба) – чемпіон Ігор XIV Олімпіади 1948 року в Лондоні; *Агнеш Келеті* (гімнастика) – п'ятиразова чемпіонка Ігор XV і XVI Олімпіад 1952, 1956 рр. в Хельсінкі та Мельбурні; *Валерій Біленький* (гімнастика) – чемпіон Ігор XXV Олімпіади 1992 року в Барселоні; *Керрі Страг* (гімнастика) – чемпіонка Ігор XXVI Олімпіади 1996 року в Атланті; *Амос Бівотт* (легка атлетика) – чемпіон Ігор XIX Олімпіади 1968 року в Мехіко; *Ліліан Коупленд* (легка атлетика) – чемпіонка Ігор X Олімпіади 1932 року в Лос-Анджелесі; *Френк Спеллмен* (важка атлетика) – чемпіон Ігор XIV Олімпіади 1948 року в Лондоні; *Айзек Бергер* (важка атлетика) – чемпіон Ігор XVI Олімпіади 1956 року в Мельбурні; *Марк Спітц* (плавання) – дев'ятиразовий чемпіон Ігор XIX та XX Олімпіад 1968, 1972 рр. в Мехіко та Мюнхені; *Джейсон Лезак* (плавання) – чотириразовий чемпіон Ігор XXVII, XXVIII і XXIX Олімпіад 2000, 2004, 2008 рр. в Сіднеї, Афінах та Пекіні; *Ленні Крайзельбург* (плавання) – чотириразовий чемпіон Ігор XXVII, XXVIII Олімпіад

2000, 2004 рр. в Сіднеї та Афінах; *Ніколас Массу* (теніс) – чемпіон Ігор XXVIII Олімпіади 2004 року в Афінах; *Джулі Хелдман* (теніс) – чемпіонка Кубків Федерації та турніру на Іграх XIX Олімпіади 1968 року в Мехіко; *Бред Джилберт* (теніс) – призер Ігор XXIV Олімпіади 1988 року в Сеулі; *Том Оккер* (теніс) – переможець понад 100 міжнародних турнірів; *Вадим Гутцайт* (фехтування) – чемпіон Ігор XXV Олімпіади 1992 року в Барселоні; *Сергій Шариков* (фехтування) – чемпіон Ігор XXVI і XXVII Олімпіад 1996, 2000 рр. в Атланті та Сіднеї; *Марина Мізіна* (фехтування) – чемпіонка Ігор XXVII Олімпіади 2000 року в Сіднеї; *Борис Гельфанд* (шахи) – віце-чемпіон світу 2007 року; *Юдіт Полгар* (шахи) – призерка Всесвітніх шахових олімпіад і чемпіонатів Європи серед чоловіків, володарка найвищого жіночого рейтингу понад 20 років [5].

Організація "Маккабі" є другою (після "Ха-Поель") за чисельністю спортивною організацією Ізраїлю, що охоплює приблизно 30 місцевих клубів, із загальним числом близько сорока тисяч осіб. Товариство досягнуло високих спортивних успіхів як на національному, так й на міжнародному рівнях (табл. 2) [3, 5].

Таблиця 2.

Досягнення спортивних клубів "Маккабі"

№	Клуб	Вид спорту	Досягнення
1.	Маккабі (Тель-Авів)	баскетбол	Чемпіон Ізраїлю – 49 раз, володар Кубка Ізраїлю – 38 раз, фіналіст клубного чемпіонату Європи – 9 раз, Чемпіон Європи серед клубних команд – 5 раз
2.	Маккабі (Ашдода)	баскетбол	Виступає у суперлізі Ізраїльського чемпіонату
3.	Маккабі (Хайфа)	футбол	Чемпіон Ізраїлю – 12 раз, володар Кубка Ізраїлю – 5 раз, володар Кубка Ізраїльської ліги – 4 рази, учасник групових стадій Ліги Європи та Ліги Чемпіонів UEFA
4.	Маккабі (Тель-Авів)	футбол	Чемпіон Ізраїлю – 21 раз, володар Кубка Ізраїлю – 22 рази, володар Кубка Ізраїльської ліги – 3 рази, володар Кубка Азії – 2 рази
5.	Маккабі (Москва)	футбол	Виступає у першості Росії серед любительських футбольних команд
6.	Маккабі (Нетанії)	футбол	Чемпіон Ізраїлю – 5 раз, володар Кубка Ізраїлю – 1 раз
7.	Маккабі (Беер-Шева)	футбол	Команда першої ліги (Лага Леуміт) Ізраїльського чемпіонату
8.	Маккабі (Герцлії)	футбол	Фіналіст Кубка Ізраїлю – 1 раз, володар Кубка Ізраїльської ліги – 1 раз
9.	Маккабі (Петах-Тікви)	футбол	Володар Кубка Ізраїлю – 2 рази, володар Кубка Ізраїльської ліги – 3 рази
10.	Маккабі (Рішон-ле-Ціон)	футбол	Команда першої ліги (Лага Леуміт) Ізраїльського чемпіонату
11.	Маккабі (Явне)	футбол	Команда першої ліги (Лага Леуміт) Ізраїльського чемпіонату
12.	Маккабі (Кирьят-Гата)	футбол	Команда першої ліги (Лага Леуміт) Ізраїльського чемпіонату

Висновки

1. Міжнародна єврейська спортивна організація "Маккабі" є невід'ємною частиною як релігійного, так й міжнародного спортивного руху. Проводячи паралелі з Олімпійськими іграми, простежуємо ряд спільних рис, зокрема у символіці та атрибутиці, періодичності проведення, організації континентальних, відбіркових, кваліфікаційних змагань тощо.

2. Витоки спортивного руху “Маккабі” простежуються з кінця XIX ст., коли з’явилися перші гімнастичні клуби. У 1921 році створено Всесвітній союз “Маккабі”, а починаючи з 1932 року започатковується проведення міжнародних змагань – Маккабіанських ігор, які проходять один раз у чотири роки в трьох категоріях (відкрита, юніори і майстри), налічують понад 7000 учасників з 65-ти країн та вважається одними із найбільших змагань під егідою Міжнародного олімпійського комітету.

3. Наведені результати засвідчують участь в цих змаганнях найсильніших спортсменів світу, серед яких: Марк Спітц, Юдіт Полгар, Агнеш Келеті, Джейсон Лезак, Ленні Крайзельбург, Ніколас Массу та інші. З-поміж клубів можемо відзначити Маккабі (Тель-Авів) з баскетболу і Маккабі (Тель-Авів), Маккабі (Хайфа) з футболу, які ставали багаторазовими чемпіонами Ізраїлю, володарями Кубка країни, переможцями Кубка Ізраїльської ліги, переможцями та призерами клубних Чемпіонатів Азії і Європи тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні особливостей розвитку спортивного союзу “Маккабі” в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Ласло Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
2. Маккабиада, Маккабианские игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki/Маккабиада (дата звернення 10.09.2014).
3. “Маккаби” всемирное спортивное общество [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.eleven.co.il/article/12585 (дата звернення 17.08.2014).
4. Олимпийский спорт: в 2т. / Под. общ. Ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009 – Т. 2. – 296 с.
5. Milestones in the Maccabi Movement [Electronic resource]. – Access mode : http://www. maccabieurope.com (дата звернення 22.09.2014).

АНОТАЦІЇ

РОЗВИТОК ЄВРЕЙСЬКОГО СПОРТИВНОГО РУХУ “МАККАБІ”

А. І. Литвинець, М. І. Стефаник, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер

Львівський державний університет фізичної культури№

Львівське обласне управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України

У статті розглядається спортивна діяльність міжнародної єврейської спортивної організації – Всесвітній союз “Маккабі”.В роботі висвітлено розвиток Всесвітнього союзу “Маккабі” та особливості проведення маккабіад. Проведено аналіз та узагальнення останніх досліджень із зазначеної проблематики. Узагальнено хронологію проведення Маккабіанських ігор. Встановлено, що провідні спортсмени Всесвітнього союзу “Маккабі” та єврейські спортивні клуби досягали вагомих результатів на міжнародних змаганнях найвищого рівня.

Ключові слова: єврейський спортивний рух, Всесвітній союз “Маккабі”, Маккабіанські ігри.

РАЗВИТИЕ ЕВРЕЙСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ "МАККАБИ"

А. И. Литвинец, М. И. Стефаник, И. В. Литвинец, Н. В. Витер

Львовский государственный университет физической культуры

Львовское областное управление Комитета по физическому воспитанию и спорту МОН Украины

В статье рассматривается спортивная деятельность международной еврейской спортивной организации – Всемирный союз “Маккаби”. Работа посвящена освещению становлению и развитию Маккабиад. Освещено хронологию проведения Маккабиад. Установлено, что ведущие спортсмены Всемирного союза “Маккаби” и еврейские спортивные

клубы достигали весомых результатов на международных соревнованиях самого высокого уровня.

Ключевые слова: МОК, Маккабиада, спортсмены, спортивные клубы.

DEVELOPMENT OF JEWISH SPORTS MOVEMENT "MAKKABI"

A. I. Lytvynets, M. I. Stefanyk, I. V. Lytvynets, N. V. Viter
Lviv state university of physical culture№
Lviv regional management Committee for physical education and sport of UkraineI

In the article the sporting activities of the international jewish sports organization – the World union "Maccabi" is being considered. The article highlights of the formation and development of Makkabiad. The chronology of Makkabiads has been given. It has also been found out that top athletes of the World union "Maccabi" and jewish sports clubs achieved significant results in international competitions at the highest level.

Key words: IOC, Makkabiad, athletes, sports clubs.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ У СВІТІ

А. І. Литвинець, А. Р. Ковалишин, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер
Львівський державний університет фізичної культури
Львівське обласне управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України

Постановка проблеми. Датою народження сучасного футболу прийнято вважати Англію, де у 1863 р. відбулося заснування Англійської футбольної асоціації. Саме англійці назвали гру "футболом", запровадили перші правила, які згодом отримали загальне визнання, а також почали створювати перші футбольні клуби.

До 1970-х рр. футбол вважався здебільшого чоловічим видом спорту. Жіночий футбол був заборонений через соціальні стереотипи, оскільки не відповідав традиційним уявленням про жінку й вважався шкідливим для її здоров'я. Окрім того існувала думка, що жіночий футбол за видовищністю та драматизмом не до порівняння із чоловічим. Тим не менш, із плином часу, жіночий футбол був визнаний у багатьох країнах, особливо в Норвегії, Швеції, Італії, а згодом – у Німеччині і США, де дівчата та жінки становлять близько 40% від загального числа гравців, що входять у різні клуби. Жіночі футбольні команди у світі налічують близько 25 мільйонів професійних футболісток, з яких 80% – віком молодше 20-ти років [2].

Жіночий футбол визнали у всіх розвинених європейських країнах та США. Лідерами у світі футболу серед жінок є такі країни, як США, Китай, Норвегія, Німеччина, Швеція. Офіційно проводяться Чемпіонати світу, континентальні змагання, Ліги чемпіонів тощо. У багатьох країнах успішно функціонують професійні жіночі футбольні ліги. Прекрасна половина людства з кожним роком збирає все більше глядачів, а в Китаї та Японії популярність жіночого і чоловічого футболу досягла одного рівня [2].

Затребуваність жіночого футболу доводить факт включення виду спорту до програми Ігор XXVI Олімпіади 1996 року в Атланті (США), після чого кількість країн-учасників у відбіркових змаганнях та на Олімпійських іграх з кожною Олімпіадою зростає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття проблематиці розвитку футболу присвячена значна кількість наукових праць [4, 5], проте більшість із них приділяють увагу чоловічому футболу, а також системі змагань та тренувань. В той же час, на наш погляд, недостатньо вивчено особливості функціонування, становлення та розвитку жіночого футболу, що й

обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей формування та розвитку жіночого футболу в світі.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати особливості становлення жіночого футболу.
2. Проаналізувати міжнародні змагання з футболу серед жінок.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації, а також загальноісторичні методи: історично-порівняльний, історично-логічний та хронологічний.

Результати досліджень та їх обговорення. Футбол є однією із найдавніших спортивних ігор людства. Архівні джерела, знайдені в Китаї, Єгипті та Стародавній Греції, дають підстави стверджувати, що футбол відомий людству задовго до нашої ери. Прародичкою футболу була китайська гра "чжу ке". Першими свідченнями про існування жіночого футболу вважаються фрески, створені в Китаї близько 2000 років тому. Також в ряді письмових документів згадується про древню китайську гру "цу цзюй", що у перекладі означає "копати м'яч". Незважаючи на те, що китайці відносили її до різновидів карате, тактика "цу цзюй" дуже нагадує футбольну: гравці розподілялися на дві команди, вигравала та, у якої було більше влучних ударів. Певний період часу жінкам дозволяли грати в "цу цзюй", проте згодом чоловіки заборонили жінкам ігри такого роду [2, 7].

Шотландія вважається першою країною в світі, яка почала заохочувати жінок грати у футбол. У XVIII столітті футбол був пов'язаний з місцевими звичаями шлюбу у гірських районах Шотландії. Достовірними є факти про ігри з м'ячем між заміжніми й незаміжніми жінками, за якими спостерігали неодружені чоловіки. Натомість жінкам такі ігри, як підтвердження їх футбольних здібностей, у майбутньому допомагали вибрати потенційних наречених [6].

Незважаючи на всі історичні факти, родоначальницею жіночого футболу, власне як і чоловічого, прийнято вважати Англію. Швидка урбанізація Англії у другій половині XIX століття призвела до розвитку організованого спорту. Британські архіви засвідчують функціонування жіночих футбольних команд ще в кінці XIX століття. Перші футбольні матчі між жінками датуються травнем-червнем 1881 року, у яких брали участь команди Англії та Шотландії (табл. 1).

Таблиця 1.

Перші футбольні матчі жіночих команд

№	Команди	Результат	Дата	Місто	Стадіон
1.	Шотландія – Англія	3 – 0	07.05.1881	Единбург	Easter Road
2.	Шотландія – Англія	0 – 0	16.05.1881	Глазго	Shawfields
3.	Шотландія – Англія	0 – 1	21.05.1881	Блекберн	Blackburn Olympic
4.	Шотландія – Англія	–	20.06.1881	Манчестер	Cheetham FC
5.	Шотландія – Англія	–	21.06.1881	Манчестер	Cheetham FC
6.	Шотландія – Англія	2 – 1	25.06.1881	Ліверпуль	Stanley
7.	Шотландія – Англія	2 – 0	27.06.1881	Ліверпуль	Stanley

Після цього упродовж кількох років в жодних архівах та газетах немає інформації про футбольні матчі між жіночими командами. Спроби формування жіночих клубів у Шотландії не увінчалися успіхом. Поодинокі футбольні матчі проводились 23 квітня 1887 року між Единбургом (Шотландія) і Грімсбі (Англія) з мінімальною перемогою першої команди. А також 2 лютого 1889 року – серія шести міні-матчевих зустрічей команд Грінерс Віолетс (Greener's Violets) проти Грінерс Куттерс (Greener's Cutters) із загальною перемогою Віолетс – 8:2. Крім того

є згадки 15 квітня 1889 року про футбольні матчі у Ліверпулі команди з Канади – “Канадіен Леді Футбол Клаб” (Canadian Female Football Team) [7, 8].

Першим жіночим футбольним клубом, який отримав загальнонаціональне визнання і функціонував декілька років, був “Бритіш Леді Футбол Клаб”. Він також вважається першим в історії клубом аматорок “копаного м’яча”. Ця команда була створена Нетті Ганібол у Лондоні 1894 року, яка розмістила в газеті рекламне оголошення, розшукуючи інших жінок, які хотіли б грати у футбол. Нетті отримала близько тридцяти позитивних відповідей, що спричинило заснування футбольного клубу “Бритіш Леді”. Президентом клубу погодилась стати Флоренція Діксі (Дуглас) лише за умови, що “дівчата повинні виходити на гру в дусі з серцем і душею”. Слід зазначити, що Флоренція Діксі здобувала освіту у католицькому монастирі.

23 березня 1895 року проводився перший матч жіночих команд “Бритіш Леді Футбол Клаб”. Протистояння відбулося між футболістками північної та південної частини Лондона, де північ перемогла з рахунком 7:1. Вже 6 квітня 1895 року був організований матч-відповідь в Брайтоні у Престон Парк (Preston Park), цього разу південь переміг із результатом 8:3. Захід був організований з метою збору коштів для місцевих медичних благодійних організацій [1, 7].

“Бритіш Леді Футбол Клаб” користувався значною популярністю, його матчі збирали велику для того часу аудиторію у понад 5000 глядачів. Президентом клубу організовувалися футбольні турне містами Англії, Північної Ірландії та Шотландії. Усі зібрані кошти “Бритіш Леді Футбол Клаб” спрямовував на благодійність [2, 8].

Проте у Європі на початку ХХ століття національні футбольні асоціації Англії, Німеччини, Голландії оголосили жіночий футбол за межами закону, що призвело до заборони футбольних матчів за участю жінок на стадіонах, де проводилися матчі чоловічої ліги.

Незважаючи на ці заборони, під час Першої світової війни жіночий футбол набув великого поширення. Саме у воєнні роки він одержав у Великобританії масовий характер. В 1915–1916 роках багато дівчат підліткового віку (14–15 років) влаштовуватися працювати на військові заводи. У зв’язку із ризиками серйозних зламів у психіці, Міністерство воєнної промисловості створило спеціально для цієї категорії робітниць відділ охорони здоров’я й соціального забезпечення. Організація дозвілля являлася однією з найважливіших його функцій, де третьою за поширеністю формою дозвілля, після танців і плавання, стала чоловіча гра – футбол [1, 7, 8].

Структура жіночого футболу спочатку була хаотичною, але з часом поступово ускладнювалася. На початках це були локальні заводські турніри “цех на цех”, згодом у містах почали створювати збірні команди, а їхні матчі відбувалися на аренах, що належали клубам професійних дивізіонів.

Уже в цей час жіночий футбол мав можливість вийти на професійний рівень, але усі кошти, які жінки збирали із вхідних квитків на своїх матчах, скеровувалися на благодійну допомогу жертвам війни. Футбольний матч “Дік Керр Ледіс”, що відбувався на стадіоні “Норт Енд” в Престоні 25 грудня 1917 року, побачили 10 тисяч глядачів. Було зібрано суму у 200 фунтів стерлінгів (сьогоднішній еквівалент – 41 тисяча фунтів) [7].

В кінці Першої світової війни більшість жінок втратили роботу на військових заводах. Тим не менш, деякі команди зберегли свій інтерес до футболу. Наприклад, жіноча футбольна команда скляного заводу у Саттоні отримала назву “Сент-Хеленс Ледіс”. Певні команди мали підтримку своїх роботодавців, зокрема завод “Дік Керр” у Престоні.

Варто зазначити, що 26 грудня 1920 року на благодійний матч (для фонду безробітних Ліверпуля) “Дік Керр Ледіс” та “Сент-Хелен Ледіс” у Гудісон Парку (домашньому стадіоні Евертона), який завершився з рахунком 4:0, прийшло 53 тисячі вболівальників. На цій грі з реалізації квитків було зібрано 3115 фунтів (сьогоднішній еквівалент – 623 тисячі фунтів). Згодом, через два тижні “Дік Керр Ледіс” зіграли на стадіоні “Манчестер Юнайтед” – Олд Траффорд, щоб зібрати гроші для колишніх військовослужбовців в Манчестері. Футбольний матч відвідало понад 35000 чоловік, було зібрано 1962 фунти (сьогоднішній еквівалент – 392 тисячі фунтів) [2, 7].

У 1920 році жіночий футбол вийшов на новий рівень розвитку та популярності. У квітні цього ж року в Англії відбулася серія міжнародних футбольних матчів між британською командою “Дік Керр Ледіс” і французькою “Феміною”. Загалом було зіграно чотири гри: у Престоні на Норт Енд (2:0), Стокпорті (5:2), Манчестері на Гайд Роуд (1:1) та Лондоні на Стемфорд Брідж (2:1), у яких перемогу здобули англійські футболістки. Через пів року, у жовтні і листопаді, така ж матчева зустріч відбулася у Франції. Ігри проходили в Парижі (1:1), Рубле (2:0), Гаврі (6:0) та Руані (2:0). Перемога знову дісталася англійським спортсменкам [7].

На кінець 1921 року в Англії було майже 150 жіночих футбольних клубів. Проте саме у цей час жіночий футбол зазнав різкої критики зі сторони чоловіків, що призвело до його заборони. Англійська футбольна асоціація у спеціальній постанові оголосила, що “футбол абсолютно не пасує слабкій статі”, й заборонила клубам видавати дозволи на організацію жіночих футбольних команд. Подібні протести здійснювала й ФІФА [1, 2].

Після заборон грати в Англії, 22 вересня 1922 року команда “Дік Керр Ледіс” поїхала в Квебек, проте футбольна асоціація Канади відреагувала негативно. Спортсменок прийняли в США, і, хоча жінки іноді були змушені грати проти чоловіків, але програли лише три із дев’яти ігор. Під час турне Америкою побували в Бостоні, Балтіморі, Сент-Луїсі, Вашингтоні, Детройті, Чикаго та Філадельфії [8].

Поодинокі матчеві зустрічі проводились й надалі, проте вони не мали системного характеру. Якісні зрушення з’явилися лише наприкінці 60-х років, з ростом феміністичних рухів у демократичному світі. Особливе значення мав неофіційний Чемпіонат світу, що проходив 1966 року в Англії. Із цього часу в ряді країн (Англії, Франції, Італії, Чехословаччині) почали діяти жіночі федерації футболу, проводитися національні чемпіонати. В 1969 році відбувся перший міжнародний матч (Італія – Данія 3:1) та була створена Міжнародна європейська федерація жіночого футболу, яка 1970 року провела перший турнір, названий чемпіонатом світу. Через рік відбувся другий розіграш у Мексиці. На початку 70-х років в Італії почала функціонувати перша професійна ліга жіночого футболу. Багато жінок брали активну участь в громадському житті футболу. Так, у Бразилії до суддівства матчів вищої ліги вперше у світі була допущена радіоглядач Леа Кампом. [1, 2, 7].

Ці й інші події змусили керівництво ФІФА переглянути свою позицію щодо жіночого футболу. Федерація влаштувала опитування серед національних федерацій на тему: “Чи варто дати жіночому футболу офіційне визнання?” Відповідь федерацій виявилася негативною [2].

Незважаючи на позицію ФІФА та національних футбольних федерацій, жіночий футбол продовжував функціонувати. Особливо він прогресував у скандинавських країнах, а також в Німеччині. У першій половині 80-х років заклики про його визнання на офіційному рівні почали лунати більш наполегливо.

У 1986 році ФІФА створила комітет з жіночого футболу, в якому певний час працювала лише одна жінка. У 1987 році в Китаї відбувся перший офіційний турнір жіночих збірних команд під егідою ФІФА (неофіційний чемпіонат світу), в якому 12 команд з усіх континентів були розподілені на три групи: “А” – Китай, Канада, Голландія, Берег Слонової Кістки, “В” – Бразилія, Австралія, Норвегія, Таїланд, “С” – Швеція, США, Чехословаччина, Японія. Вісім кращих збірних склали чвертьфінальні пари: Китай – Австралія (7:0), Швеція – Канада (1:0), Бразилія – Голландія (2:1), Норвегія – США (1:0). У півфіналі з однаковим рахунком (2:1) шведки перемогли китаянок, а норвежки – збірну Бразилії. У фіналі Норвегія із результатом 1:0 перемогла Швецію [8].

Після серії пробних турнірів в Китаї 1991 року був розіграний перший офіційний Чемпіонат світу, у фінальному турнірі якого взяли участь 12 країн (табл. 2). Після проведення першого Чемпіонату світу серед жіночих команд, він почав користуватися великим інтересом серед вболівальників, функціонерів та організаторів різних змагань.

Таблиця 2.

Жіночі чемпіонати світу з футболу

№	Хронологія змагань	Місце проведення	Кількість країн	Призери Чемпіонатів світу
1.	1991	Китай	12	1.США; 2.Норвегія; 3.Швеція
2.	1995	Швеція	12	1.Норвегія; 2.ФРН; 3.США
3.	1999	США	16	1.США; 2.Китай; 3.Бразилія
4.	2003	США	16	1.Німеччина; 2.Швеція; 3.США
5.	2007	Китай	16	1.Німеччина; 2.Бразилія; 3.США
6.	2011	Німеччина	16	1.Японія; 2.США; 3.Швеція
7.	2015	Канада	24	–

Кількість країн поступово зростає і у 2015 році на 7-му жіночому Чемпіонаті світу з футболу їх кількість становитиме 24 команди. Це відбувається у зв’язку із збільшенням національних жіночих федерацій, число яких складає вже понад 100 країн.

Жіночий футбол довів свою затребуваність, витримав усі суперечності, якими наділяли його спортивні функціонери й чиновники. В 1996 році жіночий футбол став повноправним учасником олімпійського руху (табл. 3) [8].

Таблиця 3.

Жіночі футбольні змагання у програмах Ігор Олімпіад

№	Хронологія змагань	Місце проведення	Кількість країн	Призери Ігор Олімпіад
1.	1996	Атланта (США)	8	1.США; 2.Китай; 3.Норвегія
2.	2000	Сідней (Австралія)	8	1.Норвегія; 2.США; 3.Німеччина
3.	2004	Афіни (Греція)	10	1.США; 2.Бразилія; 3.Німеччина
4.	2008	Пекін (Китай)	12	1.США; 2.Бразилія; 3.Німеччина
5.	2012	Лондон (Великобританія)	12	1.США; 2.Японія; 3.Канада

2002 року в Канаді відбувся перший Чемпіонат світу серед футболісток, яким виповнилось не більше 19-ти років, у якому взяли участь 12 команд. У фіналі господарки турніру поступилися сусідкам-американкам, що зуміли забити “золотий гол”.

Висновки

1. Перші згадки про жіночий футбол з’явилися у період стародавнього світу та в епоху нового часу, проте першою в історії жіночою футбольною командою вважається “Бритіш Леді Футбол Клаб”, створена у 1895 році.

2. Поширеність жіночого футболу засвідчує значна кількість змагань, які відбуваються сьогодні, а саме футбольний жіночий турнір у програмі Ігор Олімпіад, Чемпіонати світу, континентальні та багато інших змагань у різних вікових категоріях.

3. До складу ФІФА входить понад 100 національних федерацій, що свідчить про масовий розвиток жіночого футболу на всіх континентах.

Перспективи подальших досліджень полягають у висвітленні особливостей розвитку жіночого футболу в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дами в бутсах [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.dw.de/dw (дата звернення 10.09.2014).
2. Її величність футбол. Народження та розвиток. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://bankstatey.com (дата звернення 15.09.2014).
3. Ковалишин А. Витоки жіночого футболу на теренах України / Андріана Ковалишин, Антон Литвинець // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць. Випуск 16 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ “Ландо ЛТД”, 2013. – С. 685–689.
4. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – С. 9–12.
5. Столбов В. В. История физической культуры // В. В. Столбов. – М., 1989. – 43 с.
6. Women’s football in Scotland [Electronic resource]. – Access mode : http://www.scottishaffairs.org/backiss/pdfs/sa63/Sa63_Macbeth.pdf (дата звернення 10.09.2014).
7. Women and Football [Electronic resource]. – Access mode : http://www.spartacus.schoolnet.co.uk/Fwomen.htm (дата звернення 10.09.2014).
8. The history of womens football [Electronic resource]. – Access mode : http://thehistoryofwomensfootball.com/early-1900s.html (дата звернення 15.09.2014).

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ У СВІТІ

А. І. Литвинець, А. Р. Ковалишин, І. В. Литвинець, Н. В. Вітер

Львівський державний університет фізичної культури

Львівське обласне управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України

В даній роботі розглядається становлення жіночого футболу. Узагальнюються тенденції розвитку жіночого футболу у світі. Висвітлені жіночі команди та міжнародні змагання з футболу. Встановлено, що значна кількість змагань, які відбуваються сьогодні, а саме футбольний жіночий турнір у програмі Ігор Олімпіад, Чемпіонати світу, континентальні змагання та багато інших, засвідчують поширеність та динамічний розвиток жіночого футболу.

Ключові слова: жіночий футбол, Чемпіонати світу, Ігри Олімпіад.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В МИРЕ

А. И. Литвинец, А. Р. Ковалишин, И. В. Литвинец, Н. В. Витер
Львовский государственный университет физической культуры
Львовское областное управление Комитета по физическому воспитанию и спорту МОН Украины

В данной работе рассматривается становление женского футбола. Обобщаются тенденции развития женского футбола в мире. Освещено женские команды и международные соревнования по футболу. Установлено, что значительное количество соревнований, которые происходят сегодня, а именно футбольный женский турнир в программе Игр Олимпиад, Чемпионаты мира, континентальные соревнования и многие другие, свидетельствует о распространенности и динамичном развитии женского футбола.

Ключевые слова: женский футбол, Чемпионаты мира, Игры Олимпиад

FEATURES OF FORMATION WOMEN FOOTBALL IN THE WORLD

A. I. Lytvynets, A. R. Kovalyshyn, I. V. Lytvynets, N. V. Viter
Lviv state university of physical culture
Lviv regional management Committee for physical education and sport of Ukraine

In this paper the development of women's football is considered. It sums up the trends of women's football development in the world. Women's teams and international soccer competitions have been highlighted. It has also been found out that a significant number of events taking place today, namely women's football tournament in the program of the Olympic Games, world championships, continental competitions and many others, confirm the prevalence and dynamic development of women's football.

Key words: women's football, World cup, Olympics games

НОВІТНЯ ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО БОЮ НА ВІННИЧЧИНІ

Михайло Лозовик, Наталія Гаврилова, В'ячеслав Мірошніченко
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Важливим фактором успішної реалізації завдань фізичного виховання є збереження набутого досвіду минулих поколінь. Досвід видатних особистостей, які працювали у галузі фізичної культури допоможе уникати помилок та знаходити оптимальні шляхи реалізації завдань фізичного виховання.

Завдання дослідження. Дослідити та проаналізувати шляхи становлення та розвитку універсального бою на Вінниччині.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, Вінницької преси, опитування.

Огляд літератури. Події, про які йдеться у роботі, широко висвітлювалися в Українській і обласній пресі. При написанні роботи опрацьовано матеріали досліджень М. Мельника [1], В. Цвігуна [2], О. Глушака [3], І. Лозовського [5]. Значну допомогу для реального відтворення фактів надали колеги та рідні В. Вдовкіна.

Результати дослідження. Останнім часом у світі все більшої популярності набувають змішані види єдиноборств. Змагання з цих видів збирають багатотисячні зали глядачів, з кожним днем стає все більше і більше бажаючих займатися цими видами спорту, адже тут гартується справжній бійцівський характер. Пробують свої сили у змішаних єдиноборствах колишні боксери, борці, кікбоксери, дзюдоїсти. Універсальний бій – молодий вид спорту, який включає в себе подолання смуги перешкод, стрільбу, біг, метання ножа та бій на рингу із нанесенням ударів руками, ногами та використанням больових прийомів. Саме у Вінниці у вересні 2000 року відбувся Установчий конгрес Міжнародної любительської федерації «Універсальний бій», яка була юридично зареєстрована 20

грудня 2000 року в Парижі. Вінницькі атлети – лідери збірної України, яка вважається однією із найсильніших у світі [1]. З розвитком того чи іншого виду спорту завжди виникає потреба у кваліфікованих фахівцях, які розуміються в тонкощах виду та здатні готувати професіоналів самого вищого ґатунку. Саме таким фахівцем універсального бою став тренер, який багато років працюючи на Вінниччині, підготував цілу плеяду чудових боксерів, борців, кікбоксерів і майстрів універсального бою. Це Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України Віталій Петрович Вдовкін, ім'я якого добре відоме у спортивному світі.

Віталій Петрович народився у м. Вінниця в 1952 році. З 1959 по 1969 рік навчався у Вінницькій середній школі № 4, одній із кращих шкіл міста, де фізичній культурі завжди приділялась велика увага. У школі майбутній тренер займався танцями, легкою атлетикою під керівництвом вчителя фізкультури Івана Гавриловича Бабіна. Шкільний вчитель фізкультури Віталія Петровича був справжнім ентузіастом своєї справи: влаштовував туристичні походи, різноманітні змагання. Можливо саме тоді були закладені перші передумови формування майбутньої тренерської майстерності В. Вдовкіна. По закінченню школи Віталій вирішив стати студентом Вінницького державного педагогічного інституту ім. М. Островського. На той час юнак вже мав перші спортивні здобутки, займаючись важкою атлетикою у групі Павла Бурштейна [2, с. 4]. Навчаючись в інституті, Віталій здобув знання та навички, які в подальшому допомагали у його тренерській роботі [3, с. 99]. Не останню роль у формуванні особистості майбутнього тренера відіграла його служба в Радянській армії, яку він проходив у спортивній роті. В 1974 році на Чемпіонаті України у м. Хмельницькому він виконує норматив майстра спорту СРСР з важкої атлетики.

Після армії Віталій Вдовкін працює викладачем фізичного виховання у Вінницькому торговельно-економічному інституті. Але вже тоді він відчув, що справжнє його покликання – це тренерська робота. Першою тренерською практикою Віталія Вдовкіна стала робота у школі вищої спортивної майстерності. Саме у цій спортивній школі у нього з'явилися вихованці-чемпіони. Перший з них О. Соколовський – чемпіон СРСР серед школярів з важкої атлетики [1, с.3].

Згодом почалася перебудова. Віталій Вдовкін залишає спортивну школу. В його житті з'явилось нове уподобання – спортивні єдиноборства. У країні набували популярності карате та кікбоксінг. Щоб навчитись майстерності та осягнути філософські основи карате довелось подолати тисячі кілометрів від Прибалтики до Магадану [4, с.24]. Увесь спортивний та тренерський досвід здобутий раніше у важкій атлетиці, боксі, карате кікбоксінгу та боротьбі Віталію Вдовкіну вдалося узагальнити та використати у роботі з майстрами універсального бою. Цей вид виник, як воєнно-прикладний та використовувався у силових структурах різних країн, але згодом набув популярності в усьому світі. На сьогодні у Всесвітню федерацію Unifiht входить 35 країн світу. У 2000 році Вінниччина приймала відкритий Чемпіонат України з універсального бою [5, с.576]. Переможцями змагань стали вінничани Андрій Білобрицький, Віктор Поліщук, Олександр Щербань, Валерій Бондарь. До виступів спортсменів готували Юрій Осипян, Михайло Біленький, Юрій Дячок, Ігор Сальников, Василь Мельник і звичайно засновник Вінницької школи універсального бою – Віталій Вдовкін. У тому ж році відбувся дебют вінницьких атлетів на чемпіонаті світу, де яскраво засяяла зірка вихованця Віталія Петровича – Павла Горлатова, який став бронзовим призером змагань. На рахунку П. Горлатова буде ще не одна перемога у самих престижних міжнародних змаганнях. На наступному Чемпіонаті світу він здобуде срібло. На

Чемпіонаті світу 2002 року вінничани здобули два призових місця. Крім П. Горлатова срібним призером змагань став 22 річний Олександр Олійник [6, с.3]. В 2005 Горлатов стає чемпіоном світу, підтримав товариша по збірній В. Бондар, який також здобув чемпіонський титул. Тренує В. Вдовкін і жінок, допомагала йому в цьому його дружина – Наталя Гаврилова. У результаті плідної роботи тренерського подружжя Влада Яворська та Ірина Гіталюк неодноразово вигравали Чемпіонати України, світу та Європи. Предметом гордості тренера є також досягнення відомого українського боксера В'ячеслава Узелкова, який під керівництвом Віталія Петровича став інтерконтинентальним чемпіоном серед боксерів-професіоналів.

Висновки. Становлення універсального бою на Вінниччині відбулося у другій половині 90-х років ХХ століття. Засновником Вінницької школи універсального бою став відомий фахівець у галузі спортивних єдиноборств Віталій Вдовкін. Результати тренерської роботи Віталія Вдовкіна сміливо можна вважати феноменальними: підготовлено чотири заслужених майстри спорту України (А. Іванов – кікбоксінг, П. Горлатов і В. Бондар – універсальний бій, В. Тисьменецький – вільна боротьба); чотири майстри спорту міжнародного класу України (І. Геталюк, В Яворська і О. Базь – універсальний бій, В. Узелков – бокс).

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельник М. Наставник чемпіонів. // Місто. – 2006, – 6 січня – С. 3.
2. Цвігун В. Сходинки до рекорду. // Вінницька правда. – 1971, – 28 квітня С. 4.
3. Глушак О. 1956 – 2011 р.р «…від факультету до інституту Фізичного виховання і спорту». – Вінниця – 2012. – 138 с.
4. Филин А. Смирение и сила // Курьер, – 2005, 9 листопада – С. 24.
5. Лозовський І. Олімпійці та зірки спорту Вінниччини – Вінниця: Державна картографічна фабрика, 2001 – 812 с.
6. Жук І. У Вінницю з перемогою! // 9 вал, – 2002, 27 листопада – С. 3

АНОТАЦІЇ

НОВІТНЯ ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО БОЮ НА ВІННИЧЧИНІ

Михайло Лозовик, Наталія Гаврилова, В'ячеслав Мірошніченко

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглянуто становлення та розвиток універсального бою на Вінниччині, висвітлюється інформація про засновника Вінницької школи універсального бою Заслуженого працівника культури України та Заслуженого тренера України Вдовкіна Віталія Петровича.

Ключові слова: Вінниччина, універсальний бій, спортивні єдиноборства.

НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ НА ВИННИТЧИНЕ

Михаил Лозовик, Наталья Гаврилова, Вячеслав Мирошниченко

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье рассмотрено становление и развитие универсального боя в Винницкой области, выложена информация об основателе Винницкой школы универсального боя Заслуженном работнике физической культуры Украины и Заслуженном тренере Украины Вдовкине Виталии Петровиче.

Ключевые слова: Винниччина, универсальный бой, спортивные единоборства.

A NEW HISTORY OF ESTABLISHMENT OF UNIVERSAL FIGHT VINNICHCHINE

Michael Lozovyk, Natalia Gavrilova, Vyacheslav Miroshnichenko

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In article at describes formation and development Universal battle in region of Vynnytsa. It is information about founder of schools of Vynnytsa Universal battle Honored Worker of Physical Culture in Ukraine and Honored Coach in Ukraine Vdovkyna Vytalyya Petrovicha.

Key words: Vynnytsa`s region, Universal battle, combat sports.

Х ВСЕСОКІЛЬСЬКИЙ ЗЛІТ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ, УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ

Олексій Лях-Породько

Національний університет фізичного виховання й спорту України, Київ

Постановка проблеми. Зміна політичного вектору протистояння між СРСР та країнами Малої Антанти також Франції, а насправді з багатьма іншими капіталістичними і не тільки державами на співпрацю з ними ж для боротьби проти нацистської Німеччини по новому вплинула на ставлення Радянського Союзу до донедавна ворогів та інтервентів. До їх числа, нагадаємо, червоні комуністи відносили всіх хто думав інакше ніж вони. Зокрема, у цю ж категорію, ідеологами країни Рад, був включений і сокільський рух. Однак, шукаючи собі соратників, навіть переступаючи через свою пиху та ідеологічні вподобання, влада СРСР пішла на формування політично-військових коаліційних сил зі своїми до цього часу супротивниками через загрозу війни з Німеччиною (хоча з нею ж підписувала потаємні пакти та складала домовленості про не напад і перерозподіл Європи). Тобто зраджувала союзників перед агресором і зраджувала агресора перед союзниками. Це справжнє обличчя негідних країн минулого та сучасного!

Відповідно до політичних та військових перетворень Радянського Союзу щодо колишніх ворогів ним було змінено ставлення й до сокільства. На жаль на той час в СРСР сокільський рух вже був заборонений, тому умовна «реабілітація» (насправді нічого не змінилося) стосувалася сокільства в інших країнах. Цього разу черговий Всесокільський зліт був вже, на думку Радянського Союзу, яскравим прикладом спільної боротьби Чехословаччини та СРСР проти неминучої загрози Гітлерівської Німеччини. Тому, природно Х Всесокільський зліт 1938 р. мав не аби яке геополітичне, спортивно-культурне значення та займав ключове місце у міждержавних стосунках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості організації та проведення Всесокільських зльотів досліджувались низкою науковців. У їх роботах, здебільшого переважають статистично-довідкові дані [1] або ж аналізуються зльоти до Першої світової війни [3], водночас Всесокільські зльоти у міжвоєнний період залишаються малодослідженими. Тому актуальним є виявлення особливостей підготовки, організації та проведення Х Всесокільського зльоту 1938 р., визначення його ролі у розвитку сокільського руху під впливом військово-ідеологічних та геополітичних факторів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконане згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 1.1 «Історичні, організаційно-методичні та правові основи реалізації олімпійської освіти в Україні».

Мета дослідження – здійснити історико-теоретичний аналіз і виявити особливості підготовки, організації та проведення Х Всесокільського зльоту 1938 р. і визначити його вплив на розвиток сокільського руху.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, історико-логічний і описовий методи.

Результати дослідження і їх обговорення. Черговий Всесокільський зліт у Празі (Чехословаччина) у 1938 р. ознаменувався низкою важливих подій та знаменних дат:

- Х ювілейний Всесокільський зліт.

- Відзначення 20-річчя створення Чехословаччини.
- Проведення Зимових Всесокільських ігор.
- Організація Соціалістичним робітничим спортивним інтернаціоналом у 1937 р. ІІІ літньої Робітничої Олімпіади (Антверпен, Бельгія).
- Проведення Соціалістичним робітничим спортивним інтернаціоналом у 1937 р. ІІІ зимової Робітничої Олімпіади (Янске-Лазне, Чехословаччина).
- Організація у Парижі (Франція) у липні та серпні 1937 р. міжнародних гімнастичних змагань.
- Проведення XI чемпіонату світу з гімнастики у 1938 р. (Прага, Чехословаччина).
- Останній зліт перед Другою світовою війною.

У середині 30-х рр. XX ст. серед європейських країн відбуваються геополітичні зміни. В першу чергу це стосується примирення колись найгарячіших ворогів СРСР, Франції, Чехословаччини тощо з оглядом на військову загрозу з боку Німеччини. Тому, між цими державами були підписані договори про взаємобезпеку (2 травня 1935 р. між СРСР та Францією та 16 травня цього ж року між СРСР та Чехословаччиною). Після цього стає зрозумілим, що критика Радянським Союзом Франції або ж Чехословаччини є не доцільним. Одразу ж змінюється ставлення і до сокільського руху, а X Всесокільський зліт (на відміну від попередніх 1920 – 1932 рр.) у пресі характеризується не інакше як спільний виступ проти Гітлерівської Німеччини.

Для того, щоб зрозуміти наскільки зараз СРСР почало «подобатись» сокільство, яке дотепер вважалося націоналістичним, шовіністичним, мілітаризовано-фашистською організацією, приведемо декілька уривків цитат з офіційних джерел. Зокрема, журнал «Физкультура и спорт» приписуючи ініціативу боротьби проти фашизму фізкультурникам пролетаріям доволі обережно оцінює роль соколів у цій справі: «По инициативе федерации пролетарской физкультуры Чехословакии в Праге был создан в 1936 г. Комитет народного спорта, в который вошли представители 28 спортивных и культурных организаций страны. В связи с грядущим Чехословакии нападением Гитлера Комитет народного спорта проводит большую работу по консолидации всех антифашистских сил в спорте…Так, например, члены общества «Сокол» в своем большинстве высказываются за необходимость защиты Чехословацкой республики и выдвигают лозунг «За свободу и демократию» [2, с. 12].

Міжнародне значення сокільства підкреслювала газета «Комсомольская правда»: «Сокол» - крупнейшая, массовая гимнастическая организация Чехословакии, пользующаяся мировой славой» [7, с. 12]. При цьому тут же акцентувала увагу на тому, що Чехословаччина може розраховувати на понад півтора міліонну армію досконало військово-фізично підготовлених «соколів». Декілька років тому назад їх би у радянській пресі назвали фашистами, націоналістами та інтервентами які готуються до нападу на СРСР.

Більш величаво про сокільський рух і зокрема про Всесокільський зліт 1938 р. на своїх шпальтах розповідають журнали «Гимнастика» та «Спорт». Так, спеціалізований журнал не лише з фізичної культури та спорту, а й з окремого виду спорту «Гимнастика» спромігся опублікувати невеличку статтю вже після завершення зльоту, в якій зазначалось, що: «Сокольский слет вылился в мощную антифашистскую демонстрацию за демократию и свободу, за союз с СССР и Францией, против войны» [4, с. 29]. Для надання більш яскраво вираженої співпраці СРСР та Чехословаччини у статті приводили приклади гасел під час Всесокільського зльоту: «Да здравствует союз Прага-Москва-Париж», «Да

здравствует наша армия», «Чехословацкая республика никогда не будет колонией Гитлера».

Детальнішу інформацію про зліт помістив на своїх сторінках журнал «Спорт». Крім деяких статистичних даних мова йшла й про таке: «Зліт перетворився в могутню демонстрацію готовності чехословацького народу захищати демократію і незалежність Чехословаччини проти фашистських агресорів» [5, с. 24].

Звертає на себе увагу те, що у всіх публікаціях в першу чергу говориться про військове значення сокільського руху і Всесокільського зльоту, тоді як замовчується національно-культурна, історична його роль у державотворенні. Насправді ж Х Всесокільський зліт мав набагато більше значення ніж тільки військове, хоча враховуючи ситуацію яка склалася напередодні Другої світової війни, цей фактор був надзвичайно важливий.

Аналізуючи особливості організації та проведення Х Всесокільського зльоту слід зупинитися на його програмі. Так, у черговий раз були організовані зимові ігри та легкоатлетична естафета, ігри учнівської молоді та зліт юнаків і дівчаток, сокільська виставка, музичні та театральні фестивалі, численні спортивні змагання, виступи військових, демонстрації різних методів гімнастики учасників з різних країн тощо. Символічні назви мали масові гімнастичні та сценічні виступи – «Будувати та захищати», «Присяга республіці».

Важливим завданням організаторів було створення оптимальних умов для учасників зльоту. Для цього вони побудували на Страговському стадіоні «зльотове містечко» в інфраструктуру якого входили величезний спортивний майданчик, комфортні глядацькі трибуни, гардеробні, студійні зали, кімнати для журналістів, почтове відділення, ресторан, кухня, мережа магазинів, лікарня, автостоянка тощо [6]. Таким чином, «соколи» намагалися задовольнити всі побажання тогочасного суспільства зі створення якомога зручнішого перебування учасників, делегацій, туристів та місцевого населення під час проведення Всесокольського зльоту.

Невипадково стільки уваги приділялось організаційним аспектам зльоту тому, що його учасниками були представники різних країн світу (Бельгія, Болгарія, Чехословаччина, Франція, США, Югославія, Люксембург, Польща, Швейцарія тощо). Щодо чисельності учасників Всесокільського зльоту слід зазначити такі дані (на жаль у деяких джерелах цифри різняться, тому ми користуємося на наш погляд найбільш достовірними наведеними у праці Гавлічека В. «Чехословацкий сокол»): поперемінно вправи виконували – 89 184 чоловіків, 83 745 – жінок, 33 800 – молоді, 49 174 – учнів (юнаків та дівчаток); масові гімнастичні вправи демонстрували – 28 648 жінок (найбільша кількість одночасно виступаючих) та 27 200 чоловіків; в іграх учнівської молоді прийняли участь – 13 664 учня народних шкіл та 30 856 учнів середніх шкіл; в урочистій ході участували – 7 106 іноземних гостей у національних костюмах, а загалом 145 966 «соколів» у парадній формі.

Однією з особливостей цьогорічного Всесокільського зльоту була організація Зимових Всесокільських ігор з розширеною програмою. Якщо на попередніх Зимових іграх у програмі переважали лижні перегони, стрибки з трампліну, то у 1938 р. їх доповнили новими видами спорту – хокеєм, фігурним катанням на ковзанах для чоловіків та жінок. Зазначимо, що серед сокільських спортивних заходів проведення Зимових Всесокільських ігор стає традиційним. Зокрема, вони були організовані у 1926 – 1948 рр.

На жаль зусиль сокільських активістів та державної влади було не достатньо для уникнення військової агресії з боку Німеччини. Вже восени 1938 р. активізується загарбницька діяльність Німеччини і створюється навколо Чехословаччини несприятлива міждержавна атмосфера. Нахабна та брехлива

пропаганда Гітлерівської Німеччини щодо утисків німців (мова, культурні традиції тощо) у Чехословаччині призвели до міжнародного конфлікту. Для вирішення цієї проблеми була скликана «Мюнхенська конференція», рішення якої на подив були на користь агресора – Німеччини. Таким чином, частина Чехословаччини відійшла до Німеччини, яка вже у 1939 р. встановила свій протекторат, а насправді поглинула її.

Для подальшого знищення державності та нації нацистська Німеччина розпочала широкомасштабні репресії та насадження своєї ідеології. Не минула трагічна доля і сокільство, яке окупантами вважалося ворогом. Ось як про ці події розповідає дослідник сокільства В. Гавлічек: «Немецкая окупация означали новые страдания и испытания для соколов. Немецкие окупанты хорошо сознавали, какую опасность представляет для них сокольство, и поэтому решили вырвать его с корнем. Они распустили, за небольшим исключением, все сокольские организации, все центральное руководство, руководство жупами и крупными местными организациями. Более чем 12 тысяч руководящих работников были брошены в тюрмы, подвергались мучениям или же были казнены. Немцы разграбили все имущество «соколов», уничтожили все сокольские книги и архивы» [1, с. 14]. Серед великої кількості «соколів» були закатовані та загинули такі видатні постаті, як А. Пехлат, С. Буковський та інші, а остаточно сокільство заборонено у квітні 1941 р. [8].

Отже, не зважаючи на військову загрозу з боку Німеччини сокільський рух як і власне країна Чехословаччина, проводили найактивнішу діяльність щодо формування боєздатності населення для оборони своєї держави. Яскравим прикладом національної свідомості народу та ключовим дійством єднання всіх чехів та словаків при закордонній підтримці є Х Всесокільський зліт.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у аналізі та виявлені особливостей підготовки та організації ХІ Всесокільського зльоту 1948 р.

Висновок.

Міжвоєнний період був позначений міжнародною політичною нестабільністю та військовою загрозою. Одним із центрів геополітичної кризи напередодні Другої світової війни стає Чехословаччини. Саме цій країні, одній із перших, довелося відчути військову агресію, руйнацію державності, гноблення нації, утиски мови, культури та інших сфер життєдіяльності з боку Німеччини. У таких умовах гоніння зазнав і сокільський рух, який був виразником національно-патріотичного об’єднання народу, а тому аж ніяк не міг співіснувати з окупаційною ідеологією загарбників.

Ключовою подією протистояння Чехословаччини та її союзників Гітлерівській Німеччині є Х Всесокільський зліт, який відбувся у 1938 р. За два роки до цього міжнародна спортивна спільнота спробувала бойкотувати та навіть намагалася перенести Ігри ХІ Олімпіади з Берліну в інше місто. На жаль, їм це не вдалося, але були зроблені перші кроки до боротьби з загрозою, що насувалася на Європу. Тому Всесокільський зліт 1938 р. був у центрі уваги всього світу, так як мав величезне політичне, військове, спортивне, патріотичне та культурне значення. Всесокільський зліт, так само як і сокільський рух в цілому виправдав сподівання і надії покладені на нього. Він об’єднав чехословацький народ, примирив до цього часу ідеологічних ворогів Францію, Чехословаччину з СРСР, консолідував міжнародну громадськість, відкрито виступив проти нацизму та фашизму, а головними гаслами зльоту були мир та боротьба з агресорами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гавличек В. Чехословацкий Сокол. – Прага.: Орбис, 1948. – 36 с.

2. К. и Г. В борьбе с фашизмом / К. и Г. // Физкультура и спорт. – 1938. - №8. – С. 12.
3. Лях-Породько О.О. Організація та проведення Всесокільських зльотів і вплив їх на розвиток сокільського руху / О. О. Лях-Породько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. - №7. – С. 104-112.
4. Сокольский слет в Праге // Гимнастика. – 1938. - №8. – С. 29.
5. Спорт за рубежем // Спорт. – 1938. - №7. – С. 24.
6. Фелтлова Марина. 140 лет чешского «Сокола», одной из самых древних спортивных организаций в мире: Режим доступа www.radio.cz.
7. Чехословакия под угрозой фашистской агрессии. Сборник статей и материалов. – Л.: Ленинградское областное издательство, 1938. – 94 с.
8. Шверма Ян. Чешский народ в борьбе против немецких оккупантов / Ян Шверма. – ОГИЗ. Госполитиздат, 1942. – 38 с.

АНОТАЦІЇ

Х ВСЕСОКІЛЬСЬКИЙ ЗЛІТ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ, УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ПРОВЕДЕННЯ

Олексій Лях-Породько
Національний університет фізичного виховання й спорту України

Розглянуто особливості підготовки Х Всесокільського зльоту. Проаналізовано специфічні (військово-політичні) умови проведення зльоту та їх вплив на рівень організації заходів. З'ясовано роль сокільства в цілому і Всесокільського зльоту зокрема у налагоджені дипломатичних відносин між СРСР та Чехословаччиною. Здійснено аналіз ставлення періодичної спортивної преси СРСР до сокільського руху. У порівнянні з попереднім Всеоскільським зльотом 1932 р., який характеризувався як націоналістичний та ворожий країні Рад, Всесокільський зліт 1938 р. ознаменувався, як визначна подія у боротьби з Гітлерівською Німеччиною. Визначено роль Всесокільського зльоту у формуванні національно-патріотичних ідей навколо об'єднання чеського народу задля протидії військовій агресії Німеччини.

Ключові слова: Х Всесокільський зліт, сокільський рух, сокільство.

Х ВСЕСОКИЛЬСЬКИЙ ВЗЛЕТ: ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ, УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

Алексей Лях-Породько
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Рассмотрены особенности подготовки Х Всесокильського слета. Проанализированы специфические (военно-политические) условия проведения слета и их влияние на уровень организации мероприятий. Выяснена роль сокольства в целом и Всесокольського слета частности в налаживании дипломатических отношений между СССР и Чехословакией. Осуществлен анализ отношения периодической спортивной печати СССР к сокольскому движению. По сравнению с предыдущим Всеоскольським слетом 1932 г., который характеризовался как националистический и враждебный стране Советов, Всесокольський слет 1938 г. ознаменовался, как выдающееся событие в борьбе с гитлеровской Германией. Определена роль Всесокольського слета в формировании национально-патриотических идей вокруг объединения чешского народа для противодействия военной агрессии Германии.

Ключевые слова: Х Всесокольский слет, сокольское движение, сокольство.

X VSESOKILSKYY Rise: FEATURES TRAINING, AND CONDITIONS OF THE RESULTS OF

Alex Lyakh-Porodko
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Features of preparation X Vsesokilskoho off. Analyzed specific (military and political) conditions of the take-off and their impact on the organization of events. The role sokilstva in general

and in particular off Vsesokilskoho established diplomatic relations between the USSR and Czechoslovakia. The analysis of periodic sports media attitude to the Soviet Union Sokol movement. Compared with the previous Vseoskilskym takeoff in 1932, which was characterized as nationalistic and hostile to the Soviet Union, Vsesokilskyy rise in 1938 was marked as a remarkable event in the fight against Nazi Germany. The role Vsesokilskoho off in the formation of national-patriotic ideas about unification of the Czech people to counter military aggression of Germany.

Key words: X the Vsesokolsky meeting, sokols movement, sokolstvo.

ЗМІНИ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЯХ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Валентина Ляшенко, Олена Криворученко

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Формування ціннісних орієнтацій - тривалий і складний процес, на який впливає багато факторів. Одним із системо утворюючих чинників є навколишнє середовище, в якому спортсмени проводять більшу частину часу і, в змісті якої, укладена система цінностей, яка передається їм під час тренувань і змагань [2]. Досягнення кращого спортивного результату, можливість реалізувати себе і перемога над суперниками, є результатом не тільки фізичної праці, але і великий психологічної роботи над собою, зокрема і завдяки системі смисложиттєвих орієнтацій, що дозволяє цілеспрямовано рухатися наміченим шляхом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність являє собою одну зі сфер діяльності, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Завдяки високій конкуренції, ця діяльність має найвищу мотивацією, чіткими критеріями оцінки результатів, та вимагає високої активності від людини [9]. Дослідження проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій (А.Маслоу, М.Рокича, В.Франклом, Б.Г.Ананьев і ін.), показали, що ціннісні орієнтації є найважливішими компонентами структури особистості. Поряд з іншими соціально-психологічними утвореннями вони виконують функції регуляторів поведінки і виявляються у всіх областях людської діяльності [7]. В процесі спортивного вдосконалення ціннісні орієнтації спортсменів-легкоатлетів зазнають суттєвих змін. На початковому етапі спортивної спеціалізації вони чітко визначаються вираженими потребами в досягненні спортивного успіху [5], а поступово визріваючи, змінюються в сторону розвитку себе, отримання духовного задоволення та творчого підходу від виконаної роботи.

Мета. Дослідити спрямованість ціннісних орієнтацій особистості у кваліфікованих спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

Методи та організація досліджень. Психодіагностичне тестування проводилося за методикою МТЖЦ під ред. В.Ф.Сопова, Л.В.Карпушиної [4], яка включає в себе запитання щодо системи ціннісних орієнтацій особистості, для вивчення ціннісно-смислової сфери спортсменів в процесі багаторічної підготовки. В дослідженні приймали участь кваліфіковані легкоатлети, в кількості 30 чоловік, віком від 20 до 25 років.

Результати досліджень та їх обговорення. В ціннісних орієнтаціях акумулюється весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку, включаючи всі аспекти зовнішніх впливів з боку природи та суспільства. Відповідно до цього принципу ціннісні орієнтації, що засвоїлися в ході формування особистості, виступають для індивіда своєрідним еталоном, з яким він постійно зіставляє свої власні інтереси і особисті схильності, виникаючі потреби і актуальну поведінку. Особистість може розглядати спорт по різному: як засіб досягнення

матеріальних благ, слави, демонстрації своєї переваги над іншими, вирішення націоналістичних завдань і т. д. Отже, формування та розвиток ціннісних орієнтацій - це складний багатоступінчастий процес, залежний, зокрема, від вікових особливостей індивіда [1].

Спортивну діяльність можна розглядати як тривалий процес, в якому присутні періоди розвитку (навчання, тренування) та професійної діяльності. Згідно даних В. Платонова [3] процес багаторічної спортивної підготовки поділяється на сім етапів: початкова підготовка спортсменів, попередня базова підготовка, спеціальна базова підготовка, підготовка до вищих досягнень, максимальна реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої майстерності та поступове зниження досягнень. Ми досліджували наступний віковий діапазон спортсменів (від 20 до 25 років), що відповідає наступним етапам багаторічної підготовки [3]: підготовка до вищих досягнень (19-23 років) та етап максимальна реалізація індивідуальних можливостей (24-27 лет).

На рис.1 відображено прояв ціннісних орієнтацій у спортсменів 19-23 років на етапі підготовки до вищих досягнень. Першу позицію займає ціннісна орієнтація «досягнення» - 7,6 стена, другу – «активні соціальні контакти» - 6,8 стена, а на третій - «збереження індивідуальності» - 6 стена. На етапі підготовки до вищих досягнень переваги даних цінностей очікувані. У даного контингенту спортсменів першочергова цінність «досягнення» - так як весь час вони приділяють тренуванням та участі на змаганнях і намагаються досягти високих результатів. За даних умов тренувань активні соціальні контакти є важливою частиною їх професійної діяльності, так як більшість змагань проходить на кордоном і спілкування є важливою частиною професійної діяльності.

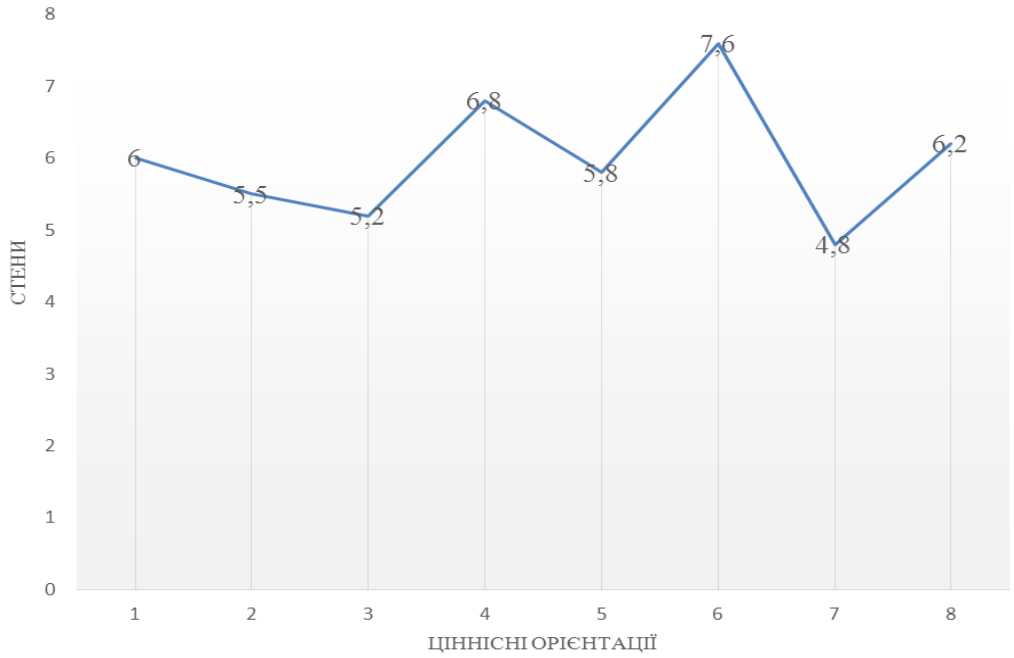


Рис. 1. Показники ціннісних орієнтацій у кваліфікованих спортсменів віком 19-23 роки:

1– розвиток себе;

2 –духовне задоволення;

3 – креативність;

4 – активні соціальні контакти;

5 –власний престиж;

6 – досягнення;

7 – матеріальне становище;

8 –збереження індивідуальності.

Спортсмени в процесі змагальної діяльності мають конкретну систему цілей та ресурси для їх реалізації, тому сформована система ціннісних орієнтацій є дуже важливою для успішної діяльності.

На рис.2 показані ціннісні орієнтації спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На першому місці «розвиток себе» - 7,7 стена, на другому-«досягнення» - 7,5 стена, а на третьому – «креативність» - 7,2 стена. Прояв ціннісних орієнтаціях на даному етапі відрізняється від попереднього, та має суттєві зміни, особливо щодо «розвитку себе». Пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик відіграє значну роль в процесі підготовки та допомагає в досягненні намічених цілей.

Переваги на різних вікових етапах тих або інших процесів розвитку ціннісних орієнтацій особистості та вибір механізмів їх реалізації, що визначають як загальний рівень розвитку системи цінностей, так і її специфіку, залежать у свою чергу від складної системи факторів та умов.

Загалом, психологічними механізмами формування та розвитку ціннісних орієнтацій виступають індивідуально-типологічні особливості перебіг психічних процесів та перш за все мислення, пам'ять, емоції та волі, які існують у формі інтеріорізації, ідентифікації та інтернаціоналізації соціальних цінностей. Сформовані в систему, ціннісні орієнтації багато в чому забезпечують продуктивну діяльність особистості у всіх сферах діяльності [8].

Таким чином, сукупність індивідуальних властивостей, що є внутрішніми чинниками розвитку людини, і особливості соціокультурного середовища, як зовнішні чинники визначають формування системи ціннісних орієнтації особи в процесі взаємодії, що реалізовується тією або іншою діяльністю.

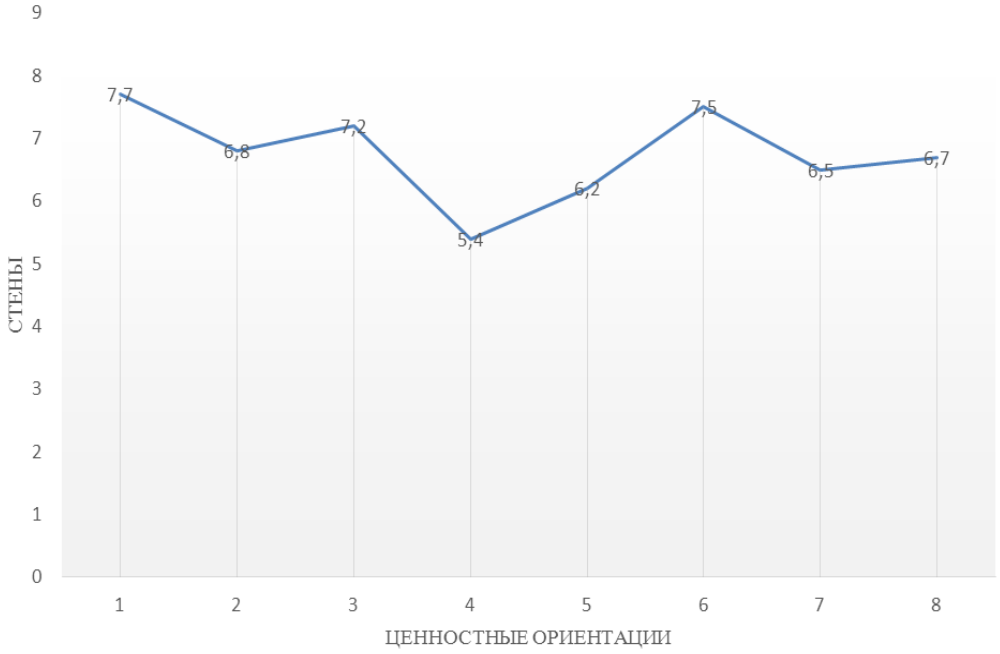


Рис. 2. Показники ціннісних орієнтацій у кваліфікованих спортсменів віком 24-27 роки:

1– розвиток себе;

2 –духовне задоволення;
3 – креативність;
4 – активні соціальні контакти;
5 –власний престиж;
6 – досягнення;
7 – матеріальне становище;
8 –збереження індивідуальності.

Висновок. Аналіз результатів дослідження ціннісних орієнтацій показує, що в процесі багатолітньої підготовки у спортсменів-легкоатлетів спостерігаються істотні зміни в ціннісних орієнтаціях: від одної спрямованості на результат до розвитку себе та підкреслення своєї індивідуальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Величко Е. В. Особенности ценностных ориентаций студентов политехнического колледжа / Е. В. Величко // Молодой ученый. — 2011. — №12. Т.2. — С. 51-54.
2. Горохов Н. М. Ценностные ориентации юных спортсменов-легкоатлетов на здоровьесбережение в процессе спортивной подготовки / Н. М. Горохов // Физическая культура: воспитание, образоавние, тренировка. - №4 , - 2005. - С. 59-61.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с. : ил.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов.- М.: Академический Проект, Трикса, 2005. - 128 с.
5. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема / В.О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013.- №3. – С. 40-44.
6. Фельдштейн Д.И. Хрестоматия по возрастной психологии. - / Д. И. Фельдштейн - М.- Норма.- 2008, - 328с.
7. Сафиуллина Л.З. Проявление ценностнії ориентаций личности на осознаваемом и неосознаваемом уровнях / Л. З. Сафиуллина, Н.В.Зоткин // Психологические исследования: сб. науч. тр: Вып. 4. Самара: Изд-во «Универс-групп», - 2007. - С. 155-162.
8. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий // Кемерово. - Кузбассвузиздат, - 2000. - 204 с.
9. http://www.dissercat.com/content/tsennostnye-orientatsii-kak-faktor-samorealizatsii-lichnosti-v-sporte

АНОТАЦІЇ

ЗМІНИ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЯХ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Валентина Ляшенко, Олена Криворученко
Київський університет імені Бориса Грінченка

Визначено прояв ціннісних орієнтацій в процесі багаторічної підготовки у кваліфікованих спортсменів. На етапі підготовки до вищих досягнень на першій позиції «досягнення» - 7,6 стена, на другій – «активні соціальні контакти» - 6,8 стена, на третій - «збереження індивідуальності» - 6. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей «розвиток себе» - 7,7 стена, «досягнення» - 7,5 стена, та «креативність» - 7,2стена відповідно.

Ключові слова. Ціннісні орієнтації, досягнення, етапи багаторічної підготовки.

ИЗМЕНЕНИЯ В ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Валентина Ляшенко, Елена Криворученко
Киевский университет имени Бориса Гринченко

Определены проявление ценностных ориентаций в процессе многолетней подготовки у квалифицированных спортсменов. На этапе подготовки к высшим достижениям на первой позиции «достижения» - 7,6 стена, на второй - «активные социальные контакты» - 6,8 стена, на третьей - «сохранение индивидуальности» - 6 На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей «развитие себя »- 7,7 стена,« достижения »- 7,5 стена, и« креативность »- 7,2стена соответственно.

Ключевые слова. Ценностные ориентации, достижения, этапы многолетней подготовки.

CHANGES IN VALUE ORIENTATIONS DURING PERENNIAL TRAINING ATHLETES

Valentine Ljashenko Elena Kryvoruchenko
Kyiv University Boris Hrinchenka

Determined expression of value orientations in the long-term preparation for qualified athletes. In preparation for the highest achievements in the first position "achievements" - 7.6 Stan, the second - "active social contacts" - 6.8 Stan, the third - "an identity" - 6 At the stage to realize individual potential "development themselves "- 7.7 Stan," achievements "- 7.5 Stan, and" creativity "- 7,2stena respectively.

Key words. Values, achievement, years of preparation steps.

РАНЖУВАННЯ МОТИВАЦІЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Валентина Марчик, Вадим Андріанов
Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»»

Постановка проблеми. Мотивація спортивної діяльності це особливий стан особистості спортсмена, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимального спортивного результату. Мотивація займає особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності, так як спонукає людину займатися спортом. Регулююча сила мотивів проявляється в їх активуючому впливі, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети [2]. Використання результатів дослідження ранжування мотивацій спортивної діяльності сприятиме підвищенню якості навчально-тренувального процесу та рівня спортивної кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наукових журналах останніх років в невеликій кількості представлено роботи, що присвячені дослідженню мотивацій до занять фізичними вправами. Так, в одному із досліджень зазначається, що державними пріоритетами в галузі фізичного виховання молоді є зміцнення здоров’я, формування мотиваційних і поведінкових характеристик активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Автори занепокоєні тим, що 50% школярів не мають стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом і з віком в них збільшується впевненість в не цікавості уроків фізичної культури. З метою підвищення стимулу і мотивації учнів до фізичного вдосконалення пропонуються зміни і доповнення до навчальних програм [1, с. 277-278].

Під час дослідження провідних мотивів до формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом у школярів старшої вікової групи встановили, що найбільш значимими є такі: а) удосконалювання тілобудови,

психофізичних можливостей, стану здоров'я; б) розвиток рухової і змагальної обдарованості; в) здоровий спосіб життя, загартування; г) відновлення психічних і фізичних можливостей [5, с. 599].

Серед студенток молодших курсів визначали значущі мотиви рухової активності з метою її підвищення. Поданий матеріал засвідчує пріоритетність мотивацій за блоками в такому порядку: досконалість тілобудови, зміцнення здоров'я, позитивні емоції, соціальні мотиви [6, С. 91].

Метою роботи стало виявлення ранжування мотивацій спортивної діяльності студентів-спортсменів І курсу.

Мотивація (від лат. movere) – спонукання до дії; динамічний процес психофізіологічного плану, що керує поведінкою людини та визначає його спрямованість, організованість, активність і стійкість; здатність людини через діяльність задовольняти свої потреби. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності. Ранжування (англ. ranging, ranking, rating) – послідовне розміщення чогось. Ранжування мотивацій – розміщення їх у певному порядку за ступенем важливості, значущості.

Методи та організація дослідження. В дослідженні, що було проведено у вересні 2014 року, прийняли участь студенти І курсу (17 осіб, як юнаки так і дівчата) спеціальності «Технологічна освіта» із спеціалізацією «Автосправа і фізична культура» Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет». Всі респонденти мали досвід відвідування різних спортивних секцій та участі у змаганнях, спортивна майстерність на рівні масових розрядів та б/р.

В роботі використана методика «Вивчення мотивів занять спортом», що розроблена В. І. Тропніковим для з'ясування ступеня важливості різних мотивацій [3]. Респондентам пропонувалося якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини, які зазвичай називають спортсмени), що спонукали і спонукають їх продовжувати займатися обраним видом спорту. Всі 109 варіантів потрібно було оцінити балами від 1 до 5 за ступенем значущості та важливості їх для продовження занять спортом. Причини, що не мали жодного значення, оцінювалися в 1 бал.

В опитувальнику порівнюється міра значимості у спортсмена того чи іншого мотиву або потреби: спілкування, пізнання, отримання матеріальних благ, розвитку характеру і психічних якостей, фізичної досконалості, покращення самопочуття і здоров'я, естетичного задоволення і гострих відчуттів, придбання корисних для життя умінь і знань, потреба в схваленні, підвищення престижу, бажання слави, колективістська спрямованість. У вибірках для кожного мотиву, що складалися з пунктів відповідей від 4 до 10, вираховували середнє значення показника та відсотки. За виставленими балами на відповідні пункти, які зазначені в методиці, дізнавалися про конкретні мотиви приходу студента в спорт і чому було обрано саме даний вид спорту.

Оскільки вибірки були мало чисельними, отримані результати не можуть враховуватися достовірними і їх можна розглядати тільки на рівні розвитку тенденції.

Результати досліджень та їх обговорення. За даними табл.1 можна спостерігати, що середні показники балів у вибірках за мотиваціями мають близькі значення. Перші три місця зайняли такі мотивації, як: прагнення до фізичного вдосконалення, формування характеру і розвиток психічних якостей, колективістська спрямованість спортивної діяльності.

Такі мотивації характерні для спортсменів масових розрядів і початківців і відносяться більше до індивідуальної мотивації, чим до соціальної. Індивідуально - мотивовані спортсмени не прагнуть до досягнення спортивних результатів високого рівня, вони є менш амбітними. Такі спортсмени займаються спортом для компенсації дефіциту рухової активності, фізичним розвитком і самоствердженням, становленням характеру [см. 2].

Таблиця 1

Середні показники балів мотивацій спортивної діяльності (за методикою В.І.Тропнікова)

Ранжування	Мотивація	Середні показники балів
1	Фізичне вдосконалення	3,69
2	Формування характеру і розвиток психічних якостей	3,63
3	Колективістська спрямованість	3,30
4	Отримання корисних для життя вмінь і знань	3,24
5	Підвищення престижу, бажання слави	3,20
6	Потреба у спілкування	3,18
7	Естетичне задоволення і гострі відчуття	3,17
8	Покращення самопочуття і укріплення здоров’я	3,14
9	Отримання матеріальних благ	3,01
10	Пізнання	3,0
11	Потреба в схваленні	2,85

Виявлені ведучі мотивації як прагнення до фізичного вдосконалення та колективістська спрямованість спортивної діяльності співпадають з результатами аналогічного дослідження (автори не вказали рівень спортивної кваліфікації респондентів), в якому приймали участь спортсмени тхеквондо віком від 19 до 25 років. Представлено їх домінуючі мотиви, визначені за методикою В. І. Тропнікова: колективістська спрямованість, фізичного вдосконалення, пізнання, естетичного задоволення, потреба в підбадьорюванні, формування характеру і розвиток психічних якостей, підвищення престижу і бажання слави, придбання корисних для життя навичок, отримання матеріальних благ, покращення здоров’я [4].

Мотивації, що вивчалися аналізувалися у відсотковому співвідношенні. Як видно з рис. 1. всі мотивації мають майже однакову цінність у відповідях респондентів, за винятком, з невеликою перевагою, мотивації фізичного вдосконалення та формування характеру і психічних якостей.

За методикою В.І.Тропнікова сприяти формуванню мотивації займатися спортом можуть такі причини, ситуації і обставини, як: знаходження близько від дома спортивної бази, порада друзів, наявність вільного часу, інформація про вид спорту через ЗМІ, сімейні традиції, зустріч або знайомство з відомим спортсменом, запрошення тренера.

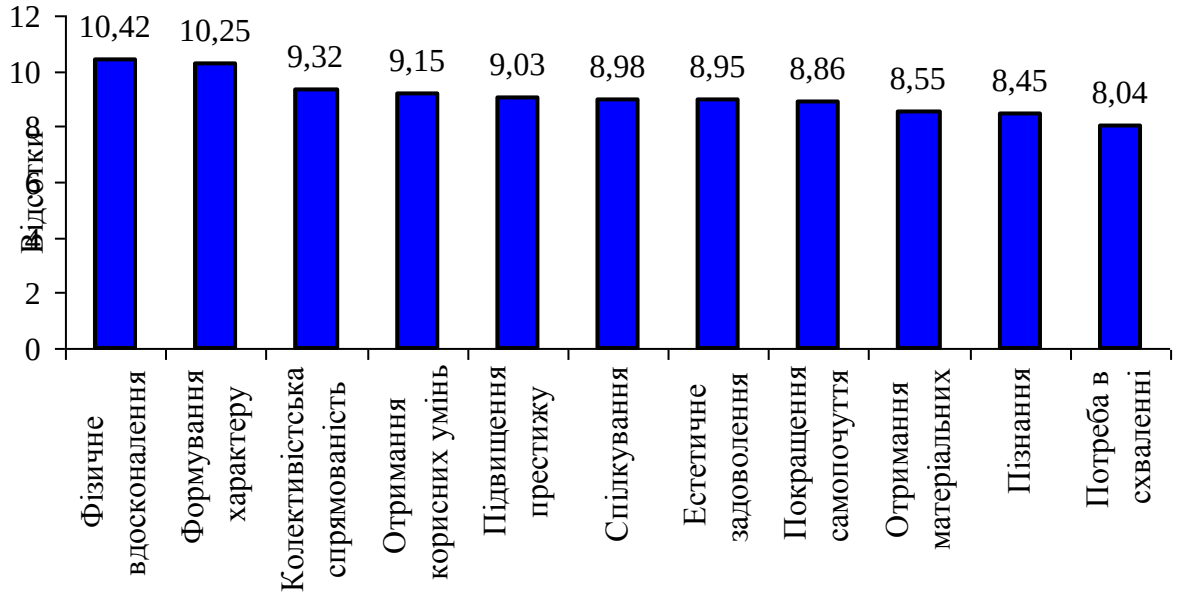


Рис.1. Відсоткове співвідношення мотивацій спортивної діяльності за методикою В. І. Тропнікова у студентів-спортсменів.

Чому саме обирається даний вид спорту сприяють такі обставини, як: високий (невисокий) ріст, наявність розвитку відповідних до даного виду фізичних якостей, культивування спорту за місцем навчання (проживання), в даному виді спорту найбільш проявляється зростання власних результатів.

Основні висновки і перспективи подальших досліджень.

Результати вивчення мотивацій спортивної діяльності в групі студентів І курсу майбутніх вчителів фізичної культури (зі спортивною майстерністю на рівні масових розрядів та без) них показали таке ранжування (середній показник із 5 балів):

1 ранг –3,69 — фізичне вдосконалення,
2 ранг –3,63 — формування характеру і розвиток психічних якостей,
3 ранг –3,30 — колективістська спрямованість,
4 ранг –3,24 — отримання корисних для життя умінь і знань,
5 ранг –3,20 — підвищення престижу, бажання слави,
6 ранг –3,18 — потреба у спілкуванні,
7 ранг –3,17 — естетичне задоволення і гострі відчуття,
8 ранг –3,14 — покращення самопочуття і укріплення здоров’я,
9 ранг –3,01 — отримання матеріальних благ,
10 ранг –3,0— пізнання,
11 ранг –2,85 — потреба у схваленні.

Уміле використання провідних мотивацій студента-спортсмена може підвищити силу впливу педагога на його діяльність, сприяти підвищенню якості навчально-тренувального процесу і спортивної майстерності. В перспективі подальших досліджень є виявлення пріоритетних мотивацій спортивної діяльності в залежності від спортивної кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загура Ф. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів /Федір Загура, Анатолій Бронніков, Ірина Гусяк //Реалізація здорового способу житті – сучасні підходи: VII Міжн. наук.-практ. конф., (Дрогобич, 16-17 травня 2013 року): матеріали конференції. – Київ: Видав. НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 1 (А-М). - С. 275-279.
2. Іванова О.В. Взаємозв'язок самореалізації особистості в спорті і мотивації спортивної діяльності /Державна освітня установа «Вищої професійної освіти» «Кемеровський державний університет». - [Електронний ресурс] /О.В.Іванова. - режим доступу: http://uadoc.zavantag.com/text
3. Ільїн Є.П. Мотивація і мотиви. - [Електронний ресурс] /Є.П.Ільїн. – режим доступу: http://psm.in.ua/08.aspx-15.html
4. Мотивация спортивной деятельности. - [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.ronl.ru/referaty/fizra_i_sport
5. Пристинський В. Формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом в умовах школи сприяння здоров'ю /Володимир Пристинський, Людмила Думбрава //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип.15. /за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 593-600.
6. Халайджи С.В. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою /С.В. Халайджи, Н.А. Баран //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: ІІ Всеукр. наук.-метод. конф., (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. – Харків: ХНАДУ, 2014. - С. 91-93.

АНОТАЦІЇ

РАНЖУВАННЯ МОТИВАЦІЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Марчик Валентина, Андріанов Вадим

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет

При вивченні мотивацій спортивної діяльності в групі студентів І курсу майбутніх вчителів фізичної культури (зі спортивною майстерністю на рівні масових розрядів та без них) встановлено таке ранжування в порядку значимості: фізичне вдосконалення, формування характеру і розвиток психічних якостей, колективістська спрямованість, отримання корисних для життя умінь і знань, підвищення престижу, бажання слави, потреба у спілкуванні, естетичне задоволення і гострі відчуття, покращення самопочуття і укріплення здоров'я, отримання матеріальних благ, пізнання, потреба у схваленні.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність.

РАНЖИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Марчик Валентина, Андрианов Вадим

Криворожский педагогический институт

ГВУЗ "Криворожский национальный университет»

При изучении мотиваций спортивной деятельности в группе студентов I курса будущих учителей физической культуры (со спортивным мастерством на уровне массовых разрядов и без них) установлено такое ранжирование в порядке значимости: физическое совершенствование, формирование характера и развитие психических качеств, коллективистская направленность, получения полезных для жизни умений и знаний, повышения престижа, желания славы, потребность в общении, эстетическое удовольствие и острые ощущения, улучшения самочувствия и укрепления здоровья, получения материальных благ, познание, потребность в одобрении.

Ключевые слова: мотивация, спортивная деятельность.

RANGING OF MOTIVATIONS OF SPORTING ACTIVITY OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Marchyk Valentyna, Andrianov Vadym
Kryvyi Rih Pedagagical Institute of State
Institution of Higher Education "Kryvyi Rih National University"

At the study of motivations of sporting activity in the group of students I course of future teachers of physical culture (with sporting mastery at the level of mass digits and without them) such ranging is set in order of meaning fullness: physical perfection, forming of character and development of psychical internals, collectivism orientation, receipt of useful to life abilities and knowledge, increase of prestige, desire of glory, requirement in a commonunication, aesthetic pleasure and sharp feeling, improvements of fee land strengthening of health, receipt of material welfare, cognition, requirement in approval.

Key words: motivation, sporting activity.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Ірина Мінжоріна, Вадим Василенко
Педагогічний інститут ДВНЗ Криворізький національний університет

Постановка проблеми. Висока якість підготовки майбутніх спеціалістів є пріоритетним напрямком розвитку суспільства, так як в сучасний час підвищується потреба в спеціалістах широкого профілю, здатних мобільно використовувати знання різних наукових областей у видах діяльності, пов'язаних з професією. Питання професійної підготовки спеціалістів по фізичній культурі і спорту вирішується в таких напрямках: формування та розвиток спортивних мотивацій, виховання у спеціалістів в області фізичної культури моральних якостей, суспільної активності, системної методичної підготовки в області фізичного виховання та спорту. Професіональна підготовка вчителя — це культуротворчий освітній процес, в якому студент та викладач реалізують себе, як суб'єкти культури, а зміст освіти будується у відповідальності зі змістом педагогічної культури, що застосовується особистістю і використовується як критерії та оцінка рівня готовності вчителя до професійно-педагогічної діяльності [1, 3].

Сучасне навчання потребує від спеціалістів фізичної культури високого рівня активності педагогічного мислення та володіння цілісною системою вмінь: моделювання, педагогічні діагностика та проектування. Вирішення таких задач можливо лише при умові розвинутої фізичної культури особистості, як складової загальної культури: культури тіла, духовної культури, морально-етичної культури, як досвіду ціннісно-нормативної діяльності, а також професійної компетенції. Відповідний рівень професійної компетенції — це професійна майстерність, можливість саморегуляції, самонастрою на педагогічну діяльність, вміння мобілізувати свій професійний потенціал на вирішення поставлених задач [2,4,6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні науковці приділяють велику увагу вивченню мотивації студентів до професійної діяльності (Б. Ашмарін, Г. Бабушкін, Я. Бельський, В. Видрін, М. Віленський, В. Омельяненко, О. Плющ, С. Раєвський, С. Філь та ін). В дослідженнях А.П. Внукова, В.І. Жолдакова, М.Є. Кутєпова стверджується, що професійна підготовка в сфері фізичної культури спрямована на формування та розвиток спортивних мотивацій. В.У. Агєєвець, О.А. Аяшев, В.В. Бєлорусова, А.А. Васильєв, Н.А. Щоголєв та ін. роблять акцент на виховання моральних якостей. В роботах А.П. Внукова, А.І. Волкова, А.А. Горєлова, П.В. Красавцева, Н.Г.

Озоліна, В.А. Сєргучєва та ін. Система методичної підготовки майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту [5].

Як зазначає М. Канішевська і Р. Раєвський фізичне виховання, яке є цілою системою навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця. Успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури, насамперед, залежить від професійної підготовленості людини [3].

Загально-теоретичні основи формування професійної майстерності вчителів фізичного виховання досліджувалися українськими вченими Н. Козаковою, 2005, Л. Кацовою, 2005, М. Кравченко, 2006, російськими Т. Михайловою, 2004, О. Матвєєвою, 2004, М. Широковою, 2006, білоруськими О. Коптюгом, 2008, Л. Шукевичем, 2008 та ін. Шляхи удосконалення змісту і методики освіти та виховання майбутніх учителів, тренерів-викладачів та інших фахівців галузі фізичного виховання і спорту розкриті у роботах Е. Вільчковського, 2002, М. Линця, 1997, А. Цьося, 1994; процес формування професійної майстерності вчителів фізичної культури Б. Шияна, 2005, В. Папуши, 2005; методи контролю ефективності, процесу професійної підготовки вчителів фізичної культури Л. Волкова, 2002, Т. Круцевич, 1999. Проблеми формування та удосконалення професійної майстерності широко досліджені в працях О. Абдуліної, 1990, Ф. Гонобліна, 1990, Р. Гуріна, 2004, Н. Зязюна, 1997, М. Євтуха, 2002, Н. Кузьміної, 2001, А. Щербакова, 1999 та ін.

Мета дослідження - вивчення мотивації студентів при виборі майбутньої спеціальності; **задача —** дослідити уяву студентів педагогічного ВНЗ про важливість особистої освіти майбутнього вчителя фізичного виховання.

Методи дослідження — вивчення літературних джерел, анкетування, методичні прийоми індивідуальної бесіди, аналіз і синтез, метод обробки данних.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення особистої компетентності студентів при виборі майбутньої професії вчителя початкових класів та фізичного виховання були проведені анкетування серед студентів I-IV курсів даної спеціальності психолого-педагогічного факультету. Опитування проводилося в січні-лютому 2013 р. на базі Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ “КНУ”. В опитуванні прийняли участь 72 особи. Студентам були запропоновані такі варіанти суджень, що стосуються вибору майбутньої професії та характеризують ступінь уявлень респондентів: любов до дітей, матеріальна стабільність, настанова батьків, престижність, власний вибір, порада друзів, любов до занять спортом та фізичних вправ, приклад вчителя/тренера, самовдосконалення, навчання на бюджетній основі. Перед опитуваними стояло завдання — визначити якою мірою кожне з суджень стосується вибраної ними професії, що дозволяло нам оцінити рівень відповідності судження студентів особистим уявленням про зроблений ними вибір.

Отриманий результат відповідей відобразив пріоритетність мотивів, особисту компетентність міркувань по даній проблемі, дозволив проаналізувати ставлення респондентів до особистої мотивації при виборі майбутньої професії. При відповіді на питання “Що впливає на вибір спеціальності ?” студенти керувалися у своєму виборі лише трьома основними критеріями (з запропонованих їм десяти). Перший — власний вибір (50,8%), другий — схильність до занять спортом та фізичними вправами (20,6%), третій — можливість навчання на бюджетній основі (12,3%). Мотиваційний вибір

першого фактору вказує на такі особливості респондентів як самостійність, ініціативність, ґрунтовність, прагнення до прийняття самостійних рішень. Пріоритетність “власного вибору” підтверджує обізнаність студентів у свідомому виборі спеціальності студентів.

Другим фактором виявилася “схильність до занять спортом і фізичними вправами”, що закономірно пояснює бажання опитаних студентів у майбутньому працювати вчителем фізичної культури, а не початкових класів, при можливості такого вибору (58% - 42%). На наш погляд, наявність достовірної інформації, двосторонній зв'язок при обміні нею, збагачення особистого досвіду - все це сприяє розвитку компетентності питань щодо вибору професії. Так, серед опитаних нами студентів 72,4% відвідують спортивні секції, а 10,8% з них вже й самі керують дитячими секціями — це показник того, що дані студенти мають добру фізичну підготовку, яка неодмінно потрібна майбутньому вчителю фізичного виховання як певний досвід. Окрім того, це є додатковим стимулом для усвідомленого ставлення до навчання та формує стійкій інтерес до нього. У цієї групи студентів використання набутих вмінь, знань та навичок здійснюється негайно.

Останнім визначальним фактором (третім) — є можливість навчання на бюджетній основі. На сучасному етапі можливість бюджетного навчання — є неабияким стимулом для здобуття вищої освіти. Як виявилось, деякі студенти при цьому взагалі не звертали увагу на вибір спеціальності. Ми робимо припущення, що при цікавому навчанні, вони можуть змінити свою думку і стати гідними професіоналами. Як бачимо, не всі з запропонованих суджень були використані респондентами. Додати сутність навчання, мотивувати студентів до находження правильних рішень — задача не тільки для викладачів-професіоналів, а й самих студентів. Ми спробували проаналізувати, наскільки обізнаними та компетентними виявилися наші студенти у вирішенні педагогічних задач свого майбутнього. На наш погляд, цьому можуть сприяти безперервність навчання, його професійно-практична спрямованість, забезпеченість узгодження навчальних дисциплін, особистий досвід студента, динамічне спілкування усіх учасників освітнього процесу.

Висновки. Дана методика передбачає пошук формування у майбутніх вчителів фізичної культури початкових класів професійної компетентності, у змісті якої важливу роль відіграє особистість вчителя як центральної фігури в навчально-виховному процесі у школі.

Результати, що були отримані, дають змогу говорити про те, що студенти при виборі майбутньої спеціальності покладаються більш на власну думку, свою любов до спорту і фізичних вправ та прагнуть навчатися за держзамовленням.

Комплексний підхід до виконання професійно-педагогічних проблем студентами психолого-педагогічного факультету спеціальності “Початкове навчання та фізичне виховання” дає змогу задіяти не лише розвиток фізичних якостей особистості, а також включати творчі здібності, емоції, бачити сенс навчання, мати бажання щодо власних можливостей опанування їх знаннями і навичками, фізичним вдосконаленням, бо тільки за умови позитивного ставлення самого вчителя до фізичного виховання можливо сформувати стійкий інтерес до занять у учнів, а при необхідності й вміння переконувати і мотивувати молодших школярів до регулярних занять спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божик Н.В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників // Теорія і методика фізичного виховання — 2009.-№9.-С.17.
2. Жабаков В.Е. Исследования представлений студентов педагогического ВУЗа о профессиональной деятельности в сфере физической культуры// Теория и практика физической культуры.-2007.-№10.- С 23-25.
3. Канішевська С.М., Раєвський Р.Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України // Теорія і практика фізичного виховання.-2008.-№1.-С.139-145.
4. Степаненко А. Мотивація, як компонент готовності майбутніх учителів початкових класів до роботи з фізичного виховання школярів // Збірник наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки, т.1, Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.-Т.1.-272 с.
5. Суворов О.А., Боднар Т.С. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання.-2012. - № 1.-С 17-18
6. Яковлев Б.П., Власов В.В. Психологическое содержание профессиональной ответственности личности будущего учителя физического воспитания // Теория и практика физической культуры.- 2007. - № 12.-С 2-5

АНОТАЦІЇ

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Ірина Мінжоріна, Вадим Василенко

Педагогічний інститут ДВНЗ Криворізький національний університет

В результаті проведеної роботи зі студентами І-IV курсів Криворізького педагогічного інституту по вивченню їх мотивації при виборі професії, нами було визначено, що якісна підготовка майбутніх спеціалістів залежить від їх розуміння відповідальності за свої дії, наявності спеціальних знань та деяких других факторів. Було виявлено основне **завдання** роботи: дослідити уявлення студентів про важливість компетентності в питанні вибору майбутньої професії. В **результаті** доведено, що якісна спрямованість навчального процесу формує знаходження вірних шляхів рішення даного завдання.Виявлено, що при виборі майбутньої спеціальності студенти керуються в першу чергу власним вибором.

Ключові слова: професійна підготовка, педагогічне мислення, компетентність, інтерактивні методи навчання, мотиваційний вибір.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫБОРЕ БУДУЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Ирина Минжорина, Вадим Василенко

Криворожский педагогический институт ГВУЗ "КНУ"

В результате проведеной работы со студентами І-IV курсов Криворожского педагогического института по изучению их мотивации при выборе профессии, нами было определено, что качественная подготовка будущих специалистов зависит от их понимания ответственности за свои действия, наличия специальных знаний и ряда других факторов. Было определено основное **задание** работы - исследовать представление студентов о важности компетентности в вопросе выбора будущей профессии. В **результате:** доказано, что качественная направленность учебного процесса формирует нахождение правильных путей решения данного задания. Выявлено, что при выборе будущей специальности студенты руководствуются в первую очередь собственным выбором.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогическое мышлене, компетентность, интерактивные методы обучения, мотивационный выбор.

MOTIVATION OF STUDENTS IN CHOOSING FUTURE SPECIAL

Irina Minzhorina, Vadim Vasilenko

Pedagogical Institute of Kryvyy Rih SIHE National Universiti of Krivyy Rih

The study of the proficiency of the students of the first – fourth academic years of the Krivoy Rog State Pedagogical University in choosing the prospective profession has been

conducted. As result of analyzing the work of the studying it has been determined that the qualitative training of the prospective specialists depends on understanding of responsibilities of their achievements, the presence of particular knowledge and the other factors. The main **task** of the study has been determined as understanding of the students the importance of proficiency in choosing the prospective profession. As a **result** it has been proved that the qualitative outlook of the academic curriculum forms the determination of the ways for solving the given assignment. **Conclusion**: it has been determined that the students pay attention to their personal choices which are the primary indicators of the proficiency when they choose the perspective profession.

Key words: training, pedagogical thinking, competence, interactive teaching methods, motivational choice.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Мосьпан

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Професійна діяльність тренера педагога детермінується високими вимогами до рівня професійної підготовки педагогів та пов’язана не тільки з розвитком особистості, її здібностей, умінь, навичок, які допомагають виконувати свою роботу але й з умінням боротися з негативними наслідками, такими як погіршення самопочуття, конфліктність, втома, які впливають на взаємовідносини з учнями, колегами, адміністрацією.

Аналіз практики роботи спортивних шкіл, а також результати наукових досліджень (В.В. Приходько, 1991, О.А.Томенко, 2008) свідчать про те, що велика частина спеціалістів фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації професійних обов’язків, або ж переживають відсутність авторитету у своїх учнів та колег[6,с.416, 7, с.148-151].

На сьогоднішній день традиційний зміст, форми та методи підготовки тренера педагога та вчителів фізичної культури не відповідають вимогам сьогодення, а також не в силі ефективно протистояти негативним явищам, які супроводжують педагогічний процес. У зв’язку з цими та іншими проблемами, необхідно оновлювати зміст професійної підготовки викладачів фізичного виховання.

Саморегуляція психічних станів педагога визначається як процес свідомої дії на самого себе з метою навмисної зміни, перетворення ним своїх психічних станів, які характеризуються суперечністю, неоднозначністю протікання, що проявляється, з одного боку, в не сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції психічних станів, невмінні гнучко та адекватно реагувати на зміни умов ситуації, нездатності планувати свої дії, спрямовані на зміну і перетворення станів, а, з іншого боку, в переході від переважно реактивної поведінки до дій, відповідних свідомо поставленій меті, в розумінні важливості саморегуляції психічних станів і знанні деяких конструктивних способів її здійснення [1, с.229, 3, с.5-13, 4, с.259].

Дослідження виконано у відповідності до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727).

Відсутнє чітке уявлення стосовно психологічних особливостей саморегуляції психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Недостатня вивченість особливостей зміни психічних станів й

особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності тренерів педагогів зумовили актуальність дослідження.

Мета дослідження – висвітлення результатів емпіричного дослідження виявлення арсеналу психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Для вирішення зазначених завдань було: а) визначено психічні стани тренерів педагогів які виникають під час педагогічної діяльності; б) для діагностики психічних станів, які переживає тренер педагог у певних конфліктних ситуаціях було розроблено опитувальник «Ідентифікація психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності» та визначили методи їх саморегуляції.

В дослідженні прийняли участь 255 чоловік. Студенти 4 курсу тренерського факультету НУФВСУ 135 чоловік. Студенти досліджувалися під час та після педагогічної практики. Досліджуваними другої вибірки стали 30 вчителів фізичної культури. Досліджуваними третьої вибірки тренера спортивних шкіл 90 чоловік м.Києва.

Аналіз психічних станів тренерів, вчителів фізичної культури та студентів тренерського факультету свідчить, що під час виконання професійних обов’язків переживають такі психічні стани як: у студентів 4-го курсу серед високих рівнів показників психічних станів під час педпрактики переважають негативні інтелектуальні стани: лінь, сумнів. Серед середніх рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування та позитивне ставлення до навчання: бадьорість, інтерес, цікавість, надія, радість. Серед низьких рівнів показників психічних станів переважають позитивні діяльнісні стани: веселість, бадьорість, зацікавленість, відповідальність, радість, допитливість.

Виявлення психічних станів у вчителів фізичної культури показало, що серед високих рівнів показників психічних станів переважають позитивні діяльнісні стани: веселість, бадьорість, зацікавленість, відповідальність, радість, допитливість. Серед середніх рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування та позитивні емоційні стани: бадьорість, інтерес, цікавість, надія, радість, азарт, натхнення, відповідальність, щирість, рішучість, впевненість, гумор, доброта, терплячість. Серед низьких показників психічні стани, пов’язані з позитивним ставленням до роботи, позитивні вольові стани, позитивні інтелектуальні стани.

Виявлення психічних станів у тренерів показав, що серед високих рівнів показників психічних станів переважають позитивні стани спілкування. Серед середніх рівнів – стани, пов’язані з негативним ставленням до роботи: апатія, лінь, прикрість. Серед низьких показників переважають негативні психофізичні стани: апатія, втомленість. Аналізуючи результати виявлених психічних станів можна зробити висновок про необхідність визначення психологічних умов саморегуляції психічних станів з метою подальшого їхнього вдосконалення.

Виявлення психологічних умов саморегуляції психічних станів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності здійснювався за допомогою створеного опитувальника «Ідентифікація психічних станів та методів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності».

Розроблений опитувальник для діагностики психічних станів, які переживає тренер педагог у певних конфліктних ситуаціях складається з найбільш типових конфліктних ситуацій в спортивній педагогічній діяльності, з урахуванням особливостей особистості, які обумовлюють інтенсивність переживань психічних станів. Для цього на першому етапі створення опитувальника ми запропонували тренерам, вчителям фізичної культури та студентам тренерського факультету

НУФВС України, які пройшли педагогічну практику пригадати та описати конфліктні ситуації, які вони пережили під час своєї педагогічної діяльності, а також був проведений теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз матеріалів СМІ, присвячені опису конфліктних ситуацій в загальноосвітній школі та спортивних школах. За допомогою контент – аналізу ми відібрали найбільш типові конфліктні ситуації: у конфліктних ситуаціях діяльності, у конфліктних ситуаціях відносин, у конфліктних ситуаціях поведінки. По 12 ситуацій на кожен вид конфлікту. Всього 36 ситуацій.

За допомогою використання методики частотного аналізу нами були виділені психічні стани як позитивні так і негативні, всього – 30 психічних станів, а саме: гнів, байдужість, апатія, сумніви, тривога, недоброзичливість, образа, злість, страх, агресія, приниження, жалість, роздратування, хвилювання, туга, пригніченість, відчай, боязкість, обурення, сум, рішучість, енергійність, радість, терплячість, збудженість, напруженість, скутість, млявість, рухливість та стриманість. Одним із завдань досліджуваного також була оцінка інтенсивності відмічених ним станів (за 10-бальною шкалою).

Також були визначені ті методи саморегуляції, які найчастіше використовувалися усіма досліджуваними всього 12 методів саморегуляції: переключення уваги, раціоналізація, спілкування, самонавіювання, концентрація уваги на матеріалі уроку, самонаказ, спрямований на придушення дратівливості, стриманість, самозаспокоєння, ігнорування, самоконтроль, орієнтація на гарний настрій, витримка. Були створені бланки для відповідей у вигляді таблиці, де досліджувані повинні були після ознайомлення з відповідною конфліктною ситуацією зазначити номер психічного стану, який вони переживають читаючи цю конфліктну ситуацію та визначити інтенсивність прояву даного стану, а також зазначити відповідні номера методів саморегуляції, які б вони застосували для нормалізації або підтримання даного стану.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у студентів 4-го курсу показало, що переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану у 75 студентів, що складає 55,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про високий рівень збудження нервової системи особистості. Кожна конфліктна ситуація сприймається особистістю, як травмуюча та викликає сильні емоції. Невміння особистості швидко реагувати на зовнішні впливи, конфліктні та стресові ситуації у повсякденному житті – негативно впливає на її психічний стан.

Переважає низький рівень саморегуляції у 89 студентів, що складає 65,9% від вибірки досліджуваних, що свідчить про невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Незнання усіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у студентів 4-го курсу показало, що переважає психічний стан рухливості у 17 студентів, що складає 12,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про схильність студентів швидко реагувати на конфліктні ситуації. На другому місці у 9 студентів, що складає 6,6 % від вибірки досліджуваних, під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій переважають такі психічні стани, як сумнів, тривога, роздратування, а також вони можуть проявляти рішучість у своїх діях. На третьому місці такі психічні стани, як: терплячість, збудженість та напруженість у 8 студентів, що складає 5,9% від вибірки досліджуваних. На четвертому місці такі психічні стани, як: хвилювання та енергійність у 7 студентів, що складає 5,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що під час

вирішення конфліктної педагогічної ситуації студенти схильні переживати хвилювання, а також енергійно ставитися до її вирішення. На п'ятому місці такі психічні стани, як: гнів та страх у 6 студентів, що складає 4,4% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання гніву та страху під час вирішення конфліктної ситуації, для студентів важливо справедливо вирішити конфлікт та не втратити свій авторитет серед учнів.

На шостому місці у 4 студентів, що складає 2,9% від вибірки досліджуваних, байдуже або радісне ставлення до вирішення конфліктної ситуації, студентам не важливо вирішення конфлікту, вони не звертають на нього увагу, головне – проведення уроку. Деякі студенти під час конфліктної ситуації переживають агресивні психічні стани, вони можуть різко та грубо відповісти учням. На сьомому місці у 2 студентів, що складає 1,4% від вибірки досліджуваних, переживання студентами туги, відчуття скутості, млявості та стриманості під час вирішення конфліктної педагогічної ситуації.

На останньому місці такі психічні стани, як: недоброзичливість, образа, злість, приниження, жалість, пригніченість, відчай, боязкість, обурення та сум у 1 студента, що складає 0,7% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у вчителів фізичної культури показало, що переважає середній рівень інтенсивності переживання психічного стану у 17 вчителів, що складає 56,6% від вибірки досліджуваних, що свідчить про середній, оптимальний рівень збудженості нервової системи особистості. Особистість адекватно сприймає конфліктні та стресові ситуації у своєму житті та реагує на них. Переважає середній рівень саморегуляції у 19 вчителів, що складає 63,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про знання особистості про методи психічної саморегуляції та вміння застосовувати деякі з них на практиці, щоб зменшити негативний психічний вплив зовнішніх обставин та конфліктних ситуацій на свій організм та психічний стан.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у вчителів показало, що у 4 вчителів, що складає 13,3% від вибірки досліджуваних, переважає психічний стан напруженості під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій.

На другому місці такі психічні стани, як: жалість, хвилювання та збудженість у 3 вчителів, що складає 10% від вибірки досліджуваних. Невміння стримувати та приховувати свої емоції. На третьому місці такі психічні стани, як: сумніви, тривога, страх, роздратування та терплячість у 2 вчителів, що складає 6,6% від вибірки досліджуваних. На останньому місці такі психічні стани, як: гнів, відчай, боязкість, рішучість, енергійність, скутість та рухливість у 1 вчителя, що складає 3,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та саморегуляції у тренерів показало, що переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану у 45 тренерів, що складає 50% від вибірки досліджуваних, що свідчить про психічну адаптованість та стресостійкість особистості, а також низький рівень збудженості нервової системи. Вміння швидко реагувати на різні зовнішні впливи, знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій, не завдаючи тим самим шкоди своєму здоров'ю.

Переважає середній рівень саморегуляції у 48 тренерів, що складає 53,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння особистістю застосовувати методи саморегуляції у повсякденній діяльності. Володіння усіма методами та прийомами саморегуляції. Використовування методу аутосуггестії – самонавіювання, методів релаксації та самозаспокоєння. Особистість швидко та невимушено може застосовувати різні методи психічної саморегуляції у різних ситуаціях, як на роботі, так і вдома.

Виявлення рівня домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у тренерів зі стажем роботи більше 5 років показало, що переважає психічний стан апатія у 12 тренерів, що складає 13,3% від вибірки досліджуваних, який пов'язаний з педагогічним досвідом тренерів, а також достатнім авторитетом серед учнів. На другому місці психічний стан байдужість у 10 тренерів, що складає 11,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про відсутність сильних емоційних переживань під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій, яке свідчить про вміння застосовувати методи самоконтролю у педагогічній діяльності. На третьому місці психічний стан терплячість у 9 тренерів, що складає 10% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння тренерів з терплячістю ставитися до учнів та вміння адекватно реагувати на виникнення конфліктних педагогічних ситуацій. На четвертому місці психічний стан рішучість у 8 тренерів, що складає 8,8% від вибірки досліджуваних, що свідчить про вміння тренерів проявляти рішучість у вирішенні конфліктних педагогічних ситуацій. На п'ятому місці такі психічні стани, як: роздратування та обурення у 5 тренерів, що складає 5,5% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання тренерами роздратування та обурення під час конфліктних педагогічних ситуацій. На шостому місці такі психічні стани, як: гнів, образа, енергійність, радість, збудженість та стриманість у 4 тренерів, що складає 4,4%. На сьомому місці психічний стан напруженість у 3 тренерів, що складає 3,3% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання напруженість під час виникнення та вирішення конфліктних педагогічних ситуацій. На восьмому місці такі психічні стани, як: злість, агресія, жалість, хвилювання та рухливість у 2 тренерів, що складає 2,2% від вибірки досліджуваних, що свідчить про переживання під час вирішення конфліктних педагогічних ситуацій злості, агресії, жалості, хвилювання та проявів рухливості.

На останньому місці такі психічні стани, як: сумніви, страх та боязкість у 1 тренера, що складає 1,1% від вибірки досліджуваних, що свідчить про те, що дані психічні стани також мають місце під час вирішення конфліктних ситуацій, вони мають найменший ступінь прояву.

Таким чином можна зробити наступні висновки. Ефективне формування саморегуляції психічних станів педагогів досягається за рахунок використання таких психологічних механізмів, як: рефлексія, мотиваційний та вольовий контроль, які виступають у взаємозв'язку і сприяють зниженню рівня прояву негативних психічних станів і підвищенню рівня прояву позитивних психічних станів педагога. Одним з основних способів уникнення надмірної емоційної напруги є гармонійний розвиток особистості, формування у неї самостійної світоглядної позиції. В результаті обробки матеріалів першого етапу дослідження були визначені типові психічні стани характерні для конфліктних ситуацій. З них у студентів найтиповішими є, стан рухливості, сумнів-тривога, роздратування - терплячість, збудженість та напруженість, хвилювання та енергійність та ін.. У вчителів та тренерів найчастіше зустрічаються стани напруженості, жалості, хвилювання та збудженості, сумнів, тривога, страх, роздратування та терплячість та

апатія, байдужість, терплячість у тренерів зі стажем більше п'яти років. Аналіз особливостей саморегуляції студентів дозволив визначити, що переважає низький рівень саморегуляції у 89 студентів, що складає 65,9% від вибірки досліджуваних - це свідчить про невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції. Незнання усіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості. У вчителів та тренерів переважає середній рівень саморегуляції, що свідчить про знання особистості методів психічної саморегуляції та вміння застосовувати деякі з них на практиці, щоб зменшити негативний психічний вплив зовнішніх обставин та конфліктних ситуацій на свій організм та психічний стан, а отже існує необхідність подальших досліджень для визначення психологічних умов, способів та прийомів саморегуляції психічних станів з метою подальшого їхнього вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Психические состояния. / Ф.Б. Березин. - СПб: Питер, 2001. — 229с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. / Р. М. Грановская — 2-е изд. — Л.: Издательство Ленинградского университета, 1988.— 56 с.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 13.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. / А.Г. Маклаков - СПб., 2003. – 259 с.
5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /под ред. проф. А.О. Прохорова, СПб, 2004. – 68 с.
6. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. - М., 1991. - 416 с.
7. Томенко О. А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. - Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. - № 8. - С. 148-151.

АНОТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Мосьпан

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми конфліктних ситуацій між тренером та учнем. Досліджені особливості зміни психічних станів й особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Визначено зміни психічних станів й особливостей їхньої саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності. Виявлений арсенал психічних станів тренерів педагогів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Ключові слова: професійна діяльність тренера, педагогічна діяльність, саморегуляція, конфліктна ситуація, психічні стани.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГА В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Марина Мосьпан

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Исследовано современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учетом проблемы конфликтных ситуаций между тренером и учеником.

Исследованы особенности изменения психических состояний и особенностей их саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Определены изменения психических состояний и особенностей их саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Обнаружен арсенал психических состояний тренеров педагогов в конфликтных ситуациях педагогической деятельности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность тренера, педагогическая деятельность, саморегуляция, конфликтная ситуация, психические состояния.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF SELF-REGULATION MENTAL STATE COACH TEACHERS IN CONFLICT SITUATIONS PEDAGOGICAL ACTIVITIES

Marina Mospan

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Features of the current state of professional sports coach in considering the problem of conflicts between coach and student. The features change mental states and their features self-conflict situations in educational activities. The changes in mental status and characteristics of their self-conflict situations in educational activities. Discovered arsenal of mental states coaches teachers in conflict situations and educational activities.

Key words: professional activity coach, teaching activities, self-regulation, conflict, mental states.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ

Тетяна Одинець

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Сучасна тенденція динаміки захворюваності і смертності свідчать про неухильне наростання чисельності раку молочної залози серед жінок [3, 4]. На сьогодні ця патологія є важливою проблемою не тільки національної системи охорони здоров'я, але й економіки та суспільства в цілому.

На сьогодні необхідність превалювання комплексного лікування раку молочної залози сприяє виникненню постмастектомічного синдрому. Враховуючи те, що виконання мастектомії у поєднанні з променевою терапією супроводжується значним післяопераційним рубцем, який може спровокувати погіршення та порушення спроможності повноцінного акту дихання, є актуальним обстеження основних показників дихальної системи [1, 2, 5].

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Запорізького національного університету «Розробка, експериментальна апробація та втілення в практику системи заходів фізичної реабілітації для поліпшення стану здоров'я різних категорій населення» (номер державної реєстрації 0114U002653).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози продовжує залишатися є постмастектомічний синдром, що включає прояв таких симптомів, як набряк м'яких тканин на стороні операції, обмеження амплітуди активних та пасивних рухів кінцівки в плечовому суглобі, зниження м'язової сили, порушення чутливості, погіршання функції зовнішнього дихання тощо [1, 5]. Внаслідок променевого, хірургічного, токсичного ушкодження тканин, а пізніше – здавлення судин (лімфатичних, кровоносних) і нервів рубцями виникають порушення трофіки, іннервації, скорочувальної здатності м'язів грудної клітки. У процесі операції відбувається висічення практично всіх м'яких тканин передньої грудної стінки, окрім того, травма грудного та грудоспинного нервів може призвести до порушення іннервації дихальної мускулатури, а це, в свою чергу, – до обмеження руху в плечовому поясі та зменшення амплітуди дихальних екскурсій грудної клітки [3, 4].

Мета – науково обгрунтувати особливості функціонального стану системи зовнішнього дихання у жінок з постмастектомічним синдромом.

Завдання:

1. Виявити особливості показників функції зовнішнього дихання у жінок з постмастектомічним синдромом.
2. Оцінити стан функції зовнішнього дихання у жінок з постмастектомічним синдромом у порівнянні з практично здоровими.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Запорізького обласного онкологічного диспансеру та спортивного комплексу «Спартак» м. Запоріжжя.

Контингент випробуваних склали 115 жінок з постмастектомічним синдромом на післялікарняному етапі реабілітації, що були розподілені на три основні групи залежно від своїх прихильностей щодо майбутніх занять за певною програмою реабілітації, а також група з 50 жінок (контрольна група), що мали функціональні показники в межах вікової норми і не мали ознак гострих і хронічних захворювань будь-якої етіології. Середній вік досліджуваних жінок з постмастектомічним синдромом склав 60,27±0,79 років, контрольної групи – 58,90±0,64 років.

Для об'єктивної оцінки функціонального стану системи зовнішнього дихання (ФЗД) використовували комп'ютерну спірографію шляхом вимірювання легеневих дихальних об'ємів та визначення порушень і резервів дихальної функції, а також гіпоксичні проби Штанге та Генчі. Дослідження проводили на спірографі СМП-21/01-«Р-Д» науково-виробничого підприємства «Монітор». Для кожної пацієнтки автоматично обчислювалися належні і фактичні параметри функції зовнішнього дихання.

Результати дослідження і їх обговорення.

На підставі систематизації та аналізу даних констатуючого експерименту у жінок з постмастектомічним синдромом на післялікарняному етапі реабілітації було виявлено рестриктивний, обструктивний та змішаний типи порушення функції зовнішнього дихання.

Більшість досліджуваних показників функціонального стану системи зовнішнього дихання в обстежених жінок після радикальної мастектомії на післялікарняному етапі реабілітації були зниженими або перебували у межах норми чи умовної норми (табл.1).

Показник фактичної життєвої ємності легень був вірогідно вищий в обстежуваних КГ порівняно з $ОГ_1$, $ОГ_2$ та $ОГ_3$ на 0,38 та 0,32 л відповідно ($p<0,001$). Зокрема, середні значення ЖЄЛ у відсотках до належних величин в обстежуваних $ОГ_1$ та $ОГ_3$ перебували в дуже легкому зниженні, у той час як в $ОГ_2$ – в умовній нормі, а в КГ – в нормі.

У межах норми показники ЖЄЛ були у 20 % обстежуваних жінок після радикальної мастектомії усіх груп; в умовній нормі – у 20 % $ОГ_1$, 30 % – $ОГ_2$ та 23 % $ОГ_3$. Дуже легке зниження було у 30 % $ОГ_1$ та $ОГ_3$, в $ОГ_2$ – у 20 %; легке та помірне зниження виявлене відповідно у 20 і 8 % обстежуваних $ОГ_1$, 22 та 5 % $ОГ_2$ та у 20 і 6 % обстежуваних $ОГ_3$.

Показник форсованої життєвої ємності легень (ФЖЄЛ) був також вірогідно вищий в обстежуваних КГ порівняно з $ОГ_1$, $ОГ_2$ та $ОГ_3$ на 0,27 л, 0,23 та 0,25 л ($p<0,001$) відповідно. Середні значення ФЖЄЛ у відсотках до належних величин в обстежуваних $ОГ_1$, $ОГ_2$ та $ОГ_3$ перебували в умовній нормі, а в КГ – у нормі.

Детальний аналіз результатів дослідження ФЖЄЛ виявив, що у 33 % жінок $ОГ_1$ значення ФЖЄЛ були в нормі, у 31 % – в умовній нормі, у 27 % – в дуже

легкому зниженні, у 8 – в легкому; у пацієнток $ОГ_2$ – 22, 45, 17, 12 % та у пацієнток $ОГ_3$ – відповідно 20, 43, 10, 16 %.

Таблиця 1

Порівняння показників ФЗД (M±m) у жінок основних груп ($ОГ_1$, $ОГ_2$, $ОГ_3$) та контрольної групи (КГ)

Показник, од. вимірювання		$ОГ_1$ (n=45)	$ОГ_2$ (n=40)	$ОГ_3$ (n=30)	p	КГ (n=50)
ЖЄЛ, л	факт.	2,41±0,04 ***	2,47±0,04 •••	2,47±0,04 ººº	>0,05	2,79±0,07
	% від належ.	77,60±1,37 ***	79,60±1,91 ••	77,76±1,58 ººº	>0,05	88,26±2,30
ФЖЄЛ, л	факт.	2,34±0,04 ***	2,38±0,03 •••	2,36±0,04 ººº	>0,05	2,61±0,05
	% від належ.	79,91±1,40 **	80,85±1,56 ••	78,90±1,71 ºº	>0,05	87,36±1,69
$ОФВ_1$, л	факт.	2,01±0,05 **	2,04±0,04 ••	2,04±0,04 ºº	>0,05	2,29±0,06
	% від належ.	82,77±2,39 *	84,35±2,14 •	82,90±1,98 ºº	>0,05	92,22±2,64
ПОШ, л/с	факт.	3,40±0,16 **	3,08±0,15 •••	3,16±0,15 ººº	>0,05	4,18±0,19
	% від належ.	58,68±2,81 **	53,15±2,75 •••	54,50±2,63 ººº	>0,05	71,36±3,28
$МОШ_{25}$, л/с	факт.	2,93±0,14 ***	2,83±0,12 •••	2,89±0,13 ººº	>0,05	3,86±0,17
	% від належ.	57,22±2,87 ***	55,32±2,53 •••	55,73±2,73 ººº	>0,05	74,26±3,43
$МОШ_{50}$, л/с	факт.	3,01±0,14 *	2,65±0,13 •••	2,77±0,12 ººº	>0,05	3,47±0,16
	% від належ.	84,26±3,78	74,55±3,99 •••	77,03±3,58 ºº	>0,05	94,96±4,33
ХОД, л/хв	факт.	9,70±0,27 ***	8,44±0,53 •	8,36±0,60 º	>0,05	6,58±0,33
	% від належ.	156,33±5,43 ***	143,12±8,71 •	139,43±8,75	>0,05	118,98±6,48
РОвд, л		1,10±0,04	1,14±0,04	1,08±0,09	>0,05	1,24±0,07
РОвид, л		0,70±0,03 ***	0,69±0,06 •••	0,72±0,09 ººº	>0,05	1,18±0,09
МВЛ, л/хв		58,87±3,14 ***	58,48±2,13 •••	59,33±2,12 ººº	>0,05	81,59±3,94

*Примітки: * – p<0,05; ** – p<0,01; *** – p<0,001 порівняно з даними $ОГ_1$ та КГ; • – p<0,05; •• – p<0,01; ••• – p<0,001 порівняно з даними $ОГ_2$ та КГ; º - p<0,05; ºº – p<0,01; ººº – p<0,001 порівняно з даними $ОГ_3$ та КГ.*

За показником об'єму форсованого видиху за 1 секунду ($ОФВ_1$) вірогідні відмінності спостерігалися між жінками з постмастектомічним синдромом та жінками, що мали функціональні показники в межах вікової норми, зокрема значення $ОФВ_1$ було вищим в КГ ніж в $ОГ_1$, $ОГ_2$ та $ОГ_3$ на 0,28 та 0,25 л відповідно (p<0,01).

Середні значення ОФВ$_1$ у відсотках до належних величин в обстежуваних ОГ$_1$, ОГ$_2$ та ОГ$_3$ перебували в умовній нормі, а в КГ – у нормі.

Водночас, його значення в нормі спостерігалося у 35 % жінок ОГ$_1$ та ОГ$_2$, в ОГ$_3$ – у 30 %; в межах умовної норми – у 20, 18 та 13 %; помірне – у 7 та 10 % відповідних груп.

Середні значення показників ПОШ були також зниженими у всіх жінок з постмастектомічним синдромом та складали 58,68±2,81 % від норми в ОГ$_1$, 53,15±2,75 % – в ОГ$_2$ та 54,50±2,63 % – в ОГ$_3$, водночас в КГ його значення становили 71,36±3,28 %, що розцінюється як умовна норма. В нормі вищеназваний показник був лише в 11 % ОГ$_1$, 8 % – ОГ$_2$ та 7 % – ОГ$_3$; в умовній нормі – у 11, 8, 10 %; легкому зниженні – у 24, 20 та 17 % жінок відповідних груп.

Середні значення МОШ$_{25}$ у відсотках до належних величин у обстежуваних жінок основних груп перебували в легкому зниженні, в той час, як в КГ – в умовній нормі. Значення МОШ$_{50}$, що характеризує прохідність бронхів на рівні середнього калібру було менше в ОГ$_2$ та ОГ$_3$ порівняно з КГ на 0,82 та 0,70 л/с відповідно ($p<0,001$).

Показники ХОД у обстежуваних жінок трьох основних груп були вищими за норму та становили в ОГ$_1$ – 156,33±5,43 % від належного рівня, в ОГ$_2$ – 143,12±8,71 % та в ОГ$_3$ – 139,43±8,75 %. Все це свідчить про наявність у жінок гіпервентиляції легень та відсутність економізації системи зовнішнього дихання в стані спокою.

Порівняння показників резервного об'єму вдиху (РОвд) не виявило статистично значущої різниці між досліджуваними групами жінок з постмастектомічним синдромом та жінками, що мали функціональні показники в межах вікової норми, водночас резервний об'єм видиху (РОвид) бів вірогідно вищим у жінок КГ порівняно з пацієнткамми ОГ$_1$, ОГ$_2$ та ОГ$_3$ на 0,48, 0,49 та 0,46 л ($p<0,001$) відповідно.

Показник максимальної вентиляції легень (МВЛ) був вірогідно нижчим у жінок ОГ$_1$, ОГ$_2$ та ОГ$_3$ порівняно з КГ на 22,72, 23,11 та 22,26 л/хв ($p<0,001$), що свідчить про знижений функціональний резерв системи зовнішнього дихання.

Порівняння показників гіпоксичних проб та екскурсії грудної клітки (табл. 2) показало, що середнє значення проби Штанге було вірогідно вище в КГ порівняно з ОГ$_1$, ОГ$_2$ та ОГ$_3$ на 5,53 ($p<0,001$), 4,44 ($p<0,001$) та 4,41 с ($p<0,001$) відповідно.

Таблиця 2

Порівняння показників гіпоксичних проб та екскурсії грудної клітки (M±m) у жінок основних груп (ОГ$_1$, ОГ$_2$, ОГ$_3$) та контрольної групи (КГ)

Показник, одиниці вимірювання	ОГ$_1$ (n=45)	ОГ$_2$ (n=40)	ОГ$_3$ (n=30)	p	КГ (n=50)
Проба Штанге, с	45,31±0,85 ***	46,15±0,92 •••	46,23±0,85 ººº	>0,05	50,84±0,81
Проба Генчі, с	23,24±0,49 ***	22,20±0,45 •••	22,23±0,57 ººº	>0,05	26,64±0,63
Екскурсія грудної клітки, см	3,77±0,14 ***	3,67±0,12 •••	3,83±0,15 ººº	>0,05	4,56±0,14

*Примітки: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$ порівняно з даними ОГ$_1$ та КГ; •• – $p<0,01$; ••• – $p<0,001$ порівняно з даними ОГ$_2$ та КГ; ºº – $p<0,01$; ººº - $p<0,001$ порівняно з даними ОГ$_3$ та КГ.*

Це зумовлюється меншою резистентністю дихального центру до гіпоксії та зниженими адаптаційними можливостями системи зовнішнього дихання у жінок з постмастектомічним синдромом порівняно з жінками, що мали функціональні показники в межах вікової норми. Результати проби Генчі (затримка на фазі

видиха) були також вірогідно вищі в КГ порівняно з $ОГ_1$, $ОГ_2$ та $ОГ_3$ на 3,40 ($p<0,001$), 4,69 ($p<0,001$) та 4,61 с ($p<0,001$) відповідно; екскурсії грудної клітки – на 0,79 ($p<0,001$), 0,89 ($p<0,001$) та 0,73 см ($p<0,01$), що свідчить про наявність щадного типу дихання, пов'язане з проведенням оперативного втручання на грудній клітці.

Висновки. За результатами констатувального експерименту встановлено, що жінки з постмастектомічним синдромом мають порушення вентиляційної функції легень за обструктивним, рестриктивним або змішаним типом. Всі досліджувані показники функції зовнішнього дихання, за винятком резервного об'єму вдиху, були вірогідно меншими у пацієнток основних груп порівняно з жінками, що мали функціональні показники в межах вікової норми. Водночас найнижчі значення відносно норми у жінок з постмастектомічним синдромом спостерігалися за ЖЄЛ, ПОШ, $МОШ_{25}$, МВЛ, що свідчить про знижені функціональні можливості системи зовнішнього дихання.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності запропонованих особистісно-орієнтованих програм фізичної реабілітації на функціональний стан системи зовнішнього дихання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабик А. И. Постмастэктомический отек – комплексная проблема требующая комплексного подхода / А. И. Бабик // Медицинские аспекты здоровья женщины : издание для врача–практика. – 2006. – № 2. – С. 62–66.
2. Віннік Ю. О. Ускладнення комбінованого лікування раку грудної залози / Ю. О. Вінник, Т. В. Ткачук, Ю. С. Ельсаед // Семейная медицина. – № 3. – 2012. – С. 130–133.
3. Грушина Т. И. Осложнения радикальной терапии онкологических больных и их восстановительное лечение / Т. И. Грушина // Медицинская сестра. – 2004. – № 3. – С. 12–16.
4. Ковальчук А. П. Ранні та пізні післяопераційні ускладнення при лікуванні раку молочної залози (огляд літератури) / А. П. Ковальчук, І. Ф. Хурані // Вісник морфології . – Т. 15 (2). – 2009. – С. 484–486.
5. Стаханов М. Л. Постмастэктомический синдром: патогенез, классификация / М. Л. Стаханов, Л. З. Вельшер, А. А. Савин // Российский онкологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 24 – 31.

АНОТАЦІЇ

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ

Тетяна Одинець

Запорізький національний університет

У статті розглянуто особливості функціонального стану системи зовнішнього дихання у жінок з постмастектомічним синдромом на підставі аналізу показників комп'ютерної спірографії та гіпоксичних проб. Виявлено порушення вентиляційної функції легень за обструктивним, рестриктивним та змішаним типом у жінок з постмастектомічним синдромом.

Ключові слова: жінки, спірографія, постмастектомічний синдром, функція зовнішнього дихання.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Татьяна Одинец

Запорожский национальный университет

В статье рассмотрены особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у женщин с постмастэктомическим синдромом на основании анализа показателей компьютерной спирографии и гипоксических проб. Выявлены нарушения вентиляционной

функции легких по обструктивному, рестриктивному и смешанному типу у женщин с постмастэктомическим синдромом.

Ключевые слова: женщины, спирография, постмастэктомический синдром, функция внешнего дыхания.

FUNCTIONAL STATE OF THE EXTERNAL BREATHING OF WOMEN WITH POSTMASTECTOMY SYNDROME

Tatiana Odinets

Zaporozhia National University

The article dials with the features of the functional state of the external respiration system in women with postmastectomy syndrome on the basis of the analysis of indicators of computer spirography and hypoxic samples. Violations of pulmonary ventilation function in obstructive, restrictive and mixed type in women with postmastectomy syndrome.

Key words: women, spirography, postmastectomy syndrome, respiratory function.

СУЧАСНИЙ СТАН СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ, SPA&WELLNESS

Оксана Погонцева, Марина Василенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров’я української нації вимагає особливої уваги до проблеми підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, здатних професійно складати та реалізовувати індивідуальні програми тренування, які спрямовані збереження та відновлення здоров’я людини, зокрема в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту ставляться нові вимоги: професійна компетентність та майстерність, мобільність і багатогалузевість, готовність до впровадження інноваційних та інформативно-комунікативних технологій у професійну діяльність, багатогранність професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу [1, 5, 6].

Е.З.Добродуб констатує, що «у зв’язку з підвищенням вимог до фахівців фізичного виховання та спорту з’являється необхідність ретельно ставитися до багатогалузевого формування вмінь і навичок, які будуть необхідні майбутнім фахівцям, що визначають професійну готовність для роботи в сучасному центріоздоровчого фітнесу» [3, 4].

Л.П. Ареф’єва зазначає, що “професійна готовність майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту є цілісним станом особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, рівня оволодіння професійно-педагогічними навичками” [1, с. 22].

Н.В. Костенко та В.Л. Оссовський вважають, що від того, як людина готова до своєї професійної діяльності, залежить його успіх у роботі, а успішне оволодіння професійною діяльністю насамперед залежить від розуміння її змісту[7]. На думку авторів, для цього необхідно отримати знання з даної професії і певний досвід [3, 7].

Спеціаліст з фізичного виховання та спорту є важливою ланкою в процесі виховання і створенні мотивацій у займаючихся для занять фізичними вправами. Чим вище професійний рівень фахівця з фізичного виховання та спорту, тим краще він може впливати на свідомість тих, хто займається, впливати на бажання

займатися спортом у вільний від навчання та роботи час людей, що приходять у центри оздоровчого фітнесу [2, 5, 6, 8].

Аналіз проведений О.В. Погонцевою дозволяє констатувати, що "принципи оздоровчого відпочинку та лікування в Україні принципово відрізняються від європейських" [2]. "Основні функції вітчизняної галузі охорони здоров'я: лікування недугів, покращення самопочуття, профілактика захворювань, а головна функція таких закладів у Європі – профілактика та підвищення рівня здоров'я. Центрами оздоровлення там є SPA&Wellness-готелі, круїзні та клубні СПА, терми, центри таласотерапії тощо" [2, 9].

Проведений нами теоретичний аналіз наукової літератури та узагальнення досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ вказують на існування суперечностей, які гальмують ефективність підготовки фахівців цієї галузі, які виникають, зокрема, між: 1) зростаючими вимогами держави до ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ України і рівнем їх готовності до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах; 2) реальними потребами суспільства у фахівцях з фізичного виховання та спорту, здатних на високому рівні здійснювати професійну діяльність в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах та змістом професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ.

Ґрунтуючись на дослідженні проведеному Е.З. Добродуб (2013) [3], ми визначаємо такі етапи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness як: організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи. Надамо нижче їх змістову характеристику та визначемо мету кожного з них:

Організаційно-діагностичний етап. Характеристика етапу: характеризується визначенням мети та завдань формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу у ВНЗ; основних методологічних підходів та педагогічних принципів формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness. *Мета етапу* полягає у включенні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у пізнавальну діяльність для усвідомлення певних типових професійних завдань, значущості формування готовності до їх виконання, активізація самостійно-пізнавальної діяльності у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, зокрема інструкторів з оздоровчого фітнесу. Цей напрям діяльності передбачає усвідомлення майбутнім фахівцем з фізичного виховання та спорту значущості майбутньої професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness важливості набуття теоретичних знань, професійно орієнтованих умінь та навичок на всіх етапах формування готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності у вищих навчальних закладах; її реалізація полягає у вивченні методологічних принципів та педагогічних підходів ефективного формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness.

Практично-діяльнісний етап. Характеристика етапу: передбачає набуття майбутніми фахівцями вміння оперувати методами, формами і прийомами виконання типових завдань, які виникають під час здійснення професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness та спрямованих

на розвиток готовності до майбутньої професійної діяльності. *Мета етапу* полягає у набутті студентами професійно орієнтованих умінь і навичок, які дозволять їм складати та реалізовувати індивідуальні програми відновлення та збереження фізичного та психо-емоційного здоров'я індивіда в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness реалізовувати набуті на заняттях теоретичні знання про особливості професійної діяльності.

Прогностичний етап. Характеристика етапу: характеризувався формуванням означеної готовності на середньому та високому рівнях. *Мета етапу* полягає в удосконалення власних умінь і навичок шляхом використання різноманітних активних методів і форм навчання у процесі професійної підготовки у ВНЗ (реалізовувалася завдяки застосуванню у процесі навчання активних методів для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів здійснювалася у процесі складання студентами індивідуальних програм відновлення та збереження фізичного та психо-емоційного здоров'я індивіда в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness при проведенні бесід, дискусій, ділових ігор, олімпіад, студентських конференцій, при складанні тематичних кросвордів, при вирішенні проблемно-ситуативних завдань, які виникають у професійній діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу, у процесі пошуку інформації в мережі Інтернет та підготовки студентами мультимедійних презентацій про особливості професійної діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах).

Результатом реалізації всіх завдань щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у ВНЗ України *є готовність до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness*.

Робота виконана в межах науково-дослідної роботи теми кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ 3.9: «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації».

Мета роботи – аналіз результатів опитування студентів щодо вивчення стану сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness.

Методи, організація дослідження. Для реалізації поставленої мети дослідження нами було опитано 421 студент ВНЗ України, зокрема: 86 студентів БДПУ (м. Бердянськ); 132 студенти ЗНУ і 128 студентів КПУ (м. Запоріжжя); 75 студентів НУФВСУ (м. Київ). Нами використано метод анкетування студентів, які в майбутньому планують здійснювати професійну діяльність на базі сучасних центрів оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах. Проаналізуємо нижче окремі отримані нами результати щодо стану сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах.

Результати дослідження. Аналізуючи відповіді студентів, щодо опитаних того, наскільки вони мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, ми можемо стверджувати, що володіють знаннями – 35,34%, не володіють – 8,27%, важко відповісти – 56,4%.

Аналіз наданих відповідей студентів на питання щодо того, наскільки вони володіють знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини свідчать про те, що повністю володіють знаннями – 21,07% студентів; частково володіють – 46,3% студентів; не володіють – 20,95% студентів; важко відповісти – 11,84% студентів; відповіді надані при опитуванні щодо того наскільки

вони володіють навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу, засвідчили, що володіють навичками – 15,74% студентів, частково володіють – 54,18% студентів, не володіють – 13,25% студентів, важко відповісти – 16,86% студентам (рис. 1).

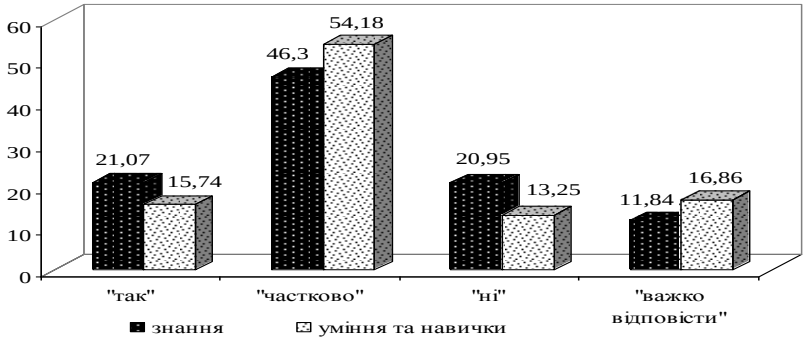


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють теоретичними знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини та практичними навичками щодо їх реалізації в процесі здійснення професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах (%)

На рис. 2 нами графічно представлено відповіді на декілька питань. Відповіді на питання «Наскільки вони володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах?» дозволяють констатувати, що повністю володіють – 14,68% студентів; частково володіють – 52,48% студентів; не володіють – 10,55% опитаних; важко відповісти – 22,29% респондентів; при цьому відзначили, що володіють навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, свідчить про те, що повністю володіють навичками проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах 13,64% студентів, частково володіють – 52,52% студентів, не володіють – 13,13% студентів, важко відповісти – 20,71% студентам. Відповіді студентів на питання «Наскільки вони володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах?» дозволяють стверджувати, що повністю володіють – 13,38% студентів; частково володіють – 50,69% студентів; не володіють – 12,12% студентів; важко відповісти – 23,81% студентів; при цьому відзначили, що вони готові самостійно проводити заняття з означених методик в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах свідчать про те, що повністю готові – 13% студентів, частково спроможні – 54,11% студентів, не спроможні – 11,6% студентів, важко відповісти – 21,28% студенів.

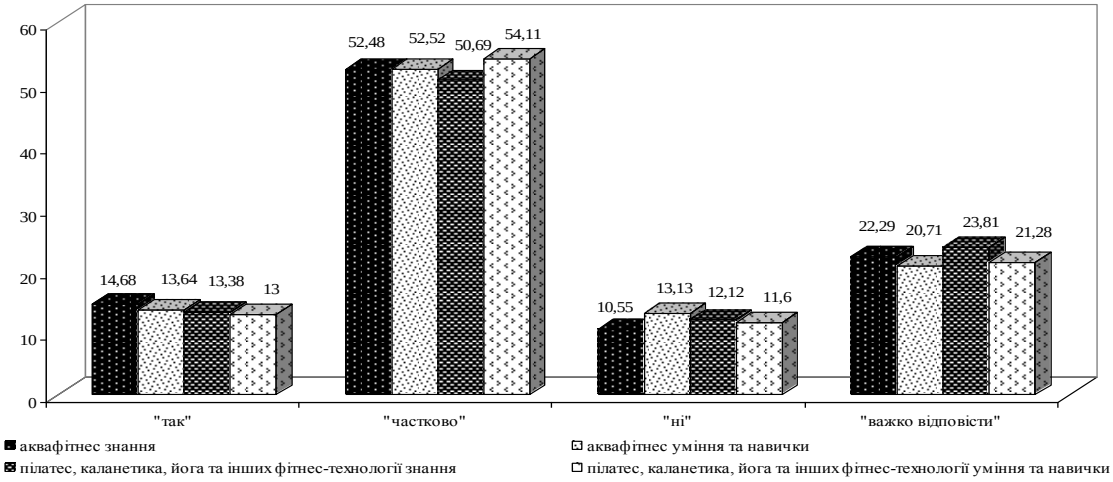


Рис. 2. Розподіл відповідей студентів, опитаних щодо того, наскільки вони володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу, пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах та практичними навичками щодо їх реалізації в процесі здійснення професійної діяльності (%)

Висновки. На підставі проведеного аналізу літератури нами визначено та охарактеризовано етапи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності на базі сучасних центрів оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness до яких віднесено організаційно-діагностичний, практично-діяльнісний і прогностичний етапи. Аналіз відповідей 421 студента ВНЗ України дає нам можливість стверджувати, що: 1) більше 56% опитаних студентів вважають, що мають ґрунтовні знання про специфіку професійної діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту в центрах оздоровчого фітнесу; 2) лише 21% студентів повністю володіють знаннями про вплив різних методик оздоровчого фітнесу на організм людини і 16% опитаних володіють навичками проведення різних методик оздоровчого фітнесу, що свідчить про їхню недостатню теоретичну обізнаність та їх вміння практичної реалізації окремих завдань професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness; 3) лише 14% студентів повністю володіють знаннями про методики проведення занять з аквафітнесу в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness і менше 13,5% студентів вважають, що мають необхідні навички для проведення цих занять на базах сучасних центрів оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness; 4) менше 14% студентів повністю володіють методиками проведення занять з пілатесу, каланетики, йоги та інших фітнес-технологій і менше 13% опитаних повністю готові самостійно реалізувати їх під час здійснення професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness-центрах.

Перспективними напрямками наукового пошуку вважаємо роботу над створенням експрес-програми щодо моніторингу рівня сформованості готовності майбутнього фахівця до здійснення професійної діяльності в сучасному центрі оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness, з урахуванням особливостей всіх структурних компонентів готовності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф’єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти / Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/ випуск 10. − Київ − 2011 − С. 19−23.
2. Владімірова О.В. Класифікація сучасних оздоровчих центрів України в яких працюватимуть майбутні фахівці з фізичної реабілітації / О.В. Владімірова // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : [зб. наукових праць]. – Вінниця, 2009. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 173–179.
3. Добродуб Є.З. Навички і знання, набуті майбутніми фахівцями фізичного виховання і спорту під час навчання у вищих навчальних закладах / Є.З. Добродуб // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : [збірник наукових праць]. – Запоріжжя, 2011. – Вип. 21 (74). – С. 275–280.
4. Добродуб Е.З Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу / Добродуб Евгенія Зіновївна : Автореф. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук. – Запоріжжя, 2013. – 22 с.
5. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в

высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 14–17.
6. Коновальська Л.О. Деякі аспекти формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно-орієнтовних дисциплін / Л.О. Коновальська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 8. – С. 77–80.
7. Костенко Н.В., Оссовский В.Л. Ценности профессиональной деятельности / Н.В. Костенко, В.Л. Оссовский − Киев, 1986. − 150 с.
8. Линец М.М., Гумен В.М., Ивлиев Б.К. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, Б.К. Ивлиев // Теория и практика физической культуры. − 2005. − № 3. − С. 39−42.
9. Погонцева О.В. Про практичну готовність майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здійснення професійної діяльності в оздоровчих центрах / О.В. Погонцева // Україна наукова: VI Всеукраїнська наук. – прак. інтернет-конференція (м. Київ, 21–23 грудня 2009 р.). – С. 42–45.

АНОТАЦІЇ

СУЧАСНИЙ СТАН СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ, SPA&WELLNESS

Оксана Погонцева, Марина Василенко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

В статті нами охарактеризовано етапи формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності на базі сучасних центрів оздоровчого фітнесу, SPA&Wellness під час професійної підготовки у ВНЗ; представлено результати анкетування студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: стан, готовність, професійна діяльність, майбутній фахівець, фізичне виховання, спорт, оздоровчий фітнес, сучасний центр, SPA&Wellness. SPA&Wellness.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ ЦЕНТРАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА, SPA&WELLNESS.

Оксана Погонцева, Марина Василенко
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье нами охарактеризованы етапы формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности на базе современных центров оздоровительного фитнеса, SPA&Wellness во время профессиональной подготовки в ВУЗ; представлены результаты анкетирования студентов – будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: состояние, готовность, профессиональная деятельность, будущий специалист, физическое воспитание, спорт, оздоровительный фитнес, современный центр, SPA&Wellness.

MODERN STATE OF READINESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TO PROFESSIONAL WORK IN MODERN HEALTH AND FITNESS CENTERS, SPA&WELLNESS

Oksana Pogontseva, Marina Vasilenko
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In this paper we described etapy formation of readiness of future specialists in physical education and sport to the professional activities on the basis of modern health and fitness center, SPA & Wellness

during training in the university; presents the results of the survey of students – future specialists in physical education and sport.

Key words: state, availability, professional activities, future specialist, physical education, sports, health and fitness, modern center, SPA&Wellness.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГОЛЬФУ В СВІТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Марина Терещук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.Гольф є одним з небагатьох видів спорту, що одержав поширення в усьому світі. Гольф можна віднести до різних напрямків сучасного спорту: спорту для всіх, професійного та олімпійського спорту. Він охоплює різни верстви населення, має диференційовану систему змагань, та є універсальним.

Радикальні зміни, що відбуваються в сучасному спорті вищих досягнень, обумовлюють необхідність розробки його стратегії розвитку на національному рівні у відповідності до загальносвітових тенденцій. Особливо це стосується країн СНД, у т.ч. і України, які мають колосальний історичний і практичний досвід побудови ефективної системи управління й підготовки спортсменів в олімпійському спорті, але практично відсутній – у професійному спорті [2, 3]. Внаслідок цього, сьогодні виникла гостра потреба в аналізі тенденцій розвитку і популяризації гольфу, а також можливості використання американського й європейського досвіду з метою розвитку національних систем.

Однією з основних тенденцій розвитку сучасного суспільства є глобалізація, внаслідок якої особливостями, що визначають функціонування сучасного спорту, є: інтеграція в систему ринкової економіки, міграція спортсменів і тренерів, формування потужного транснаціонального ринку спортивного обладнання і екіпірування, інформаційний та ідеологічний виміри [2].

Історично склалося, що гольф розвивався у країнах із зростаючою економікою та населенням. Незважаючи на те, що батьківщиною гольфу вважається Шотландія (гольф зародився там більше 500 років тому), наприкінці XIX століття швидкими темпами почав поширюватися не тільки в Британії, але і в Північній Америці, що за часом зійшлося з епохою розвитку промислового виробництва. Сьогодні в світі гольф найбільш масовий вид спорту в США: там налічується понад 25 млн. гравців і майже 16000 гольф-майданчиків [8, 11].

У регіонах Європи, Близького Сходу та Африки гольф також отримав широке визнання. Гра користується великою популярністю у країнах Північної та Центральної Європи, особливо у Швеції та Німеччині, які є найкрупнішими після Великої Британії європейськими ринками гольфу. Розвиток гольфу на Близькому Сході відбувався одночасно з швидким розвитком інфраструктури та бізнес-середовища. У регіоні Європи, Близького Сходу та Африки гольфом як видом спорту займається більше 6,5 млн. осіб, і нараховується 7000 полів для гольфу [8,9].

Гольф є одним з видів спорту, який активно розвивається в світі і суттєво впливає на підтримку позитивного міжнародного іміджу будь-якої країни світу.

Попри те, що гольф в багатьох країнах ще відносно молодий вид спорту в країні, зростання кількості юніорів і включення гольфу до олімпійських видів спорту надає впевненості, що гольф надалі розвиватиметься швидкими темпами.

Вище зазначене свідчить про актуальність даної теми та зумовлює подальше наукове опрацювання.

Зв’язок з важливими науковими і практичними завданнями. Дослідження проведено згідно «Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту на

2011 – 2015 рр..» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.2. «Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні» (номер державної реєстрації 0111U001715).

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати основні тенденції розвитку гольфу в світі на сучасному етапі.

Методи дослідження:системний аналіз; аналіз науково-методичної та спеціалізованої літератури, інтернет-ресурсів; порівняння й зіставлення; функціонально-структурний аналіз; абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення.Аналіз літературних джерел, опитування провідних гравців у гольф (500 спортсменів), тренерів та функціонерів (29 осіб) дозволили визначити провідні чинники, що обумовлюють всесвітню популярність гольфу і його широке поширення в світі. До них можна віднести:

- загальновизнані універсальні правила гри в гольф у всіх країнах світу, які освячені багатовіковими традиціями і, в той же час, постійно удосконалюються;
- ринки гольфу, якііснують та виникають по всьому світі (послуги гольф-клубів і гольф-полів, виготовлення і продаж одягу та спортивного інвентарю, туристичні послуги, інформаційні послуги для спортивних уболівальників, заробітки гравців-професіоналів, будівництво котеджів поблизу гольф-полів, тощо);
- гольф не залежить від віку і фізичних можливостей, особливості гри надовго захоплюють гравців;
- гольф рівною мірою підходить для чоловіків і жінок;
- гольф виступає як цілорічний вид спорту завдяки регулярному графіку і різній географії проведення турнірів для професіоналів, любителів і учасників корпоративних і клубних заходів [1, 8, 10, 11].

Зазначені особливості дають уявлення про деякі причини популярності гольфу і його широкого розповсюдження в даний час.

На підставі аналізу літературних даних, спеціальних матеріалівта опитування були визначені тенденції, що впливають на розвиток та популяризацію гольфу в світі, серед яких: 1) характерні для світового спорту в цілому: глобалізація;зближення професійного та олімпійського спорту (професіоналізація та комерціалізація);повернення олімпійського статусу та розвиток олімпійського спорту;

2) характерні саме для гольфу: збільшення кількості гравців; зміна правил гри;поліпшення інфраструткури та збільшення матеріально-технічної бази;сертифікація гольф-полів та акредитація гольф-клубів;відкриття муніципальних полів для гольфу за підтримки держави на федеральному, регіональному та місцевому рівнях;розповсюдження спеціальних програм розвитку та популяризації гольфу та надання послуг через них;підготовка кадрів (тренери, судді, рефері, грінкіпери та інші);уніфікація стандартів підготовки та сертифікації тренерів з гольфу (coachingPRO);відкриття гольф-академій;включення гольфу до шкільної програми;включення до міжнародного співтовариства та розширення міжнародних зв’язків, міжнародна інтеграція;розширення міжнародного календаря змагань; розробка єдиної світової системи гандикапів;впровадження та поширення єдиного рейтингу гравців аматорів – WAGR;збільшення призового фонду змагань серед гравців-професіоналів;створення системи національних змагань у відповідності з міжнародними змаганнями; проведення міжнародних турнірів на гольф-полях своєї країни;у світових рейтингах з’являються спортсмени з країн, де гольф не так давно розвивається;лібералізація Клубних правил дрес-

коду;висвітлення в ЗМІ (телеканали, періодичні друковані видання);видавництво книг;проведення конференцій, семінарів, розважальних заходів;застосування нових напрямків у підготовці гравців, що розробляються вченими та тренерами;використання соціальних мереж тощо.

Розглянемо деякітенденції. Основною тенденцією розвитку сучасного гольфу є суттєве зростання його популярності та географії поширення. Важливим показником глобалізації гольфу можна вважати повернення його до програми Ігор Олімпіад 2016 року, що дасть змогу взяти участь в змаганнях більшості провідних гравців.В гольф грають понад 60 мільйонів людей у всьому світі більш ніж в 130 країнах на шести континентах.

Важливою тенденцією розвитку гольфу на сучасному етапі є розширення міжнародних зв'язків та вступ до міжнародного співтовариства.Кількість членів Міжнародної федерації гольфу (IGF), яка є членом Міжнародного олімпійського комітету, постійно зростає і сьогодні охоплює 132 членів - федерацій з 126 країн світу [11].

Також, в практиці застосовується система довгострокових двосторонніх і багатосторонніх угод, що сприяє міжнародній інтеграції у сфері гольфу, і передбачає різноманітні форми контактів: обмін спортивними делегаціями для участі в міжнародних змаганнях; проведення спільних тренувальних зборів; обмін тренерами, вченими і фахівцями в галузі спортивної науки, медицини, спортивної індустрії, архітектури, а також засобів масової інформації; участь у семінарах та конференціях, що проводяться з метою підвищення майстерності гольфістів, кваліфікації тренерів та обміну результатами наукових досліджень, досвідом організації даної роботи тощо. Завдяки цьому спорт сприяє встановленню дружніх відносин між спортсменами і функціонерами різних країн.

Керуючим органом в сфері гольфу в світі є Королівськийстародавній гольф-клуб Сент-Ендрюс у Шотландії (Велика Британія), а на території Сполучених Штатів і Мексики є Асоціація Гольфу Сполучених Штатів (USGA).

Один раз на чотири роки організація R&ARulesLimited (об'єднує близько 130 національних і міжнародних, аматорських і професійних організацій) та Асоціація гольфу США спільно затверджують зміни Правил гольфу і видають чергову їх редакцію англійською мовою.

Тенденція професіоналізації та комерціалізації спортивного руху, яка яскраво проявляється у спортивних іграх, де гравці успішно виступають на професійних змаганнях і Іграх Олімпіад [3, 6].

Сьогодні гольф,як професійний спорт, розвивається за законами підприємницької діяльності: спортивні видовища й атрибутика стали «товаром», що добре продається та купується практично у всіх країнах світу.

Виключення гольфу із Програми Ігор Олімпіад на тривалий період (з 1904 року по 2016 рік), швидкі темпи розвитку й популяризація професійного гольфу в світі обумовили професіоналізацію й комерціалізацію аматорського напрямку. Це сприяло створенню єдиної системи змагань на міжнародному рівні, а також формуванню організаційної структури, що передбачає не тільки властиво змагальну діяльність, але й сучасну індустрію з виробництва й реалізації спортивного видовища, що наразі є особливо актуальним.

Сьогодні організація гольфу на міжнародному рівні є системою змагань, що поєднує професійний, олімпійський та аматорський напрямки. Спостерігається розвиток олімпійського напрямку, що обумовлює внесення значних змін до системи підготовки національних збірних команд, а також зближення олімпійського спорту з професійним.

Вперше гравці-юніори з гольфу влітку 2014 року приймали участь в ІІ Юнацьких Олімпійських Іграх (КНР)[5, 6, 11].

Отже, можна відзначити що в гольфі стираються чіткі межі між напрямками, спостерігається професіоналізація гольфа як олімпійського виду спорту.

Сьогодні в гольфі відзначається тенденція до збільшення представництва країн-лідерів на міжнародній арені, причому це країни, які не мали традицій гри в гольф.

З'явилися тенденції до швидкого розвитку гольфу у країнах Європи, що розвиваються (Центральна та Східна Європа). Наприклад, у Чеській Республіці кількість гравців збільшилась до 50 тисяч, побудовано сім нових майданчиків для гольфу. Незважаючи на старт з нерозвиненою базою гольф-індустрії, Болгарія, Сербія, Словаччина та Греція проявили позитивну тенденцію щодо збільшення складу гравців-юніорів.

На сьогоднішній день численні заходи і проекти проходять по всьому світу, що спрямовані на розвиток гри у гольф, які сприяють залученню до гри в гольф людей різного віку.Міжнародна федерація гольфу підтримує розширення таких проектів.

До основних нинішніх ініціативних програм, які реалізують в світі, відносяться [8, 11]:

- «Розвиток гольфу R&A» («R&AGolfDevelopment») - метою програми є залучити до гри в гольф велику кількість людей шляхом безкоштовних уроків (заходів) в різних країнах світу;
- «Спортивна гольф-академія PGA»(«ThePGASportsAcademy») - спрямована на розвиток гри юних гольфістів у веселій та інтерактивній формі з використанням п'яти ключових областей.
- «Жіночий гольф LPGA-USGA» («LPGA-USGAGirlsGolf») - програма дає можливість для дівчаток віком від 7 до 17 років навчитися грати в гольф, побудувати міцну дружбу та змагальний досвід у веселому, сприятливому середовищі, підготовити їх до життя з насолодою до гри. Дівчат навчають особливостям, властивим гольфу, наприклад, наполегливості, чесності, повазі.
- "Програми Перших Ті» («FirstTeeProgrammer»)–впровадження шкільних програм серед дітей, підлітків, молоді допомагає сформувати життя молодих людей з усіх верств суспільства, зміцнюючи цінності такі як чесність, повага та наполегливість у грі в гольф.
- «Гольф 20/20» («Golf 20/20») - програма почала реалізовуватися з 2000 року з метою розвитку гольф-індустрії. Лідером проекту є Тім Фіншем (TimFinchem) - представник PGA Туру.
- «Мій гольф»(«MyGolf») -програма орієнтована на хлопчиків і дівчаток у віці від 8-16 років з метою навчити і оцінити їх навички гри в гольф. Програма призначена для вивчення основних навичок гольфу.
- «Ті вперед» («TeeItForward») - програма була введена з метою допомоги гравцям у гольф отримати більше задоволення від поля та підвищення їхнього загального досвіду, грати з набором «ті», які підходять по можливостям гравця. Гравці мають змогу прискорити гру і отримати більше задоволення за допомогою різних «ті», які дозволяють грати на різну довжину поля.
- «Грай в гольф в Америці»(«PlayGolfAmerica»)- проект впроваджується з 2004 року, метою якого є збільшення нових та існуючих гравців у гольф, а також повернути до гри колишніх гравців.

Різке зростання призового фонду змагань, збільшення представництва країн на змаганнях, підвищення вимог до організаційного, суддівського, лікарського та інформаційного забезпечення стало економічним стимулом змагань.

Впровадження нових методів тренувань; зміна умов проведення змагань, вдосконалення інвентарю, обладнання, спортивної екіпіровки, значне збільшення обсягів тренувальної роботи, використання нових способів підвищення працездатності, створення нових фармакологічних засобів відновлення спортсменів зумовили значне зростання спортивних досягнень, що стало надзвичайно актуально і для розвитку гольфу.

На сьогоднішній день в гольфі сформована система регулярних міжнародних спортивних змагань. Входження гольфу в програму Ігор Олімпіад обумовлює важливість його розвитку для кожної національної системи.

Специфіка гольфу, як виду спорту, обумовлена розвитком його в спортивно-комерційному напрямку. Узгодженість підприємницької діяльності організаційних структур зі спортивною, а також вплив комерціалізації на спортивні результати і поведінку учасників є основними факторами формування і розвитку гольфу на сучасному етапі [4, 8, 10].

Зазначені тенденції розвитку гольфу в світовій практиці характерні і для українського гольфу. Однак є проблеми, характерні для України і які впливатимуть на розвиток і популяризацію гольфу: недостатнє фінансування, низький рівень матеріально-технічного забезпечення, відсутність цільових програм розвитку гольфу, недостатнє освітлення подій гольфу у засобах масової інформації. Це ставить українських спортсменів в нерівні умови з країнами Європи, Америки тощо.

Висновки.

Сучасні тенденції розвитку та популяризації гольфу в світі залежать від зовнішніх факторів, що властиві світовому спорту: глобалізації, професіоналізації, комерціалізації, зближення професійного й олімпійського спорту, розширення міжнародного календаря змагань тощо, і внутрішніх, які характерні для конкретної країни: місце спорту в державі, законодавча база, фінансування, інфраструктура та матеріально-технічна база ттощо.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі буде вивчення світового та вітчизняного досвіду, особливостей розвитку і функціонування гольфу, в т.ч. механізмів його комерціалізації та професіоналізації, що сприятиме вдосконаленню організаційно-управлінській системі гольфу в Україні, а також його популяризації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Клубный фестиваль UkrainianOpenClubCupTrophy 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.kievgolfclub.com/ ru/event/1049?year= 2011&month=08&day=14.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное пособие / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 109 - 121.
3. Олимпийский спорт в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М.М. Булатова, [и др.]; подобщ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олим. лит., 2009. – Т.2. – 696 с.
4. Перспективыразвитиямировойиндустрииспорта до 2013 г.: [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.rb.ru/article/persp ektivy-razvitiya-mirovoy-industrii-sporta-do-2013-goda/6500387.html.
5. Правила гольфа и Правила любительскогостатуса 2012-2015 [3-е издание] – М.: Ассоциация гольфа России, 2012. – 210 с.

6. Система отбора на II летниеюношескиеОлимпийскиеигры 2014 года в г. Нанкин, Китай: [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://olympic.ru.
7. Meister C. 75 th Anniversary. European Golf Association / C. Meister - Zwitzerland – 2012. - P. 101.
8. GolfBusinessCommunity: [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://www.golfbusinesscommunity.com.
9. Golf development trends in Russia and the CIS region: recent trends and future outlook: [Електроннийресурс] // Режимдоступу: https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf_development_trends_in_russia_and_the_cis_region_recent_trends_and_future_outlook
10. Rules of Golf and the Rules of Amateur status 2012-2015 [32end edition] - R&A Rules Limited and The United States Golf Association, 2012. – 208 с.
11. InternationalGolfFederation. − [Електронний ресурс]. − Режим доступу: www.igfgolf.org.

АНОТАЦІЇ

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГОЛЬФУ В СВІТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Марина Терещук
Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті подано аналіз світових тенденцій розвитку гольфу в світі на сучасному етапі. Виявлено провідні чинники, що обумовлюють всесвітню популярність гольфу. Мета дослідження є визначення та обґрунтування основних тенденцій розвитку гольфу в світі на сучасному етапі. Визначено та обґрунтовано основні ініціативні програми розвитку гольфу в світі. Виявлено, що тенденції розвитку гольфу залежать від зовнішніх та внутрішніх факторів, що властиві світовому спорту. Результати дослідження дозволили окреслити характерні особливості та та систематизувати тенденції розвитку і популяризації гольфу в світі.

Ключові слова: гольф, правила гольфу, глобалізація, професіоналізація, ініціативні програми.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА В МИРЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Марина Терещук
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье представлен анализ тенденций развития гольфа в мире на современном этапе. Выявлены ведущие факторы, обусловливающие популярность гольфа в мире. Цель исследования - определение и обоснование основных тенденций развития гольфа в мире на современном этапе. Определены и обоснованы основные инициативные программы гольфа в мире. Определено, что тенденции развития гольфа зависят от внешних и внутренних факторов, присущих мировому спорту. Результаты исследования позволили обозначить характерные особенности и систематизировать тенденции развития и популяризации гольфа в мире.

Ключевые слова: гольф, правила гольфа, глобализация, профессионализация, инициативные программы.

TRENDS IN THE WORLD GOLF AT THE PRESENT STAGE

Marina Tereshchuk
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The paper presents an analysis of trends in the world of golf at the modern stage. Identified the major factors that contribute to the popularity of golf in the world. The purpose of the study - the definition and justification of the main trends in the development of golf in the world at the present stage. Identified and justified major initiatives have courses in the world. Determined that the development trend of course depend on the external and internal factors inherent in world sport. Results of the study indicate the characteristics and trends to systematize the development and promotion of golf in the world.

Key words: golf, golf rules, globalization, professionalization, initiative programs.

ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПУ ОЛІМПІЙСЬКИХ КОМАНД З ФУТБОЛУ У ПРОГРАМАХ ІГОР ОЛІМПІАД В КОНТЕКСТІ ЧОТИРЬОХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Ярослав Тимчак, Тарас Когут, Ігор Карпа
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Футбол був включеним у програму Ігор Олімпіад у 1900 році. Таким чином, маємо на сьогодні, понад столітню історію проведення футбольних турнірів у програмах Ігор Олімпіад. Проте спеціальних робіт присвячених аналізу різних аспектів олімпійських футбольних турнірів виявити не вдалося.

У дослідженнях вітчизняних фахівців присвячених футболу Ю. В. Верхошанський [2], С. Н. Журид [4], П. Е. Перепелиця [8] та інших по даній темі не надано достатньо уваги. В роботах українських спеціалістів Е. Ю. Дорошенко [3], В. В. Соломонко [5], І. М. Ріпак [9] та інших розглядаються, передусім, проблеми техніко-тактичних дій футболістів та теоретико - методичні аспекти підготовки спортсменів у футболі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Змагальна діяльність у футболі вважається одним із складних і важливих об’єктів наукового дослідження О. В. Байрачний [1], С. М. Журід [4]. Складність полягає в тому, що результативність ігрової діяльності метрично не вимірюється, оцінюється лише кількість пропущених і забитих голів, здобутих очок командою тощо.

Однак праць, присвячених розгляду особливостей і специфіки проведення змагань з футболу у програмах Ігор Олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху не виявлено. Не з’ясовані особливості організації і проведення змагань з футболу у програмах Ігор Олімпіад, не узагальнені дані про команди-фаворити олімпійських футбольних турнірів у різні періоди розвитку олімпійського руху, не встановлене місце і значення олімпійських футбольних турнірів в системі змагань найвищого рівня з футболу. Це й зумовлює новизну і актуальність даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження проводилось відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки 1.1. за темою: «Історичні, організаційно-методичні та правові засади реалізації олімпійської освіти України».

Мета дослідження – встановити результативність виступу олімпійських команд з футболу на Іграх Олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху.

Результати дослідження. Важливість змагальної діяльності як об’єкта наукового дослідження виявляється в тому, що спостереження за нею дозволяє визначити рівень підготовленості футболістів як своєї команди, так і команди суперника [1].

У першому періоді розвитку олімпійського розвитку лідерами у олімпійському турнірі з футболу як і очікувалося була збірна команда з Англії, яка була батьківщиною зародження футболу як виду спорту.

Перший період розвитку олімпійського руху включає ІІ, ІІІ, IV та V олімпійські турніри, у програмі перших олімпійських ігор, футбол як олімпійський вид спорту не було внесено (табл. 1.).

Аналіз змагальної діяльності футболістів у фінальних турнірах Ігор Олімпіад дозволяє встановити певні тенденції розвитку олімпійських команд, а також результативність їх виступу [10].

Інформація представлена в таблиці 1, дозволяє констатувати, що найвищі показники результативності виступу в олімпійських турнірах з футболу у першому періоді розвитку олімпійського руху, досягла олімпійська збірна команда Англії, яка тричі у 1900, 1908 та 1912 роках ставала переможцем даного турніру. Крім олімпійської збірної команди Англії, олімпійським чемпіоном з футболу в першому періоді була збірна команда Канади, яка лише один раз вигравала золоті нагороди на Олімпійських Іграх 1904 року.

Таблиця 1.

Команди-призери олімпійських турнірів з футболу у першому періоді розвитку олімпійського руху

Номер олім-пійських ігор	Рік прове-дення ігор	Місце проведення ігор (країна)	Кількість країн-учасникі	Олімпійський чемпіон (1 місце)	Срібний призер (2 місце)	Бронзовий призер (3 місце)
I	1896	Афіни (*Греція*)	–	–	–	–
II	1900	Париж *(Франція)*	3	Англія	Франція	Бельгія
III	1904	Сент-Луїс *(США)*	3	Канада	США	США
IV	1908	Лондон *(Англія)*	8	Англія	Данія	Нідерланди
V	1912	Стокгольм *(Швеція)*	11	Англія	Данія	Нідерланди

Таблиця 2.

Команди-призери олімпійських турнірів з футболу у другому періоді розвитку олімпійського руху

Номер олім-пійських ігор	Рік прове-дення ігор	Місце проведення ігор (країна)	Кількість країн-учасників	Олімпійський чемпіон (1 місце)	Срібний призер (2 місце)	Бронзовий призер (3 місце)
VI	1916	Берлін (*Німеччина*)	Ігри скасовано			
VII	1920	Антверпені *(Бельгія)*	14	Бельгія	Іспанія	Нідерланди
VIII	1924	Париж *(Франція)*	22	Уругвай	Швейцарія	Швеція
IX	1928	Амстердам *(Нідерланди)*	17	Уругвай	Аргентина	Італія
X	1932	Лос-Анджелес *(США)*	Турнір з футболу не проводився			
XI	1936	Берлін *(Німеччина)*	16	Італія	Австрія	Норвегія
XII	1940	Гельсінкі *(Фінляндія)*	Ігри скасовано			
XIII	1944	Лондон (*Англія*)	Ігри скасовано			
XIV	1948	Лондон *(Англія)*	18	Швеція	Югославія	Данія

Доволі вагомі показники результативності виступу в першому періоді розвитку олімпійських ігор продемонстрували збірні команди Данії, Нідерландів та

США. Олімпійська збірна команда Данії два рази підряд була срібним призером олімпійського турніру з футболу, а гравці команди Нідерландів двічі підряд ставали бронзовими призерами.

Характерною особливістю проведення олімпійського турніру з футболу було те, що на перших двох олімпійських турнірах могли брати участь дві команди з одної країни, тому в 1904 році збірні команди США посіли друге та третє місце.

На ІІ та ІІІ літніх Олімпійських іграх турнір з футболу проводився не між збірними країн, а між окремими командами. В той час медалей не видавалось, але згодом МОК підвищив статус змагань до офіційних та нагородив учасників золотими, срібними і бронзовими нагородами.

На літніх Олімпійських іграх 1908 в Лондоні (Англія), було проведено вперше офіційний олімпійський турнір з футболу між збірними командами різних країн.

Структуру другого періоду розвитку олімпійського руху складають п’ять Ігор Олімпіад, які проводилися в межах з 1920-1948 роки (табл.2).

У другому періоді розвитку олімпійського руху найвищі показники результативності виступу продемонструвала олімпійська команда Уругваю, яка двічі ставала переможцем олімпійського турніру з футболу. Багато в чому результативність виступу національної збірної Уругваю вплинуло на Конгрес ФІФА в Амстердамі, на якому було прийнято рішення провести перший в історії чемпіонат світу з футболу в Монтевідео (Уругвай).

Проведення першого чемпіонату світу з футболу 1930 року, який був одною з причин відсутності футбольного турніру в програмі Ігор 1932 року, призводить до девальвації престижу футбольного турніру Олімпіади. Країни будуть відтепер допускати грати своїх найкращих гравців на Чемпіонати світу, а на Олімпіади будуть приїжджати аматори [6].

Олімпійськими чемпіонами з футболу у другому періоді також були олімпійська збірні команди Бельгії, Італії та Швеції. Срібними призерами ставали збірні команди Іспанії, Швейцарії, Аргентини, Австрії та Югославії. Бронзові медалі завойовували олімпійські збірні команди Швеції, Італії, Норвегії та Данії.

Третій період розвитку олімпійського руху включає десять олімпійських турнірів з футболу, які проводилися в межах з 1952 по 1988 роки (табл.3). Даний період розвитку олімпійського рух став початком панування в Європі "Золотої команди", "Магічних мадярів», яку називали тоді збірну команду Угорщини. Збірна команда Угорщина тричі ставала олімпійським чемпіоном 1952, 1964 та 1968 роках, один раз вигравала срібні медалі та один раз була бронзовими призерами.

Крім олімпійської збірної команди Угорщини, доволі високі показники результативності продемонстрували збірні команди Німеччини, СРСР, Польщі, Югославії та Чехословаччини.

Даний період був дебютним для збірної команди СРСР, за яку виступало багато українців, зокрема Олег Блохін, Юрій Істомін, Віктор Колотов, Євген Рудаков, В’ячеслав Семенов, Володимир Капличний, Йожеф Сабо, Володимир Онищенко, Володимир Пільгуй, Анатолій Куксов, Юрій Єлісеєв та інші . Олімпійська збірна команда СРСР двічі вигравала золоті та тричі бронзові медалі у третьому періоді розвитку олімпійського руху.

Олімпійська збірна команда Німеччини також продемонструвала високі показники результативності виступу в олімпійських турнірах з футболу в третьому періоді розвитку олімпійського руху, вона один раз була олімпійським чемпіоном, один раз срібним та тричі бронзовим призером Олімпійських Ігор.

Таблиця 3

Команди-призери олімпійських турнірів з футболу у третьому періоді розвитку олімпійського руху

Номер олім-пійських ігор	Рік прове-дення ігор	Місце проведення ігор (країна)	Кількість країн - учасники	Олімпійський чемпіон (1 місце)	Срібний призер (2 місце)	Бронзовий призер (3 місце)
XV	1952	Гельсінкі *(Фінляндія)*	25	Угорщина	Югославія	Швеція
XVI	1956	Мельбурн *(Австралія)*	11	СРСР	Югославія	Болгарія
XVII	1960	Рим *(Італія)*	16	Югославія	Данія	Угорщина
XVIII	1964	Токіо *(Японія)*	16	Угорщина	Чехослова ччина	Німеччина
XIX	1968	Мехіко *(Мексика)*	16	Угорщина	Болгарія	Японія
XX	1972	Мюнхен *(Німеччина)*	16	Польща	Угорщина	Німеччина СРСР
XXI	1976	Монреаль *(Канада)*	13	Німеччина	Польща	СРСР
XXII	1980	Москва *(СРСР)*	16	Чехословаччи на	Німеччина	СРСР
XXIII	1984	Лос-Анджелес *(США)*	16	Франція	Бразилія	Югославія
XXIV	1988	Сеул *(Південна Корея)*	16	СРСР	Бразилія	Німеччина

Високі показники результативності також продемонстрували збірні команди Польщі та Франції, які також ставали у 1972 та 1984 роках олімпійськими чемпіонами. Срібними призерами олімпійських турнірів з футболу даного періоду розвитку олімпійського руху ставали команди Данії, Болгарії, Польщі та Бразилії. Слід відзначити що збірна команда Бразилії двічі поспіль ставала срібним призером олімпійського турніру з футболу. Бронзовими призерами були також команди Японії та Болгарії.

Четвертий період розвитку олімпійського руху включає шість олімпійських турнірів з футболу, а саме XXV-XXX Олімпійські Ігри (табл. 4.).

Таблиця 4.

Команди-призери олімпійських турнірів з футболу у четвертому періоді розвитку олімпійського руху

Номер олім-пійських ігор	Рік прове-дення ігор	Місце проведення ігор (країна)	Кількість країн - учасників	Олімпійський чемпіон (1 місце)	Срібний призер (2 місце)	Бронзовий призер (3 місце)
XXV	1992	Барселона *(Іспанія)*	16	Іспанія	Польща	Гана
XXVI	1996	Атланта *(США)*	16	Нігерія	Аргентина	Бразилія
XXVII	2000	Сідней *(Австралія)*	16	Камерун	Іспанія	Чилі
XXVIII	2004	Афіни (*Греція*)	16	Аргентина	Парагвай	Італія
XXIX	2008	Пекін *(Китай)*	16	Аргентина	Нігерія	Бразилія
XXX	2012	Лондон *(Англія)*	16	Мексика	Бразилія	Південна Корея

На відміну від трьох попередніх періодів розвитку олімпійських турнірів з футболу де фаворитами були команди з Європи, високі показники результативності продемонструвала національна збірні команди з Південної Америки та Африки, зокрема команда Аргентини двічі 2004 та 2008 років, ставала переможцем олімпійських ігор та один раз срібним призером у 1996 році.

У четвертому періоді, олімпійськими чемпіонами ставали також збірні команди Іспанії, Нігерії, Камеруну та Мексики. Срібними призерами були команди Польщі, Іспанії, Парагваю, Нігерії та Бразилії. Бронзовими призерами були команди Гани, Чилі, Італії, Південної Кореї, а також олімпійська збірна команда Бразилії двічі вигравала бронзові медалі.

Футболу у програмах Ігор Олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху включає в себе 30-ть турнірів, в яких брали участь велика кількість збірних команд, однак перемагали лише найсильніші.

Проте, за даними нашого дослідження цих показників недостатньо щоб називати команди, які були більше одного разу олімпійськими чемпіонами, фаворитами турніру.

У розіграшах футбольних турнірах Ігор Олімпіад, крім першого місця, також нагороджуються олімпійські команди, які посіли другі і треті місця (табл.5.).

Таблиця 5

Багаторазові призери футбольних турнірів Ігор Олімпіад

Назва команди	Кількість золотих медалей	Кількість срібних медалей	Кількість бронзових медалей	Сумарна кількість медалей
Німеччина	1	1	3	5
Бразилія	_	3	2	5
Угорщина	3	1	1	5
Югославія	1	3	1	5

Доволі високі показники виступу на даному турнірі продемонструвала олімпійська збірна з Угорщини, яка тричі ставала володарем золотих медалей, один раз виборювала срібні медалі та один раз бронзові.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновки, що команди, які являються багаторазовими призерами олімпійських турнірів з футболу є фаворитами Ігор Олімпіад.

На підставі аналізу можемо стверджувати, що безперечними фаворитами олімпійських футбольних турнірів впродовж трьох останніх періодів розвитку олімпійського руху є олімпійські збірні команди Німеччини, Бразилії, Угорщини та Югославії.

Висновки

Встановлено, що у першому періоді розвитку олімпійського руху лідером в олімпійських турнірах з футболу була олімпійська збірна команда Англії, що пояснюється пріоритетним становищем футболу в «батьківщині сучасного спорту» у порівнянні з іншими країнами того часу.

Високі показники результативності виступу в другому періоді розвитку олімпійського руху продемонструвала олімпійська збірна з Південної Америки, а саме команда Уругваю, яка двічі поспіль була олімпійським чемпіоном.

У третьому періоді високі показники результативності виступів на олімпійських турнірах продемонстрували збірні команди з Центральної та Східної Європи, зокрема Угорщина, Югославія, СРСР, Німеччина та інші.

Характерною особливістю четвертого періоду розвитку олімпійського руху в контексті оцінки результативності олімпійських збірних є значно ширша «географія» команд-переможців олімпійських турнірів, з посеред яких, збірні команди з Південної Америки (Аргентина, Бразилія, Мексика, Парагвай та Чилі), з Африканського континенту (Нігерія, Камерун та Гана), з Європи (Іспанія, Польща та Італія) і з Азії (Південна Корея).

ЛІТЕРАТУРА

1. Байрачный О. В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа / Байрачный О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 8. – С. 7 – 10.
2. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Верхошанский Ю. В. //Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С. 2–13.
3. Дорошенко Э. Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх / Дорошенко Э. Ю. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : IV Междунар. науч. конф. : [сб. науч. тр.] / [под ред. Ермакова С. С.]. – Х. ; Белгород ; Красноярск, 2008. – С. 45 – 48.
4. Журид С. Н. Исследование соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации / Журид С. Н. // Практикум з футболу : [Актуальні питання підготовки футболістів : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф.] – К., 2000. – С. 15 – 20.
5. Історичні аспекти розвитку футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Л., 2010. – 179 с.
6. Кулеба, В. Ю. Чемпіонат світу в ПАР: уроки для України – 2012 / В. Ю. Кулеба. – 134 с.
7. Лісенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лісенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
8. Перепелица П. Е. Уровень «командного контроля м’яча» у ведущих команд на XVIII чемпионате мира в Германии / Перепелица П. Е., Демкович С. Э. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 98–101.
9. Ріпак, І. М.Футбол : навч. посібник / І. М. Ріпак. - Львів : Ліга-Прес, 2010. – 226с.
10. Jarmuda S. Najważniejsze problemy i tendencje rozwojowe współczesnego sportu na przykładzie piłki nożnej [Електронний ресурс] / Sławomir Jarmuda. – Режим доступу :http://www.awans.net/strony/fizyczne/jarmuda/jarmuda1.html

АНОТАЦІЇ

ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПИ ОЛІМПІЙСЬКИХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ В ПРОГРАМАХ ІГОР ОЛІМПІАД У КОНТЕКСТІ ЧОТИРЬОХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Ярослав Тимчак, Тарас Когут, Ігор Карпа

Львівський державний університет фізичної культури

Отримані результати дослідження дозволили встановити, результативність виступу олімпійських команд з футболу на Іграх Олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху. Встановлено, що високі показники результативності виступу в олімпійських турнірах з футболу в чотирьох періодах розвитку олімпійського руху, досягли збірні команди Німеччини, Бразилії, Угорщини та Югославії.

Ключові слова: результативність, футбол, періоди, Ігри Олімпіад, олімпійські команди.

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ КОМАНД ПО ФУТБОЛУ В ПРОГРАММАХ ИГР ОЛИМПИАД В КОНТЕКСТЕ ЧЕТЫРЕХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Ярослав Тымчак, Тарас Когут, Игорь Карпа
Львовский государственный университет физической культуры

Полученные результаты исследования позволили установить, результативность выступления олимпийских команд по футболу на Играх Олимпиад в контексте четырех периодов развития олимпийского движения. Установлено, что высокие показатели результативности выступления в олимпийских турнирах по футболу в четырех периодах развития олимпийского движения, достигли сборные команды Германии, Бразилии, Венгрии и Югославии.

Ключевые слова: результативность, футбол, периоды, Игры Олимпиад, олимпийские команды.

PERFORMANCE INDICATORS PERFORMANCE OF OLYMPIC TEAMS FOOTBALL PROGRAMS IN THE OLYMPICS GAMES IN THE CONTEXT OF THE FOUR PERIODS OF THE OLYMPIC MOVEMENT

Tumchak Yaroslav, Taras Kogut, Ihor Karpa
Lviv State University of Physical Culture

The obtained results of the study revealed the impact of the performance of olympic football teams at the Olympics in the context of the four periods of the Olympic movement. It was established that the highest indicators of performance in the Olympic football tournament in four periods of the Olympic movement, achieved teams of Germany, Brazil, Hungary and Yugoslavia.

Key words: effectiveness, football, periods Olympics Games, the olympic team.

РОЛЬ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ СПОРТСМЕНІВ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ .

Андрій Титович
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми.Між діяльністю і станом існує діалектичний зв'язок: умови і значимість діяльності детермінують особливості стану, які в свою чергу впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану займає чільне місце в роботах як загально-психологічного плану [2], так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності, характеру [3].Особливо спортивна діяльність пред'являє об'єктивні вимоги до нервових навантажень, швидкості реакції, підтримання високого рівня уваги психологічної стійкості спортсменів [5]. Це одна система вимог. Інша обумовлена психофізіологічними, психічними і особистісними станами спортсменів на даний момент (наприклад, після змагань - стан стомлення, навіть травм або активності підвищеного настрою). Регулювання діяльності суб'єктом і полягає у погодженні вимог обох систем (К. А. Абульханова-Славська) [1]. Це узгодження призводить до підвищення результативності, а необхідність в ньому виникає тому, що, наприклад, хоча в основі генезу зрушень у психічному стані спортсмена перед змаганнями лежать пристосувальні реакції організму до виконуємих ним вправ, але самі ці зрушення не завжди бувають сприятливими. Іншими словами – передробочий психічний стан може бути оптимальним, тобто таким який максимально сприяє досягненню успіху у змаганнях, але може бути й іншим, неадекватним умовам та вимогам, що пред'являються до нього (наприклад, дія на нього незвичних кліматичних умов) [4,8].

Аналізостанніхдосліджень і публікацій. Значна кількість досліджень психічних станів була здійснена у зв'язку з діяльністю в екстремальних умовах, що

вимагають від людини прояву високої надійності [6,7,8].Нам здається цікавим виділення В.І. Медведєвим двох форм психологічного реагування людини в екстремальних умовах: стан адекватної мобілізації (повна відповідність ступеня мобілізації і напруга функцій вимогам, що пред'являються даними умовами) і стан динамічної неузгодженості (відповідь неадекватна умовам або така, яка перевищує фізіологічні можливості людини)[5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведене відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2006–2010 рр. за темою 2.4.12.1 п «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень», номер державної реєстрації 0106U011985. При виконанні даної теми автор проводив педагогічне тестування спортсменів, яке стосувалось виявлення впливу психічних станів на результативність їх рухової діяльності.

Мета статті є: визначення прогностично-інформативних ознак психічного стану спортсменів, які можна використовувати для індивідуалізації їх тренувального процесу та оцінки успішності їх тренувальної діяльності.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Психологічне тестування.
5. Методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

На рис.1. представлені два взаємопов'язаних показника успішності специфічної спортивної діяльності - проходження змагальної дистанції: педагогічна оцінка та потужність, що розвивається при гребку, поділена на кілограм маси тіла спортсмена, а також показника енергозабезпечення, енергозбереження та психічного стану, що прямо або опосередковано пов'язані з показниками успішності.

Позитивні кореляції показників успішності рухової спортивної діяльності з показниками енергозабезпечення абсолютно природні і пояснень, на наш погляд, не потребують. Крім них, педагогічна оцінка успішності виявилася позитивно пов'язаною з двома показниками психомоторики (рухових компонентів переддіяльнісного стану): з оптимальним темпом рухів і відношенням оптимального темпу до максимального. Виходячи з того, що оптимальний темп рухів являє собою динамічну характеристику активності , ці кореляції можна розуміти так: рухова активність, що відображає сформовану перед стартом установку на високий темп руху, сприяє успіху у веслуванні.

Ці два показники оптимального темпу мають негативні зв'язки з трьома показниками самооцінок (усвідомлюваних компонентах психічного стану): настроєм, задоволеністю тренувальним процесом і готовністю до змагань.

Можна припустити, що поєднання високих самооцінок цих трьох параметрів створює зайвий благодушний емоційний фон, якусь самозаспокоєність, яка може знизити переддіяльнісну активність.

Негативний зв'язок самооцінки готовності до змагань з показниками відношення оптимального зусилля до максимального говорить про те ж. Це підтверджується і наявністю позитивної кореляції показника $T\text{-}T_{опт/макс}$ з показниками ситуативної тривожності.

Закономірними і не потребують пояснення тісні позитивні кореляції між самооцінкою самопочуття, настрою, бажанням тренуватися, задоволеністю тренувальним процессом, готовністю до змагань; але одна кореляція негативна - між самооцінкою бажання тренуватися і спортивних перспектив звертає на себе увагу. Очевидно, ті висококваліфіковані спортсмени, які усвідомлюють труднощі досягнення для себе значущих перспективних цілей, прагнуть більше тренуватися.

Певний інтерес представляють кореляційні зв'язки показника біоелектропотенціометрії - вегетативного компонента стану спортсмена, у якого один позитивнийзв'язок - з ситуативною тривожністю, який свідчить про те, що в даному випадку емоційне збудження викликає не тільки рухову, але і вегетативну активацію. Решта зв'язків - негативні - з показниками енергетичного забезпечення.

Примітка: *- ——— позитивний зв'язок; - ~~негативний~~ зв'язок. БТ - самооцінка специфічної активності – бажання тренуватись; ССП - самооцінка спортивних перспектив; С-я - самооцінка фізичного самопочуття; Дин$_{опт/макс}$ – відношення оптимального зусилля до максимального при ручній динамометрії; Т-Тдоз - помилка при відтворенні заданого темпу рухів; Н-й - самооцінка настрою; ГдЗ - готовність до змагань; ЗТ - задоволеність ходом тренувального процесу; Т-Топт – оптимальна кількість рухів за 10 с; Т-Топт/макс - відношення оптимальної кількості рухів до максимальної; СТ – ситуативна тривога; БЕП – біоелектропотенціометрія; ЧСС – частота серцевих скорочень; ХОД - хвилинний обсяг дихання; КП - кисневий пульс; КВО$_2$ - коефіцієнт використання кисню; ВК$_2$/кг – використання кисню на 1 кг маси тіла; П/кг – потужність на 1кг маси тіла.*

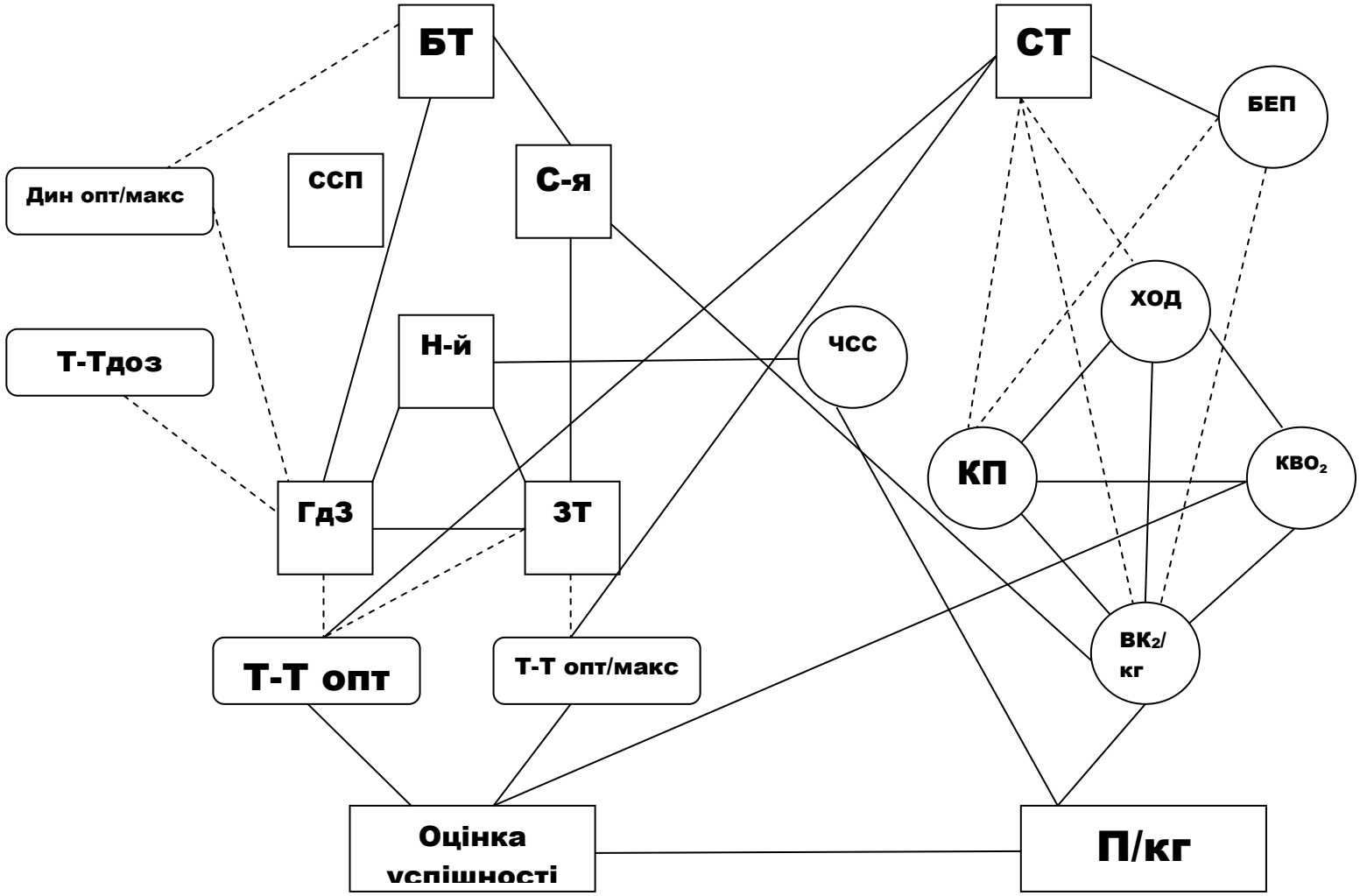


Рис. 1. Зв'язки показників психічного стану та успішності діяльності веслярів

Одержані кореляції показують, що емоційну напругу перед діяльністю "на витривалість" знижує енергетичний потенціал спортсмена, перешкоджаючи досягненню успіху.

Висновки.Результати кореляційного аналізу дозволяють назвати інформативні показники (критерії) перед і післядіяльнісного стану веслярів, пов'язаного з успішністю проходження ними змагальної дистанції при установці на максимальне використання своїх можливостей.

Перспективою подальших досліджень є В практичному і в науковому аспектах проблеми підвищення ефективності підготовки спортсменів відбувається поділ особистісного і діяльнісного підходів. Інтегратором цих підходів може бути тільки індивідуалізація підготовки, яка створює умови для реалізації комплексного особистісно-діяльнісного підходу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1991. – 319 с.
2. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. Психические состояния / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко // Экспериментальная и прикладная психология. – Л. : ЛГУ, 1981. – Вып. 10. – С. 5-16.
3. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах : Учебник для студентов психол. фак., техн. вузов и курсантов трансп. уч-щ, а также для широкого круга читателей / Владимир Иванович Лебедев. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту :Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Віктор Васильович Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
5. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В. И. Медведев // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М. : Наука, 1979. – С. 625-672.
6. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання : науковий журнал / А. О. Титович, М. Г. Самойлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 96-101.
7. Dale J. Burnout in sport : A review and critique / J. Dale, R. S. Weinberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 1990. – № 2. – P. 67-83.
8. Gould D. Psychologicall skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies / D. Gould, E. Udry // Medicine and Science in Sport and Exercise. – 1994. – № 26. – P. 478-485.

АНОТАЦІЇ

РОЛЬ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ СПОРТСМЕНІВ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ .

Андрій Титович
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

В статті приводяться експериментальні дані, що стосуються можливості оцінки психічних станів спортсменів та їх практичне використання з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: тренування, показники,підготовка.

РОЛЬ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ.

Андрей Титович
Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко

В статье приводятся экспериментальные данные, касающиеся возможности оценки психических состояний спортсменов и их практическое использование в целях повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренировка, показатели, подготовка.

ROLE OF DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL TESTING AS ATHLETES IN BETTER MANAGING THE TRAINING PROCESS.

Andrew Titovich
Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko

The article presents experimental data concerning the possibility of assessing the mental state of athletes and their practical application to improve the efficiency of the training process.

Key words: training, performance, training.

ОЗНАКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАЛІЗАЦІЮ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.

Андрій Титович
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Головним завданням професійної підготовки в будь-якому виді діяльності людини, і в спорті в тому числі, є формування у неї психічного стану готовності до засвоєння знань, умінь та навичок. Особливо це є значущим в напружених видах діяльності [5]. Суттєвим є те, що успішність людини в таких видах діяльності можлива лише при досягненні суб’єктом оптимального рівня професійно важливих психічних станів. Причому ці стани повинні переживатись людиною і бути усвідомленими і оціненими нею як актуальні (або необхідні) у даний період часу [7].

Більш того, як у професійній діяльності фахівців, так і у спортивній діяльності найменш вивченим залишається питання про те, а який же позитивний результат впливу психічного стану суб’єкта як чинника його психологічної сфери? Для відповіді на це питання необхідно ретроспективно розглянути виникнення вчення про психічні стани людини та усвідомлення їх ролі в її діяльності.

Виявляється, чим більш значуща для людини у біологічному або соціальному плані діяльність, тим більше проявляється роль її психічного стану. Так, ще в 60-ті роки минулого сторіччя була показана роль психічного стану людини та її вплив на діяльність [6]. Саме тому з метою підвищення надійності та ефективності значущої для людини діяльності необхідно дбати про оптимізацію її перед робочого і робочого стану [4]. Ось чому вирішення проблеми психічних станів, які попереджають діяльність та супроводжують її, має велике практичне значення в психології і практиці спорту [10].

Контроль і керування психічним станом людини як суб'єкта діяльності - необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення ефективності діяльності.

Саме потреби практики і зумовили те, що проблема психічних станів найбільший розвиток отримала у прикладних дослідженнях.

Згідно діалектико-матеріалістичного розуміння детермінізму в психології, зовнішні впливи викликають той чи інший психологічний ефект не прямо і безпосередньо, а за посередництвом внутрішніх умов. Найважливішим компонентом цих внутрішніх умов є психічний стан суб'єкта, що характеризує його в даний відрізок часу і накладає певний відбиток на протікання психічних процесів [10].

Розпочинаючи з 60-х років минулого сторіччя у різних прикладних дослідженнях з психології стала вирішуватись проблема психічних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз психічного стану з фізіологічної точки зору переконує, що це процес, який протікає на певному рівні збудження чи гальмування, або це мозаїка - в межах однієї будь-якої аналізаторної системи або кори головного мозку в цілому (розлите гальмування - сон, розлите збудження - неспання). Фізіологічною основою психічних станів є функціональні рівні (фазові стани) кори великих півкуль головного мозку. За характером виникнення психічні стани можуть бути умовно рефлекторними і безумовно рефлекторними. Вони формуються в певних обставинах (під дією подразників середовища) або під впливом внутрішніх станів організму [9].

Фізіологічні механізми психічних станів адекватно пояснює вчення О. О. Ухтомського про домінанту [9]. Домінанта "тримає" процес на певному рівні, регулює енергію, що йде від подразнень. Наприклад, увагу, як психічний стан, О. О. Ухтомський пояснював дією домінанти. При увазі мають місце ясне сприйняття, продуктивне мислення і продуктивна діяльність. Виникаючи на основі минулих впливів, відображених в мозку, домінанти регулюють поведінку людини в сьогоденні. Домінанта - це тимчасовий механізм діяльності мозку, вона залишає слід і може бути знову відтворена під впливом адекватного подразника.

Уява про нервовий механізм передробочих станів сформульована

М. І. Виноградовим [2] в терміні "попереджувальна іннервація", тобто іннервація м'язової діяльності, що відображає характерні особливості майбутньої фактичної роботи і випереджає її. Оскільки попереджувальна іннервація є фізіологічним вираженням готовності до дії, вона ближче всього відповідає уявленню О. О. Ухтомського про "оперативний спокій" - домінантній установці організму, що виникає з приводу зовнішнього роздратування в порядку підготовки до майбутньої роботи.

Термін О. О. Ухтомського "оперативний спокій" близький, з одного боку, до термінів "випереджаюче відображення" і "акцептор дії" П. К. Анохіна [1] і, з іншого боку, до поняття "установка" Д. Н. Узнадзе [8]. У всіх випадках мова йде про певний нахил організму до майбутньої конкретної діяльності, про готовність людини діяти певним чином.

Одним з найбільш розроблених напрямків у загальній психології, пов'язаних з вченням про переддіяльнісні психічні стани людини, є теорія установки Д. Н. Узнадзе. Визначаючи поняття установки, Д. Н. Узнадзе пише: "У разі наявності потреби і ситуації її задоволення у суб'єкта виникає специфічний стан, який можна охарактеризувати як спрямованість, як готовність його до здійснення акту, що може задовольнити цю потребу" (за Д. Н. Узнадзе) [8]. Отже, установка - це стан готовності певним чином задовольнити дану потребу. Спеціальні досліди дозволили Д. Н. Узнадзе зробити висновок, що установка як готовність, спрямована до певної активності, є особливістю діяльності "цілісної особистості". Установка, на думку Д. Н. Узнадзе, характеризує стан особистості, який неможливо вивести з "особистих" понять про психічні процеси, а також з особистих характеристик діяльності периферичних частин окремих аналізаторів. Грунтуючись на концепції про те, що необхідними умовами прояву установки є потреби людини і виникла ситуація, Д. Н. Узнадзе визначив установку як готовність до певної активності, яка залежить від наявності потреби і об'єктивної ситуації її задоволення. F. H. Allport писав, що установка - це стадія, яка зароджує будь-який поведінковий акт [10].

Визначення ієрархічної підструктури психічного стану представляється нам важливим не тільки в теоретичному плані, але і в методологічному, так як підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведене відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства

України у справах сім'ї, молоді та спорту 2006–2010 рр. за темою 2.4.12.1 п «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень», номер державної реєстрації 0106U011985. При виконанні даної теми автор проводив педагогічне тестування спортсменів, яке стосувалось виявлення впливу психічних станів на результативність їх рухової діяльності.

Мета статті є: виявлення ознак психічного стану адекватного цілям і умовам виконання вправ, при відрізненні конкретних задач, що стоять перед спортсменом на реалізацію максимального результату

Методи дослідження:

6. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.
7. Педагогічне спостереження.
8. Фізіологічні методи дослідження.
9. Психологічне тестування.
10. Методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. При факторному аналізі (рис.1 і 2) у чоловіків, у перший фактор (21,1% загальної дисперсії) увійшли всі показники самооцінок, показники максимального БЕП і БЕП після закінчення роботи, але не увійшли показники працездатності. Однак, коли за цим фактором, який ми інтерпретували як «самооцінку стану і активності», були сформовані однорідні вибірки, тобто виділені випробовувані, які внесли позитивні і негативні "внески" в цей чинник, виявилося, що потужність роботи у тих, хто мав більш високі самооцінки стану і більш високу біоелектричну активність під час і в кінці роботи, показали велику потужність на кілограм маси тіла (V = 41, p = 0,01 за критерієм Манна-Уітні).

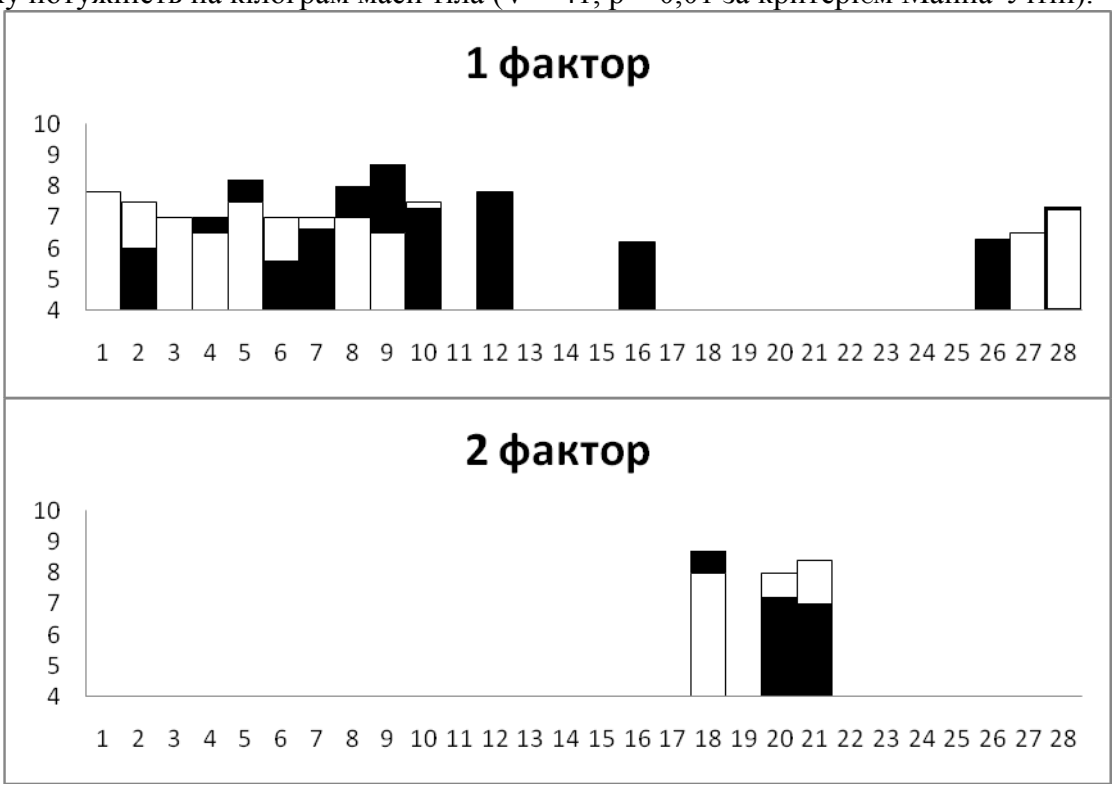


Рис. 1 Результати факторного аналізу комплексу показників, отриманих при дослідженні юних спортсменів (до навантаження)

Примітка: *1 - самопочуття до навантаження; 2 - настрій до навантаження; 3 – бажання виконати завдання; 4 - самооцінка "Чи зможу повністю використовувати можливості", 5 - самооцінка "Мені важливо показати результат ", 6 - готовність до змагання; 7 – самопочуття після навантаження; 8 – настрій після навантаження; 9 – самооцінка"На скільки вдалося використати можливості"; 10 – задоволеність досягнутим результатом; 11 - БЕП на початку роботи; 12 – тривалість роботи ; 13 - потужність на 1 кг ваги тіла; 14 – ситуативна тривога; 15 – змагальна особистісна тривожність; 16 - час реакції вибору; 17 - тонус двоголового м'яза у спокої; 18 - тонус напруги; 19 - тонус розслаблення; 20 - амплітуда тонусу 1 ; 21 - амплітуда тонусу 2; 22 - теппінг-тест максимальний; 23 - теппінг-тест оптимальний; 24 - теппінг-тест опт / макс; 25 - динамометрія максимальна; 26 - динамометрія оптимальна; 27 – БЕП максимальний; 28 - БЕП в кінці роботи.*

У жінок в перший фактор (23,7% загальної дисперсії) разом з усіма самооцінками увійшов у показник тривалості виконання роботи.

Все сказане дозволяє відзначити, що не окремі самооцінки стану, а їх загальна позитивна спрямованість має стимулюючий вплив на виконання тестового навантаження. Показники БЕП також є індикаторами фізичної працездатності. З показників психомоторики лише максимальне та оптимальне зусилля при ручній динамометрії виявилися зв'язаними з фізичною працездатністю юних спортсменів. У другий фактор і у хлопців і у дівчат (12,9 і 13,8% загальної дисперсії, відповідно) увійшли показники м'язового тонусу. Великий інтерес представляє третій фактор (11,3% у юнаків і 12,4% у дівчат). У юнаків до нього увійшли два показники тривожності: ситуативної і змагальної особистісної тривожності і два показники динамометрії - $Дин_{макс}$ і $Дин_{опт}$, що відображають, крім самих зусиль, ще й рухову установку на їх максимізацію.

У дівчат в цей фактор, крім змагальної особистісної тривожності і $Дин_{макс}$, увійшов іТ-Топт, підвищення якого свідчить про активну рухову установку. Це дозволяє інтерпретувати третій чинник як "тривожність" і констатувати, що перед тестовим навантаженням у більш тривожних юних спортсменів чіткіше проявляється установка на підвищену рухову активність.

Майже повний збіг факторної структури показників у юнаків і дівчат у даному випадку говорить про невиразність впливу статевого диморфізму на взаємозв'язок параметрів психічного, функціонального стану і фізичної працездатності, а також підтверджує не випадковість представленої факторної структури.

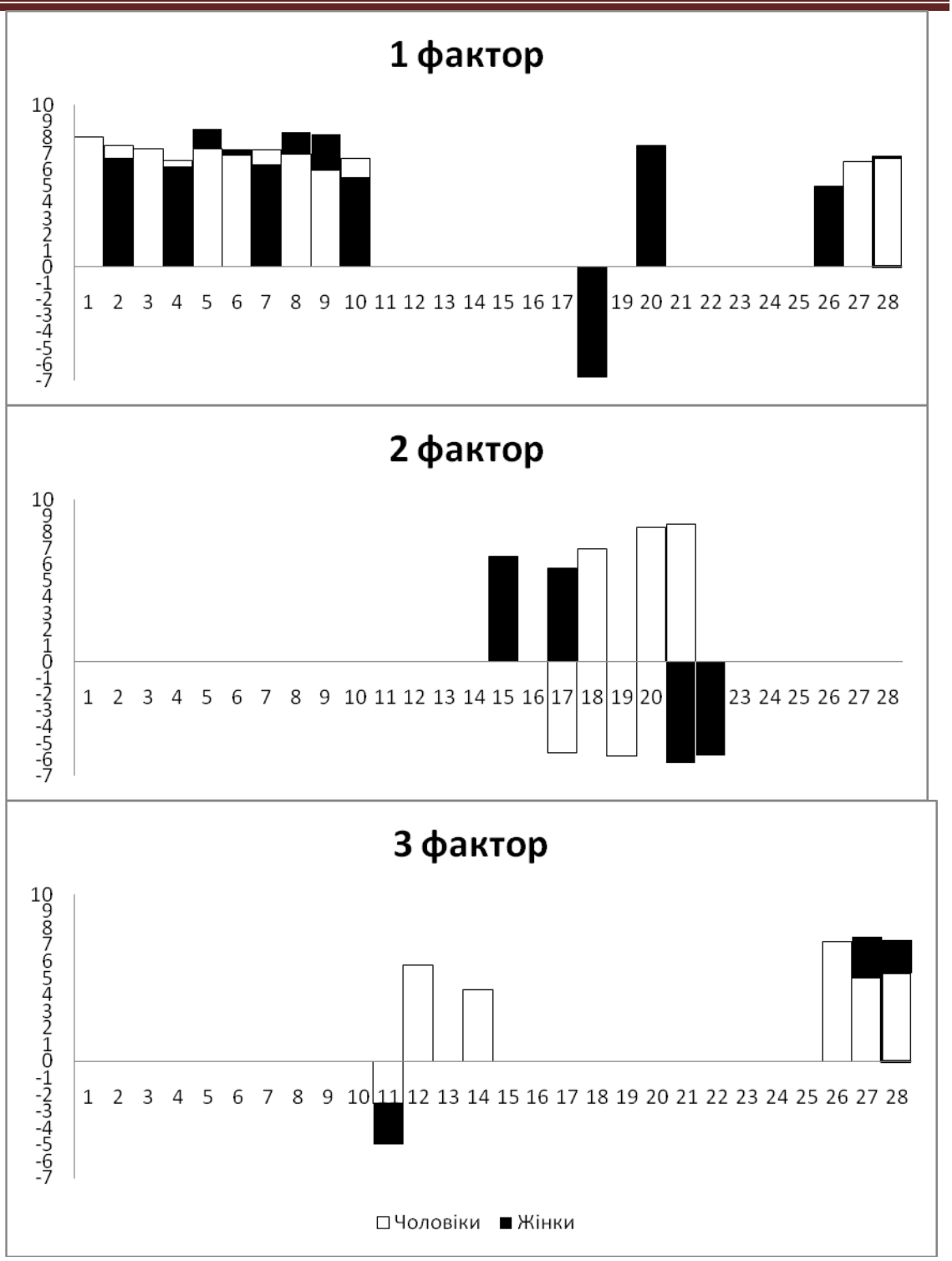


Рис. 2 Результати факторного аналізу комплексу показників, отриманих при дослідженні юних спортсменів (після навантаження)

***Примітка**: 1 - самопочуття до навантаження; 2 - настрій до навантаження; 3 – бажання виконати завдання; 4 - самооцінка "Чи зможу повністю використовувати можливості", 5 - самооцінка "Мені важливо показати результат ", 6 - готовність до змагання; 7 – самопочуття після навантаження; 8 – настрій після навантаження; 9 – самооцінка "На скільки вдалося використати можливості"; 10 – задоволеність досягнутим результатом; 11 - БЕП на початку роботи; 12 – тривалість роботи ; 13 - потужність на 1 кг ваги тіла; 14 – ситуативна тривога; 15 – змагальна особистісна тривожність; 16 - час реакції вибору; 17 - тонус двоголового м'яза у спокої; 18 - тонус напруги; 19 - тонус*

розслаблення; 20 - амплітуда тонусу 1 ; 21 - амплітуда тонусу 2; 22 - теппінг-тест максимальний; 23 - теппінг-тест оптимальний; 24 - теппінг-тест опт / макс; 25 - динамометрія максимальна; 26 - динамометрія оптимальна; 27 – БЕП максимальний; 28 - БЕП в кінці роботи)

Факторна структура досліджуваних параметрів після навантаження (рис.2) дозволила стверджувати, що перший фактор (25,5% - дівчата і 20,6% - юнаки) майже повністю збігається з першим фактором "до навантаження" (рис.1). Звертає на себе увагу третій фактор, який і уюнаків (11,2%) і у дівчат (12,4%) включає показники БЕП: вихідний зі знаком (-), максимальний і кінцевий зі знаком (+).

Це свідчить про те, що невисокий рівень збудження на початку фізичного навантаження сприяє розвитку значного збудження до кінця цієї роботи, коли таке збудження необхідно, тому що воно, в свою чергу, сприяє мобілізації всіх систем організму, що беруть участь в роботі.

Таким чином, результати лабораторного дослідження юних спортсменів дозволяють назвати в якості інформативних показників (ознак) психічного стану, що сприяє досягненню максимального результату в "роботі на витривалість" наступні:

1) самооцінку настрою, самопочуття, бажання показати хороший результат, потреби в його досягненні - однонаправлені і досить високі (75% і вище від максимуму);

2) динамометрію максимальну і оптимальну - значення, що не перевищують фонові або навіть не досягають їх перед і після навантажень;

3) БЕП – фонові або нижче значення до навантажень, тривалість часу досягнення піка показника під час навантажень, високий показник після навантажень.

Висновки. Проведене дослідження дозволило визначити ознаки психічних станів, які надають позитивне і негативне значення впливу на результативність звичайної тренувальної діяльності і на можливість реалізації максимального результату.

Встановлено, що не існує таких ознак, які однозначно могли б бути класифіковані як ті, що сприяють або перешкоджають ефективності спортивної діяльності в різних умовах і в різних видах спорту.

Найбільш інформативними ознаками психічних станів, що впливають на тренувальну діяльність, є серед усвідомлюваних компонентів психічного стану самооцінки бажання тренуватися, настрою, самопочуття, ситуативної тривожності. Оптимальна вираженість останнього показника широко варіює у зв'язку зі спортивної спеціалізацією, тобто з тими об'єктивними вимогами, які пред'являються до діяльності спортсменів. Це положення відноситься і до вегетативних і до рухових компонентів психічних станів.

Перспективою подальших досліджень є подальше дослідження чинників стану спортсменів, що сприяють і перешкоджають досягненню максимального результату в роботі на витривалість.

ЛІТЕРАТУРА

9. Анохин П. К. Узловые механизмы функциональной системы как аппарата саморегуляции : Сб. [«Рефлексы головного мозга»] / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 282 с.
10. Виноградов М. И. Физиология трудовых процессов / М. И. Виноградов. – М., 1966. – 368 с.

11. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. Психические состояния / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко // Экспериментальная и прикладная психология. – Л. : ЛГУ, 1981. – Вып. 10. – С. 5-16.
12. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : статьи и интервью / Рудольф Максимович Загайнов. – М. : Советский спорт, 2006. – 106 с.
13. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.
14. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. - № 2. – С. 38-45.
15. Лизогуб В. С. Стан функціональної рухливості та сили основних нервових процесів людини в онтогенезі / В. С. Лизогуб // Матеріали наукової конф. «Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність». – Київ-Черкаси, 1997. – С. 76.
16. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Дмитрий Николаевич Узнадзе. – М. : Наука, 1966. – 452 с.
17. Ухтомский А. А. Доминанта / Алексей Алексеевич Ухтомский. –СПб. : Питер, 2002. – 448 с.
18. Allport F. H. Theries of perception and the concept of structure / F. H. Allport. – N.Y., 1995. – 324 p.

АНОТАЦІЇ

ОЗНАКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАЛІЗАЦІЮ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.

Андрій Титович
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

В статті аналізувалися дані про ознаки психічних станів, які надають позитивне і негативне значення впливу на результативність звичайної тренувальної діяльності і на можливість реалізації максимального результату.

Ключові слова: тренування, психічний стан, теппінг-тест, біоелектропотенціометрія.

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕАЛИЗАЦИЮ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

Андрей Титович
Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко

В статье анализировались данные о признаках психических состояний, которые дают позитивное и негативное значение влияния на результативность обычной тренировочной деятельности и на возможность реализации максимального результата.

Ключевые слова: тренировка, психическое состояние, теппинг-тест, биоэлектропотенциометрия.

SIGNS OF MENTAL STATES ATHLETES THAT AFFECT THE IMPLEMENTATION OF MAXIMUM RESULTS.

Andrew Titovich
Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko

In this article were analyzed information about sings of psychological conditions which give positive and negative meaning of influence to the results of normal training, actions and the opportunity of realizing the best result.

Key words: training, psychological condition, tepping-test , bioelectropotentiometria.

АНАЛІЗ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ПРОГРАМ ЗМАГАНЬ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НА ТЕРИТОРІЇ США

Дмитро Фоменко
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність На сучасному етапі розвитку футболу, крім системи тренування [7], найбільш важливими компонентами є система змагань, календар офіційних змагань [2], стратегія змагальної практики на початкових етапах багаторічної підготовки футболістів[3].

Ціль і місце змагань в вікових періодах, істотно відрізняться від особливостей завдань етапу багаторічної підготовки[6]. На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання, тому що важливим на цих етапах є тренувальний процес[7]. Основною їх метою є контроль над ефективністю минулого тренувального етапу, набуття досвіду змагальної боротьби, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. У міру зростання кваліфікації спортсменів кількість змагань зростає, в змагальну практику вводяться підвідні, відбіркові та головні змагання.

У футболі існують різні системи змагань, що будуються враховуючи свої особливості[2,5] направлені, як правило на розвиток професійного спорту, деякі.

Зв'язок теми з важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні засади удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета роботи. Визначення особливостей проведення змагань в дитячо-юнацькому футболі США.

Методи та організація досліджень: аналіз даних спеціальної літератури в мережі Інтернет, та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нами були вивчені питання освіти тренерів та аспекти розвитку гравця в США[8,9,10]. Один аспект розвиток гравця, на якому ми всі згодні з тим, що гравці дванадцяти років і молодше повинні грати на зменшеному футбольному полі. Це дає нам можливість, додатково розглянути компоненти гри, основою яких вважається розмір поля, на якому юні учасники змагань проводять гру, стандартний розмір, якого є занадто великого розміру для початкових вікових груп. Футбольний матч не має сенсу, якщо поле настільки велике, враховуючи велику відстань, яку гравці повинні пробігати для свого віку. Якщо поле занадто велике, для вікової групи, то якість футболу тільки зменшується і не має сенсу для учасників змагань.

Для того, щоб отримати відповідний, за якістю матч необхідно, для гравців віком від U-6, U-8, U-10 і U-12, щоб поле мало відповідних розмір. Правильний розмір поля дозволяє гравцям вести м'яч, робити передачі і проводити удари по м’ячу, в реальних ситуаціях на реалістичних частинах поля. Коли вони потрапляють в вікову групу U-12, то тактичні можливості в грі гравців ростуть, коли змагання проходять на полі з рекомендованим розміром.

Потрібно мати належні умови змагань з футболу для десятирічної дитини, у гравців повинні бути: менше поле з урахуванням розміру мети змагань і менший м’яч. Тривалість гри, повинна бути, коротше і кількість гравців на полі, повинно

бути менше, ніж у дорослих. Нами було проаналізовано рекомендації Національної асоціації, для виявлення правильного розміру м'яча і поля за віковими групами. Результати цих досліджень представлені в таблиці № 1.

Таблиця 1

Вік для відповідних розмірів м'яча
Вікова група Бал розміру Окружність Вага

№	Вікові границі	Розміри м'яча	Розміри м'яча
1	U-6 і U-8 березень	58-60 см	300-330 грам
2	U-10 і U-12 квітень	64-66 см	330-380 грам
3	U-14 для U-18+ 5	68-71 см	400-450 грам

В таблиці № 2, розглянуті данні розмірів поля, котрі були рекомендовані Молодіжним футбольним союзом США. Особливості цих даних: Вікова група та Довжина х Ширина (м) поля.

Таблиця 2.

Вікові особливості розмірів поля.

Вік	**Розміри поля** Довжина х Ширина (м)
U-6	25 х 20
U-8	35 х 25
U-10	55 х 40
U-12	80 х 55
U-14	100 х 65
U-16	110 х 70

Дані, які були представлені в таблиці № 2, в яких Рада асоціацій закликала Тренерський комітет продовжити розробку плану реалізації програми «Академія», для гравців U-10, що фокусує та інформує про кваліфікацію, яку потрібно бути включити до списку рекомендації.

Нами були проаналізовані позиції 55 державних об'єднань технічних директорів, які мають відношення до цього питання.

Комітет дав рекомендації, що десятирічний гравець повинен приймати участь у футбольні матчах, стосовно своїм віковим особливостям, які відповідають в першу чергу інтересам і рівню багаторічної підготовки в футболі, головною особливістю є виключити з змагань та турнірів, в яких приймають участь гравці в вікових групах, що не старші 12 років, таким же "конкурентним" вимогам, як і інші старші колеги, тому мають наступні пункти:

-По-перше, зменшити час проходження гри на 50%.

-По-друге, прибрати результат матчів або змагання ліги.

-По-третє, встановити кількість учасників матчу до 8 чоловік відповідно до вікової групи U-12.

Асоціація рекомендує проводити Фестивалі футболу для гравців віком до 10 років включно.

Ми вважаємо, що футбольні фестивалі повинні замінити футбольні турніри для всіх гравців у віці до 10 років. Фестивалі мають особливість задану кількістю хвилин зіграних за матч (наприклад, 10 ігор Х 10 хвилин) без можливості вильоту і без результату матчу. Федерація також схвалює і підтримує заборону командам до U-10 вікових груп поїздки на турніри, які сприяють перемозі чи поразці, та нагородженню трофеями тільки перемогу.

Також нами було розглянуто програму розвитку молодіжного футболу в США під назвою «**Player**».

Гравці, які приймають участь у змаганнях до вікової групи U-10 включно, повинні брати участь у конкурентних турнірах або в пробних. Краще приймати участь у змаганнях, які складаються з декількох днів, «Джамбори» або «Фестивалі футболу», де всі гравці отримують нагороду за участь в змаганнях.

Вимоги, які ставить асоціація до змагань учасників вікової групи U-10[8]:

1. Приймати, за ціль проводити матчі для задоволення, та отримання ігрової практики.

2. Нівелювати відчуття важливості, здобуття результату.

3. Приймати участь у грі де нагороджують всіх учасників змагань, без виявлення кращих і гірших.

Проблема дитячо-юнацького спорту в тому, що батьки юних футболістів наполягають, щоб вже в віці U-10 років, команди приймали участь в лігах а там, де є ліги там і результати матчів. Наукова позиція в тому, що тренувальний процес, є важливішим від змагального, на початкових етапах багаторічної підготовки[17].

Такі вимоги змушують тренерів йти коротшим шляхом, щоб здобути результат і виграти, а не приділяти більше часу на розвиток фізичних якостей юних гравців. З цієї причини краще, щоб вікова група U-10 приймала участь в футбольних фестивалях.

Найбільший поштовх до гри «на результат» не стільки надходить від гравців, а від батьків, які хочуть, щоб їхні діти грали, як маленькі професіонали. Не вистачає інструкції, яка б пояснила, що вони приносять більше шкоди, ніж користі, коли нарощує тиск конкуренції в такому ранньому віці.

Програма ще має багато часу, коли гравці можуть грати в футбол, для здобуття перемоги як в чемпіонаті так в кубку, після формування головних особливостей в ранньому віці дітей.

Це правильна позиція програми яка помічає, тенденцію бути більш дорослими, ніж дітьми, які хочуть проштовхнути результати орієнтованого середовища раніше, ніж з 10-річними дітьми. Це йде врозріз, з підходом США, до програм гри в футбол і в американський молодіжний футбол. Це також суперечить досліджень в спортивної науки і, зокрема довгострокового гравця розвитку. Також по цій темі розміщена публікація на веб-сайті американської футбольної молоді, в підрозділі вона підписана «Дуже багато, занадто швидко». Так, як багато дорослих не знають терміни розвитку футболіста, вони хочуть таким чином, форсувати підготовку[1,5]. Щоб виховати гарного гравця правильно, потрібно багато часу і терпіння з боку дорослих.

Ось основні пункти, чому краще приймати участь в маленьких двосторонніх матчах, «Фестивалях футболу», чим в змаганнях ліг, там де присутня гра на результат:

1. Футбольні матчі з меншою кількістю гравців дають можливість отримувати більше ігрових ситуацій в умовах з меншим розміром поля.

2. Це матчі, від яких малеча, отримує задоволення з компонентами атмосфери футбольного свята, в яких приймають участь більше гравців, за рахунок того, що є можливість постійно залишатись в грі, відповідно до боротьби за один м'яч.

3. Всі вікові групи можуть грати в «Маленькі двосторонні ігри", тому що вона має певний вплив, на розвиток молодих футболістів.

Молодіжний футбольний союз розробив рекомендації, які відповідають певним характеристикам для кількості гравців, що приймають участь в іграх футбольних фестивалів різних вікових груп:

1. U6 | 3 гравці проти 3, немає голкіпера

2. U8 | 4 гравці проти 4, немає голкіпера
3. U10 | 6 гравці проти 6, з голкіпером
4. U12 | 8 гравці, проти 8 з голкіпером
5. U13 + | 11 гравці, проти 11 з голкіпером

Характеристика особливостей кількості гравців, на основі яких були розроблені головні принципи змагальної діяльності, що надають такі результати.

1. В таких умовах юні футболісти мають можливість контакту з футбольним м'ячем частіше і стають більш умілими в цьому. (Індивідуальні технічні розробки).

2. Юні футболісти в умовах дефіциту часу мають можливість, прийняти більш-менш складні рішення під час гри. (Tactical розвитку).

3. В таких умовах молоді футболісти мають можливість бути фізично більш ефективними в більш коротшому просторі, в яку вони відіграють матч. (Зменшується розмір поля).

4. В такому випадку молоді футболісти, будуть мати більше часу та індивідуального навчання з тренером. Менша кількість гравців на полі, для гри і менша кількість гравців у команді дає таку можливість. (Необхідність почувати себе гідним і потреба відчувати себе важливими).

5. Юні футболісти, матимуть більше можливостей приймати участь у різних епізодах гри. (Більше можливість вирішення проблем, що представляє гра).

6. Таким чином юні футболісти, мають більше можливостей грати з різних сторін, як з позиції атаки так із позиції захисту гравця. (Більшим впливом на атаку і захист в різних ситуаціях).

7. За допомогою розмірів поля юні футболісти, мають більше можливостей забивати голи, що дає можливість створювати видовищне матчу. (збудження).

Ці пункти, за якими, дорослі, повинні сприяти "Малій двосторонній грі" в програмах молодіжного футболу. "Малий двосторонньою" середа, яка дає можливість розвитку для молодих футболістів. Атмосфера веселого середовища, яка фокусується на молодих футбольних гравцях.

Висновки. Дослідження особливості молодіжних змагальних програм, направлених для розвитку дитячого-юнацького футболу використання рекомендацій, та їх особливостей, дає нам можливість розглянути направленість розмірів поля, для проведення матчів, фестивалів футболу в кожному з етапів багаторічної підготовки, починаючи з дітей 6-го віку і до настання 13-ти річного віку, враховуючи їх вікові особливості. Дає нам можливість проаналізувати і вирахувати можливості побудови змагань, які проходять на території США, і зробити висновок, що матчі побудовані, для вирішення особистісних умов, розвитку, кожного гравця, для позиції на якій, він найефективніше підходить, чи в то атаці, чи в захисті, і дає можливість реалізовувати, як в нападі, так і захисті, сконцентрувати наш погляд на розміри поля, воріт, кількості гравців і арбітрів на полі для футболу, показало, що на початкових етапах, робити краще ставку на розвиток гри в її взаєморозумінні з гравцями, ознаками успішності даних програм є: видовище матчу, та його результативність, свято для дітей, яке немає психологічної ваги, в добуванні результату матчу, чи в турнірних баталіях, та впливу на гру суддівської діяльності, тиску з боку батьків, які хотіли б бачити тільки результат, вважаючи його головним, на початкових етапах занять футболом, не будучи ознайомлені з важливістю розвитку якостей в цілому, вчасно, по мірі їх значущості, в турнірі з результатом, що несе за собою, відсутність контролю за результативністю помилок, об'єктивність, впевненість, принциповість, послідовність, своєчасність дій, та можливість якнайбільше приймати участь в завершальній фазі атак, та приймати участь у різних складностях в ігрових

ситуаціях. Результатами вивчення особливостей правил гри, є висвітлення головних пріоритетів, які мають успішну практику проведення і розвитку юнацького футболу в США.

Перспективи подальших досліджень. На вивчення особливості проведення матчів фестивалів футболу, та різновид змагальних особливостей в різних країнах Європи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Тези доповідей. Київ, 5-8 жовтня 2010. – С.178.
2. Красников А.А. Основы теорий спортивных соревнований: учеб. Пособ.[для вузов физ.культуры и спорта]\ А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / Никитушкин В.Г. Квашук П.В., Бауэр В.Г. – М. : Советский спорт 2005. – 232 с.
3. Костюкевич В.М Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. Посібн. Для студ. Вищ.навч. закл. Фізичн. Вих.-ня./ В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2005 – 216 с.
4. Лисенчук Г.А. Особенности соревновательной деятельности футболистов как фактор, определяющий требования к контролю специальной подготовленности игроков./ Г.А. Лисенчук\\ Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №1. – С. 5-11.
5. Ніколаєнко В. В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 32-36.
6. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/ В. Н. Платонов.– К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. http://www.usyouthsoccer.org/coaches/SmallSidedGames.asp
9. http://www.vysa.com/coaches/37146/index_E.html
10. http://www.ncsoccer.org/NCYSAbeta/programs/U10 Academy/index.html

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ПРОГРАМ ЗМАГАНЬ ЯКІ ПРОХОДЯТЬ НА ТЕРИТОРІЇ США

Дмитро Фоменко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У роботі розглянуті особливості проведення змагань серед дитячо-юнацьких команд. Особливості проведення, яких мають бути висвітлені, для виявлення особливостей та цілей проведення турнірів і виявлення переможців в матчах різного рівня, з урахуванням вікових особливостей та рекомендації до поведінки всіх учасників змагань.

Було розглянуто такі особливості змагальної діяльності як: розмір поля, розмір м’яча, кількість гравців, розміри воріт, час гри, кількість і частота замін, кількість таймів, арбітри змагань, дослідженні програми дитячих ліг, в котрих приймають участь вікові групи з 6 до 19 років, особливості виявлення переможця змагань, види турнірів і термін участі в них учасників.

Ключові слова: змагання, поле для гри, час матчу, вікові групи.

АНАЛИЗ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ПРОГРАММ СОРЕВНОВАНИЙ КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ НА ТЕРРИТОРИИ США

Дмитрий Фоменко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В работе рассмотрены особенности проведения соревнований среди детско-юношеских команд, параметри которых, должны быть выявлены для определения целей и особенностей

проведения турниров и целесообразность выявления победителей в матчах разного уровня с учетом возрастных особенностей и рекомендации к поведению всех участников соревнований. Нами были рассмотрены особенности соревновательной деятельности такие как: размер поля, размер мяча, количество игроков, размеры ворот. Исследование программ развития юниоров, в которых принимают участие возрастные группы с 6 до 19 лет, особенности выявления победителя соревнований, виды турниров и длительность срока проведения в них команд.

Ключевые слова: соревнования, поле для игры, время игры, возрастные группы.

ANALYSIS OF CHILD AND YOUTH COMPETITION PROGRAMS THAT TAKE PLACE IN THE U.S.

Dmitry Fomenko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The paper discusses the features of the competition among the youth teams which features should be highlighted to identify features tournaments and identify winners in matches of different levels of age-appropriate behavior and recommendations to all participants. Features not consider competitive activities such as field size, ball size, number of players, the size of the gate. Study programs laid down, in which participating age group of 6 to 19 features identify the winner of the competition, tournament types and dates of participation of members.

Key words: Competition, field for game, game time, week group.

THE LEGAL BASIS OF FINANCIAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF UKRAINE

Frank I.V.

Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk

Formulation of the problem. In terms of socio-economic and political transformation of modern Ukraine are particularly important issue of strengthening physical and spiritual health, a healthy lifestyle.

International experience shows that the means of physical culture and sports have a universal ability to solve problems together raising health and provide healthy moral and psychological climate in groups and society as a whole. Understanding what the future of any country conditioned the health of society, led to the strengthening of the role of physical culture and sport activities to strengthen the state and society, active use of physical culture and sports in maintaining and strengthening public health.

Solving Problems administrative and legal regulation of physical culture and sports and clear legal regulation, improve the efficiency of public authorities to exercise control in the field of physical culture and sports, a clear separation of powers of public authorities and local governments to develop ways to optimize the state regulation of Physical Education and sports significant determinants improve the quality of management in the sphere of physical education and sport.

Analysis of recent research. At the end of 80th years of XX centuryintensively developed material and technical base of general and sports and youth sports schools, providing them controlled sports equipment and equipment in accordance with regulatory requirements, built playgrounds in the community and in crowded places and rehabilitation of children, and before scientists raised the problem - research justify the intensification of the educational process [10, 13, 14].

It is known that a lack of movement in the lives of school children is one of the reasons why many vital processes. The required amount of motor activity of children and adolescents - a crucial factor and guarantor education comprehensively developed younger generation [13].

Current national sport becomes qualitatively new character of a developed society and market economy. Commercialization of sports activities and corresponding transformation of the entire system of sports in Ukraine are necessary and objective

factors, so as you can not only support sustainable logistical support for national sport, but its dynamic development and competitiveness in the international arena. These relationships are mostly the regulation civil law.

Relations in the area of sport are moving in the plane of private and state governing exercise less influence on sports activities. Changing and methods of legal regulation of the civil, commercial relations, etc. for the benefit of private [13].

In Ukraine, only formed regulatory framework that regulates relations in the sphere of physical culture and sports. At the same time, relations concerning legal forms of legal entities of private law in force in the field of sports regulated by legislation rather weak. The Civil Code of Ukraine (the Civil Code of Ukraine) drew attention to the lack of regulation of relations involving non-business entities.

Goal - to analyze the legal basis of financial provision of physical education and sport in Ukraine.

Research Methods. The methodological basis of the study was a set of general and specific methods of scientific knowledge. Using the historical method of scientific knowledge provided an opportunity to explore the historical process of establishing the legal basis of physical education and sport. The system-structural method allowed to determine the place of laws, regulations in the areas of legal entities of Physical Education and Sport of Ukraine.

Formal-logical method was used to clarify the legal and doctrinal definitions of legal factors determining financial provision of physical education and sport.

Results and discussion. In the centuries 23 of the Constitution of Ukraine enforceable human right to free development of his personality. It can be implemented independently or on a professional basis in the major and mostly through entities. The major market participants of nowadays Ukraine are the sports organizations, the basis of the so-called "third profit sector" of the country, designed to solve a number of life-saving tasks in real support of millions of people, creating thousands of jobs, implementation of many community service projects [11].

At research legal aspects of health and sports organizations, we will proceed from the understanding of social formations in general, as a legal entity and legally formalized significant social education (art. 80 of the Central Committee of Ukraine), the legal entity of Private Law (ch. 2, Art. 81 Civil Code of Ukraine) general provisions of the partnership, specific provisions on associations of individuals, and in the future - their varieties.

Without going into clarifying the definition of a legal entity in the art. 80 Civil Code of Ukraine, which has recently written in the literature quite a lot, we will proceed with their kind in the private sphere (art. 81 of the Central Committee of Ukraine). Depending on certain criteria civil law identifies different types of entities.

Provided by civil law corporate forms of legal entities' activities serve the purpose of regulation of legal entities system. Legal entity form is set of specific characteristics, which objectively excel in system of general characteristics of legal entity and essentially distinguish this group of legal entities from another [1, 3, 5]. Independent organizational form of legal entity is when the one of its' characteristic individuate it. Otherwise, this is separate types of organizations inside of one legal entity form.

Part 1 of Article 83 of Civil Code of Ukraine determines that legal entities may be established in the form of company, organization and other fixed by law forms. The Civil Code of Ukraine doesn't include exhaustive list of Legal entity form, including those, which act in sphere of physical training and sports. The legal status of these organizations is determined by Law of Ukraine "About public associations" and "About physical

training and sports”. But they are worked out on different theoretical basis and thus were not correlated with each other [5, 15].

According to the Law of Ukraine “About State Registration of Legal Entities and Private Entrepreneurs” – public association is a voluntary social formation, which is framed on the basis of unity of interests for joint realization of citizens’ rights and liberties. Public association, in spite of title (community, congress, association, fund, union etc.) is recognized as political party or public organization. Action of this law doesn’t apply to religious, cooperative organizations, public association whose main objective is profit, commercial funds, local and regional governments, bodies of public initiative and other public association whose order of creation and activities are determined by relevant law [7].

Public organization is recognized association of citizens to satisfy and protect their legal social, economic, creative, national, cultural, sporting and other common interests.

Having regard to the above, there is a need for disclosure of concept and essence of legal components of the funding of sports organizations, causes of their genesis and features of evolution. Accomplish this it makes sense to determine the genesis of sports organization as a legal entity and the specifics of acquisition of such legal status. Duration of existence and prospects of development and improvement of organizations can’t imagine not having made a brief excursion into the history and process of their formation and establishment of factors that affect these processes and their legal registration. It’s axiomatic that people form communities (organizations) to achieve a certain result, which is dependent on their interaction [4].

Evidence of an association of people with common views on nature, society, literature, art can be found already in ancient societies, even Aristotle [3] and Marcus Tullius Cicero [2] talked about associations of people. There were various associations at different nations, which affected on socio-political development. In V century BC in Athens formed heteriyas - secret societies of like-minded oligarchs, against the democratic system, and there were organizations of Optimates in ancient Rome, they were adherents of the Senate and traditional (aristocratic) forms of government [2, 14]. Even in the earliest times in Rome, there were private corporations: religious unions (sodalitates, collegiasodalitates), professional unions of craftsmen (fabrorum, pistorum). According to Gui, Laws of XII Tables (D. 47, 22, 4) even gave religious unions the right to develop the Statute, in order to avoid their opposition to the law. The activity of such organization stopped with the reaching its’ goals, disintegration of personnel or if the activity of the organization assumed illegal character [14].

As for the sphere of physical training and sports, the first sports associations were in ancient Greece and other ancient countries (it is clear that in those days the term "sport" does not exist, instead there was the term "gymnastics", "gymnasium", etc.). One of the brightest sources of literature of ancient Greece, which describes sport matches and competitions are Homer’s "The Iliad" and "Odyssey". About 700 poems of "The Iliad" are devoted to a detailed description of the hero’s fights like today’s sports reportages bring across the atmosphere of competitions [2].

Of course, the ancient guilds and clans with a large conventionality can be attributed to associations according to the modern law, but these professional associations should be regarded as the first sports organizations. For example, there was a special state-regulated system of physical education of youth in the ancient Sparta in VII century BC.

It is interesting, that in eastern Galicia activities of sports associations were been regulated by a number of laws, including the Law "About associations" from 1897, which determined the legal basis of establishment, functioning and completion of activity of

public organizations. For example, the activity of sports and gymnastic association "Plast" in addition to the Law "About associations" was regulated by the "Laws of Ukrainian Plast" [14].

Also should be noted that sport societies of those times exist at the expense of financial support of sponsors-entrepreneurs, membership and entrance fees. For example, entrance fee in sport and gymnastic society “Sokil” amounted 1 ruble, and membership fee – 5 rubles. Before the First World War sum of 5 rubles was the third part of the average monthly salary of a worker.

At the beginning of nineties years of XIX century in Odessa association of cyclists-amateurs entrance fee was 5 rubles, and membership fee – 10 rubles per year. Entrance fee in Kyiv yacht club was even bigger – 25 rubles per year. But next to that, we can find such a mention like: “Game (chess) took place in cycling club that had no relation neither to cycling (then still in its infancy), nor chess. For playing was provided a large room; there was convenient, if you do not pay attention to the noise from neighboring rooms, where was conducted gambling card game, - the main source of income of the club and the purpose of its existence” [2, 14].

Approximately once a year sport societies reported on conducted events and financial activity of society, inventory condition, also in reports were informed about the course of the general meeting, were published a list of active members, resolution of the city and provincial administration, that were related to the activities of the society. Such relationships are essentially internal organizational or even internal corporate.

In the second half of XIX century in Ukraine began to form amateur sports movement that found its reflection in the activities of sports associations. Development of this movement was with some complications and slow pace, permissive order of creation of such societies, a small quantitative structure, compared to the same movement in Europe, but it should be noted hat it had very developed forms which reflected in the legal support of sports associations. Sports organizations (unions) at that time did not have status of legal entity, had no right to acquire or dispose of immovable property, accumulate capitals, perform contracts, enter into obligations, be a plaintiff and a defendant in court [13, 14].

It should be noted that occurrence, formation and development of health and sport organizations like all other organizations in those days were under influence by three main theories of the essence of the legal entity – “the theory of collective” (founder A.V.Venediktov), “the theory of state” (founder S.I.Askanaziy). “the theory of director” (founder Y.K.Tolstoy). These theories disclose the essence of of the legal entity through human substratum and provided them with real social value. In this case it was related to state organizations which who played a dominant role in civil legal relations [2, 12].

Constitution of USSR of 1978 year in article 49 establishes citizens' right to associate in public organizations, simultaneously consolidating the purpose and objectives of development of physical education, physical culture, sport and tourism – upbringing of healthy younger generation, comprehensively prepared for productive work and protection of motherland, every possible encouragement and development of all types of mass sport, active involvement in sport movement most of the general public, achievement of the organic unity of physical education with the practice of building communism (articles 20, 24, 41 of the Constitution of USSR) [13, 15].

So the Fundamental Law considered the development of physical education as a case of state importance, whose purpose is serving the interests of working people, providing of sport in any age. Because of state orientation of development of physical culture and sport, general management of physical education and sport in USSR was performed by state authority, their executive and managing bodies in centre and locally.

The collapse of the totalitarianism influenced the position of sport - in the areas of governance and in the area of funding. In conditions of incipience of market economy federations of various kinds of sport, physical and sport associations, clubs unions gained independence, but not each organization could ensure the development of its kind of sport without state support.

In these years has decreased the total number of people who were involved in physical education and sports. Practically was destroyed system of productional physical culture which was mainly supported by trade union organizations. Because of the sudden increase in value of paid sports and recreational services, physical education and sports became unavailable for most of the general public.

Successful transition to self-sufficiency succeeded not to each sports organization. In general problem of transition to self-sufficiency of sports objects is organizational in the sense of providing paid recreational services to the population. Provision of paid services allows more widely satisfy the needs of citizens in physical education and sport and to use effectively sports facilities and eliminate their unprofitability. Only a third of them had certain conditions and technical equipment for provision of paid services.

As already mentioned organizations acting in the field of sport can be formed in a variety of organizational and legal forms. The Civil Code of Ukraine defines that the entities can be created in the form of associations, institutions and other forms established by law (part 1 article 83) - that is the Civil Code does not contain an exhaustive list of organizational and legal forms of legal entities, including those who are operating in the field of physical culture and sports.

Conclusion. In connection with that current legislation of Ukraine does not fully reflect the main features and criteria of budget formation of organizations that active in the field of sport, we believe it necessary to develop new modern concepts of funding of physical education and sport of Ukraine - through the prism of the analysis of laws and norms of regulation of analysis of enterprises in the European Union.

LITERATURE

1. Amelchenko V. Legal person as the subject of civil relations /V. Amelchenko // Legal magazine. – 2005. - №10 (40). – P. 44 – 46.
2. Anthology of Ukrainian legal opinions .In 6 tome. Tome 6: Civil law [Editorial staff: Y.S. Shemshuchenko (head) and other / Compiler: Y.M. Shevchenko, I.B. Usenko, T. I. Bondarchuk, S. Y. Morozova; responsible editor Y.M.Shevchenko]. - K., 2003. – 584 p.
3. Aristotel. Politics /Aristotel // Writings: In 4 tome. Tome 4. – M.: Thought,1983. – P . 376-644.
4. Biryukov I.A. Civil law of Ukraine. General part / I.A. Biryukov, Y.O. Zaika, V.M. Spivak. – K., 2000. – 304 p.
5. Blashchuk.T. Organizational unity as a sign of a legal entity /T. Blashchuk // Entrepreneurship, economy and law. -2005. - №10. – P. 41 – 44.
6. State program of development of physical culture and sports on 2007-2011, approved by the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine from November 15, 2006 №1594 – [Electronic resource] – Mode of access: http://www.kmu.gov.ua/kmu/control/uk/cardnpd.
7. Law of Ukraine “About the state registration of the legal entities and physical persons – entrepreneurs”: as of June 1, 2008. – Bulletin of Supreme Council (BSC), 2003. - №1.

8. Law of Ukraine “About the support of the Olympic, Paralympics movement and sport highest achievements in Ukraine”: as of June 1, 2008.- Bulletin of Supreme Council (BSC), 2000. - №43.
9. Law of Ukraine “About of Physical Culture and Sports”: as of June 1, 2008. – Bulletin of Supreme Council (BSC), 1994. - №14.
10. Kyriyenko O. Physical recreation and sport activities and hereinafter is licensed / O. Kyriyenko // Herald of Tax Service of Ukraine. - 2005. - №43.
11. Constitution of Ukraine is the basis for of reforming society. – H.: Law , 1996. - P. 96
12. Medvedeva L.M. Changes in the legislation about organizational and legal form of legal entities /L.M. Medvedeva, N.M. Goncharova // Law of Ukraine. – 2004. - №4.
13. Tikhonova M.A. Non-commercial physical sports organizations as subjects of civil law synopses of theses of the degree of Candidate of Law: specialty 12.00.03 – the civil law and civil process; the family law; the international private law / M. Tikhonova . – Kharkiv, 2009. – P. 20.
14. Trofimyak B.Y. Gymnastics and sports organizations in the national liberation movement of Galychyna (the second half of the 19th century-the first half of the 20 th century). Monograph / B.Y. Trofimyak. – Ternopil: “Economic thought”, 2001. - P. 695.

АНОТАЦІЇ

THE LEGAL BASIS OF FINANCIAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF UKRAINE

Frank I.V.
Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk

International experience shows that the means of physical culture and sports have a universal ability to solve problems together raising health and provide healthy moral and psychological climate in groups and society as a whole. Understanding what the future of any country conditioned the health of society, led to the strengthening of the role of physical culture and sport activities to strengthen the state and society, active use of physical culture and sports in maintaining and strengthening public health.

Provision of paid services allows more widely satisfy the needs of citizens in physical education and sport and to use effectively sports facilities and eliminate their unprofitability. Only a third of them had certain conditions and technical equipment for provision of paid services.

As already mentioned organizations acting in the field of sport can be formed in a variety of organizational and legal forms. The Civil Code of Ukraine defines that the entities can be created in the form of associations, institutions and other forms established by law (part 1 article 83) - that is the Civil Code does not contain an exhaustive list of organizational and legal forms of legal entities, including those who are operating in the field of physical culture and sports.

In connection with that current legislation of Ukraine does not fully reflect the main features and criteria of budget formation of organizations that active in the field of sport, we believe it necessary to develop new modern concepts of funding of physical education and sport of Ukraine - through the prism of the analysis of laws and norms of regulation of analysis of enterprises in the European Union.

Key words: physical education, the law on physical culture, physical education regulatory support.

ПРАВОВА ОСНОВА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Франк І.В.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Фізична культура та спорт забезпечують вільний розвиток людини (ст. 23 Конституції України), здійснюють великий вплив на формування вольових та моральних якостей людини, розвиток та вдосконалення її особи. Одним з найважливіших аспектів такого розвитку є заняття громадянами України фізичною культурою та спортом самостійно чи колективно або

на професійній основі. Сьогодні фізична культура та спорт поєднують в собі економічні інтереси бізнесу та загальнолюдські обов'язки держави, радикальним чином перетворена макроекономічна сфера, якісно змінені відносини власності в системі спортивних організацій та їх інфраструктурі, поставлена на ринкову основу діяльність всіх фізкультурно-спортивних організацій, в тім числі і непідприємницьких. Ввиникає нагальна потреба в організаційно–правових формах їх забезпечення.

Сучасний вітчизняний спорт набуває якісно нових властивостей, характерних для розвиненого суспільства з ринковою економікою. Комерціалізація спортивної діяльності та відповідні трансформації всієї системи організації спорту в Україні є необхідними та об'єктивними чинниками, оскільки так можна не тільки підтримувати стале матеріально–технічне забезпечення вітчизняного спорту, але і його динамічний розвиток та конкурентноздатність на міжнародній арені. Ці відносини здебільше стають сферою регулювання цивільного законодавства.

Відносини у сфері організації спорту поступово переходять у площину приватноправових і держава все менше здійснює керівний вплив на спортивну діяльність. Змінюються і методи правового регулювання відповідних цивільно–правових, господарських тощо відносин на користь приватноправових.

Ключові слова: юридическое лицо, спортивная организация, гражданское право

ПРАВОВАЯ ОСНОВА ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УКРАИНЫ

Франк И.В.

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Физическая культура и спорт обеспечивают свободное развитие человека (ст. 23 Конституции Украины), осуществляют большое влияние на формирование волевых и нравственных качеств человека, развитие и совершенствование его личности. Одним из важнейших аспектов такого развития является занятие гражданами Украины физической культурой и спортом самостоятельно или коллективно или на профессиональной основе.

Сегодня физическая культура и спорт объединяют в себе экономические интересы бизнеса и общечеловеческие обязанности государства, радикальным образом преобразована макроэкономическая сфера, качественно изменены отношения собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуре, поставленная на рыночную основу деятельности всех физкультурно-спортивных организаций, в том числе и предпринимательских.

Возникает насущная необходимость в организационно-правовых формах их обеспечения. Современный отечественный спорт приобретает качественно новые свойства, характерных для развитого общества с рыночной экономикой. Коммерциализация спортивной деятельности и соответствующие трансформации всей системы организации спорта в Украине необходимы и объективными компонентами, поскольку так можно не только поддерживать постоянное материально-техническое обеспечение отечественного спорта, но и его динамичное развитие и конкурентоспособность на международной арене. Эти отношения преимущественно становятся сферой регулирования гражданского законодательства.

Отношения в сфере организации спорта постепенно переходят в плоскость частноправовых и государство все меньше осуществляет руководящее влияние на спортивную деятельность. Меняются и методы правового регулирования соответствующих гражданско-правовых, хозяйственных отношений – в пользу частноправовых.

Ключевые слова: юридическое лицо, спортивная организация, гражданское право.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сьогоднішній день Всесвітня організація охорони здоров'я з усіх видів спорту, які позитивно впливають на організм дитини, віддала першість та перевагу плаванню, оскільки саме воно сприяє оздоровленню,

загартуванню, всебічній фізичній підготовці, подовженню активного життя та виникненню позитивних емоцій.

Проте, вивчення інформаційних ресурсів дозволило встановити, що в Україні щорічно на воді гине близько 2500 людей, з яких більше 10 % – діти до 14 років. У багатьох випадках причиною загибелі людей на воді є невміння плавати та відсутність навичок поводження на воді.

За даними Федерації плавання України, в Україні вміють плавати менше 10 % населення. Навичкою плавання володіють тільки троє із десяти молодих людей призовного віку. Державні тести з плавання не можуть скласти більше 80 % учнівської та студентської молоді. Лише 0,12 % громадян займаються плаванням в оздоровчих групах та секціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання – життєво-важлива навичка людини в побуті, праці та військовій справі. У наукових працях Ю.О. Семенова вказано, що формування рухової навички в плаванні – це свідомий процес, що складається з ряду рухових дій. Його основою є вироблення міцного умовного рефлексу горизонтального положення тіла з подальшим узгодженням рухів і дихання. Первинна навичка в плаванні формується до моменту пропливання 25 м.

Дослідження багатьох науковців, зокрема Л.Я. Іващенко, Н.Ж. Булгакова, В.М. Платонова, В.А. Парфенова тощо, доводять, що плавання також є тією фізичною вправою, під впливом якої підвищується, а також розширюється діапазон адаптивних реакцій дихальної системи на різні за обсягом та інтенсивністю плавальні навантаження. Дихання при плаванні входить до складової частини складної координаційної структури рухів. Кожна фаза рухового циклу, затримка вдиху, паузи та напруження чітко відповідають певним фазам рухів руками та ногами. При цьому слід відзначити, що кожному способу плавання притаманний свій власний режим дихання, який відрізняється взаємозв’язками рухів плавця. Таким способом досягається оптимальна техніка дихання, яка характеризується мінімальними енерговитратами на саме дихання та дозволяє максимально реалізувати силові можливості [1; 6; 7].

У дослідженнях І.С. Сердюка доведено, що для правильного використання всього розмаїття фізичних вправ у плаванні необхідно, насамперед, виявити їх вплив на організм.

У розробках російських та українських науковців, на нашу думку, заслуговують на увагу роботи Н.Ж. Булгакової, С.М. Вайцеховського, А.М. Валєєва, Л.П. Макаренка, В.Н. Платонова, І.С. Сердюка. Так, у своїх дослідженнях вони стверджують, що по-перше, плавання має величезне значення для економної роботи серцево-судинної системи. Холодна вода, яка впливає на терморегуляцію та процеси обміну речовин, посилює кровообіг, а тиск і опір води специфічно діють на кровообіг та роботу серця. У процесі регулярних тренувань організм отримує навантаження, у результаті якого зміцнюється м’язова тканина передсердь й шлуночків серця, а також рівномірно збільшується об’єм його порожнин. Внаслідок цього серце набуває здатність працювати в економному режимі, що покращує діяльність всієї системи кровообігу. По-друге, як процеси обміну, так і економна робота серцево-судинної системи під час плавання в значній мірі залежать від регулярного і достатнього постачання організму кисню. Це можливо тільки при правильному та глибокому диханні, що забезпечує необхідне ритмічне надходження кисню. У результаті цих процесів зміцнюються всі м’язи органів дихання. По-третє, тіло людини володіє плавучістю, так як його питома вага близька до питомої ваги води. Тобто, тіло у воді набуває невагомості. Ця якість має практичне значення:

стають непотрібними будь-які додаткові рухи для збереження положення тіла у воді, звільняється від навантаження опорний апарат, включаючи суглоби і зв'язки. При будь-яких стилях плавання руки приймають активну участь у русі. Особливо характерно це для плавання кролем на грудях і на спині, при яких почергові рухи у воді і над водою впливають на гнучкість хребта. Тому лікарі рекомендують плавання як профілактичний та лікувальний засіб при порушеннях постави й сутулості. По-четверте, міжнародна статистика нещасних випадків вказує на те, що за останні роки кількість загиблих на воді зростає. У той час, як заняття плаванням передбачає не тільки оволодіння характерними рухами, але й навчання свідомої поведінки на воді [1; 2; 6; 7].

Отже, плавання, як засіб фізичного виховання, всебічно зміцнює організм. Крім того, медичні працівники стверджують, що якби діти регулярно займалися плаванням з дитинства, тоді ні про які відхилення стосовно стану їх здоров'я не йшла б мова. Тому, на нашу думку, дуже важливо зробити його доступним не тільки в системі вищої освіти спеціальності «Фізичне виховання», але й створити умови для загальноосвітніх навчальних закладів, оскільки навик плавання зароджується в молодшому шкільному віці.

Мета статті: проаналізувати зміст та структуру мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку.

Методи, організація досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведений нами аналіз результатів медичних карточок обстежень учнів 5-7-х класів (88 осіб) ЗОШ № 12 м. Бердичева, підтвердив, що протягом останніх років різко зріс показник захворюваності. Так, стан здоров'я учнів 5-7-х класів за 2012-2013 н.р. не зовсім втішний: лише 51,14 % дітей є здоровими, а 48,86 % мають певні відхилення у стані здоров'я. Серед відхилень у стані здоров'я найбільший відсоток (14,77 %) відповідає дітям, що мають захворювання шлунково-кишкового тракту, зокрема у: 10,23 % спостерігається порушення постави або сколіоз, 7,95 % – бронхо-легеневі та серцево-судинні захворювання, 5,68 % – в анамнезі аденоїди, 4,54 % – порушення зору, 3,42 % – ожиріння І ступеню, 2,27 % – плоскостопість.

Після проведеного експерименту дані поглиблених медичних оглядів дітей, що відвідували секційні заняття з плавання, засвідчили про те, що, як правило, після другого-третього заняття у дітей першого року навчання плаванням починають з'являтися ознаки гострої респіраторно-вірусної інфекції. Однак, у подальшому у дітей простежувалася позитивна динаміка у стані здоров'я дітей, а саме: діти менше хворіли протягом навчального року та значно знизилися терміни хвороб, порівняно з попередніми роками.

З метою дослідження навику плавання нами було проведено опитування 88 учнів 11-13 років ЗОШ № 12 м. Бердичева, у результаті якого нами було визначено, що 55 % взагалі не можуть триматися на воді та не вміють плавати, 30 % погано вміють плавати та лише 15 % дітей вміють добре плавати, відвідують спортивні заняття з плавання та володіють спортивними способами плавання.

Слід зазначити, що невміння плавати значно обмежує можливості повноцінного життя та активного відпочинку громадян, при цьому незахищені верстви населення позбавлені можливості відвідувати плавальні басейни через їх нестачу. Переважна більшість громадян району не має можливості займатися лікувально-оздоровчим плаванням за призначенням лікарів із-за незадовільного технічного стану плавальних басейнів, які на сьогоднішній день, на жаль, не функціонують.

Крім того, проблеми розвитку масового плавання негативно впливають і на пошук талановитих дітей-резерву для збірної команди району, області, України з цього стратегічного олімпійського виду спорту. Мало приваблюють басейни своїм станом для його відвідування, зменшуються можливості надання додаткових послуг у спортивному закладі.

З метою вивчення мотивів щодо заняття плаванням та проведення дозвілля на воді під час експериментального дослідження нами було проведено опитування батьків, які приводили дітей на секційні заняття з плавання в ДЮСШ. За результатами експериментального дослідження встановлено, що одним із основних мотивів батьки вважають залучення дітей до здорового способу життя та загартування дитини (30,95 %), залучення дитини до навчання техніки плавання (23,81 %), гармонійний розвиток дитини (16,67 %), оптимальний вид рухової активності (14,28 %), ефективний лікувально-профілактичний засіб (7,18 %), перспектива в майбутньому для досягнення високих спортивних результатів (6,98 %).

Висновки. Аналіз і узагальнення літературних джерел підтвердили, що проблема формування життєво важливого навику у дітей молодшого шкільного віку засобами плавання недостатньо вивчена та потребує подальшої розробки.

Встановлено, що плавання – один з тих видів спорту, який має важливе прикладне значення. Навичка плавання є життєво необхідною як для дітей, так і для дорослих у їх повсякденній навчальній та трудовій діяльності.

Доведено, що серед масових видів спорту, плавання є особливим, оскільки поєднує можливість формування гармонійного розвитку дитини, підвищення та розширення функціональних можливостей організму в процесі навчання, виконання більшого об’єму фізичної роботи, а також має виражену оздоровчу спрямованість та викликає емоційне задоволення. Експериментально підтверджено ефективність занять плаванням також позитивною динамікою у стані здоров’я дітей, які відвідували навчально-тренувальні групи дитячо-юнацької спортивної школи.

Вивчено мотиви батьків щодо залучення дітей до заняття плаванням. Отже, найважливішими за значущістю мотивами батьки відмітили «залучення дітей до здорового способу життя та загартування дитини», «залучення дитини до навчання техніки плавання» та «гармонійний розвиток дитини».

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні мотиву до занять найулюбленішими видами спорту, яким надають перевагу студентська молодь, що навчається на різних факультетах Житомирського державного університету імені Івана Франка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. – М: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Вайцеховський С.М. Фізична підготовка плавця / С.М. Вайцеховський. – М: «Фізична культура і спорт», 1996. – 139 с.
3. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. ІІ: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. — 696 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 35 с.
5. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту / М.З. Крук, С.Р. Биканов, А.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.

6. Парфенов В. А. Плавание / В. А. Парфенов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.– 247с.
7. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Погребной А. Н. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. на соиск. ученой степени доктора пед. наук. – Краснодар, 1997. – 37 с.
9. Програма з фізичної культури «Плавання» (для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів). – Миколаїв: Атол, 2006. – 20 с.
10. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

АНОТАЦІЇ

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Яворська
Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано зміст та структуру мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку. Формування рухової навички в плаванні розглянуто як свідомий процес, що складається з ряду рухових дій. Простежено позитивну динаміку щодо ефективності проведення занять плавання на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вивчено мотиви батьків щодо залучення дітей до занять плавання.

Ключові слова: плавання, навичка, мотивація навчання техніки плавання.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Татьяна Яворская
Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье проанализировано содержание и структура мотивации обучения техники плавания у детей младшего школьного возраста. Формирование двигательного навыка в плавании рассмотрено как сознательный процесс, который состоит из ряда двигательных действий. Прослежена позитивная динамика относительно эффективности проведения занятий плавания на состояние здоровья детей младшего школьного возраста. Изучены мотивы родителей относительно привлечения детей к занятиям плавания.

Ключевые слова: плавание, навык, мотивация обучения техники плавання.

TABLE OF CONTENTS AND STRUCTURE OF MOTIVATION OF EDUCATING OF TECHNIQUE OF SWIMMING FOR CHILDREN OF MIDCHILDHOOD

Tetyana Yavorska
Zhytomyr State University named after I. Franko

In the article maintenance and structure of motivation of educating of technique of swimming are analysed for the children of midchildhood. Forming of motive skill in swimming is considered as a conscious process that consists of row of motive actions. A positive dynamics is traced in relation to efficiency of realization of employments of swimming on the state of health of children of midchildhood. Reasons of parents are studied in relation to bringing in of children to employments of swimming.

Key words: swimming, skill, motivation of educating of technique of плавання.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ ЛІМІТУЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Борис Яковлєв, Валентина Воронова,
Сургутський державний університет
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Важливим аспектом в реалізації системи психологічного забезпечення спортивної підготовки є оцінка психомоторной

організації спортсмена. Психомоторна організація – комплекс пов'язаних між собою індивідуально-психологічних та індивідуально-типологічних якостей, необхідних для саморегуляції специфічної діяльності в спорті та вимог, які пред'являються до неї [3,10]. В психомоторній організації спортсмена, тою чи іншою мірою, відбиваються особливості функціональної підготовленості, працездатності, психологічних проявів (процесів, станів, властивостей) суб'єкта діяльності.

Тільки при достатньому умінні оптимально регулювати параметри своїх дій за інтенсивністю докладених зусиль, темпом, ритмом, швидкістю, амплітудою тощо, спортсмен здатний надійно реалізувати структуру специфічних рухових дій. Уміння регулювати параметри психомоторної організації з урахуванням мінливих психічних проявів – одна з основних психологічних якостей кваліфікованого спортсмена [7,8].

Ефективність регуляції рухових дій в основному залежить від рівня розвитку та сформованості навичок психомоторних функцій у спортсмена, що дає підставу застосовувати в системі психологічного контролю психомоторні методи як індикатори здатності до саморегуляції рухових дій в умовах емоційної і м'язової напруженості.

В даний час накопичений величезний емпіричний матеріал щодо ролі психомоторної організації в спортивній діяльності залежно від зовнішніх факторів: виду спорту, кваліфікації спортсмена, етапів підготовки [7,8,9]. Однак розкриття внутрішніх факторів, що лімітують психомоторну активність не дозволяє робити висновки в цілому про організацію психомоторної сфери спортсмена. Як правило, на практиці справа обмежується констатацією окремих результатів вимірювання або їх порівняльним аналізом згідно окремих тимчасових психомоторних параметрів.

Під психологічними факторами, що лімітують психомоторну організацію стосовно якості та результативності саморегуляції рухових дій спортсмена, ми розуміємо такі чинники, які обмежують оптимальне довільне керування в умовах тренувальної та змагальної діяльності. На наш погляд до таких факторів, перш за все, відносяться рівень функціональної рухливості нервових процесів і сила мотивації досягнення. Відзначимо, що функціональна рухливість як індивідуально-типологічна властивість характеризує певний рівень виконання роботи, що впливає на швидкість прийому і переробки інформації з позитивними реакціями і гальмівними реакціями диференціювання, а також швидку зміну процесу збудження на гальмівний процес [4,10]. Сила мотивації досягнення визначає потребу спортсмена домагатися успіху в обраному ним виді діяльності [2]. Ця потреба носить генералізований характер і проявляється в будь-якій ситуації, незалежно від конкретного її змісту. У мотивації досягнення найбільш значущими для досягнення успіху в спорті є два види мотивів: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Мотив прагнення до успіху розуміється як схильність до переживання задоволення і гордості при досягненні результату. Мотив уникнення невдачі – як схильність проявляти переживання сорому і приниження у відповідь на невдачу. Тенденцією, яка перешкоджає досягненню успіху в спорті може бути як значне переважання мотиву, спрямованого на досягнення успіху, так і зрівнювання двох зазначених видів мотивів [1].

Мета дослідження – вивчення психологічних чинників, що лімітують якість і результативність саморегуляції психомоторних функцій спортсменів різних видів спорту.

Методи дослідження. Дослідження виконувалось у відповідності зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011-2015рр», тема 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» (№ держ. реєстрації 0111U001727). У дослідженні брали участь 127 кваліфікованих спортсмена (1разряд і КМС; чоловіки 17-20 років) різних спортивних спеціалізацій (єдиноборства, боротьба, плавання, лижний спорт, біатлон) (див. табл.1). Науковий аналіз впливу лімітуючих факторів на психомоторну організацію ми проводили на 73 випробовуваних (спортсмени з високим і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів). Спортсмени з низьким рівнем функціональної рухливості нервових процесів мали велике розходження показників за основними функціональними критеріями, де коефіцієнт варіативності (Cv) дорівнював 59%.

У нашому дослідженні вивчалася психомоторна організація за методикою М.П. Мороза [5,6], функціональна рухливість за Н.В.Макаренком [4], мотивація на досягнення успіху по Н.М. Пейсахову [9].

В якості методу визначення психомоторної організації спортсменів досліджували просту зорово-моторну реакцію (ПЗМР), в основі якої лежить статистичний аналіз латентних періодів простої сенсомоторної реакції [5,6]. На сьогодні це найбільш практикований і об'єктивний метод визначення функціонального стану ЦНС в дослідженні навчальної, спортивної та професійної діяльності, де при аналізі використовується варіаційна хронорефлексометрія, в основі якої лежить статистичний аналіз латентних періодів простої сенсомоторної реакції.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані дані дозволяють стверджувати, що при зниженні функціонального стану організму час окремих реакцій значно збільшується. Вважається, що варіаційні характеристики часових показників рухової реакції відображають вірогідно-статистичний принцип роботи мозку (А.В. Карпенко, 1988).

Форма розподілу послідовних значень часу ПЗМР і положення варіаційної кривої в системі координат варіюються нервовою системою (ЦНС). Ця відповідність дозволяє визначити три кількісних критерії, що характеризують з різних сторін теоретично різні можливості функціонального стану ЦНС, а також рівні працездатності [6]. Перший критерій – функціональний рівень системи (ФРС). Його величина визначається, головним чином, абсолютними значеннями ПЗМР, тобто положенням варіаційної кривої щодо абсциси. Другий критерій – стійкість реакції (СР). Величина цього показника тим більша, чим менша варіабельність значень ПЗМР, тобто він орієнтований на ординату (оскільки різноманітність значень ПЗМР пов'язана з безперервними флуктаціями станів ЦНС). Третій критерій – рівень функціональних можливостей (РФМ) – є найбільш повною характеристикою стану ЦНС і дозволяє судити про її здатність формувати і досить довго утримувати відповідний рівень функціональної системи. Визначалися всі функціональні значення для лівої і правої руки, а потім вираховувалося середнє значення (табл.1).

Методика оцінки індивідуально-типологічних властивостей функціональної рухливості базується на теоретико-методологічних розробках Київської психофізіологічної школи А.Є. Хільченка, А.В. Трошіхіна, Н.В. Макаренка, Ю.Л. Майдікова і дозволяє визначити швидкість прийому, переробки інформації та прийняття рішення з реалізації поставленого завдання [4]. На даній віковій вибірці, за методом оцінки рівня функціональної рухливості нервових процесів, були

сформовані дві групи випробуваних спортсменів з середнім і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (РФР НП):

перша група – середній РФР НП (80-90 сигналів за 30 сек.);

друга група – високий РФР НП (понад 90 сигналів за 30 сек.).

Екстремальна діяльність в спорті характеризується просторовими і часовими лімітами, необхідністю врахування правил змагань, характеру суддівства, активності вболівальників, рівня конкуренції в умовах змагальної боротьби, які обмежують якість сприйняття, ступінь переробки інформації і прийняття рішення стосовно ефективного виконання рухової задачі.

Величина впливу інформаційних подразників в умовах змагальних навантажень на організм і психіку спортсмена, залежать також і від проблемної ситуації (зумовленої хибністю, маскуванням дій суперника, невизначеністю моменту початку дії тощо), від її екстремальних рухових режимів (максимальної швидкості дій та операцій, координаційної складності дій, витривалості, монотонності та ін.) і від рівня стресового впливу, пов'язаного з соціальною престижністю змагань, результату виступів. Тому рівень функціональної рухливості відіграє велику роль в якості і результативності саморегуляції психомоторної організації спортсмена.

Після дослідження латентних періодів простої зорово-моторної реакції, нами було виділено чотири групи випробовуваних серед кваліфікованих спортсменів: 1группа (17-20 років) – випробовувані з мотивацією уникнення невдачі і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 2 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією досягнення успіху і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 3 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією досягнення успіху і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 4 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією уникнення невдачі і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (табл.1).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники латентних періодів простої зорово-моторної реакції кваліфікованих спортсменів 17-20 років (M±m)

Показники	**ПЗМР, мс**	**ФРС, у.о.**	**СР, у.о.**	**РФМ, у.о.**
1гр., спортсмени середнього рівня ФРНП і МУН (17 -20р.), n=21				
Середнє значення	273,25±5,67	2,72±0,05	1,43±0,01	2,74±0,27
Права рука	274,50±4,05	2,72±0,05	1,56±0,01	2,87±0,21
Ліва рука	272,50±6,01	2,72±0,05	1,29±0,01	2,61±0,23
2 гр., спортсмени середнього рівня ФРНП і МДУ (17-20р.), n=20				
Середнє значення	268,80±6,39	2,77±0,06	1,60±0,01	3,04±0,16
Права рука	269,20±7,17	2,77±0,06	1,56±0,01	2,89±0,13
Ліва рука	268,40±5,76	2,78±0,06	1,83±0,01	3,18±0,19
3 гр., спортсмени високого рівня ФРНП і МДУ (17 -20р.), n=15				
Середнє значення	252,67±4,37	2,85±0,04	1,90±0,01	3,29±0,17
Права рука	250,00±3,41	2,87±0,04	1,85±0,01	3,26±0,15
Ліва рука	253,11±5,29	2,82±0,04	1,94±0,01	3,32±0,25
4 гр., спортсмени високого рівня ФРНП і МУН (17-20 р.), n=17				
Середнє значення	258,75±5,17	2,78±0,03	2,33±0,01	3,70±0,21
Права рука	256,75±4,55	2,79±0,03	2,23±0,01	3,54±0,09
Ліва рука	260,75±5,86	2,78±0,03	2,43±0,01	3,80±0,23

Примітки: МДУ-мотив досягнення успіху; МУН-мотив уникнення невдачі; ФРНП-функціональна рухливість нервових процесів (гальмування і збудження

Відповідно до отриманих результатів по вивченню психомоторної організації, середньостатистичних показників латентного періоду ПЗМР та кількісних критеріїв функціонального стану ЦНС кваліфікованих спортсменів за методикою Мороза, спостерігаються достовірні відмінності (р <0,05) між випробовуваними першої, другої групи та випробуваними третьої, четвертої групи. Як показали дослідження, при порівнянні результатів випробовуваних спортсменів була виявлена різноспрямованість і різновираженість в показниках рівня функціональної рухливості нервових процесів і показниках сили мотивації досягнення. Так, аналіз показників у спортсменів з мотивацією досягнення успіху і високим рівнем ФРНП показав, що якість і результативність психомоторної організації має найбільшу продуктивність і результативність по трьом основним функціональним критеріям (ФРС, СР, РФМ), ніж у спортсменів з середнім рівнем ФРНП і мотивацією уникнення невдачі (рис.1).

Виявлена нами закономірність пояснюється тим, що без відповідного впливу сили мотивації на результат і швидкість прийому, та переробки інформації лімітується здатність формувати і досить довго утримувати відповідний рівень функціональної системи, робота якої залежить від узгодженості, синхронності часових і просторових параметрів цієї системи, і збігу ритмів переходу збудження нервових процесів в гальмування, і навпаки. В цілому отримані показники відобразили найбільш якісний вплив лімітуючих факторів на організацію психомоторних реакцій спортсменів.

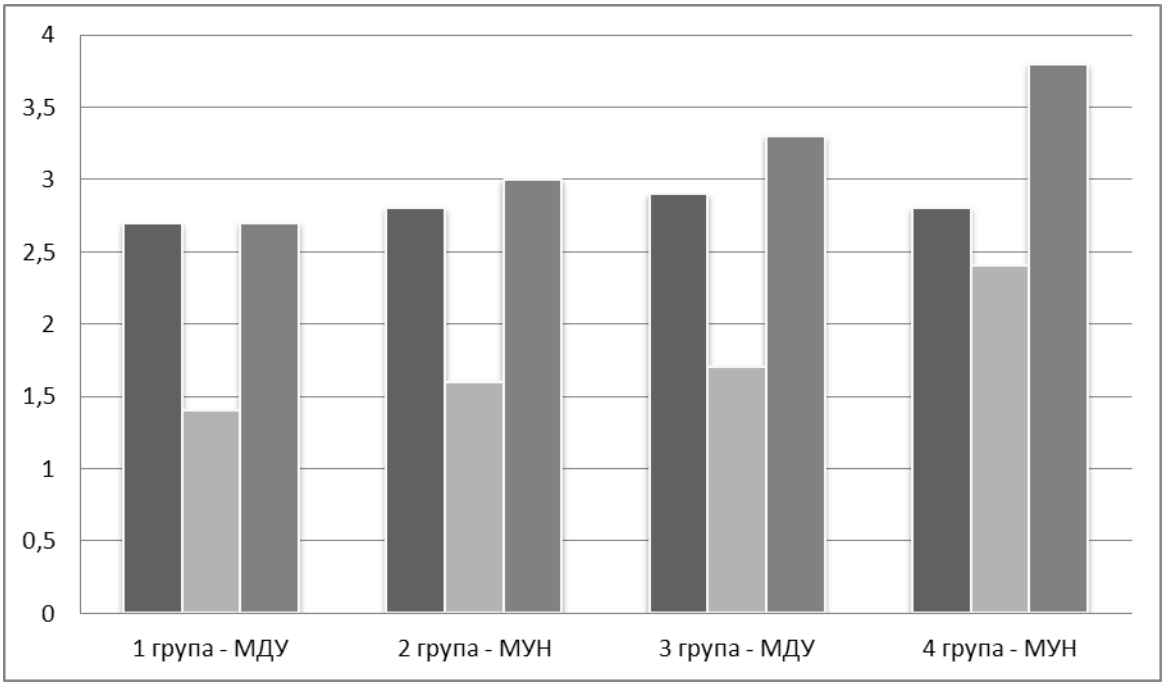


Рис.1. Діаграма основних функціональних критеріїв психомоторної організації спортсменів, залежно від сили мотивації досягнення:

– ФРС; – СР; – РФМ;

На підставі аналізу результатів дослідження можна зробити наступні **висновки**:

- головними ланками психомоторної організації є регуляторні функції, які забезпечують управління рухами за параметрами, що визначає ефективність діяльності;

- психомоторна організація кваліфікованих спортсменів обумовлена індивідуально типологічними особливостями в прояві психомоторної реакції, що виражається в рівні ФРНП і індивідуально-психологічними особливостями за силою мотивації досягнення;

- умови, пропоновані для спортивної діяльності в період змагальної підготовки, зобов'язують застосовувати комплексну оцінку з якості та результативності психомоторної організації з урахуванням основних лімітуючих систем і рівнів розвитку особистості спортсмена;

- важливою є об'єктивна оцінка та аналіз психомоторних функцій спортсменів, що мають високу варіативність і мінливість за специфічних умов змагальної діяльності. Психомоторні показники щодо швидкості і точності є інформативними індикаторами функціональної підготовленості та працездатності психіки спортсменів;

- для кожного виду спортивної спеціалізації існують комплекси індивідуально-типологічних властивостей, або окремі домінуючі властивості обумовлюють ефективність рухових дій стосовно ефективності спортивних результатів. Одним з таких внутрішніх компонентів, що визначають ефективність змагальних дій, є якісно-кількісні показники процесу прийому і переробки інформації з урахуванням мобілізації функціональних резервів організму;

- в основу психолого-педагогічних впливів, що сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, специфічних рухових умінь, особистісних особливостей, має бути покладено розвиток у спортсменів постійної мотивації, активної настанови на досягнення високих результатів в екстремальних умовах змагань, а також високої суб'єктивної вимоги до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І.Воронова – К.: Олімпійська література, 2013. – 298с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003.– 508 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека :Учебник для вузов / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 1-е издание , 2003.- 384 с.
4. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд / Н.В. Макаренко - Киев.: Наукова думка, 1991.- 216с.
5. Мороз М.П. Методология оценки и прогнозирования работоспособности человека-оператора / М.П.Мороз, И.В. Чубаров – СПб.: ГУП «Петроцентр», 2001. – 80 с.
6. Мороз М.П. Экспресс-диагностика функционального состояния и работоспособности человека / М.П. Мороз – СПб.: ИМАТОН, 2003. – 38 с.
7. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 380 с.
9. Яковлев Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. Монография / Б.П. Яковлев – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.
10. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев – Сургут: РИО СурГПУ,2007.- 201с.

АНОТАЦІЇ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ ЛІМІТУЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Борис Яковлєв, Валентина Воронова,
Сургутський державний університет
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Важливим аспектом при реалізації системи психологічного забезпечення підготовки психомоторики кваліфікованих спортсменів є вивчення впливу лімітуючи факторів на особливості психологічних проявів (процесів, станів, властивостей) суб'єкта діяльності. Саме тому основна мета дослідження полягала в вивченні впливу лімітуючих чинників психологічного змісту на якість та результативність психомоторних функцій спортсменів. До таких лімітуючих факторів віднесли силу мотивації досягнення і рівень функціональної рухливості нервових процесів.

Ключові слова: психомоторна організація, лімітуючи фактори, мотивація, функціональна рухливість, кваліфіковані спортсмени.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ЛИМИТИРУЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Борис Яковлев, Валентина Воронова,
Сургутский государственный университет
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Важным аспектом в реализуемой системе психологического обеспечения подготовки психомоторной организации квалифицированных спортсменов является изучение влияния лимитирующих факторов на особенности психологических проявлений (процессов, состояний, свойств) субъекта деятельности. Поэтому основная цель исследования состояла в изучении влияния лимитирующих факторов психологического характера на качество и результативность психомоторных функций спортсменов. К лимитирующим факторам мы относим силу мотивации достижения и уровень функциональной подвижности нервных процессов.

Ключевые слова: психомоторная организация, лимитирующие факторы, мотивация, функциональная подвижность, квалифицированные спортсмены.

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL QUALITIES THAT LIMIT THE FUNCTIONAL ORGANIZATION OF PSYCHOMOTOR QUALIFIED ATHLETES

Boris Yakovlev, Valentin Voronov,
Surgut State University
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The learning of limites factors influence on the peculiarities of psychological reveals (processes, states, qualities) of the action subject is the important aspects in the realized psychological implementation system of the psycho-motor elite athletes. Thus the main research aim was in the learning of influence of the psychological limited factors nature on the quality and the result of the athletes psycho-motor function. The limited factors include the motivation power achievement and the level of the functional agility of the nervous processes.

Key words: psycho-motor organization, limited factors, motivation, functional agility, elite athletes.

ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Олена Яковліва, Володимир Яковлів
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Ефективність впливу вчителя на процеси виховання школярів значною мірою залежить від ефективної організації всього процесу його

психолого-педагогічної діяльності, побудови її оптимальної структури. Тому нами запропонована модель контактної взаємодії, в основу якої покладено толерантно-дружній стиль, який забезпечував би автентичну відкритість, щирість – педагогічні чинники спілкування, які є необхідним психологічним ґрунтом для розвитку комунікативних умінь майбутніх учителів фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити особливості побудови підготовчої роботи до педагогічної практики, які характеризуються різноманітністю засобів, широким застосуванням занять з підвищеним творчим навантаженням [1,2,3,4,5,6].

Однак, ми можемо констатувати, що провідна роль все ж таки належить педагогічній практиці, в основі якої є не лише вивчення теоретичного курсу педагогіки, але й створення умов найбільш близьких до майбутньої самостійної педагогічної діяльності, які дозволять майбутнім учителям краще осмислити свої здібності.

В умовах демократизації суспільного життя актуальною постає проблема формування комунікативної компетентності випускників вищих навчальних закладів, усвідомлення ними сутності і закономірності спілкування, оволодінні комунікативними уміннями, які відкривають нові можливості у розв’язанні проблем і професійної підготовки. Оволодіння комунікативними уміннями є основою встановленню відносин співробітництва між учителем і учнями та демократизації навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи в цілому.

Тому педагогічна практика є надзвичайно важливою ланкою у практичній підготов майбутніх учителів фізичного виховання.

Успіх педагогічної діяльності багато в чому залежить від змісту та характеру стосунків між її учасниками, оскільки характерні риси особистості - це продукт її взаємодії з оточуючими людьми.

Нами поставлено завдання теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність моделі розвитку комунікативних умінь в процесі проходження педагогічної практики.

Результати дослідження. У процесі навчання в школі дитина включається до різних систем значущих для неї стосунків, які зумовлюють процес формування її особистості, характер стосунків з іншими людьми (відносини в родині, з ровесниками, з учителями в навчальній та поза навчальній діяльності). За допомогою таких стосунків корегується вплив на особистість дитини, ефективність якого залежить від ефективності обраної вихователем комунікативної позиції.

Отже, аналіз результатів нашого дослідження переконливо засвідчив, що жоден студент, який не засвоїв методик комунікації, не вмів викликати симпатію у дітей і підтримати з ними дружні, безпосередні стосунки, і як результат не зміг досягти успіху в організації і вихованні дітей свого класу.

Саме тому, незалежно від індивідуальних відмінностей студентів, процес оволодіння комунікативними уміннями за нашою методикою передбачав два етапи.

Перший етап визначається як створення першого позитивного враження на дітей. Взагалі перше враження людини на інших людей створює її зовнішній вигляд, який включає такі компоненти: одяг, міміка, пантоміміка, постава, зачіска, макіяж (для жіночої статі).

Отже, ми можемо зробити висновок, що серед факторів, від яких безпосередньо залежить ефективність педагогічного спілкування, насамперед той, який діє першим, на рівні відчуттів і сприймання. Це враження учнів від сприймання образу вчителя зором, слухом зазначає С.Б.Коваль та В.П.Москалець,

де зовнішність вчителя, викладача, як і зовнішність актора, політичного діяча, дипломата помітно впливає на ефективність його діяльності, на його імідж. Отож, він мусить, якщо дійсно дбає про свій імідж, дбати про підкреслення того естетичного привабливого, принадного, симпатичного, що йому дала природа, і водночас про нівелювання, затушовування непривабливого. Особливо це стосується першого враження від першої зустрічі з вчителем. Отже, ми можемо зробити висновок, що перші враження про людину стають тією призмою, через яку переломлюються наступні сприймання її. Так, естетичний бар'єр, що виникає під час першого негативного естетичного враження, містить скепсис, глузливу іронічність, відстороненість, очікування гіршого у всіх майбутніх стосунках [4].

Зрозуміло, що перше враження про вчителя і подальше сприймання його не є сталим, а визначально від його природних даних, зовнішньої привабливості. Сама зовнішня привабливість це не лише риси обличчя і контури тіла, а також акуратність, охайність, чистота, стиль одягу, манера одягатись, зачіска, макіяж, прикраси, парфуми - так звані артефакти. Молодь особливо чутлива до таких речей.

Ми акцентували увагу на цьому факторі, тому що він - першим вступає в дію при перцепції (сприйманні) людини людиною, в процесі їх спілкування, а в нашій ситуації - при сприйманні дітьми свого вчителя-практиканта при першому знайомстві.

Стосовно останнього І.А.Зязюн зазначає, що значну роль у комунікативному процесі відіграють: міміка - вирази обличчя, динаміка (швидкість, виразність) їх змін; пантоміміка - постава, хода, жестикуляція; кінесика - комунікативно значущі рухи (зображення жестами образів, відношень); інформативний контакт очей (спрямованість, частота, тривалість); гекесика - дотики, поплескування, потискання руки; авербальні дії - тілесні рухи, потирання рук, маніпулювання предметами, перебирання пальцями [2].

Аналіз психолого-педагогічної літератури та результати нашого дослідження дозволяють зробити висновок, що особливості цієї невербальної комунікації залежать від вроджених, типологічних, психофізіологічних особливостей людей, темпераменту, від вихованості, сформованості комунікативної культури.

Виразна постава вчителя відображає внутрішню гідність, а пряма хода, зібраність свідчать про впевненість педагога у своїх силах. Водночас згорбленість, опущена голова млявість рук свідчать про внутрішню слабкість людини, її невпевненість у собі.

"Провідну роль, - як зазначає С.Б.Коваль та В.П.Москалець, в мімічних експресивних процесах грає погляд. Учні старших класів, студенти так характеризують привабливий погляд викладача, вчителя: відкритий, привітний, усміхнений, співчутливий, доброзичливий, сонячний, променистий, теплий, загадково-таємничий, не подобаються їм погляди: затуманені, злякані, тривожні, бігаючі, уникаючі, агресивні, злісні, лукаво-недобрі, колючі, холодні, байдужі, презирливі, зневажливі"[4].

Отже, за нашими даними перед першою зустріччю з дітьми майбутній вчитель має ще раз вивчити перед дзеркалом своє обличчя. Розіграти на ньому злість, зневагу, розгубленість, нудьгу, презирство, а оскільки ці мімічні вправи неприємно бачити на своєму обличчі тому необхідно відмовитись назавжди від них. Вираз обличчя, як підтверджують результати нашого дослідження, має відтворювати доброзичливість, яка зримо зафіксує гарний настрій, тому що від настрою вихователя, у значній мірі, залежить настрій дітей, з якими він працює.

Враховуючи зазначене вище завдання другого етапу більш важливе і відповідальне, воно полягає в тому, щоб сприйняти і полюбити дітей такими, якими вони є. Це одна з найголовніших заповідей, яку має засвоїти майбутній учитель, важлива засада його педагогічного світогляду. Тим паче, як підтверджують результати нашого дослідження, майбутній учитель фізичного виховання в процесі педагогічної практики в школі має не лише слідкувати за своєю зовнішністю та експресією в процесі спілкування з вихованцями.

але й сприймати їх експресію та адекватно реагувати на неї, корегувати свої комунікативні дії з поправкою на емоційні переживання дітей та підлітків, що проявляються у їх міміці, пантоміміці тощо.

Другий етап визначається сприйняттям дітей такими, якими вони є - гарних, лагідних, добрих, життєрадісних і зовні не привабливих, похмурих, агресивних. Так усі без винятку діти відчуватимуть істинний і відкритий інтерес до себе з боку молодого вчителя, повірити в те, що він “свій”, готовий жити їхнім життям.

Виховну роботу з дітьми майбутні вчителі в школі здійснюють у процесі розв’язання педагогічних ситуацій. Педагогічна ситуація визначається як реальна обстановка в навчальній групі, в складній системі взаємовідносин учнів яка враховується під час прийняття рішення про способи впливу на них.

Аналіз конфліктних ситуацій та педагогічних задач і їх розв’язання передбачає вміння студента застосовувати набуті теоретичні знання у практичній діяльності. Систематичний аналіз педагогічних ситуацій, або так званий педагогічний тренінг, - це важливий засіб формування і розвитку у майбутнього вчителя комунікативних умінь, а в подальшому і педагогічної майстерності.

Як зазначає Л.С.Виготський, одним лише вправлянням комунікативні вміння майбутнього педагога не можуть удосконалюватись, тобто досягати більш високого рівня свого розвитку, тому що цей розвиток пов’язаний із змінами основної структури та утворенням на її основі нових структур [1].

У процесі оволодіння сукупністю технічних прийомів шляхом вправлянь, як підтверджують результати нашого дослідження, можуть бути сформовані тільки уміння відображаючо-репродуктивного рівня. Однак такі уміння "не спрацьовують" там, де діяльність вимагає неалгоритмічних рішень.

Тобто для успішного здійснення комунікативної діяльності важливо не тільки тренування тієї чи іншої дії, але і формування певних установок, які б дозволили майбутнім учителям фізичного виховання знайти найбільш раціональну реакцію і наступні за нею комунікативні дії в несхожих одна на одну педагогічних ситуаціях.

Подальше удосконалення і розвиток комунікативних умінь майбутніх учителів, як підтверджують результати нашого дослідження, до рівня частково пошукового і творчого може бути забезпечений лише в результаті розвитку їх емоційної та інтелектуальної активності, яка призведе до змін у внутрішніх психологічних структурах.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що успішно розвинути комунікативні уміння у майбутніх учителів фізичного виховання можна лише у процесі розв’язання педагогічних задач та конфліктних ситуацій, але не будь-яких, а неодмінно таких, які впливають на емоційну та інтелектуальну сфери особистості.

На підтвердження нашого висновку В.В. Каплінським запропоновано підхід, заснований на вирішенні проблемних педагогічних ситуацій, якраз орієнтований саме в глибину особистості - її інтелектуальну, емоційну, мотиваційну сфери. Він визначає процес розвитку комунікативних умінь "зсередини". Таким чином, стверджуючи процес розвитку комунікативних умінь - це процес оволодіння

досвідом глибокої пошукової поведінки в таких ситуаціях. А один із найбільш ефективних методів розвитку комунікативних умінь - їх моделювання, аналіз і розв'язання педагогічних ситуацій [3].

Моделювання педагогічних ситуацій у процесі теоретичної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної практики замінювалось нами переглядом відеокасет на педагогічну тематику, методи та прийоми, які використовувались у цих фільмах аналізувались, що в подальшому дозволило виробити нові варіанти та способи розв'язання педагогічних ситуацій.

Застосування такого підходу у процесі теоретичної підготовки майбутніх учителів до педагогічної практики, як підтверджують результати нашого дослідження, сприяло ефективному розвитку у них комунікативних умінь.

Підготовка студентів фізичного виховання до педагогічної практики мала практичну спрямованість, метою якої було накопичення необхідних теоретичних знань, практичних умінь з організації навчально-виховної діяльності. Не менш важливим, за такого підходу, є словесні методи, тобто дискусії, бесіди, зміст яких маючи різноманітне спрямування доповнює і підсилює ефективність наведених форм організації виховної роботи з дітьми.

Отже, оволодіння основами професійно-педагогічного спілкування процес складний. Нерідко можна зустрітись із судженням, що оволодіння цим складним мистецтвом - справа тільки часу та досвіду, переважно це дійсно так. Однак дослідження Н.В.Кузьміної показали, що не тільки досвідом та стажем роботи визначається рівень педагогічної майстерності вчителя. Важливо засвоїти його основи, сформувати себе як творчу, педагогічну індивідуальність, тоді швидше прийде і бажана педагогічна майстерність [5].

Оволодіння основами професійно-педагогічного спілкування найбільш ефективно відбуваються у процесі професійного самовиховання майбутніх учителів.

Тому у процесі дослідження нами значне місце відведено психолого-педагогічному тренінгу, який проводився із майбутніми вчителями фізичного виховання перед педагогічною практикою, головними складовими якого є:

1) зосередження на вербальних і невербальних повідомленнях та формах емоційної експресії іншої людини;
2) формулювання думки мовою, яка найбільш співзвучна співбесіднику;
3) налаштовування на тон узятий партнером у спілкуванні;
4) намагання заглиблюватися в емоційний стан співбесідника, усвідомлювати зміст його повідомлення. Це допомагає висловити власні почуття;
5) намагатися осмислити і зрозуміти почуття і думки, які не були відверто висловлені співбесідником, але мали місце в підтексті повідомлення;
6) спроба згадати те, що пропущене в повідомлені співбесідника.

Основна мета такого психолого-педагогічного тренінгу полягала у підвищенні компетентності майбутніх учителів фізичного виховання у процесах спілкування. Мета була конкретизована в задачах кожної вправи, які входили до програми. Задачі були пов'язані з набуттям знань, формуванням умінь, розвитком установок, які визначали поведінку у різних видах спілкування, розвитком перцептивних здібностей майбутніх учителів, корекцією та розвитком системи відносин особистості.

Після проведення занять у тренінгових групах із майбутніми вчителями, які були їх учасниками, проводилась бесіда на тему "Які почуття викликав зворотній зв'язок?". Так, 91,8% майбутніх учителів відповіли, що у процесі групової взаємодії вони отримували допомогу від учасників і самі допомагали іншим, вони також

згадували, що в умовах, які контролюються педагогом чи ними особисто, вони навчались експериментувати з різними стилями спілкування серед рівних партнерів.

Спостерігаючи за взаємодіями, які відбуваються в групі учасники ідентифікували себе з іншими, використовували встановлений емоційний зв’язок при оцінці особистих почуттів та поведінки. Зворотний зв'язок впливав на оцінку майбутніми вчителями фізичного виховання своїх установок до дій у мікросередовищі. В таких умовах проходила спроба саморозкриття, що в свою чергу посилювало впевненість у собі; знижувало занепокоєння, а це, як підтверджують результати нашого дослідження, вкрай необхідно в роботі з дитячим колективом для успішного розвитку комунікативних умінь як майбутніх учителів, так і самих учнів.

Аналіз здобутих результатів дає можливість зробити висновок, що тренінгова група допомогла учасникам ефективно розвинути специфічні комунікативні уміння, такі як опис поведінки, комунікацію почуттів тощо.

За результатами експериментальної роботи нами встановлено, що студенти сприймали підготовчу роботу до педагогічної практики, як нове, незнайоме для них явище.

За результатами експериментальних досліджень нами встановлено, що статусна психологічна установка майбутніх учителів у процесі проходження педагогічної практики має незаперечне значення у розвитку їх комунікативних умінь і одночасно є першим критерієм моделі розвитку цих умінь.

Як показали результати експериментальної роботи, рівень готовності майбутніх учителів фізичного виховання до комунікативної діяльності часто залежить не лише від стану організації чи виду виховної роботи, а й від доброзичливих взаємостосунків оточуючих людей та наскільки глибоко майбутні учителі усвідомлюють власну роль у цьому процесі.

Другим критерієм моделі розвитку комунікативних умінь майбутніх учителів у процесі педагогічної практики є ставлення їх до виховної роботи.

Важливою особливістю процесу виховної роботи є емоційний стан, який забезпечує вплив на інтелектуальну і вольову сфери особистості майбутнього вчителя. Подальше удосконалення, може відбуватися тільки в результаті розвитку емоційної активності, яка забезпечить зміни у внутрішніх психологічних структурах майбутнього вчителя.

Отже, ми можемо зробити висновок, що комунікативні уміння не можна перенести із зовні і відпрацювати шляхом вправ. Комунікативні уміння є внутрішніми моделями, які забезпечують дії, вони формуються самостійно під впливом зовнішніх факторів, що активізують емоційну, інтелектуальну і вольову сфери особистості, включаючи її в активну самостійну діяльність. У нашому експерименті емоційний фон проявляється в оцінці настрою майбутніх учителів фізичного виховання у процесі здійснення виховної роботи з дітьми.

Впливаючи на емоційну і інтелектуальну сфери особистості майбутніх учителів у процесі проходження позашкільної педагогічної практики, вони сприяють розвитку комунікативних умінь зсередини. Розвинуті таким чином уміння будуть відповідати своїй сутності, тому що будуть у достатній мірі самостійними, а тому зможуть успішно забезпечувати самостійне вирішення нових педагогічних завдань.

Отже, розвиток комунікативних умінь можливий за умови сформованої цілісної системи моделі виховної діяльності.

Тому у процесі експериментального дослідження нами адаптовано та

застосовано методику незакінчених речень [7].

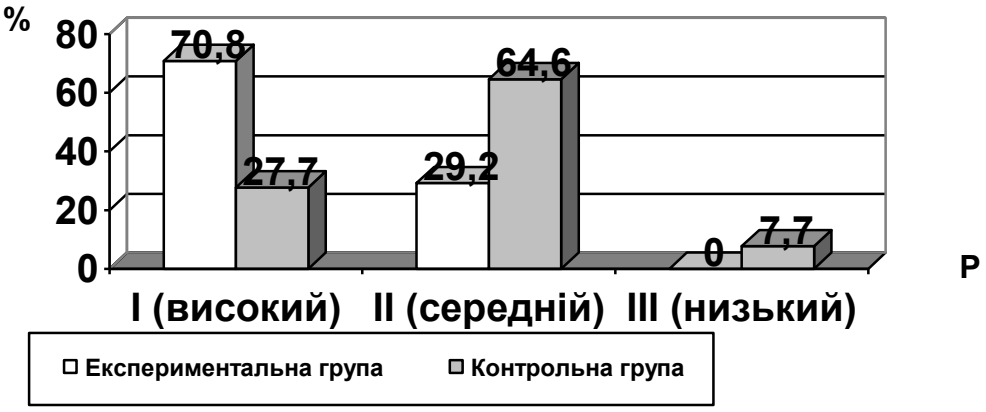


Рис. 1. Кількісний склад майбутніх учителів фізичної культури підготовлених до виховної роботи

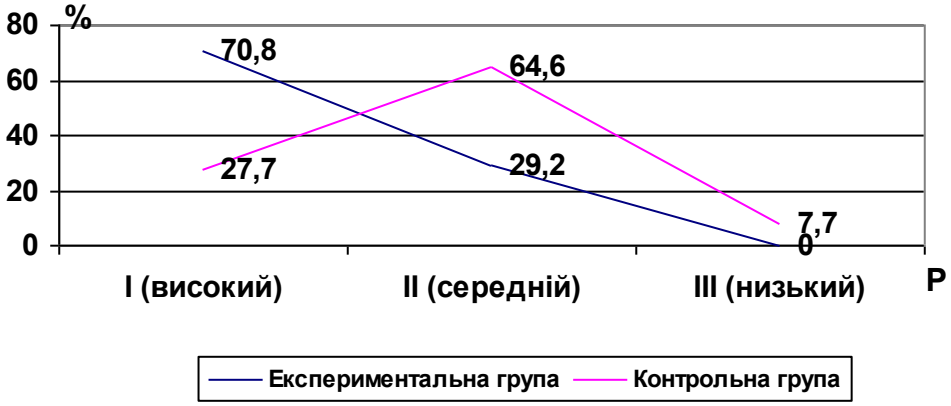


Рис. 2. Рівень готовності майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної практики

Умовні позначення: % – кількість студентів у процентах;
Р – рівні показників ставлення майбутніх учителів до педагогічної практики

Студентам пропонувалось закінчити 15 речень. Ці речення нами було згруповано у три блоки, які характеризували систему ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до роботи, їхню статусну залежність та внутрішній емоційний стан.

Доповнення до речення, які робили майбутні вчителі, оцінювались у балах, від 0 до 2.

0 балів – заслуговувало речення яке розкривало позитивне ставлення особистості до його змісту;

1 балом – оцінювалось речення з невизначеністю ставлення або з негативним ставленням;

2 бали – заслуговувало речення, яке яскраво розкривало негативне ставлення особистості до його змісту.

Наприклад, статусна психологічна установка “Коли до мене підходить мій керівник... я почуваю себе впевнено” – 0; ... терпляче його вислуховую” – 1; ... чекаю найстрашнішого” – 2. Емоційний стан “Настрій дітей у моєму загоні... завжди веселий, хороший” – 0; ... залежить від погоди” – 1; ... некерований, нетерплячий” – 2. Ставлення до роботи “Моя робота в таборі... просто задоволення” – 0; ...перевірка для мене, а інколи тяжка праця” – 1; ... добровільна каторга” – 2.

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити якісну та кількісну оцінку кожної студентської роботи.

Графічне відображення результатів цього аналізу зображено нами на рисунку 1.

Як свідчить рис. 1 і 2 експериментальна група майбутніх учителів, які теоретично та практично готові до роботи з дітьми в період педагогічної практики складала 70,8%, поряд контрольна група складала – 27,7 %. До групи першого (високого) рівня показників проявів ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до виховної діяльності нами виділено саме їх. У цих майбутніх учителів фізичного виховання прослідковувалась незалежна статусна психологічна установка.

Перевірка ставлення до роботи в майбутніх учителів в умовах педагогічної практики засвідчила про позитивне і серйозне ставлення переважної їх більшості до цієї практики.

Емоційний стан доброзичливий у майбутніх учителів фізичного виховання високого рівня розвитку комунікативних умінь. У них спостерігалась радість спілкування з дітьми.

До другого (середнього рівня) нами відзначено майбутніх учителів фізичного виховання, які у кількісному відношенні мали такий склад: експериментальна група складала 29,2%, а контрольна група – 64,6%. Кількість балів у цьому рівні коливалась від 0,24 до 0,74.

У майбутніх учителів фізичного виховання, які були виділені нами до цього рівня, проявлялась невизначеність та невпевненість у своїй поведінці.

У процесі експериментальної перевірки статусної психологічної установки у них прослідковувалась невпевненість у спілкуванні з керівництвом.

Ставлення до роботи невизначене. Тому, ми можемо зробити висновок, що майбутні вчителі фізичного виховання цієї групи швидше виконавці, аніж творчо працюючі особистості, вони оволоділи комунікативними уміннями, могли організувати виховну роботу, але лише за допомоги досвідчених педагогів.

Емоційний стан характеризувався емоційними перепадами, а це впливало і на настрій вихованців.

До третього низького рівня належала група майбутніх учителів фізичного виховання, у яких зацікавленість до результатів виховної роботи не проявлялась. Робота ними виконувалась тільки тому, що було почуття відповідальності.

В експериментальній групі такі майбутні вчителі фізичного виховання відсутні, а у контрольній їх налічувалось 7,7%. Кількість балів у цьому рівні коливалась від 0,74 до 1.

У цій групі студентів прослідковувалась напружена статусна психологічна установка на взаємодію з керівництвом закладу.

Ставлення до роботи - у таких майбутніх учителів виховна робота в процесі педагогічної практики не викликала інтересу.

Емоційний стан у цих студентів приглушений. Ставлення до дітей в загоні нетерпляче.

Оскільки майбутні вчителі є суб'єктом навчання і діяльності в процесі педагогічної практики, то саме ця модель базується на теоретичних і методичних засадах комплексу навчальної діяльності.

Висновки. Отже, розвиток комунікативних умінь у майбутніх учителів фізичного виховання в процесі педагогічної практики можливий за таких умов:

1. Відповідність всім вимогам культури зовнішнього вигляду вчителя.
2. Системний аналіз педагогічних задач та різних ситуацій в процесі підготовки до проходження педагогічної практики в школі.
3. Підготовка та широке застосування словесних форм виховної роботи (дискусії, бесіди тощо) з учнями у процесі педагогічної практики в школі.
4. Проведення психолого-педагогічного тренінгу в процесі підготовки до педагогічної практики. Основна мета якого полягала у підвищенні компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі спілкування.
5. Аналіз моделі розвитку комунікативних умінь показав, що їх функціонування забезпечується широким спектром знань, умінь та навичок, які необхідно сформувати у майбутніх учителів фізичної культури.
6. Дослідження професійних якостей особистості майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для успішного проведення виховної роботи з дітьми, дозволило довести необхідність вивчення проблеми розвитку комунікативних умінь майбутніх учителів, які в сутності є основою моделі виховної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виготський Л.С. Собрание сочинений. - М.: Педагогика, 1983. – Т 3 . – 366 с.
2. Зязюн І.А. Педагогічна майстерність. - К. - 2000.
3. Каплинский В.В. Формирование коммуникативных умений будущих учителей на основе проблемных педагогических ситуаций: Автореф. дис. … канд. пед. наук. - К: 1993. – 24 с.
4. Коваль С.Б., Москалець В.П. Розвивальне педагогічне спілкування. - Ів.- Франківськ.: Плай, 2000. – 43 с.
5. Кузьмина Н.В. Ценностное отношение к профессионализму педагогической деятельности / Авт.: П.В. Кузьмина, У.Д. Богаева, Ю.С. Шапошникова. - Усть- Каменогорск, 1989. - 160с.
6. Нечаева Л.Ф. Подготовка студентов в педагогических институтах к взаимодействию с учащимися. – Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Харьков, 1991. – 18 с.
7. Румянцев Г.Г. Опыт применения методов незаконченных предложений в психиатрической практике // Исследование личности в клинике и в екстремальных условиях. – Л.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1969. – 275 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Олена Яковліва, Володимир Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті, на основі власних наукових досліджень, розкривається сутність моделі розвитку комунікативних умінь майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики. Показаний системний аналіз педагогічних задач та різних ситуацій в процесі підготовки до проходження педагогічної практики. Розкрито методику застосування незакінчених речень, які характеризували систему ставлення майбутніх учителів фізичної культури до роботи, їхню статусну залежність та внутрішній емоційний стан.

Ключові слова: комунікативні уміння, педагогічна практика, майбутні вчителі фізичної культури.

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Елена Яковлива, Владимир Яковлев

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье, на основе собственных научных исследований, раскрывается сущность модели развития коммуникативных умений будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики. Показан системный анализ педагогических задач и разных ситуаций в процессе подготовки к прохождению педагогической практики. Раскрыта методика применения незаконченных предложений, которые характеризовали систему отношения будущих учителей физической культуры к работе, их статусную зависимость и внутреннее эмоциональное состояние.

Ключевые слова: коммуникативные умения, педагогическая практика, будущие учителя физической культуры.

DEVELOP MODELS OF COMMUNICATIVE SKILLS FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF PEDAGOGICAL PRACTICE

Elena Yakovliva Vladimir Yakovliv

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the article, on the basis of own scientific researches, essence of model of development of communicative abilities of future teachers of physical culture opens up in the process of pedagogical practice. The analysis of the systems of pedagogical tasks and different situations is rotined in the process of preparation to passing of pedagogical practice. A method is exposed applications of unfinished suggestions, which characterized the system of relation of future teachers of physical culture to work, their status dependence and internal emotional state.

Key words: communication skills, teaching practice, future teachers of physical education.

Наукове видання

Фізична культура, спорту та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 18

Том 1

Жовтень 2014

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталя Добринська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство) (2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм) Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця , Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 22.10.14 р.
Підписано до друку 23.10.2014 р.
Формат 60х84/8. Ум. друк. арк.74,67
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різографічний.
Наклад 300 прим. Замовлення № 72.

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»
Реєстраційний свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців серія ДК №3506 від 25.06.2009 р.
21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2
тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65
http:// http://www.planer.com.ua E-mail: sale@planer.com.ua