

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Кафедра фізичного виховання та спорту

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**МАТЕРІАЛИ РЕГІОНАЛЬНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

15-16 березня 2011 року

Дніпропетровськ

УДК 796 (063)

ББК 75 я 431

А 43

Друкується за планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

Редакційна колегія:

Абрамов В.В., доктор медичних наук, професор.

Бугуйчук В.В., кандидат юридичних наук, професор.

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(відповідальний секретар).

Кузнецов В.Д., кандидат біологічних наук, доцент.

Жеребцов Ю.Ф., старший викладач.

А43 Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах:
Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011. –
156с.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення актуальних проблем
фізичного виховання студентів в сучасних умовах.

Сборник содержит материалы, раскрывающие пути решения актуальных проблем
физического воспитания студентов в современных условиях.

УДК 796 (063)

ББК 75 я 431

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2011

ЗМІСТ

Амосов А.В. Динамика функционального состояния здоровья студентов-первокурсников.....	7
Андрєєва Н.О. Використання методики навчання елементам художньої гімнастики на заняттях з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» з курсантами-жінками у вищих навчальних закладах МВС України.....	10
Бабенко В.Г., Тупиця Ю.І., Чекмарьова В.В. Взаємозв'язок системи зміцнення здоров'я з мотиваційним спрямуванням студентів ВНЗ до фізичної культури.....	13
Бакурідзе-Маніна В.Б., Ряпасова Н.Ю., Шевченко І.Н. Аналіз контролю фізичних якостей студентів медичного вузу з ігрових видів спорту.....	17
Бачинская Н.В. Оздоровительно-образовательный спецкурс для студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.....	19
Бачинская Н.В., Лопуга А.В. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками ДНУ им. О.Гончара.....	24
Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменок, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О.Гончара).....	30
Гацко О.В. Вплив оздоровчої ходьби та бігу на стан здоров'я та фізичну працездатність студенток спеціального навчального відділення з вегето-судинною дистонією, ускладненою патологією зору.....	34
Гришуніна Н.Ю., Николенко Л.В., Николенко В.А. Факторы развития спортивного травматизма и способы их профилактики в современных условиях.....	36
Дудкина Т.Ю., Бич Г.В. Аквафитнес, как инновационная физкультурно-оздоровительная технология в физическом воспитании студентов ВУЗов.....	38
Дяченко А.П., Чекмарьова В.В., Лихтадир О.В. Фізичне самовдосконалення студентської молоді.....	42
Жеребцов Ю.Ф., Дулевич А.М. Особливості ставлення студентів до процесу	

фізичного виховання (за даними соціологічного опитування).....	45
Жеребцов Ю.Ф., Татарченко Л.І., Хотієнко С.В., Шевченко В.І. Досвід проведення науково-практичних конференцій та семінарів в контексті складової процесу фізичного виховання.....	48
Забіяко Ю.О., Чернигина Т.О. Актуальність і важливість професійно-прикладної фізичної підготовки у ВНЗ.....	51
Забіяко Ю.О., Чернигина Т.О. Фізичне виховання і здоров'я.....	56
Закорко І.П., Журавель О.В., Калінський А.М. Організація навчально-тренувального процесу висококваліфікованих самбістів в умовах навчання у вищому навчальному закладі МВС України.....	60
Зеленюк О.В., Бикова Г.В. Вдосконалення статодинамічної стійкості у студентів і курсантів вищих навчальних закладів України.....	64
Кидонь В.В., Мосякова В.Е., Зайцев І.А. Механізми адаптаційних змін при м'язовій діяльності спортсменів Академія митної служби України.....	66
Кирильченко А.В., Остаповский Д.С. Допинг в спорті.....	70
Ковальчук Д.Р. Здоров'я студентів та причини погіршення його стану.....	74
Ковтун О.А. Формирование мотивации занятий физическим воспитанием с учетом социально-психологических и физиологических особенностей студентов.....	78
Корнійчук Ю.М., Скирта Р.І., Штома В.Д. Шляхи вдосконалення вогневої підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України з урахуванням особливостей їх моторики.....	81
Кузнєцов В.А. Забезпечення оздоровчого ефекту на заняттях з фізичного виховання.....	84
Кузнєцова А.А., Кузнєцов В.А., Дудко М.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-економістів.....	86
Кузнєцов В.Д., Индиченко Л.С., Коваленко Е.В. Двигательная активность и мотивы, обеспечивающие различные уровни отношения студенток к физической культуре и спорту в свободное время.....	88
Кузнєцов В.Д., Индиченко Л.С., Коваленко Е.В. Методи активного обучения (МАО) в структуре физического воспитания на современном этапе.....	93

Лисенко О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.....	99
Могилко С.П., Демура А.Ю., Неханевич О.Б., Довгопол О.М. Огляд деяких залікових тестів типової програми з фізичного виховання для студентів вищих медичних закладів.....	100
Павлун Т.О., Барабаш М.О., Любимов В.А. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....	103
Підлужняк О.І., Шемчак І.А. Профілактика травм колінних суглобів у студентів ВНЗ при заняттях баскетболом.....	108
Пічурін В.В., Саричев В.І. Ставлення до свого здоров'я студентів навчальної секції фізичної реабілітації після занять з ЛФК протягом семестру.....	113
Просвирнина С.С., Коробко Л.К. Проблемы и перспективы оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов Киевского национального университета им. Тараса Шевченка.....	117
Сарычев В.И., Жеребцов Ю.Ф., Татаровский А., Татарченко Л.И. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов (социологические аспекты)...	121
Сверділ Є.В., Логвиненко Ю.В., Волянський В.В., Алексєєнко А.О. Корективи планування навчальних занять як дієві заходи вдосконалення фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України....	126
Співак М.Л., Ковтун В.Є., Бич Г.В. Контроль фізичної підготовленості студентів в базовому компоненті навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання».....	131
Татарченко Л.І., Капцова В.В. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....	135
Тихонова С.В., Харіна Д.Л. Туризм, як засіб забезпечення оптимальної рухової активності студентів ВНЗ.....	136
Федоренко Є.О. Мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю школярів.....	139
Хаджинов В.А., Чернявська О.О., Шатрова О.В. До питання освітньої інтеграції студентської молоді з обмеженими можливостями.....	141

Хрипко Л.В. Використання нетрадиційних методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я студентської молоді.....	143
Чекмарьова Н.Г., Хаджинов В.А., Гайдук І.В. Нормативні оцінки розвитку психомоторних здібностей дітей і підлітків для вдосконалення системи спортивного відбору.....	148
Черевко А.Д., Черевко С.В., Плошинська А.А. Розвиток додаткової освіти в галузі фізичної культури та спорту. Проблеми та перспективи.....	150
Черниш В.А., Горпинич О.О. Вплив силових навантажень на показники зовнішнього дихання.....	154

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Амосов А.В.

Днепропетровский национальный университет им.О.Гончара

Постановка проблемы. Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующаяся к комплексу факторов социального и природного окружения и вместе с тем, в силу ряда причин, подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Ослабленное чаще всего еще до вуза состояние организма и психики, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия, невысокий в целом уровень валеологической культуры обуславливает то, что более половины студентов нездоровы, многие из них находятся в предболезненных состояниях. Кроме гуманитарного аспекта, проблема имеет и четко выраженную социально-экономическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций. За последние 15 лет наблюдается стойкая тенденция к снижению уровня физической подготовленности среди населения [1, 3]. Как было отмечено в целевой комплексной программе «Фізичне виховання – здоров'я нації», 90% детей, учеников и студентов имеют отклонения в здоровье.

Полученные результаты исследования. Были проведены исследования целью которых являлась оценка функционального состояния здоровья студентов I - III курсов Днепропетровского национального университета.

В ходе проведения опроса выяснилось лишь 24,5 % студентов считают уровень своей физической подготовленности высоким, 66,2 % – средним, и 9,3 % – низким.

В качестве методик, характеризующих функциональное состояние студентов, использовались: проба Штанге; проба Генчи; проба "20 приседаний"; проба степ-теста; прыжки с места; подтягивание [2, 3, 4]. Для получения средних значений выбранных параметров изучались показатели 80 студентов основного медицинского отделения 17-20 лет. В результате тестирования были получены следующие величины:

Таблица 1

Средние значения и стандартные отклонения ($p=0,95$) результатов тестов и функциональных проб студентов ДНУ

Значение параметра ($M \pm m$)					
Время восстановлени я ЧСС после 20 присед., с	Кэф. степ- теста, с	Пробы		Прыжки с места, см	Подтягивани е туловища, колич. раз
		Штанге , с	Генчи , с		
142±19	12,7±3, 6	41±7	29±4, 5	226,3±1 8	8,2±3

В качестве количественной интегральной меры состояния студента взята сумма оценок отдельных параметров по отношению к средней величине:

$$\Phi K = \frac{\sum n}{\sum n_c},$$

где ΦK – физические кондиции в условных единицах;

$\sum n$ – сумма баллов по каждому параметру;

$\sum n_c$ – сумма баллов средних значений параметра.

В соответствии со значением ΦK студенты попадали в соответствующую группу здоровья с оценкой по пятибалльной системе. Выделялись следующие группы:

– значение коэффициента $\Phi K > 1,67$ отмечалось у студентов с высоким функциональным состоянием (5 баллов по всем пробам и тестам);

– незначительные снижения функциональных возможностей и нормальное состояние механизмов адаптации: $1,33 < \Phi K < 1,67$. Оценка состояния – 4 балла;

– средние функциональные возможности и адаптационные механизмы к условиям окружающей среды: $0,99 < \Phi K < 1,33$. Оценка состояния – 3 балла;

—со сниженными функциональными возможностями и неудовлетворительной адаптацией к окружающей среде, $0,63 < \text{ФК} < 0,99$. Оценка состояния – 2 балла;

Студенты, имеющие резко сниженные функциональные возможности, неудовлетворительные адаптационные механизмы, коэффициент $\text{ФК} < 0,63$. Оценка – 1 балл [2, 4].

В начале осеннего семестра 2010 года среднее значение коэффициента ФК у 80 студентов составило $0,86 \pm 0,09$, в конце же семестра – $0,94 \pm 0,06$. Отсюда видно, что к концу осеннего семестра отмечена статистически достоверная тенденция к благоприятной динамике коэффициента ФК , что свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой в объеме учебной программы на функциональные возможности студентов.

Исследования показали, что 62,1 % студентов отмечают улучшение своего самочувствия в результате занятий физической культурой.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Систематические занятия физкультурой оказывают благотворное влияние на функциональное состояние здоровья студентов.
2. Однако среднее значение коэффициента ФК по прежнему остаётся в области сниженных функциональных возможностей и низкой адаптации, что свидетельствует о низком уровне физической подготовленности среди студентов I - III курсов ДНУ.

Для улучшения показателей необходимо усовершенствовать саму систему занятий физкультурой, распределяя материал с учётом потребностей физического развития студентов и состояния их здоровья. Также следует создавать группы по интересам с соответствующими программами занятий и повышать уровень теоретических знаний студентов для самостоятельных занятий.

Планируется тестирование по определению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток I – III курсов социально-гуманитарного факультета ДНУ.

Список использованной литературы:

1. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов. Владивосток: ДВГАЭУ, 2002. – 154 с.
2. Сауткин М.Ф. и др. Определение физической работоспособности у детей и подростков. М., 1981. – С.15-25.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – С.44-47.
4. В.В. Зобков. Новое в оценке динамики функционального состояния студентов //Теория и практика физической культуры. –№10–2004. – с.55-57.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» З КУРСАНТАМИ-ЖІНКАМИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ

Андрєєва Н.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Постановка проблеми. Демократичні перетворення, які пройшли в нашій державі з часу набуття нею незалежності, торкнулися усіх сфер життя українського народу, в тому числі гендерної рівності. В сучасній Україні рівноправ'я жінок і чоловіків є не лише гаслом, а й реалією й необхідністю сучасності. Не виключенням є і область правоохоронної діяльності. Багато жінок несуть службу на атестованих посадах в МВС України, а 15% курсантів відомчих вищих навчальних закладів складають дівчата.

Фізична підготовка є складовою частиною професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Але існуючі нормативні документи МВС та вищих навчальних закладів із цього напрямку роботи недостатньо враховують потребу жінок-співробітників та курсантів вищих навчальних закладів у їх фізичному вдосконаленні. Як правило, основною відмінністю в фізичній підготовці правоохоронців чоловіків і жінок є різниця у вимогах контрольних нормативів та вікових групах. Програми підготовки й навчання не враховують біологічних та біомеханічних особливостей жіночого організму. Використання цих особливостей в навчально-тренувальному процесі співробітників і курсантів дало б змогу значно підвищити рівень фізичної підготовленості жінок-

правоохоронців, сформувати у них стійкий інтерес до регулярних занять фізичною культурою і спортом, сприяло вихованню прикладних рухових навичок, необхідних їм у службовій діяльності.

Одним з резервів підвищення рівня фізичної підготовки правоохоронців-жінок є також використання в навчальному процесі елементів суто “жіночих” видів спорту, їх пристосування до професійно-прикладної підготовки. Головним з таких видів спорту безумовно є художня гімнастика. Враховуючи особливості цього виду спорту і те, що переважна більшість курсанток до вступу до вищого навчального закладу не займалися художньою гімнастикою, ми не розглядаємо спортивний напрямок роботи з курсантами жінками. Але, художня гімнастика, як вид фізичної культури містить ряд специфічних вправ і комплексів, в тому числі і з предметами, які можна з успіхом вивчити і виконувати в молодіжному віці, а також розглядати і оцінювати як складову частину технічних дій і вправ прикладного напрямку.

Отримані результати дослідження. Поверхневий аналіз тематичного змісту навчального процесу з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” для курсантів жіночої статі дає всі підстави стверджувати, що існуючі програми підготовки не враховують статевих особливостей курсантів, тим більше ці особливості не враховуються і безпосередньо в процесі навчання. Деякі спеціалісти безапеляційно стверджують, що курсанти – жінки повинні виконувати однакові вправи з курсантами – чоловіками, навіть виконувати однакові контрольні нормативи, тому що мають однаковий соціально-матеріальний статус. Не вдаючись до деталей, ці вимоги сміливо можна назвати безглуздими. Адже, на наш погляд, мета навчального процесу полягає не в перетворенні жінки на чоловіка, або навпаки, а в правильному використанні статевих особливостей для досягнень максимальних результатів у навчанні. Такий підхід до навчального процесу курсантів-жінок відкриває нові шляхи підвищення рівня їх професійної фізичної підготовленості, надійності засвоєння ними необхідних рухових навичок. Використання в навчальному процесі елементів художньої гімнастики є одним з таких шляхів.

Використання методик художньої гімнастики в навчальному процесі курсантів-жінок має дві основних задачі:

1. Сприяти загальному фізичному розвитку організму, розвитку основних рухових якостей, формування “культури рухів”.

2. Створення “бази рухів” для успішного засвоєння прийомів самбо і виконання вправ і технічних дій професійно-прикладної направленості.

Для вивчення на заняттях ми пропонуємо вправи з м'ячем, обручем, скакалкою, без предмета. Розроблені нами комплекси вправ вивчаються курсантами-жінками на заняттях протягом 1 семестру навчання, надалі вони вдосконалюються і використовуються в підготовчій і заключній частині занять, а також під час самостійних занять протягом всього періоду навчання.

Педагогічний експеримент, проведений нами в 2009-2010 навчальному році та в 1 півріччі 2010-2011 навчального року підтвердив наші припущення. Суть експерименту полягала в тому, що в двох однорідних і однакових по кількості курсантів-жінок академічних групах психологічного факультету Національної академії внутрішніх справ проводилися заняття з використанням методик художньої гімнастики. Порівняльний аналіз результатів виконання тестових вправ і технічних дій самбо після кожного семестру навчання показав кращі показники у курсантів експериментальних груп, при цьому позитивна різниця показників зростала щосеместрово.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Основним висновком проведеної роботи є те, що художня гімнастика як вид спорту містить елементи прикладного характеру, використання яких в навчальному процесі курсантів-жінок вищих навчальних закладів МВС України з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” дає суттєві позитивні результати.

Враховуючи це, подальшим напрямком нашої роботи буде математично-цифрова обробка отриманих результатів і створення на базі отриманих даних дієвої методики та технічного змісту вправ художньої гімнастики для навчання курсантів-жінок та навчання офіцерами-жінками на заняттях в системі професійної підготовки.

Такий підхід дозволить в перспективі розглядати художню гімнастику як своєрідний професійно-прикладний вид спорту, складову частину загальної і професійної культури жінки-правоохоронця.

Список використаних джерел:

1. Бабенко В.Г. Сучасна система фізичної підготовки та перспективи її вдосконалення в органах і підрозділах міністерства внутрішніх справ //Фізична підготовка військовослужбовців: Матеріали відкритої науково-методичної конференції. – К.: НУФВС, 2003. – С. 7-11.

2. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ. – К. : РВЦ КНУВС, 2008.– 46 с.
3. Закорко І.П. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих закладах освіти МВС України. Проблеми пенітенціарної теорії і практики №8 2003. –К: РВВ КІВС, 2003. – С.417 - 421.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: ”Олимпийская литература”, 2004. – 808 с.
6. Чепурина О.В., Закорко И.П., Журавель А.В., Будагьянц Г.Н. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: СБ. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2002. – №4. – С.86-97.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я З МОТИВАЦІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бабенко В.Г., Тупиця Ю.І., Чекмарьова В.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів педагогічних вузів вже декілька десятиків років є предметом уваги багатьох дослідників. Однак, до останнього часу питання вдосконалення фізичних кондицій студента, як правило, розглядалися лише у межах «разового» збільшення дієздатності окремого індивіда в його професійній діяльності. Як правило, соціальне замовлення критеріїв майбутнього спеціаліста визначає структуру і зміст його підготовки у навчальному закладі, формує модель та підбір дисциплін навчального плану процесу професійної підготовки, який органічно поєднаний зі змістом їх фізичного виховання.

Провідне місце в системі фізичного виховання майбутніх педагогів займає цілеспрямоване використання вдало підібраних засобів і методів, які

професійно важливі для вчительської діяльності. Серед них не останнє місце займають психофізичні функції: загальна і статична витривалість, швидкість мислення й розвитку функції уваги, емоційна стійкість і ряд інших особистих якостей, які складають загальну структуру організаційних здібностей. Між тим, перед функцією фізичного виховання студентів, питання ставиться значно ширше: соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я і психофізичного стану в процесі організованих форм занять в цілому повинна трансформуватись у культурну необхідність та прагнення до фізичного вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту [5].

У переважній більшості навчальних закладів фундаментальним положенням фізичного виховання є принцип оздоровчої спрямованості. Основний його зміст зосереджується на досягненні якомога більшого оздоровчо-корекційного ефекту. Між тим, незважаючи на його простоту, слід зазначити, що не всі заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я. Особливо наочно це простежується в процесі фізичного виховання у вузі зі студентами спеціальної медичної групи.

Не є таємницею, а скоріше за все це вже давно загальновідомо, що останніми роками поступово збільшилась кількість першокурсників з різними відхиленнями: наявність хронічних хвороб, недостатній фізичний розвиток, схильність до травматизму, швидких фізичних і психічних перенавантажень, що в умовах реального сьогодення призводить до низького рівня їх адаптації до майбутньої професійної діяльності.

Отримані результати дослідження. Традиційно прийнято, що для усіх категорій молодих людей студентського віку дуже доцільно було б займатися певною руховою реабілітацією, засоби, методи і форми проведення якої дуже багато спільного мають з фізичною культурою. На наш погляд основним критерієм підбору психолого-фізичних навантажень, засобів і методів фізичної культури повинен бути рівень фізичної працездатності організму у взаємозв'язку з наявністю бажання і прагнення студента поліпшувати своє здоров'я шляхом збільшення рухової активності.

Традиційний шлях засвоєння аспектів рухової активності з пріоритетом фізичного виховання, спрямований на виконання нормативів є лише основою формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними вправами й кондиціями студента. Необхідно відмітити, що кожна навчальна програма передбачає вирішення оздоровчих задач паралельно з освітніми і виховними. Більшість основних задач реалізується на основі традиційного підходу побудови навчального процесу:

процес фізичного виховання студентів планується за принципом погодинного вивчення матеріалу з поетапним вирішенням освітніх і виховних задач. Заняття в цьому випадку розподіляються за схемами серійного розподілу (послідовний ряд занять об'єднаний темою загального циклу: з легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, гімнастики тощо) [6].

З'ясовано, що найкращих результатів розвитку фізичної кондиції студенти досягають лише при максимальному врахуванні в динаміці навчального процесу їх індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму рівня фізичного стану. Це створює передумови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку і самореалізації в різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на здібностях молодшої людини, що формують бажання займатись певним видом фізкультурної активності. А це означає, що арсенал засобів, методів і форм проведення різних видів фізичної культури повинен бути настільки різноманітний, щоб дозволяв знаходити адекватні рішення для використання їх у фізкультурній діяльності студентів різних груп з урахуванням індивідуальних психо-фізіологічних особливостей і рівня стану здоров'я [4]. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту руховим можливостям організму студентів, гармонізації й оптимізації фізичних навантажень, часткової лібералізації виховання відповідно особистісним мотиваційним спрямуванням і здібностям молодшої людини.

Вивчення мотивів, що ведуть до успішної фізкультурно-спортивної діяльності допомагає правильно побудувати процес навчання і виховання, а кожного студента старших курсів, у подальшому, доцільно розглядати у якості спортсмена-розрядника, що вже відбувся. Саме у цьому випадку, дуже важливу роль відіграє облік мотивів, які готують молоду особу до певної змагальної боротьби. Наприклад: мотиви досягнення успіху заради перемоги й мотиви уникнення невдачі заради тієї ж самої мети де змагальною боротьбою є визначена службовими обов'язками його майбутня професійна діяльність.

Різнноманітні типи мотивів тісно пов'язані у свідомості. Вони створюють єдино-певну систему внутрішньо-спонукаючих факторів, які підштовхують до визначеної діяльності людські духовні сили [1].

Слід зазначити, що на початку навчального року тренувальний процес не пов'язаний з великими фізичними навантаженнями. Він містить у собі багато нового і цікавого матеріалу, що дозволяє підтримувати природний інтерес до відвідуємих занять. Завдяки цьому, спочатку, студенти починають поступово

прогресувати від заняття до заняття. Надалі, по мірі збільшення навчальних навантажень, визначеної стабілізації навчального процесу, а іноді і під час виникнення тривалого застою в результатах, ряд осіб не в змозі зберегти власного стійкого інтересу до занять. З цієї причини вони припиняють тренування в спортивних секціях, починають пропускати планові заняття і, в решті-решт, у кращому випадку, починають запевняти, що вони займаються самостійно у вільний час.

Проведене дослідження показало, що насамперед, керівнику кожного підрозділу, викладачу або особі, що здійснює і контролює навчальний процес необхідно прагнути забезпечити такий зміст і організацію навчального процесу, які постійно ставили б перед студентами завдання відчутного удосконалення та самовдосконалення. Так, на першому етапі підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання й удосконалення основних рухових навичок і умінь. Надалі, потрібно постійно орієнтувати студентів на необхідність активної роботи над удосконаленням інших компонентів їх підготовленості та подолання різних навантажень, що постійно зростають. Одночасно із цим, кожна молода особа повинна наочно бачити результативність власних тренувань. Це може досягатися за рахунок регулярного ведення щоденника контролю за виконаною фізично-спортивною роботою (навантаженням). У той же час варто стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, яким піддається студент у навчальній діяльності, відповідав його фізіологічним і психічним можливостям, а також наявним функціональним резервам.

Слід зазначити, що мотивація студента до занять з фізичної культури може бути тісно взаємопов'язана з усім комплексом заходів, який застосовується під час організації сучасної системи підготовки спортсменів-розрядників [2, 3]. Це є підбір науково-педагогічних та тренерських кадрів, матеріально-технічного забезпечення, системи релаксації, системи профілактики захворювань, дотримання заходів особистої безпеки з метою запобігання травматизму та його ефективним лікуванням. Упущення та недоліки, що допускаються у вище наведених та інших компонентах системи цієї підготовки можуть однаково негативно позначатися як на рівні мотивації спортсмена, так і на рівні мотивації студента.

Найважливішим аспектом всебічної підготовки студента є психологічне забезпечення високого рівня його активності у відношенні до фізкультурно-спортивної діяльності протягом усього періоду навчання де ключовим

елементом є мотиваційна орієнтація, що зв'язана з бажанням або небажанням активно займатися визначеною діяльністю.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

На підставі вищезазначеного, можна стверджувати, що мотивація студентів протягом навчального року носить варіативний характер і залежить від правильності організації й проведення кожного етапу річної підготовки, а також від всебічної особистої їх готовності з інтересом і бажанням сприймати навчальний матеріал.

Окрім того, принципово важливим моментом у формуванні позитивної мотивації студентів до занять, спрямованістю на самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту є чітка і добре налагоджена робота в системі: викладач – студент. Наявність позитивної мотивації та творчого відношення до навчального процесу формує належне почуття відповідальності, полегшує перенесення великих навантажень і мобілізує скриті ресурси організму до виконання поставлених завдань.

Список використаних джерел:

1. Асеев В.Г. Проблемы мотивации и личность. – М.: Педагогика. 1974. – 125 с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа. 1997. – 128 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 1997. – 583 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. Волкова И.П. – Санкт-П.: Питер. 2002. – 288 с.
5. Столяренко Л.Д. Педагогічна психологія. – Ростов н/Д.: Фенікс. 2003. – 544 с.
6. Экспериментальная психология / П.Фресс. – 12-е изд. – Санкт-П.: Питер. 2003. – 160 с.

АНАЛІЗ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

МЕДИЧНОГО ВУЗУ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Бакурідзе-Маніна В.Б., Ряпасова Н.Ю., Шевченко І.Н.

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. В системі фізичного виховання спортивним іграм відводиться одно з важливих місць. Ігрові вправи, технічні прийоми, які

складаються з природних видів рухових дій (біг, стрибки, метання), що виконуються у різних варіантах при підвищеному емоціональному настрої, сприяють розвитку координації, спритності, витривалості та інших фізичних якостей [1]. Емоційне напруження, що випробують спортсмени під час ігри, призводить до значних змін в діяльності серцево-судинної та дихальної системи. Якісні зміни проходять й в опорно-руховому апараті [2,3].

Мета роботи. Провести порівняльний аналіз показників, які характеризують стан фізичних якостей у спортсменів з ігрових видів спорту.

Завдання. Дослідження впливу занять бадмінтоном та волейболом на розвиток фізичних якостей студентів.

Матеріали та організація досліджень. Для досягнення поставленої мети нами були досліджені студенти медичної академії, які займаються в збірних командах з бадмінтону ($n=8$) та волейболу ($n=9$), а також студенти 1-2 курсу, які відносились до основної групи з фізичного виховання ($n=10$).

Оцінка фізичних якостей проводилась за допомогою Державних тестів з фізичної підготовленості: стрибок у довжину, стрибок у висоту, човниковий біг. Сила м'язів кисті визначалась за методом динамометрії.

Результати досліджень. Середній показник віку у бадмінтоністів був $19,3 \pm 1,1$, у волейболістів – $19,4 \pm 1,2$, а у студентів з контрольної групи – $19,2 \pm 1,4$ років. Стаж занять студентів у спортивних групах був однаковий: у волейболістів $5,4 \pm 0,7$ та бадмінтоністів $5,2 \pm 0,6$ роки. Серед бадмінтоністів кандидатів в майстри спорту було 15% обстежених студентів, з II дорослим 55% та 30 % без розряду; у волейболістів було 22% студентів з I дорослим, 56% з II дорослим та 22% без розряду. Студенти контрольної групи не мали спортивної кваліфікації.

Аналіз показників, які характеризують фізичні якості студентів, показав, що стрибок в довжину у студентів-бадмінтоністів складав $241,1 \pm 4$ см, у волейболістів – $244,8 \pm 3,0$ см, в контрольній групі $217,5 \pm 5,6$ см ($p < 0,001$) у всіх групах в порівнянні з контрольною. Величина стрибка вгору в групі бадмінтоністів становила $60,8 \pm 1,2$ см ($p < 0,01$), у волейболістів – $66,9 \pm 2,0$ см, а у контрольній групі $40,1 \pm 3,5$ см ($p < 0,001$). Результати човникового бігу для визначення спритності дорівнювали у бадмінтоністів $8,9 \pm 0,6$ см, у волейболістів $9,5 \pm 0,1$ ($p < 0,01$), а у контрольній $10,3 \pm 0,1$ см ($p < 0,001$). Оцінка даних динамометрії показала, що показники сили правої кисті складали у групі з

бадмінтону $46,8 \pm 2,6$ кг ($p < 0,05$), у групі з волейболу $45,1 \pm 2,7$ кг ($p < 0,05$) та у контрольній $39,4 \pm 2,0$. Показники сили лівої руки дорівнювали $40,0 \pm 2,1$ кг у бадмінтоністів, $44,1 \pm 2,4$ кг у волейболістів та $37,8 \pm 2,6$ кг ($p < 0,05$) у студентів контрольної групи відповідно.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Аналізуючи результати фізичної підготовленості можна зазначити, що між спортивними групами та контрольною групою студентів в усіх показниках була статистично достовірна різниця. В стрибках у довжину, вгору та динамометрії лівої кисті достовірно кращі показники були у студентів в групі з волейболу, а у човниковому бігу серед студентів-бадмінтоністів, що обумовлено спеціальною підготовкою. При зіставленні результатів динамометрії правої і лівої кисті у студентів-бадмінтоністів встановлена статистично достовірно вища різниця показника правої кисті, що показує вплив більш активної руки.

Перспектива подальших розробок у даному напрямку полягає у дослідженні фізичних якостей у студентів, які займаються іншими видами спорту.

Список використаних джерел:

1. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989. – с. 5-8.
2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой .- К.: Высшая школа, 1988. – 208 с.
3. Брыкин Т. А., Смолевский В. М. Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПЕЦКУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Бачинская Н.В.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Проблемы здоровья человека, продолжительность его жизни актуальны во все времена. Здоровье человека выходит на первый

план общенациональной идеи. Следует отметить, что прогресс науки и техники не сопровождается позитивными процессами в биологическом и социальном статусе человека, особенно в молодом возрасте [1, 2, 5].

Во многих европейских странах одно из приоритетных направлений развития – пристальное внимание к молодому поколению, которому предопределяется роль создателей высокоиндустриальной экономики в государстве.

Разработка современных социально-педагогических и оздоровительно-профилактических программ и технологий, которые способствуют укреплению и поддержанию здоровья молодежи и ликвидации барьеров, препятствующих использованию молодыми людьми потенциальных возможностей своего организма, является насущной задачей профилактической медицины и современной оздоровительной педагогики.

В настоящее время растет число студентов, временно освобожденных от занятий физическим воспитанием: в 2009-2010 уч.г. в ДНУ им. О.Гончара 7,12 % не могли по состоянию здоровья заниматься физической культурой. В совокупности получается, что около 8-10 тысяч студентов, временно освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием, не могут быть полноценными участниками многих спортивно-массовых и оздоровительных вузовских мероприятий Украины. В то же время все освобожденные студенты получают зачеты по физическому воспитанию, как правило, по результатам написания рефератов или по предъявлению медицинских справок.

Анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы показал, что для реабилитации и адаптации в данной категории молодежи недостаточно активно ведутся исследования по разработке социально-педагогических программ поддержки и реабилитации студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием [3, 4, 6]. В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется необходимостью разработки различных оздоровительных, профилактических, образовательных и рекреативных программ социально-педагогической поддержки студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать общие основы оздоровительно-образовательного спецкурса для студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.

Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья будет эффективным и динамичным, если:

- выявить современное состояние физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья;
- разработать программное и методическое обеспечение оздоровительно-образовательного спецкурса студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья;
- разработать педагогическую модель реализации оздоровительно-образовательного спецкурса.

Все это в целом позволит, на наш взгляд, активизировать учебно-оздоровительную деятельность студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.

Для опытной проверки теоретических предположений были разработаны следующие **задачи исследования**.

1. Теоретически исследовать состояние проблемы физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.
2. Теоретически разработать программное и методическое содержание оздоровительно-образовательного спецкурса студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.
3. Разработать педагогическую модель реализации оздоровительно-образовательного спецкурса.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретические – анализ социологической, психолого-педагогической, биологической и медицинской литературы; моделирование процесса оздоровительно-образовательного спецкурса; эмпирические – анализ нормативных документов, различные виды опроса (анкетирование,

социологический анализ), наблюдение, беседы, статистические методы исследования.

Научная новизна исследования:

- впервые планируется формирование учебно-образовательной группы студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья;
- впервые разработан оздоровительно-образовательный спецкурс как интегративная форма организации учебно-воспитательного процесса со студентами, временно освобожденными от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья, состоящий из следующих разделов: валеологическо-познавательного, научно-исследовательского, рекреативно-самостоятельного и организационно-спортивного.

Как известно, в учебном процессе физического воспитания в вузе студенты распределены на три группы: основная, подготовительная и специальная медицинская, в которых организуются и проводятся учебно-практические занятия. В процессе обучения в вузе студенты заболевают и временно освобождаются от занятий физическим воспитанием на различные сроки, для последующей реабилитации состояния здоровья, в зависимости от тяжести перенесенных заболеваний (от недели до года). В связи с этим у данной категории студентов нарушается динамика и системность процесса физического воспитания в вузе.

Полученные результаты исследования. Для физического воспитания студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, разработан интегративный оздоровительно-образовательный учебно-практический спецкурс, состоящий из следующих разделов: 1) *рекреативно-самостоятельного*, содержащего педагогические мероприятия, направленные на формирование у студентов системы знаний, умений и навыков индивидуальной коррекции и укреплению состояния здоровья; 2) *организационно-спортивного*, направленного на формирование у студентов знаний по организации и проведению спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в вузе; 3) *научно-исследовательского*, содержащего педагогические мероприятия, направленные на формирование у студентов теоретических и практических основ научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и здорового образа жизни и участия в различных

научно-практических конференциях, конкурсах, семинарах, круглых столах, диспутах и др.; 4) *валеологическо-познавательного*, направленного на формирование у студентов теоретических и практических навыков организации и проведения валеад, конкурсов, где пропагандируются основы здорового образа жизни.

Все это в совокупности позволит, на наш взгляд, освобожденным студентам непрерывно приобретать теоретические и практические навыки формирования здорового образа жизни, быть активными помощниками по организации и проведению спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в вузе.

Конечная цель реализации оздоровительно-образовательного спецкурса – это готовность студентов к здравотворческой деятельности в вузе и в повседневной жизни.

Выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Таким образом, предложенная модель, на наш взгляд, позволит оперативно корректировать и управлять педагогическим процессом оздоровительно-образовательного спецкурса студентов, временно освобожденных от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья.

Планируется внедрение в учебную программу ДНУ им. О.Гончара оздоровительно-образовательный спецкурса для студентов, временно освобожденных от практических занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья и экспериментальная проверка его эффективности.

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології: підруч / Р.О.Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. – Луцьк: Настир'я, 1995. – 220 с.
4. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з

фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

5. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підруч. для ВНЗ фіз. вих. і спорту / В.М.Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.

6. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Л. Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. – К: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТКАМИ ДНУ ИМ. О.ГОНЧАРА

Бачинская Н.В., Лопуга А.В.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Актуальность проблемы совершенствования физического воспитания обусловлена, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студенческой молодёжи [1, 6]. Многочисленные данные опроса и результаты исследований, проведенных в ДНУ им. О.Гончара, показывают, что физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи. В то же время растет число студентов, освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, по нашим данным, их количество в университете с 2003 по 2011 г. увеличилось с 16,87 до 30,25 % соответственно. Анализ заболеваемости студентов ДНУ им. О.Гончара за этот же период свидетельствует, что ее уровень по всем нозологическим формам был выше у женского студенческого контингента.

Изучение отношения студенток 1-4-го курсов к своему здоровью, мотивации и интереса к занятиям физической культурой позволило установить, что большинство из них оценивают свое здоровье как удовлетворительное. При этом выявлено снижение его уровня от курса к курсу. Абсолютно здоровыми себя считают 21,82 % первокурсниц и лишь 10, 14 % студенток 2-3-го курса.

Ведущим мотивом у всех студенток является укрепление здоровья, к тому же от курса к курсу его значение увеличивается (с 36,44 до 43,58 %). У старшекурсниц почти на одном уровне находятся мотивы улучшения фигуры

(17,83 %) и получения зачета по дисциплине (14,65 %). Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, 50,24 % первокурсниц называют недостаток времени, при этом старшекурсницы в первую очередь указывают на отсутствие желания и интереса. На 2-3-м курсах 28,18 % студенток утрачивают потребность в двигательной активности по сравнению с первым курсом (2,23 %). Большинство студенток 1-3-го курсов ДНУ им. О.Гончара предпочитают заниматься такими видами физкультурно-спортивной деятельности, как плавание, аэробика, спортивные танцы. Таким образом, для формирования здоровья женского студенческого контингента актуальным представляется использование в учебном процессе по физическому воспитанию популярных видов двигательной активности.

Учитывая результаты проведенного анализа состояния здоровья, физического развития и подготовленности, отношения к физической культуре и спорту, можно констатировать, что сложилась проблемная ситуация, которая заключается в противоречии между уровнем требований системы высшего образования и недостаточной оздоровительной эффективностью занятий по физическому воспитанию студенток вуза.

В связи с этим нами разработана и апробирована технология, основанная на использовании в структуре годичного образовательного цикла форм занятий, применяемых в тренировке женщин: классической аэробики, кондиционной гимнастики, систем Пилатеса и Изотон [1, 4, 5].

Выбор именно этих средств обусловлен несколькими причинами. Во-первых, это достаточно популярные у студенток и доступные виды двигательной активности. Однако задачи, принципы, компоненты, методика их выполнения несколько различаются. Во-вторых, воздействие только одного тренировочного средства ведет к снижению эффективности занятий, так как происходит адаптация нервно-мышечного аппарата к внешнему раздражителю. В-третьих, возможность использования множества вариантов комбинирования упражнений, комплексов данных оздоровительных видов гимнастики. Занятия не требуют больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы вузов.

Методы исследования. Антропометрическое исследование включало измерения показателей длины и массы тела, кистевой и становой

динамометрии, ЖЕЛ, обхватных размеров: плеча, ОГК (в покое, на вдохе, на выдохе), бедра, ягодиц, голени; 7 кожно-жировых складок. Расчет жирового и мышечного компонентов в составе тела производился по формулам Matieгка. Функциональная подготовленность определялась по пробам Мартине и Штанге. Оценка физической работоспособности осуществлялась по результатам анализа индивидуальной динамики показателя в степ-тесте, а также в сравнении с нормами для обследуемого контингента.

Для определения физической подготовленности студенток измерялись показатели развития: общей выносливости – легкоатлетический кросс 2000 м; скоростной выносливости – бег 100 м; скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места; гибкости – наклон туловища вперед из положения стоя; силовых способностей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге с опорой о стену, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.

Уровень успеваемости анализировался в процессе педагогических наблюдений после зимней и летней сессий, пропусков занятий по болезни – в течение учебного года.

Полученные результаты исследования. Основными итогами констатирующего эксперимента были: 1) анализ существующих методик занятий – кондиционной гимнастики и классической аэробики, оздоровительных систем Изотон и Пилатеса; 2) разработка экспериментальной программы и комплексов занятий различной направленности с использованием оздоровительных видов гимнастики (ОВГ).

Для повышения качества преподавания предмета в рамках отведенного на 1-й курс времени мы перераспределили часы между разделами программы. На 2-3-м курсах часы распределялись аналогично. В ходе исследования нами разработан план-график освоения экспериментальной программы, где отражено распределение учебных часов по неделям и семестрам. На основании полученных данных были разработаны программно-методическое обеспечение и технология, ориентированная на применение ОВГ.

Поскольку повышение эффективности процесса физического воспитания студенток в вузе невозможно без его рационального планирования, нами за основу был принят годичный образовательный цикл (макроцикл), который делился на 2 периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам.

Каждый макроцикл, в свою очередь, состоял из мезоциклов продолжительностью от 4 до 6 недель и позволял решать частные задачи поэтапного планирования здоровьесформирующей подготовки студентов. Основой мезоциклов являлись недельные микроциклы, в которых тренировочные занятия чередовались с днями отдыха.

Первый период начинался в сентябре и включал несколько мезоциклов. Во втягивающем мезоцикле продолжительностью 4 недели использовались средства классической аэробики и кондиционной гимнастики [1, 2, 3].

Структура занятий состояла из 3-5-минутной разминки в пульсовом диапазоне 110-120 уд/мин, аэробной части – 20-25 мин при ЧСС 140-150 уд/мин. На упражнения кондиционной гимнастики, направленные на совершенствование общей физической подготовленности, отводилось около 20 мин. времени занятия при ЧСС 120-130 уд/мин. Заключительную часть составляли элементы аутогенной тренировки и стретчинг.

Базовый мезоцикл (12 недель) по преимущественному содержанию и по особенностям воздействия на динамику тренированности делится на развивающий – 4 недели, ударный тренировочный – 5 недель, стабилизирующий – 3 недели.

В начале развивающего мезоцикла на протяжении 2 недель применялись упражнения системы Пилатеса. На протяжении остального времени развивающего мезоцикла студентки занимались классической аэробикой [1, 5, 6].

Ударный тренировочный мезоцикл включал занятия по системе Изотон, в основу которых легли статодинамические упражнения, обладающие наивысшей оздоровительной эффективностью. Упражнения носят локальный характер с напряжением мышц в пределах 30-60 % от максимального с кратными остановками (на 0,5-1 с) в различные моменты выполнения движения [4].

В стабилизирующем мезоцикле вновь использовались упражнения системы Пилатеса. В период контрольного микроцикла (продолжительностью 1 неделя) проводилось тестирование физического развития и подготовленности. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл совпадал с периодом сессии и каникул. В течение 6 недель студентки самостоятельно занимались

оздоровительной тренировкой по индивидуальным программам, составленным совместно с преподавателями.

Во втором периоде, начинающемся с февраля, планирование здоровьесформирующей подготовки осуществлялось аналогично первому. Соотношение средств, используемых в экспериментальной программе, было таковым: оздоровительная тренировка с применением классической аэробики и кондиционной гимнастики – 40 % времени, по системам Пилатеса и Изотон – по 30 % соответственно.

В педагогическом эксперименте приняли участие 60 первокурсниц ДНУ им. О.Гончара основного медицинского отделения, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ, $n=30$) и контрольную (КГ, $n=30$). Учебно-тренировочные занятия в ЭГ проводились вне учебного расписания 3 раза в неделю по 60 мин. по экспериментальной программе, основанной на сочетании в годичном образовательном цикле видов гимнастики оздоровительной направленности. В КГ занятия проводились в учебное время 2 раза в неделю по 90 мин.

Для занятий студенток оздоровительной физической культурой наиболее значимый стимул – ликвидация лишних жировых запасов и формирование красивой фигуры. Результаты калиперометрии выявили достоверное ($p<0,01;0,05$) уменьшение показателей 7 кожно-жировых складок у студенток ЭГ. Процент снижения составил: на кисти – 43,68 %, на плече спереди – 52,78 %, на животе – 33,16 %, на плече сзади – 28,14 %, на лопатке – 34,12 %, на бедре спереди – 38,14 %, на голени – 46,82 %. В КГ эти изменения были недостоверными ($p>0,05$), за исключением кожно-жировой складки на плече спереди – уменьшение на 31,5 % ($p<0,01$) и на бедре спереди на 17,5 % ($p<0,05$).

В исследовании выявлены улучшения показателя ЖЕЛ: в ЭГ – на 8,32 % ($p<0,01$), в КГ – на 4,12 % ($p>0,05$). Ее положительная динамика в ЭГ объясняется прежде всего включением аэробной тренировки и дыхательных упражнений системы Пилатеса. Показатели кистевой динамометрии в ЭГ улучшились на 9,24 % ($p<0,01$), становой – на 12,16 % ($p<0,05$). В КГ эти же показатели выросли соответственно на 4,52 и 7,56 % ($p>0,05$).

В процессе исследования нами выявлено благоприятное воздействие экспериментальной технологии на развитие физических качеств. Наиболее значимые сдвиги в силовых показателях произошли в ЭГ ($p<0,01$). Скорее

всего, это объясняется включением в учебно-тренировочный процесс студенток упражнений статодинамического характера, которые способствуют гипертрофии сократительных элементов мышц, разрастанию капиллярной сети, созданию анаболического фона в организме.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Анализируя вышесказанное, можно заключить, что разработанная нами программа занятий характеризуется наличием оздоровительного эффекта, связанного с повышением физической работоспособности и аэробных возможностей занимающихся. В целом полученные результаты свидетельствуют, что разработанная нами здоровьесформирующая технология физического воспитания студенток позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, психоэмоциональное состояние, изменить отношение к занятиям физической культурой. Все это дает основание рекомендовать ее к использованию на кафедрах физического воспитания вузов.

Список использованной литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пос. для студ. вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. I. М.: ФАР, 2002. – 230 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. II. М.: ФАР, 2002. – 216 с.
5. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
6. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон // Пер. с англ. – Минск: ООО "Попурри", 2002. – 128 с.
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ, В УСЛОВИЯХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДНУ ИМ. О.ГОНЧАРА)

Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В.

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Постановка проблемы. Черлидинг (от английского Cheer – приветственное восклицание), как вид спорта, приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Он органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта, успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В последние годы в Украине черлидинг приобретает все большую популярность. Стремительное развитие данного вида спорта сопровождается постоянным усложнением соревновательных программ и обострением конкурентной борьбы на соревнованиях. В этих условиях дальнейшее повышение мастерства исполнителей обуславливает необходимость развития теории и методики соревновательной деятельности черлидеров [1, 2, 7].

Детальное изучение компонентов системы соревновательной деятельности черлидеров и разработка новых технологий повышения соревновательной результативности, на наш взгляд, должно идти по пути совершенствования, прежде всего, средств и методов психологической подготовленности спортсменов. При этом с повышением спортивной квалификации черлидеров более значимой становится психологическая составляющая их спортивной подготовленности, особенно в условиях соревнований и подготовки к ним.

Известно, что соревновательные упражнения в черлидинге предусматривают коллективную согласованность, включающую элемент ситуативности. При этом ситуативность зависит не только от временных физических, но и от психических состояний каждого члена команды. Кроме того, на тренировочную и соревновательную деятельность черлидеров существенное влияние оказывают факторы внешней среды, поведение соперников и зрителей, межличностные отношения партнеров и

индивидуально-психологические свойства личности спортсменов.

Анализ научно-методической литературы и практика спорта показывают, что недостаточно высокий уровень психологической подготовленности спортсменов снижает возможность достижения запланированных соревновательных результатов, в то время как своевременные педагогические воздействия в ходе предсоревновательной подготовки позволяют достичь оптимальной спортивной формы к моменту соревнований [3-6].

Вышеописанное, а также недостаточная научно-методическая разработанность педагогических и психологических средств коррекции, программ и технологий специальной психологической подготовки к результативной соревновательной деятельности в черлидинге с учетом внутривидовой специализации, позволяет считать эту проблему актуальной для теории и практики данного вида спорта.

Объект исследования – процесс предсоревновательной подготовки и соревновательная деятельность черлидеров сборной команды ДНУ им. О.Гончара.

Предмет исследования – средства и программа педагогической коррекции психических состояний спортсменов-черлидеров к предстоящей соревновательной деятельности.

Целью исследования является обоснование содержания методики педагогической коррекции психологической подготовленности черлидеров, повышающей результативность их соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить приоритетные факторы психологической составляющей соревновательной деятельности спортсменов-черлидеров – членов сборной команды ДНУ им. О.Гончара.

2. Изучить психолого-педагогические особенности соревновательной деятельности спортсменов с учетом видовой специализации.

3. Разработать средства и алгоритм применения педагогической коррекции специальной психологической подготовленности черлидеров.

4. Апробировать программу коррекции индивидуально-психологических свойств спортсменов-черлидеров в условиях соревнований и подготовки к ним.

Полученные результаты исследования. Практическая значимость работы заключается в том, что для членов сборной команды ДНУ им. О.Гончара по черлидингу:

1) составлена психолого-педагогическая характеристика соревновательной деятельности спортсменов с учетом специализации;

2) разработаны программы проведения психолого-педагогической коррекции подготовленности черлидеров к предстоящей соревновательной деятельности;

3) установлена степень взаимосвязи показателей комплексной психодиагностики с соревновательной результативностью, позволяющая прогнозировать состояние оперативной готовности к предстоящим выступлениям;

4) предложен способ оценки показателей психологической подготовленности, позволяющий выбирать приоритетные направления коррекционной работы;

5) определены психолого-педагогические особенности соревновательной деятельности черлидеров, позволяющие учитывать профессионально важные качества психики при составлении психолого-педагогических коррекционных программ;

6) разработаны индивидуально-диагностические карты, программы, методические рекомендации и алгоритм проведения психолого-педагогической коррекции предсоревновательной подготовленности черлидеров.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, можно заключить, что спортсмены-черлидеры, в зависимости от внутривидовой специализации (сборная ДНУ – в номинации «чер-команда»), характеризуются определенным набором индивидуально-психологических свойств личности, особенностями проявления психических состояний, взаимоотношений и поведения, которые как психолого-педагогические факторы соревновательной деятельности оказывают влияние на итоговый результат.

Методика педагогической коррекции психического состояния черлидеров в условиях предсоревновательной подготовки позволяет индивидуализировать процесс специальной психологической подготовки, прогнозировать степень готовности к предстоящим стартам и повышать результативность соревновательной деятельности спортсменов.

Внедрение в тренировочный процесс методики педагогической коррекции психического состояния спортсменов-черлидеров в условиях предсоревновательной подготовки и её экспериментальная проверка предполагают, что объективные критерии оценки и индивидуальные программы педагогической коррекции в процессе предсоревновательной подготовки позволят черлидерам своевременно уточнять степень готовности к предстоящим стартам, повышать общий уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Боляк А.А. Черлідінг. Правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, І.М. Аукштікальст. – Київ, 2005. – 82с.
2. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, № 7 – С. 39-41.
3. Крикун Ю.Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю.Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2009. – №2. – С. 30-35.
4. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders»-групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А.Носкова. – М.: МГСА, 2001. – 28с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу/ Р. Чеппел. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс, 1999. – 364с.
7. Andy Field Discovering statistics using SPSS (second edition). – London, SAGE Publication Ltd, 2005. – 780 pages.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ, УСКЛАДНЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ

Гацко О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. За даними фахівців, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості значної частини української молоді далекий від оптимальних показників. Із кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального навчального відділення (СНВ). Таким студентам, враховуючи перенесені захворювання, частіше, ніж їхнім одноліткам, загрожує понижена працездатність. Тому підготовка студентів СНВ до високопродуктивної праці засобами фізичної культури і спорту є одним із найважливіших завдань фахівців галузі фізичного виховання.

Мета дослідження. Підвищення рівня соматичного здоров'я студенток з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом на тлі міопії слабого ступеню важкості, що відносяться до СНВ за рахунок диференційованого застосування засобів фізичного виховання аеробної спрямованості.

Отримані результати дослідження. У педагогічному експерименті було задіяно 175 студенток I-II років навчання із захворюваннями серцево-судинної системи (ВСД за гіпертонічним типом), із яких сформували контрольну (82 студентки) та експериментальні групи (93 студентки). У 67 студенток з 93, що страждали на прояви вегето-судинної дистонії за гіпертонічним типом було діагностовано додаткове захворювання – міопія слабого ступеню тяжкості. Гострота зору цієї групи обстежених становила у середньому $0,77 \pm 0,10$ при чому рефракція (діоптрії для корекції функції зору) була $2,48 \pm 0,29$ Д.

Нами було розроблено диференційовану програму практичних навчальних занять із переважним використанням засобів оздоровчого бігу та ходьби, а також поєднанням загальнорозвиваючих і дихальних вправ, степ-аеробіки та вправ для розвитку гнучкості для студенток з діагнозом вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом.

Комплексне оцінювання змін стану фізичного здоров'я (за методикою проф. Апанасенка Г.Л.) після застосування розробленої програми оздоровчих занять, показало позитивні результати. Так, студентки експериментальної групи

підвищили свій рівень здоров'я з 5–8 балів (рівень нижче середнього) до 10–15 балів (середній і вище середнього рівні) на відміну від контрольної групи, де результати практично не змінилися.

Підвищення рівня тренованості підтверджувалося результатами тесту Амосова М.М. Так, у 15% студенток експериментальної групи під час заключного тестування пульс не перевищував 100 уд/хв. після дозованого навантаження, що є відмінним показником та знизився відсоток студенток (23%), у яких пульс дорівнював 132-162 уд/хв. Тоді як відповідні показники контрольної групи суттєво не змінилися.

Фізична працездатність учасниць педагогічного експерименту, що розглядається як найбільш інформативний інтегральний показник дієздатності організму, зросла у експериментальній групі на 32%, а у контрольній групі на 25%.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Аналіз результатів застосування розробленої диференційованої програми навчальних занять дозволив зробити висновок, що систематичні заняття оздоровчою ходьбою та бігом студенток СНВ з вегето-судинною дистонією, ускладненою патологією зору за апробованою методикою, призвели до підвищення рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей організму.

Отже, наведені дані дозволяють стверджувати, що програма практичних занять фізичним вихованням студентів СНВ із переважним використанням засобів оздоровчого бігу та ходьби позитивно впливає на стан їхнього здоров'я та може бути використана у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів України.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, В.В.Волков, Р.Г.Науменко. — К.: Здоровье, 1987. — 120 с.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой / Д.М.Аронов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
3. Васильева О.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / О.В.Васильева. — СПб.: «Невский проспект», 2002. — 160 с.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Гришунина Н.Ю., Николенко Л.В.¹, Николенко В.А.²

Днепропетровская государственная медицинская академия¹,
Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара²

Постановка проблемы. Актуальность изучения статистического показателя спортивного травматизма объясняется необходимостью усовершенствования организационно-методических и научно-практических методов профилактики, требует проведения анализа этого явления для уточнения факторов риска [1, 2].

Полученные результаты исследования. Нами были проанализированы данные травматизма на спортивных соревнованиях детско-юношеских спортивных школ, клубных команд, училищ физкультуры Днепропетровской области.

При проведении анализа структуры спортивного травматизма в соревнованиях нами было выявлено следующее распределение вида травм (легкие, средне-тяжелые) в некоторых видах спорта.

Так, преобладание травм средней тяжести отмечалось в соревнованиях по греко-римской борьбе – 28%, тхэквондо – 42%, дзю-до-39%. Такую зависимость можно объяснить интенсивностью скоростно-силовых нагрузок, недостаточным уровнем методической подготовки (среди участников 52% не имели спортивного разряда, 15% имели второй разряд и 19% первый).

Легкие травмы были получены преимущественно в видах спорта, пользующихся популярностью и характеризующихся массовостью посещений, и следовательно разным уровнем развития моторики. Так, в соревнованиях по футболу легкие травмы получили – 86% участников, по баскетболу – 69%, по плаванию – 92%.

Общеизвестным является факт сниженной мотивации к занятиям физической культурой и уменьшением посещаемости групп общефизической подготовки в спортивных комплексах. В настоящее время и такие виды спорта как легкая атлетика, велоспорт имеют малый состав участников. Именно малочисленные группы имели низкие показатели травматизма в соревнованиях [3].

Кроме того, достаточно низкий процентный состав травм всех видов отмечался в группах художественной гимнастики – 15% легких травм и 9% средних, большого тенниса – 17% легких травм и 4% средних, бадминтона – 12% легких травм и 8% средних, что можно объяснить применением индивидуального подхода в частных спортивных секциях.

В целом, в структуре спортивного травматизма детских и юношеских учреждений отмечается преимущественно поражение суставов – 38%, ушибы – 31%, легкие травмы – 18% (ссадины, потертости, раны), переломы – 9%, вывихи – 4% (рис.1). В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) – 27,5%.

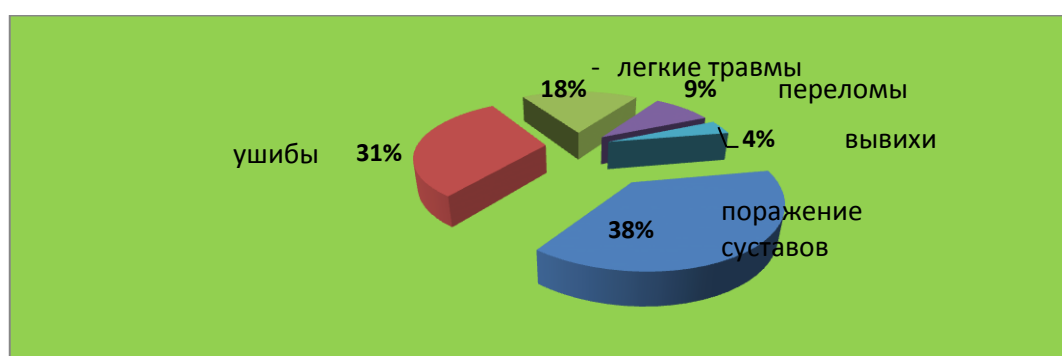


Рис. 1. Показатели травматизма

Изучение полученных при учете травматизма данных позволяет выявить основные причины его и разработать методы предупреждения.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Вышесказанное указывает на необходимость содействию развития популярности спортивного и физкультурного движения и игровых видов деятельности на уроках физического воспитания, что привлечет к активному отдыху и к физическому воспитанию большее количество детей раннего школьного и дошкольного возраста. Эти меры помогут понизить уровень травматизма, и как следствие большого количества травм у школьников и студентов при занятиях физкультурой и спортом.

Список использованной литературы:

1. Нил Ф. Гордон. Хроническое утомление и двигательная активность / пер.с англ. Г.Гончаренко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
2. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1. – 422 с.

3. Филатова М.В. Оздоровительные упражнения при заболевании ног / М.В.Филатова. – М.: АСТ. СПб.: Сова, 2007. – 124 с.

АКВАФИТНЕС, КАК ИНОВАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Дудкина Т.Ю., Бич Г.В.

Киевский Национальный экономический университет

им. Вадима Гетьмана

Постановка проблемы. Передовые технологии фитнес-индустрии предлагают сегодня широкий выбор фитнес программ, каждая из которых имеет свою направленность и методические особенности.

Проведение образовательных семинаров и конвенций компаниями «Reebok», «Nike», «Планета фитнес», «Аквариум» стимулируют появление новых фитнес-технологий. Фитнес-конвенции, которые проводятся данными организациями, дают возможность не только прогнозировать современные тенденции их развития, а также в значительной степени отображают спрос населения на те или другие программы. В связи с этим анализ всеукраинских фитнес-форумов дает возможность определить ряд тех программ, которые на современном этапе пользуются наибольшей популярностью, а также дают возможность использовать и модернизировать эти технологии не только в фитнес-индустрии, но и в физическом воспитании ученической и студенческой молодежи [4].

Анализ современных подходов к программированию и содержанию физкультурно-оздоровительных занятий со студенческой молодежью показывает необходимость их дальнейшего усовершенствования. Несмотря на многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов, (Т.Ю. Круцевич, 2000; М. Мельничук, 2001; О.В. Андреева, 2002; А.Г. Лукьяненко, 2002; Г. Белоножка, 2003, Л. Петрина, 2006; Г. Глоба, 2007), актуальной остается проблема поиска эффективных путей повышения двигательной активности подростков и улучшение их физической подготовленности за счет внедрения современных физкультурно-

оздоровительных технологий, которые бы содействовали развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой, формировали основы самостоятельной оздоровительной деятельности, как в системе образования высшей школы, так и в свободное от учебы время.

Цель работы – определение особенностей внедрения занятий по аквафитнесу в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание» в ВУЗах.

Полученные результаты исследования. Анализ отечественной и современной научно-методической литературы дает определение аквафитнеса, как системы физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющая, благодаря своим уникальным свойствам, роль естественного, многофункционального тренажера. В сфере физического воспитания аквафитнес используется сравнительно недавно, однако, появление этого нового термина несомненно отражает ситуацию принципиального реформирования всей системы упражнений в условиях водной среды [1,6,2].

В связи с тем, что разработка и практическая реализация аквафитнеса отмечена различными методологическими подходами, использованием частной, нередко произвольной терминологией и нестандартного оборудования, их типологическая характеристика осложнена необходимостью учета неоднозначных внутригрупповых признаков (характер локомоций, исходных, базовых дисциплин, специфика применяемых технических средств и т.д.) и является весьма условной.

Анализ литературных данных позволяет отметить, что на практике применение аквафитнеса в сфере физического воспитания редко представлено в виде изолированных, самостоятельных комплексов. Объединенный в совокупность программ интегрального характера, он является звеном общего технологического процесса, направленного на решение целого ряда задач, в числе которых: повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие силы различных мышечных групп, увеличение гибкости и амплитуды движений важнейших суставных зон, улучшение психо-эмоционального состояния занимающихся [1,3].

Авторы отмечают, что главное преимущество аквафитнеса – специфика среды проведения занятий. Еще из школьного курса физики мы помним о том, что вес тела, погруженного в воду, меньше чем в воздухе. А значит, значительно уменьшается нагрузка на суставы и позвоночный столб. Также из

курса физики мы помним, что вода более плотная в сравнении с воздухом среда, поэтому выполнение любых упражнений в водной среде сопряжено с затратой большого количества сил и энергии. Усилению нагрузки также способствует предназначенный специально для занятий аквафитнесом инвентарь, включающий ласты, гантели, нудлсы и др. Все эти приспособления позволяют усилить нагрузку и увеличить интенсивность упражнений, а кроме того использование инвентаря делает тренировки более интересными и разнообразными. Еще одним несомненным плюсом аквафитнеса является его низкая травматичность. Занятия в водной среде практически исключают возможность неосторожных резких движений, чаще всего приводящих к травмам. Особенно это важно при выполнении растягивающих упражнений – выталкивающая сила воды облегчает растяжку мышц, а ее сопротивление сдерживает скорость движений, не допуская их перерастяжения [4,5].

Рассматривая данные анкетирования, которое проводилось со студентами первого и второго курсов, мы избирательно рассмотрели некоторые вопросы. В большей степени нас интересовала осведомленность студентов относительно традиционных и нетрадиционных форм занятий в условиях водной среды, а так же их предпочтения касающиеся внедрения занятий аквафитнесом в учебную дисциплину «Физическое воспитание». Так, нами было установлено, что 57,5 % опрошенных студентов имеют четкое представление об аквафитнесе, как наиболее универсальном средстве воздействия на организм занимающихся с целью повышения уровня из здоровья и хотели бы посещать подобные занятия. Студенты так же выделили ряд положений, которые согласно их мнению, отображают положительное влияние занятий аквафитнесом, а именно: снижение нагрузки на суставы и опорно-двигательный аппарат; низкий риск получения травмы; наличие стойкого закаливающего и массажного эффекта; возможность эффективно преодолевать стресс и напряженность, укрепление нервной системы; благоприятное воздействие на состояние кожи и улучшение общего самочувствия; высокий эмоциональный фон, который достигается выполнением ритмичных упражнений под музыку, что в свою очередь вызывает у занимающихся больше удовольствия, нежели монотонное преодоление одной дистанции.

Проведенное анкетирование позволило выделить предпочтения студентов относительно организации проведения занятий по аквафитнесу. Так, на первое место (60,3%) студенты поставили дифференцированный подход к проведению занятий, другими словами распределение на женские и мужские группы. Второе место (20 %) студенты отдали параметрам занятий, а именно их

кратности и длительности. Третье место и соответственно 11,9 % было отдано личности преподавателя-инструктора. Четвертое место и 7,8 % набрало музыкальное сопровождение занятия, которое вызывает благоприятные эмоции, настраивает на предстоящую работу и улучшает общее состояние.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Исходя из полученных результатов анкетирования, а так же основываясь на практическом опыте и анализе литературных источников, мы смогли выделить ряд положений, которые необходимо учитывать при внедрении занятий аквафитнесом в учебный процесс студентов ВУЗов. Речь идет об определении целей и задач физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом; методов диагностики физического состояний занимающихся; средств дозировки физических упражнений в условиях водной среды с учетом пола, возраста и физического состояния; видов и методов врачебно-педагогического контроля во время проведения занятий аквафитнесом; средств восстановления. Важной составляющей так же является наличие необходимых документов планирования и учета процесса; критериев эффективности; наличие содержания и расчета часов программного теоретического и практического материала.

Рассмотрение данной темы в качестве актуальной научно-педагогической проблемы предполагает в первую очередь определение места аквафитнеса в системе физического воспитания студентов ВУЗов; раскрытие основных организационных компонентов внедрения в систему физического воспитания; соотношение аквафитнеса с другими водными программами (спортивное и оздоровительное плавание).

Охватывая более широкий круг занимающихся, в том числе не умеющих плавать, при возможности дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма путем использования различных по характеру движений, большого выбора дополнительных технических средств, высокого эмоционального фона за счет музыкального сопровождения, эффективного использования бассейнов различной конфигурации, все эти качества дают возможность аквафитнесу занять достойное место в системе физического воспитания студентов ВУЗов.

Список использованной литературы:

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Библиограф.: С. 197–198.
2. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире: материалы VII международной науч.-практ. Конференции. (г. Донецк, 14 октября 2010 г.). / под ред. Л.О. Деминской; ГДИФВиС. – Донецк, 2010. – 261с.
3. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А Захаркина. – М. : АСТ; Сталкер, 2006. – 127с. : ил. – (Идеальная фигура).
4. Hines E. W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks, 1999. – 185 p.
5. www.fat-man.ru/aquaaerobika/.

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дяченко А.П., Чекмарьова В.В., Лихтадир О. В.

Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця,

Київський університет імені Бориса Гринченка

Постановка проблеми. Значне зниження рухової діяльності студентської молоді, зростання інтелектуальних навантажень призводить до погіршення стану здоров'я, зниження опірності організму по відношенню до захворювань. Збереження і зміцнення здоров'я студентства в умовах екологічної кризи, виховання здорових випускників вищих навчальних закладів має бути головним завданням педагогічних колективів кафедр фізичного виховання. Суттєве місце у навчальних програмах має бути надано фізкультурно-оздоровчій роботі. Ця робота, перш за все, повинна мати профілактичне спрямування і здійснюватись з використанням різних форм фізичного виховання і загартування на основі науково обґрунтованих рекомендацій, теоретичних знань формування базових показників здоров'я.

На даний час не відомо більш фізіологічного методу стимуляції захисних сил організму, підвищення його резервних можливостей, ніж м'язова діяльність оптимального об'єму та інтенсивності. Вона ефективно тренує та удосконалює механізми регуляції, спрямовані на відновлення функцій різних органів і систем, а також розширює діапазон функціональних можливостей організму.

Отримані результати дослідження. Для кожної людини існує індивідуальний рівень рухової активності, оптимум якого забезпечує збереження здоров'я і високу фізичну працездатність. Крайні межі рівнів рухової активності (мінімум – максимум) виявляються несприятливими.

При обмеженні рухової активності людина стає відносно беззахисною перед численними несприятливими факторами зовнішнього середовища, тому що зниження повноцінності будь-якої системи організму (у даному випадку – м'язової, при її бездіяльності приводить до ослаблення всієї життєдіяльності людини.

Фізичні навантаження високої інтенсивності (максимум рухової активності) також негативно впливають на здоров'я. Особливо це стосується осіб, які безконтрольно й епізодично вдаються до занять фізичною культурою і спортом.

Сьогодні все більше і більше часу студенти приділяють самостійному вивченню учбових дисциплін. Не є виключенням і фізичне виховання. Так, згідно нової навчальної програми на самостійну роботу припадає половина усього часу який призначено для проходження дисципліни.

Крім того, слід підкреслити, що для досягнення хоча б яких значущих результатів щодо зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових навичок та вмінь необхідно не менше трьох занять фізичною культурою на тиждень. А не одне, максимум два заняття як це практикується у ВНЗ нашої держави.

За таких обставин, достатньо важливе місце у справі фізичного вдосконалення студентської молоді виходить саме самостійна фізкультурно-оздоровча робота.

Таким чином, необхідною складовою частиною процесу фізичного виховання - є самостійні заняття. Вони організовуються згідно з навчальним розкладом за індивідуальними планами, які складаються сумісно студентом і викладачем. Завдання для самостійних занять викладач задає з урахуванням функціонального стану і стану здоров'я, фізичної підготовленості і розвитку. Підтвердженням проведення самостійних занять студентом може служити наступна перевірка виконання і звіт в щоденнику. Крім обов'язкових самостійних занять, до них відносяться і інші організаційні форми фізичного

виховання: ранкова гімнастика, загартування, домашні завдання, вправи для поліпшення постави і складу тіла, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Зацікавленість студентів у проведенні самостійних занять з фізичного виховання має досягатися передачею їм знань про вплив фізичних вправ на організм, можливістю їхнього використання для корекції функціонального стану, досягнення красивого, гармонійного складу тіла.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Особливе місце при самостійних заняттях з фізичного виховання займають гімнастика, ходьба, біг. Завдання для самостійних занять плануються на два-три тижні. Кожному студенту завдання визначають індивідуально. Студенти фіксують у щоденнику основне завдання з фізичного виховання і набір вправ. В основному, це - вправи загально розвиваючого характеру для розвитку і зміцнення усіх м'язових груп, а також спеціальні вправи для розвитку рухливості грудної клітини, хребта, гнучкості, спритності, сили, витривалості, освоєння правильного дихання. Вправи повинні поступово ускладнюватися, переходячи в комбінації. Під час зимових канікул самостійні заняття повинні включати прогулянки на свіжому повітрі, катання на ковзанах, ходьбу на лижах та інше. Повноцінне проведення самостійних занять залежить також від знань студентів з профілактики травматизму, гігієні тіла, одягу, взуття, місць проведення занять. Вони повинні знати, як дозувати фізичне навантаження і як контролювати функціональний стан людини. Важливою складовою навчання має стати набуття студентом навичок самоконтролю під час занять спортом та фізичною культурою, а також при звичаєння до самостійної роботи з фізичного удосконалення.

Все це буде сприяти профілактиці захворювань, підвищенню фізичної і розумової працездатності студентів.

Список використаних джерел:

1 Дяченко А.П., Гусев Т.П. Використання аспектів валеології на заняттях з фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах/ Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія/ за заг.ред.М.Лукачченка та ін. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – С.355-357.

2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270с. – Бібліогр.: с. 267-268.

3. Куць О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Київ – Вінниця: Континент –ПРИМ, 1995. – 113 с.
4. Пафенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К. «Олимп. Литература», 1999. – 320 с.
5. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: навч.посібник, кн.1. Луцьк: «Надстир'я», 1996. – 178 с.
6. Физическая культура – основа здорового образа жизни / Под общ. ред. Н. В. Барышевой. – Самара, 1996. – 156 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів ВУЗів: Навч. Посібник. – К., 1995. – 208 с.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ЗА ДАНИМИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ОПИТУВАННЯ)

Жеребцов Ю.Ф., Дулевич А.М.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

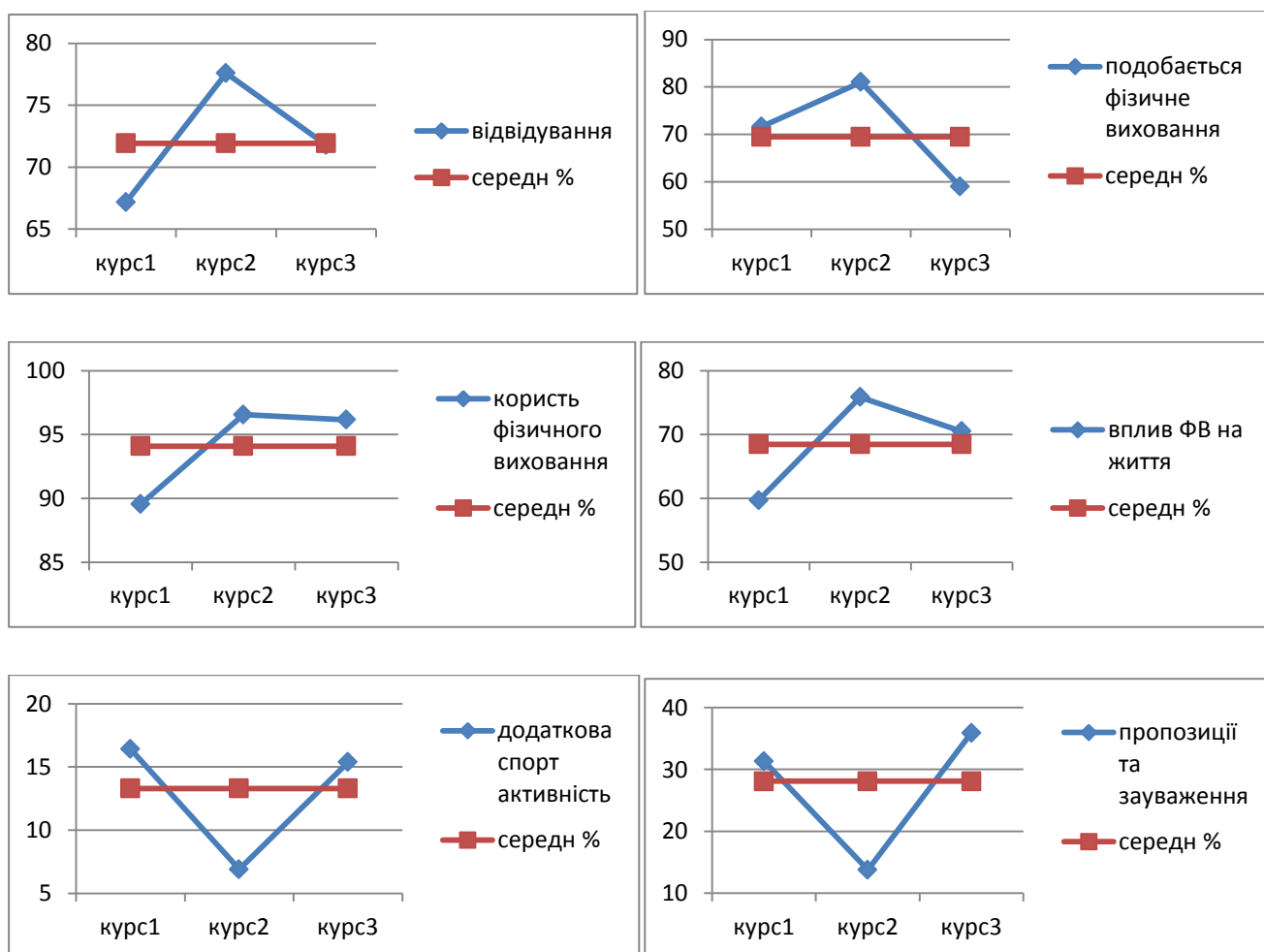
Постановка проблеми. До важливих аспектів удосконалення та коригування навчального процесу з фізичного виховання (ФВ) студентів належить урахування ставлення студентів до цієї навчальної дисципліни. Проведені численні дослідження [1] свідчать про актуальність цієї теми, зокрема, через те, що для значної частки студентів притаманне цілком позитивне особисте ставлення до фізичної культури та спорту, але практично використовує ці засоби в повсякденному житті значно менше молодих людей. На нашу думку, є необхідність у дослідженні чинників, що впливають на стан речей, зокрема, на само активацію студентів. В даній роботі наведені вибіркові результати аналізу соціологічного опитування студентів.

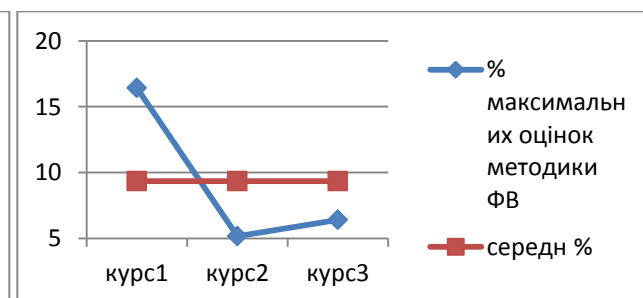
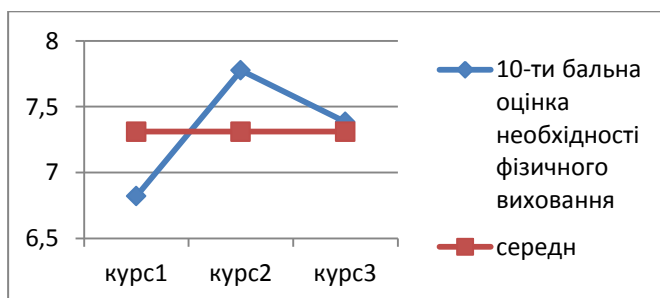
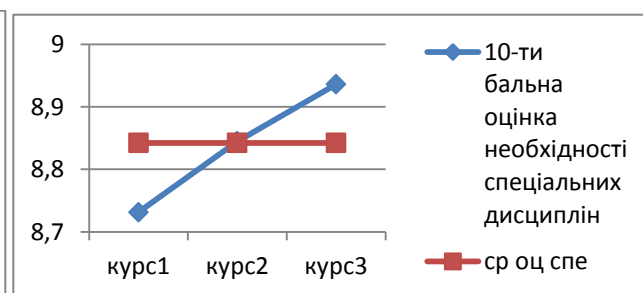
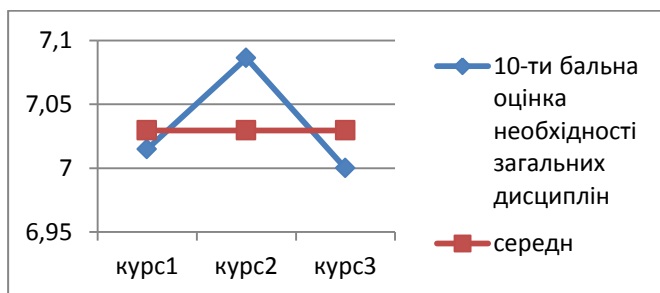
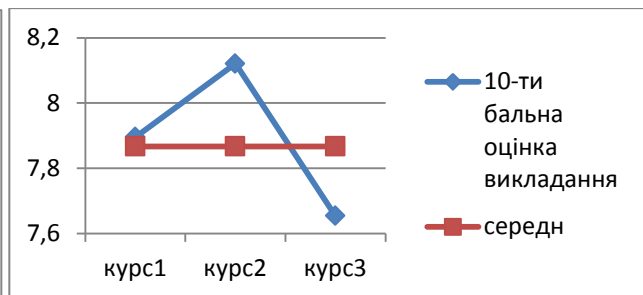
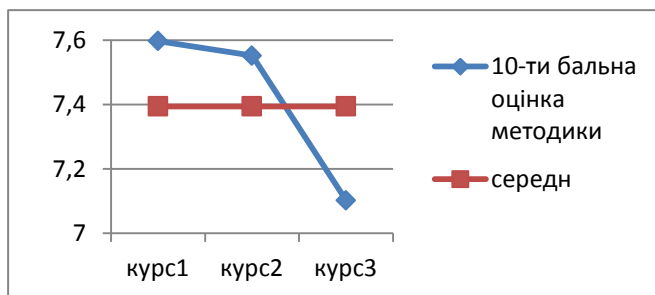
Отримані результати дослідження. Дослідженні були проведені у 2009-2010 навчальному році за участю 203 студентів різних курсів (1-3), факультетів та викладачів Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Особливістю даних досліджень є активна участь студентів факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем у розробці змісту

опитування та його проведенні. Ця робота проводилася в рамках реалізації розробленої на кафедрі фізичного виховання та спорту концепції гуманізації процесу ФВ через залучення інтелектуального потенціалу студентів до вирішення проблем власного фізичного вдосконалення. Зокрема, йшлося про виконання індивідуальних навчальне – дослідних завдань (ІНДЗ) з курсу ФВ з основною формою звіту – доповідь на студентських наукових конференціях [1].

Матеріали опитування оброблялися за методикою аналізу соціологічних даних [2] та допомогою стандартних статистичних пакетів, зокрема, STATISTICA [3].

Основні результати дослідження наведено у графічній формі.





Примітка: статистичні достовірні (на рівні значущості $p < 0,05$) розбіжності наведених даних визначені: стосовно уподобань до ФВ, оцінки методики ФВ, оцінки викладання ФВ. Уваги варта також відсутність таких достовірних розбіжностей стосовно додаткової спортивної активності.

Загалом практично для всіх показників притаманна наявність певного зламу для студентів 2-го курсу навчання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку випливають з матеріалів аналізу: визначені суттєві особливості та певна динаміка ставлення студентів різних курсів до важливих аспектів навчання. Через те необхідно поглиблено вивчати та використовувати інформацію зворотних зв'язків в управлінні процесом, до якої належить інформація, що отримана з соціологічних досліджень.

Список використаних джерел:

1. Букреева А., Магда Н., Харченко Ю., Жеребцов Ю., Саричев В. Ставлення студенток до процесу з фізичного виховання / Букреева А., Магда Н., Харченко

Ю., Жеребцов Ю., Саричев В. // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали II Всеукраїнської науково – практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів / за ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені І. Франка, 2009. – с.108-109.

2. Хили Дж. Статистика. Социологические и маркетинговые исследования. 6-е изд. / Хили Дж. / Пер. с англ. Под общ ред. к.ф.-м. н. А. А. Руденко. – Киев: ООО «ДиаСофтЮП»; СПб.: Питер, 2005. – 638 с.: ил.

3. Боровиков В. STATISTICA. Искусство анализа данных на компьютере: Для профессионалов. 2-е изд.(+CD)/ Боровиков В./ – СПб.: Питер, 2003. – 688 с.:ил.

ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ ТА СЕМІНАРІВ В КОНТЕКСТІ СКЛАДОВОЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Жеребцов Ю.Ф., Татарченко Л.І.,

Хотієнко С.В., Шевченко В.І.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. До важливих завдань фізичного виховання студентів належать: пропаганда здорового способу життя, навчання оптимальному використанню засобів фізичної культури в справі збереження власного здоров'я, сприяння підвищенню професійної активності, досягненню благополуччя. Але ефективне вирішення цих завдань наразі лишається проблемою. За нашим досвідом [1, 2], регулярне використання в навчальному процесі таких заходів як студентські наукові семінари та науково-практичні конференції є дієвою формою досягнення зазначених цілей.

Отримані результати дослідження. Впродовж 1999-2011 років кафедра фізичного виховання та спорту Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара проводить щорічно студентські науково – практичні конференції. До 2005 року за темою „Здоров'я, жінка, спорт”, з 2006 – за темою „Здоров'я, студент, спорт”. З 2008 року також щосеместрово проводяться наукові студентські семінари за темою „Крок до здоров'я”. Головна мета подібних заходів – пропаганда здорового способу життя серед студентської молоді. На конференціях були представлені доповіді, що висвітлюють питання оптимального використання засобів фізичної культури в

справі збереження власного здоров'я. Йшлося про оздоровче плавання, оздоровчий біг, йогу, загартування, аеробіку, аквааеробіку, раціональне харчування, гігієну тощо. Одне з завдань конференції – навчити як засобами фізичної культури сприяти підвищенню професійної активності, досягненню благополуччя.

На попередніх конференціях була визначена мета: пошук шляхів оптимізації оздоровчих занять студентів університету. Для досягнення цієї мети проводились дослідження з застосуванням методів аналізу та узагальнення літературних даних, анкетування, педагогічні спостереження. В результаті отримали розподіл кількості студентів, щодо зацікавленості тими чи іншими формами фізичних вправ. На підставі цих досліджень коригувалися плани проведення поза навчальної оздоровчої роботи зі студентами університету.

З 2005/2006 навчального року в університеті впроваджена кредитно – модульна система організації навчального процесу. Її головною спрямованістю є суттєва активізація студентства в надбанні професійної освіти певного кваліфікаційного рівня. При цьому в основу навчання ставиться творча, самостійна робота того, хто навчається.

На кафедрі фізичного виховання та спорту розроблена концепція гуманізації процесу фізичного виховання через залучення інтелектуального потенціалу студентів до вирішення проблем власного фізичного вдосконалення. Практичним втіленням цієї концепції є розроблені форми та зміст індивідуальних навчально – дослідних завдань (ІНДЗ) з курсу фізичного виховання для студентів, що звільнені від складання практичного розділу програми, а також старших курсів. Основною формою звіту про виконання ІНДЗ є доповідь, зокрема, на конференції.

Особливістю послідовно проведених студентських науково – практичних конференцій є тенденція до переважання доповідей, що базуються на власних практичних дослідженнях студентів (в тому числі фахового рівня) проведених під керівництвом усього викладацького складу кафедри.

Другою особливістю є послідовне розширення участі студентів інших навчальних закладів регіону та громадських організацій зі зв'язків з іншими країнами, зокрема, Польщею, Францією, Японією, Китаєм, країнами Африки та іншими.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Ми вважаємо, що така форма навчальної роботи є ефективною та перспективною для формування певного рівня фізичної культури особистості студента як невід’ємної складової загальної культури випускника класичного університету.

Статистичні показники про проведені конференції представлені у таблиці.



Список використаних джерел:

1. Шевченко В., Коробко Л., Татарченко Л. Опыт организации и проведения студенческих научно – практических конференций / Шевченко В., Коробко Л., Татарченко Л. // Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали Всеукраїнської науково – методичної конференції, що присвячена 85 – річчю Дніпропетровського національного університету. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2003, с. 52-53.

2. Шевченко В., Коробко Л., Татарченко Л. Досвід проведення студентських науково-практичних конференцій в контексті кредитно-модульної системи організації фізичного виховання / Шевченко В., Коробко Л., Татарченко Л. // Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали Регіональної науково – практичної конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2005, с. 31-33.

АКТУАЛЬНІСТЬ І ВАЖЛИВІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ

Забіяко Ю.О., Чернигіна Т.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гочара

Постановка проблеми. В преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я написано: „Здоров'я – це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів”. Здоров'я великою мірою залежить від взаємин людини із середовищем її існування, суспільством та виробництвом.

Виходячи з цього, можна визначити здоров'я також як стан організму людини, її фізичних та психічних якостей, що забезпечує

їй можливість активно жити, працювати в різних умовах навко-лишнього середовища та протистояти його несприятливим факторам.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Принцип органічного зв'язку фізичного з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до вибраної професійної діяльності.

В період інтенсивного суспільно-політичного розвитку України формування високого рівня фахівців різних галузей набуває все більшої актуальності. Важливе місце у цьому посідає фізична культура та спорт, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повинна сприяти досягненню необхідного рівня працездатності.

Отримані результати дослідження. Основне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних властивостей фахівця, до якого висуваються вимоги конкретної професійної діяльності, а також підвищення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних умінь і навичок.

Професійно-прикладна фізична підготовка вирішує наступні завдання:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої працездатності та продуктивної праці;
- раціональної організації праці та використання засобів для активного відпочинку;
- попередження негативних впливів деяких видів діяльності.

Цілі (завдання) дослідження:

- проаналізувати психологічну і педагогічну літературу з проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді;
- визначити професійно важливі знання і уміння фахівця фізичного виховання;
- виявити засоби і методи розвитку професійно значущих здібностей студентів в процесі навчання у ВНЗ.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, спостереження, тестування фізичних здібностей студентів, математико-статистичну обробку отриманих даних.

Дослідження проводилося на базі Дніпропетровського національного університету ім. Олеса Гончара, в якому взяли участь 210 студентів I-IV курсів факультету біології, екології і медицини.

При тестуванні використовувалися Державні тести та нормативи оцінки розвитку фізичних здібностей студентів. У методиці проведення тестових випробувань ми керувалися загальними положеннями: умови проведення тестування були однаковими для всіх випробуваних; контрольні вправи були доступні для всіх досліджуваних незалежно від їх технічної й фізичної підготовленості; тестові завдання відрізнялися простотою вимірювання, оцінювання і наочністю результатів випробувань для досліджуваних.

Заняття фізичним вихованням, які проводяться у вищих навчальних закладах, в значній мірі сприяють підготовці до подальшої професійної діяльності. В випадках, коли заняття фізичними вправами організовані таким чином, що вирішують конкретні завдання з розвитку та формування певних, суттєво необхідних для конкретної спеціальності здібностей особи, мова вже йде про професійно-прикладну фізичну підготовку.

Професійно-прикладна фізична підготовка формує великий комплекс психофізичних та особистісних якостей, які потрібні майбутньому спеціалісту. Серед них розумові, сенсорні, організаційні, психічні, навіть педагогічні. В зв'язку з цим, професійно-прикладну фізичну підготовку слід розглядати як складову частину загальної системи формування спеціаліста у вищому навчальному закладі. Вона тісно пов'язана з виховною, освітньою та оздоровчою роботою.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ визначається рядом факторів, зумовлених структурою і розвитком науки та виробництва: сферою діяльності, змістом і умовами праці, психофізіологічними особливостями спеціаліста. Основним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки виступатиме сприяння розвитку професійно важливих і особистих якостей фахівця.

Аналіз літератури свідчить, що, як правило, процес професійно-прикладної фізичної підготовки поділяється на три етапи: загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) і реалізації психофізіологічних та фізичних здібностей в процесі удосконалення професійно значущих умінь і навичок.

На першому етапі вирішуються завдання щодо розвитку і удосконалення загальних фізичних здібностей, формування високого рівня працездатності, покращення загальної резистентності організму.

На другому етапі вирішуються завдання розвитку і удосконалення професійно важливих якостей і здібностей спеціаліста, удосконалення спеціальної працездатності, формування психофізіологічної надійності організму до несприятливих факторів професійної діяльності.

На третьому етапі вирішуються завдання підтримання досягнутого рівня розвитку професійно важливих здібностей, корекція недостатньо розвинутих, збереження психофізіологічних резервів організму.

В основі змісту професійно-прикладної лежить професіограма, що має психофізичний аналіз, описову характеристику професійної діяльності, в якій відображено: послідовність та взаємообумовленість основних дій і операцій; спеціальна підготовка, обумовлена необхідними знаннями і навичками; особливості режиму праці та відпочинку; технологічні вимоги та санітарно-гігієнічні умови; характерні психофізичні стани (монотонність або емоційна напруженість праці); необхідне устаткування та обладнання; низку професійно значущих здібностей та особистісних якостей, адекватних професії. На основі даних професіограми уточнюються й конкретизуються завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.

Висновки й перспективи подальших розробок в даному напрямку. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда. Досвід практичного використання цих здібностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери праці визначається наступними причинами та обставинами:

- час, витрачений на освоєння сучасних професій, продовжує залежати від рівня функціональних можливостей організму, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда та досконалості набутих ним рухових навичок;
- продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій у ряді видів трудової діяльності змішаного характеру;

- зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб: вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності; інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних здібностей; підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей; сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових наближених задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Головну роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов. Для покращення ефекту професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно виконати наступні важливі кроки: створити професіограми згідно з вимогами сучасного науково-технічного прогресу, стану здоров'я; розробити стандарти для контролю психофізіологічного стану абітурієнтів з метою виявлення функціонального стану організму; розробити зміст професійно-прикладної підготовки згідно з існуючими програмами предмета „Фізичне виховання”; створити систему психофізичного відбору абітурієнтів з урахуванням вимог сучасності для підвищення якості професійної придатності абітурієнтів і підготовки майбутніх спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Любимова, Г.І. Шляхи підвищення ефективності занять оздоровчою фізичною культурою студентів у нових соціально-економічних умовах / Г.І. Любимова. – Х., 1999, - 25 с.

2. Масова фізична культура у ВНЗ: начв. посібник / за. ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова, И.Г. Бердников та др. – М: Висш. шк., 1991. - 240 с.
3. Толкачова І.Т. Вплив фізичного навантаження на рухову активність студентів: Теорія та практика фізичного виховання / І.Т Толкачова. – М.: 1999. - 51-55 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Забіяко Ю.О., Чернигіна Т.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гочара

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості випускників вузів із високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально використовувати вільний час. Від того, як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини. Саме тут фізичне виховання та спорт займають важливе місце, оскільки фізичне виховання – це здоров'я.

В даний час з'явився цілий перелік професій, що пов'язані з обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмів. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів зросла схильність людини до різноманітних стресових факторів. Вчені-фізіологи вважають, що цим факторам можуть цілком протидіяти лише заняття фізичним вихованням і спортом. Жодні в світі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій активності. Кожна людина повинна реально усвідомлювати першорядну необхідність руху, розуміти його значення для здоров'я, фізичного та розумового розвитку. Лише так можна попередити виникнення різних

хвороб, пов'язаних з серцево-судинною, опорно-руховою, дихальною та травною системами та підтримати на високому рівні власне самопочуття.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання – це специфічний вид соціальної діяльності молодшої людини, у процесі якого відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізичне виховання за допомогою вправ готує людей до життя і праці, використовуючи цілющі складові природи та весь комплекс факторів (режим праці, відпочинок, гігієну і т.д.), які визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної й спеціальної фізичної підготовки. Фізичне виховання є складовою частиною великої загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає її до культури через рухову активність у всіх формах.

Ціллю нашого дослідження було логічне обґрунтування необхідності та важливості занять фізичним вихованням як життєво необхідною потребою для здоров'я людини, показати його позитивну роль у формуванні майбутнього фахівця та визначити його основні завдання, засоби, форми.

Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму. Фізичне виховання у навчально-виховному процесі вузів виступає як засіб становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних та професійно значимих якостей, а також вирішує такі основні завдання: створення умов для нормального фізичного розвитку; оволодіння знаннями про організм людини; набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок; підтримання організму в здоровому стані. Воно включає в себе такі основні засоби: натуральні сили природи (сонце, повітря, воду); організацію правильного режиму харчування, праці та відпочинку; гігієнічну гімнастику; гігієну за тілом; спортивні ігри, туризм, працю. Склалися традиційні форми фізичного виховання – уроки, діяльність спортивних секцій, гуртків, різноманітні змагання з різних видів спорту.

Нехай наша сучасна статистика є дещо моторошною, проте вона стверджує, що наше людське суспільство хворе; у ньому практично не залишається здорових людей. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей, підлітків, молодих людей, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1млн. молодих людей сьогодні цілком відлучені від занять фізичним

вихованням. Поширеність гіподинамії досягла майже 80%. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків серед вихованців середніх та вищих навчальних закладів. Здоров'я молоді, яке дедалі погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьох інфекційних, а також особливо неінфекційних захворювань.

Серед сотень тисяч лік, що складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, який міг би конкурувати з фізичними вправами по діапазону свого впливу і відсутністю побічного негативного впливу на наш організм. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху, яка допомагає нам впевнено витримувати велику кількість негативних факторів зовнішнього середовища, робить нас сильними загартованими і, в першу чергу, здоровими.

Висновки й перспективи подальших розробок в даному напрямку.

У наш час в світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичного виховання та спорту. Величезний соціальний потенціал фізичного виховання необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у великій сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи щодо попередження захворювання. Насамперед – це фізичне виховання та спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмова від шкідливих звичок.

Фізичні вправи відсувають вікові границі, продовжують життя людини, діючи при цьому як акумулятор енергії. Заняття фізичними вправами повинні увійти в звичку людини. Якщо їх вважати її лише другорядною справою, то задачі щодо оздоровлення людей не вирішити. Тільки в такому випадку

можливо допомогти людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості.

Багато дослідників в області фізичного виховання припускають, що здебільшого люди не знають щирого значення руху. Деякі думають, що рух важливий головним чином для гарної постави і красивої, міцної мускулатури; про здоров'я хвилюються найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності.

Цей недолік у знаннях торкається сфери загальної культури людини. Важливо пояснити, що недолік руху необхідно компенсувати свідомими заняттями спортом.

В університетах, клубах, секціях, на заняттях фізичним вихованням інформація повинна надаватися не у вигляді дешевої пропаганди „спорт – це добре”, а з поясненням у доступній формі фізіологічної ролі руху.

Під час побудови навчального плану занять з фізичного виховання необхідно правильно й цілковито розуміти сутність використання фізичних вправ у спорті, так як це є передумовою для підвищення стійкої адаптації організму до умов навколишнього середовища.

Потрібно також правильно враховувати спеціальне енергетичне правило кісткової мускулатури (за Аршавським). Його тлумачення полягає в тому, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, щодіється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. Повне або навіть часткове недотримання цього правила зумовлює ряд негативних наслідків, які потім важко ліквідувати.

Проаналізувавши значення та роль фізичних вправ, рухової активності, самостійних та навчальних занять з фізичного виховання, потрібно зробити один загальний уточнений висновок: „Фізичне здоров'я людини – це найдорожчий скарб, отриманий від природи. Для підтримання його сталості та цілісності необхідно щоденно, систематично займатися фізичними вправами, а також правильно дбати про свій власний руховий режим.

Список використаних джерел:

1. Аршавський І.А., Основи негентропної біології індивідуального розвитку, значення в аналізі і рішення проблем здоров'я // Валеологія, 1993, с. – 5-8.
2. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябінцев Ф.П., Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю // Фізична культура: виховання, утворення, тренування, 1996, № 2, с. – 13-18.
3. Брехман І.І., Введення у валеологію – науку про здоров'я, Л: „Наука”, 1987, с. – 125.
4. Копилова Ю.А. // Матеріал IV науково-практичної конференції „Людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється”, Коломна, 1996. – с. 68.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ САМБІСТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ МВС УКРАЇНИ

Закорко І.П., Журавель О.В., Калінський А.М.

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Боротьба самбо – професійно-прикладний вид спорту, який культивується у вищих навчальних закладах МВС України і складає основу професійно-спортивного навчання майбутніх правоохоронців. В той же час, самбо є одним з найпопулярніших масових видів спортивних єдиноборств, яким захоплюються представники різних верств населення в нашій країні. З цього виду спорту проводяться спортивні змагання найвищого рівня, в тому числі і відомчі змагання системи МВС України.

Одним з напрямків спортивно-прикладної та фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах МВС є підготовка висококваліфікованих спортсменів з професійно-прикладних видів спорту. Цей напрямок роботи потребує проведення «селекційних» заходів серед молодих спортсменів – випускників загальноосвітніх шкіл, з метою залучення найперспективніших з них до вступу у відомчі вищі навчальні заклади МВС, а також залучення до

роботи у вищих навчальних закладах провідних тренерів – фахівців з видів спорту.

Успішне вирішення поставлених задач потребує чіткої організації навчально-тренувального процесу, його вміле сполучення з успішним виконанням курсантами-спортсменами основних навчальних планів.

Отримані результати дослідження. З метою визначення шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих самбістів – курсантів вищих навчальних закладів МВС України нами було проведено аналіз підготовки збірної команди Національної академії внутрішніх справ з боротьби самбо в 2006-2010 рр. до змагань різного рівня, а також роботи спортивної секції для курсантів з боротьби самбо за цей період.

На наш погляд, визначальну роль в успішних результатах роботи за цей період зіграла правильна організація навчально-тренувального процесу спортсменів, його поєднання з навчальним процесом по іншим дисциплінам.

Також важливу роль в процесі підготовки спортсменів курсантів до змагань зіграло рішення керівництва навчального закладу про концентрацію висококваліфікованих самбістів, які навчаються в академії, в одному навчально-науковому інституті. Це рішення було викликане наступними об'єктивними чинниками:

1. Наявністю спортивної бази для проведення навчально-тренувального процесу.
2. Наявністю на профільній кафедрі інституту фахівців відповідної кваліфікації.
3. Можливістю залучення до навчально-тренувального процесу курсантів висококваліфікованих фахівців-не співробітників академії та інших висококваліфікованих спортсменів.

Як основний недолік в організації підготовки збірних команд академії, і не тільки з боротьби самбо, слід визнати відсутність у діючій навчальній програмі з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” параграфу що до організації роботи спортивного відділення для курсантів і слухачів академії. Такий підхід до навчально-тренувального процесу у відомчих вищих навчальних закладах МВС України міг би значно полегшити задачі по організації цього процесу та складення, як виняток, індивідуальних планів навчання для курсантів та слухачів, які мають високі спортивні результати.

Дієвим резервом, використання якого дали поштовх для досягнення спортсменами-самбістами високих спортивних результатів за звітній період, стала організація і проведення двохразових на день тренувальних занять з курсантами-членами збірної команди без відриву їх від навчання. Цим кроком було вирішено проблему великої кількості пропусків занять під час знаходження на навчально-тренувальних зборах за межами академії.

Актуальною проблемою сьогодення є залучення юнацтва і молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Ми вибачаємо роль органів внутрішніх справ не лише в охороні громадського порядку і розкритті протиправних дій, а в першу чергу, в профілактиці цих порушень і дій, формуванні позитивного іміджу міліції у населення.

Залучення цивільної молоді до занять в спортивних секціях при органах внутрішніх справ та відомчих вищих навчальних закладах, проведення спільних занять та спортивно масових заходів для курсантів, слухачів, співробітників та цивільної молоді, мають за мету не лише пропагандистсько-профілактичний напрямок, а і відбір спортивно-обдарованих осіб для подальших занять в групах спортивного вдосконалення.

Поряд з цим, не слід забувати про важливість організації роботи спортивних секцій для курсантів, які до вступу до навчального закладу не займалися боротьбою, або не мали високих спортивних результатів. До тренувань в таких секціях необхідно залучати максимальну кількість курсантів, проводити серед них “селекційну” роботу, тих, хто проявляє себе, залучати до тренувань збірної команди, створювати з їх числа дійовий резерв для неї.

Сукупне використання вищевикладених положень дасть змогу суттєво збагатити навчально-тренувальний процес, окреслити нові напрямки для роботи над його удосконаленням, значно підвищити рівень результатів навчально-тренувальної роботи.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. З метою пропаганди здорового способу життя серед дітей та молоді, залучення їх до регулярних занять фізичною культурою та спортом, проведення заходів по профілактиці протиправних дій та відбору спортивно-обдарованих юнаків і дівчат кандидатами на службу в органи внутрішніх справ, розглянути питання про організацію роботи спортивних секцій з професійно прикладних

видів спорту та дитячо-юнацьких спортивних шкіл на спортивних базах вищих навчальних закладів МВС України.

2. Залучати до роботи з цивільною молоддю викладачів профільних кафедр відомчих вищих навчальних закладів, співробітників практичних підрозділів органів внутрішніх справ, які мають відповідний рівень фахової підготовки.

3. Залучати до роботи зі збірними командами відомчих навчальних закладів кращих тренерів-фахівців з професійно-прикладних видів спорту.

4. Всіляко заохочувати проведення на базах відомчих вищих навчальних закладів не лише відомчих, а й спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів професійно-прикладного напрямку, з залученням осіб постійного та перемінного складу органів внутрішніх справ та цивільного населення.

5. Розглядати проведення “селекційної” роботи серед курсантів, які займаються в спортивних секціях з професійно-прикладних видів спорту, як дієвий резерв для збірних команд вищого навчального закладу.

Список використаних джерел:

1. Ануфрієв М.І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: Навч.-метод. посіб. – К.: РВВ МВС України, 2003.

2. Ануфрієв М.І., Бандурка О.М., Ярмиш О.Н. Вищий заклад освіти МВС України: Науково – практичний посібник. – Харків: Ун-т внутр. Справ, 1999. – 369 ст..

3. Бойко В.Ф., Данько В.Г. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. – К.: УГУФВС, 1997. – 50 с.

4. Закорко І.П. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих закладах освіти МВС України. Проблеми пенітенціарної теорії і практики №8 2003. – К: РВВ КІВС, 2003. – С.417 - 421.

5. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ. – К.: РВЦ КНУВС, 2008.– 46 с.

6. Наказ МВС України №495 від 30.06.2005 р. «Про затвердження Програми підвищення рівня фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ». – 10с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 2004. – 808 с.

8. Станков А.Г. и др. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.

ВДСКОНАЛЕННЯ СТАТОДИНАМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Зеленюк О.В., Бикова Г.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка,
Національна академія внутрішніх справ

Постановка проблеми. За останні роки теорія та практика фізичного виховання і спорту збагатилися новими знаннями щодо ролі сенсорних систем організму у забезпеченні ефективної рухової діяльності. Встановлено, що аналізатори безпосередньо беруть участь як у формуванні рухових актів, так і в їхньому вдосконаленні в процесі занять фізичними вправами. Тому ефективним засобом підвищення статодинамічної (СДС) стійкості є тренування вестибулярного аналізатора, що базується на його спроможності розширювати діапазон функціонування під впливом дозованих за силою, напрямком та тривалістю адекватних подразнень у формі спеціально підібраних фізичних вправ.

У зв'язку з цим, набуває важливого значення своєчасне виявлення осіб із відхиленнями функції вестибулярного аналізатора та підвищення СДС, що забезпечує вирішальний внесок у високо координоване виконання рухових дій.

Метою дослідження була апробація розробленої нами методики підвищення СДС у процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих навчальних закладів.

Отримані результати дослідження. На підставі тестування за кількісними показниками статичної та динамічної стійкості (кефалографія, "крокуючий" тест Фукуда та «хода навпростець»), було сформовано у кожному навчальному закладі 2 фокус-групи по 25 осіб, які мали низький рівень СДС.

Групу А складали учасники педагогічного експерименту, що передбачав регулярне виконання фізичних вправ з індивідуально дозованим навантаженням на отолітовий апарат і півколові канали. Група Б – контрольна, у якій заняття з фізичного виховання проводилися за навчальною програмою.

Нами було обрано переважно активний метод тренування вестибулярного аналізатора, що найбільше впливає на загальну фізичну підготовку, має високу емоційну привабливість та легко здійснюється на практичних заняттях із фізичного виховання, а також у форматі виконання самостійних індивідуальних завдань.

Основний методичний підхід щодо підбору спеціальних вправ для підвищення СДС передбачав урахування принципу індивідуалізації дозування і послідовності виконання спеціальних вправ та їхньої адекватності функціональним можливостям організму.

Встановлено, що після 3-х місяців систематичних занять за розробленою методикою, добра та відмінна стійкість вестибулярного аналізатора у двох фокус-групах (А) зареєстрована у 43 учасників педагогічного експерименту, а у 7 осіб вона залишилася без змін, тобто на низькому рівні. Щодо контрольних груп (Б), то загальна кількість осіб з позитивною динамікою функції вестибулярного аналізатора була зафіксована лише у 28 осіб, та у 22 – залишилася без змін. Порівняльна кількість осіб із незмінними (низькими) показниками СДС (група А – 7, група Б – 22) свідчить про безумовну ефективність розробленої методики підвищення СДС.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Запропонована нами методика підвищення статодинамічної стійкості є ефективним засобом нормалізації функції вестибулярного аналізатора, що дає підставу рекомендувати її до використання у навчальному процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих навчальних закладів України.

Список використаних джерел:

1. Быкова А.В. Экспресс-методика определения статодинамической устойчивости у спортсменов: Методическое пособие. – К.: Стилос, 1998. – 35с.
2. Зеленюк О. Мотиваційна модель формування засад здорового способу життя у процесі фізичного виховання / О. Зеленюк // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф.

- студентів, магістрантів та аспірантів / за заг. ред. Р.Р. Сіренко – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2009. – С.41-44.
3. Зеленюк О., Бикова А., Тюркіна Л. Фізичне виховання студентів у дискурсі інтеграції України до європейського освітнього континууму / О. Зеленюк, А. Бикова, Л. Тюркіна // «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і спорту»: тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.М. Огаренко, С.А. Білоусов та ін. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, – 2010. – С.43-44.
4. Бабияк В.И., Ланцов А.А., Базаров В.Г. Клиническая вестибулология: Руководство для врачей. – Спб.: Гиппократ, 1996. - 336 с.

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ АКАДЕМІЇ МИТНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Кидонь В.В., Мосякова В.Е., Зайцев І.А.

Академія митної служби України

Постановка проблеми. Проведені останніми роками дослідження механізмів адаптації людей до різних умов діяльності привели до переконання в тому, що фізіологічні чинники при довготривалій адаптації обов'язково супроводяться наступними процесами: а) перебудовою регуляторних механізмів, б) мобілізацією і використанням фізіологічних резервів організму, в) формуванням спеціальної функціональної системи адаптації до конкретної трудової (спортивної) діяльності людини. Така функціональна система у спортсменів є взаємовідношенням нервових центрів, що знов склалися, гормональних, вегетативних і старанних органів, необхідних для вирішення завдань адаптації організму до м'язової діяльності. Знаючи закономірності формування функціональної системи, можна різними засобами ефективно впливати на окремі її ланки, прискорюючи пристосування до фізичних навантажень і підвищуючи тренуваність, тобто управляти адаптаційним процесом [1,5].

Отримані результати дослідження. Адаптивні перебудови - динамічний процес, тому в динаміці пристосовних змін у спортсменів доцільно виділяти декілька стадій. Ми пропонуємо чотири стадії (фізіологічної напруги, адаптованості, дезадаптованості і реадаптації), кожною з яких властиві свої функціонально-структурні зміни і регуляторно-енергетичні механізми.

Стосовно загальної схеми адаптації, такі стадії, очевидно, властиві людям в процесі пристосування до будь-яких умов діяльності.

Кожній стадії відповідають і свої функціональні зміни. При цьому важливо підкреслити, що, по-перше у двох стадіях зміни функцій організму носять різноспрямований характер. Зміни показників, що виникають при стомленні на цих стадіях, як правило, не виходять за межі фізіологічної норми. У третій і четвертій стадіях функціональні зрушення набувають несприятливого, однонаправленого вектора, нерідко виявляються за межами допустимих величин, що свідчить, зокрема, про розвиток хронічного стомлення, перевтоми і перетренованості [3,4].

Встановлено також, що зрушення функцій організму, до 15 % від початкових, вказують на розвиток стомлення (нормальний функціональний стан), і для їх нормалізації досить регламентованого відпочинку. При змінах функцій в межах 16-19 % виникає хронічне стомлення (перехідний стан), для ліквідації якого потрібний додатковий відпочинок. Якщо функціональні зрушення складають 20 % і більш, то розвиваються перевтома і перетренованість (патологічні функціональні стани), при яких додаткового відпочинку недостатньо і необхідна їх медична корекція [2, 5].

Різка зміна умов зовнішнього середовища, що несе загрозу організму, запускає його складну адаптивну реакцію. Основною регуляторною системою останньої є гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова система, діяльність якої, зрештою, і перебудовує активність вегетативних систем організму таким чином, що зрушення гомеостазу усувається або завчасно припиняється. У цій адаптивній перебудові активно приймає участь і нервова система, особливо її гіпоталамічний відділ.

У центральній нервовій системі відбуваються зміни клітинного обміну, зокрема, підвищується метаболізм найважливіших біологічних макромолекул – РНК і білків. Після ліквідації порушень гомеостазу метаболізм макромолекул в нервових структурах, що беруть участь в процесі адаптації, все ще залишається зміненим. У цьому і полягає механізм адаптації: якщо загроза пошкодження гомеостазу повториться, вона протікатиме вже на тлі зміненого, адаптованого до стресової дії метаболізму клітинних структур [1,2,3,4,5].

Оскільки повторна дія стресу-чинника приводить до адаптації, а саме на цьому засновані тренування, то зрушення в метаболізмі РНК і білків біологічно доцільні і сприяють ефективнішому розвитку фізіологічних адаптацій. В процесі

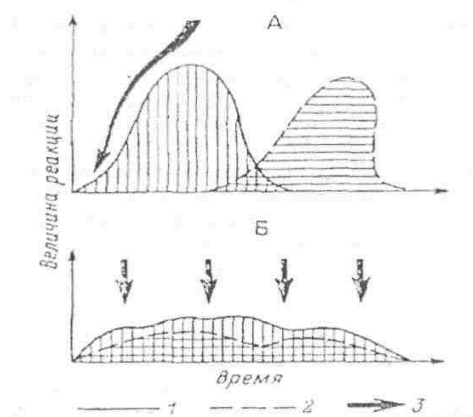
формування адаптації до природних чинників середовища провідну роль грають реакції кора надниркових, що збуджується секрецією адренокортикотропного гормону гіпофіза. Будь-яка інтенсивна дія на організм приводить до появи в організмі змін, краще всього визначуваних за станом надниркових, – їх вазі і хімічному складу або по виділенню в кров і вмісту в тканинах гормонів кортикостероїдів і катехоламінів. Це торкається, в основному, формування індивідуальних адаптацій, реакцій організму на чинники зовнішнього середовища [1,2].

Незвичайні чинники довкілля (в даному випадку – фізичне навантаження), що роблять несприятливий вплив на загальний стан, самопочуття, здоров'я і працездатність людини, називаються екстремальними чинниками. По тривалості дії на організм ці чинники можуть бути короткочасними, дію яких організм компенсує за рахунок наявних резервів, і тривалі, які вимагають адаптаційної перебудови діяльності функціональних систем людини, інколи навіть несприятливою для здоров'я.

При короткочасних діях екстремальних чинників на організм людини запускаються всі наявні резервні можливості, направлені на самозбереження, і лише після звільнення організму від екстремальної дії проходить відновлення гомеостазу (малюнок).

При тривалих неадекватних діях екстремальних чинників на організм людини функціональні перебудови визначаються своєчасним включенням процесів відновлення гомеостазу, їх силою і тривалістю.

Більшість адаптаційних реакцій людського організму здійснюються в два етапи: початковий етап термінової, але не завжди досконалої адаптації, і подальший етап досконалої, довготривалої адаптації.



Малюнок – Особливості процесів адаптації при короткочасних (А) і тривалих (Б) екстремальних діях: 1 – робота на самозбереження («зовнішня»); 2 – процеси відновлення відпрацьованих структур; 3 – екстремальний чинник

Терміновий етап адаптації виникає безпосередньо після початку дії подразника на організм і може бути реалізований лише на основі фізіологічних механізмів, що раніше сформувалися. Прикладами прояву термінової адаптації є: пасивне збільшення теплопродукції у відповідь на холод, збільшення тепловіддачі у відповідь на тепло, зростання легеневої вентиляції і хвилинного об'єму кровообігу у відповідь на недолік кисню. На цьому етапі адаптації функціонування органів і систем протікає на межі фізіологічних можливостей організму, при майже повній мобілізації всіх резервів, але не забезпечуючи найбільш оптимальний адаптивний ефект. Так, біг нетренованої людини відбувається при близьких до максимуму величинах хвилинного об'єму серця і легеневої вентиляції, при максимальній мобілізації резерву глікогену в печінці. Біохімічні процеси організму, їх швидкість, як би лімітують цю рухову реакцію, вона не може бути ні дуже швидкою, ні дуже тривалою [1, 2, 5].

Довготривала адаптація до тривало впливаючого стресору виникає поступово, в результаті тривалої, постійної або такої, що багато разів повторюється дії на організм чинників середовища. Основними умовами довготривалої адаптації є послідовність і безперервність дії екстремального чинника. По суті, вона розвивається на основі багатократної реалізації термінової адаптації і характеризується тим, що в результаті постійного кількісного накопичення змін організму набуває нова якість – з неадаптованого перетворюється на адаптований. Така адаптація до недосяжної раніше інтенсивній фізичній роботі (тренування), розвиток стійкості до значної висотної гіпоксії, яка раніше була несумісна з життям, розвиток стійкості до холоду, тепла, тощо. Такий же механізм і якісно складніший адаптації до навколишньої дійсності [2, 4, 5].

При дії на організм слабких, порогових роздратувань (реакція тренування) в центральній нервовій системі розвивається збудження, що швидко змінюється охоронним гальмуванням, що забезпечує зниження її збудливості, реактивності по відношенню до слабого подразника. При дії подразників середньої сили відбувається розвиток «реакції активації» – активації захисних систем організму, яка, проте, не носить характеру

патологічної гіперфункції. Рівень енергетичного обміну при цій реакції менш економічний, чим при реакції тренування, але, на відміну від стресу, не приводить до виснаження.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Виходячи з досліджень групи спортсменів Академії митної служби, адаптація організму до слабких і середніх по силі дій відбувається без елементів пошкодження і енергетичних витрат, що виснажують організм. При цьому наголошується в першому випадку (реакція тренування) – поступове, а в другому (реакція активації) – швидке підвищення резистентності організму [1, 4, 5].

Список використаних джерел:

- 1.Дубровський, В.І. Спортивна фізіологія: підручник / В.І. Дубровський. – М-код.,2005. – С.462.
- 2.Коробейніков, Г.В. Фізіологічні механізми адаптації ритму серця спортсменів до напруженої м'язової діяльності / Г.В. Коробейніков, А.А. Приймаков. – М-код, 2003. – С. 254.
- 3.Коробейніков, Г.В. Функціональні резерви адаптації спортсменів в умовах напруженої м'язової діяльності./ Г.В. Коробейніков // Матеріали конгресу. – Т. 2. – Алма - ата, 2004.
- 4.Коржевський А. Вплив чинників довкілля на фізичну працездатність / А. Коржевський, Ст Волох. – Мінськ, 2003. – С. 43.
- 5.Уїлмор, Дж. Л. Фізіологія спорту: підручник/ Дж. Л. Уїлмор, Д.Л. Костив. – 2005. – С.504.

ДОПИНГ В СПОРТЕ

Кирильченко А.В., Остаповский Д.С.

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. В 2009 году в Пекине: выдающийся ямайский спринтер Усэйн Болт (Usain St. Leo Bolt); показал время 9,69 с на 100м. Интересно, что за почти столетнюю историю «большого спорта» результат в

спринте был улучшен лишь на 7%. Прочность кожи, костей, мышц и суставов не беспредельна! В 1977 году американский биомеханик Гидеон Ариэль (Gideon Ariel) рассчитал предел скорости в беге на 100м – 9,6 с. Современный мировой рекорд отличается на сотые секунды. При большей скорости начинается физическая деструкция мышечной ткани. Предел в прыжках в длину, по мнению того же Ариэля, составляет 896с – то есть прыжок Майка Пауэла (Michael Anthony Powell) в 1991-м – 895 см можно считать почти идеальным.

Однако подобные выводы вселяют уныние не только в спортсменов, но и во владельцев спортивного бизнеса. Новые мировые рекорды сулят большие деньги, и поэтому компании из кожи вон лезут, чтобы улучшить результаты тех, на кого они делают ставку.

Первый документально зафиксированный случай употребления допинга был отмечен в 1865 году на соревнованиях по плаванию в Амстердаме. А в 1886 году зарегистрировали и первую жертву: от употребления допинга умер спортсмен-велосипедист. Это, впрочем, никого не остановило: к моменту возобновления в 1896 году Олимпийских игр спортсмены уже довольно широко пользовались стимуляторами. В 1946 году на чемпионате Европы в Осло англичанин Сидней Вудерсон победил в беге на 5 000 метров, предварительно впрыснув себе мышьяк!

Если сам феномен допинга существовал всегда, то его индустрия обязана своим рождением тоталитарным режимам, превратившим спорт в часть государственной политики и пропаганды. Первыми возможности «химии рекордов» оценили нацисты: на Олимпиаде 1936 года в Берлине немецкие спортсмены добились успехов, победив в большинстве дисциплин. Но в 1935 году немецкими фармакологами был создан инъекционный препарат тестостерона — гормона, повышенное содержание которого, помимо всего прочего, стимулирует быстрое увеличение массы мышц.

Впрочем, в те годы стероидные гормоны доминировали в основном в силовых видах спорта, прежде всего в тяжелой атлетике. В большинстве же дисциплин царили амфетамины (наиболее близкие синтетические аналоги психостимулятора кокаина) – препараты, усиливавшие или имитировавшие действие адреналина. По сути дела, они искусственно воспроизводили реакцию стресса, только что (в 1929 году) открытую Гансом Селье: подобно шпорам или

нагайке они лишь подхлестывали организм, не давая ему никаких дополнительных ресурсов.

В 1967 году, когда во время «Тур де Франс» английский велосипедист Томми Симпсон скончался от передозировки амфетаминов прямо перед телекамерами, большой спорт решился объявить допингу войну. Олимпиада 1968 года в Мехико стала первым крупным соревнованием, на котором допинг-контроль объявили обязательным.

Полученные результаты исследования. Ниже приведена сводная таблица, в которую нами были собраны и проанализированы статистические данные по публикациям Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Это анализ допинг-тестов, проводившиеся в 31 аккредитованной лаборатории более чем на 150 тысячах образцов. Итог: почти в 2,5 тысячах тестов были обнаружены следы допинга.

Таблица 1

Анализ статистических данных по публикациям ВАДА

	Проанализировано образцов	Образцы, показавшие наличие допинга	% от общего числа образцов
Олимпийские виды	113 562	1710	1,51
Неолимпийские виды	37 648	737	1,96
Всего	151 210	2447	1,62

Из олимпийских видов спорта наиболее проверяемым был футбол – 20 104 образцов, самым допинговым – велоспорт – 3,93% (486 из 12 352 проб). Чаще всего в допинг-пробах обнаруживались анаболики (872 случая), стимулянты (516) и каннабиноиды (378). Среди анаболиков самыми популярными были тестостерон (304 случая), нандролон (256) и станозолол (159).

Схватка допинговой индустрии со службами допинг-контроля не ослабевает и по сей день. Очередным писком моды, особенно в стайерских дисциплинах, стал эритропоэтин, стимулирующий созревание эритроцитов и тем самым увеличивающий способность крови переносить кислород. Запретить

эритропоэтин невозможно – натуральный гормон, присутствующий в организме каждого человека. Но увеличение числа эритроцитов при неизменном объеме крови повышает вязкость последней, усиливая нагрузку на сердце вплоть до смертельного исхода. На Олимпиаде 2004 года в Афинах получил распространение поточный цитометр, позволяющий отличить «чужие» эритроциты от «своих». Но и этот хитроумный прибор бессилён, если спортсмен переливает себе собственную, заблаговременно заготовленную кровь.

Допинги можно разделить по видам спорта в которых применяются.

1. Скоростно-силовые виды (тяжелая атлетика, метания, культуризм, спринтерские дистанции в легкой атлетике, плавании, конькобежном спорте, лыжных гонках): анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др. Происходят резкие изменения гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.
2. Циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, велосипедные гонки, конькобежный спорт (длинные дистанции)): анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др. В итоге: потеря ориентации и сознания, смертельные исходы.
3. Игровые виды (футбол, баскетбол, регби, бейсбол, хоккей с мячом и с шайбой, гольф): алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуана и др. Возможны летальные исходы, потеря сознания, токсические эффекты.
4. Сложнокоординационные виды спорта (прыжки в высоту, прыжки в воду, фигурное катание, гимнастика, фехтование): алкоголь, наркотические анальгетики, транквилизаторы, бетаблокаторы и др. Наркотическая зависимость, алкоголизм.
5. Единоборства (все виды борьбы, бокс, восточные единоборства): наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь. Лекарственная зависимость, наркомания и др.
6. В конном спорте используются различные допинги в зависимости от конкретных задач (психостимуляторы, транквилизаторы и другие препараты), поэтому проводится допинговый контроль лошадей.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Реальная борьба с допингом возможна только при условии готовности каждого члена спортивного сообщества выступить против всякого рода стимуляторов. К сожалению, рассчитывать на это пока не приходится. В заключение, результаты опроса молодых российских спортсменов. Их спрашивали, как бы они отнеслись к препарату, который гарантирует им немедленную победу на олимпиаде и неотвратимую инвалидность через 10-15 лет. Около 80% опрошенных ответили безусловным согласием.

Остается надеяться, что не все так плохо, и все более жесткие меры по борьбе с допингом и, главное, воспитание в молодежи более сознательного отношения к этим уничтожающим человеческий организм средствам не останутся бесполезны.

Список использованной литературы:

1. Георгий Алексеев. За гранью физических возможностей www.sovsport.ru.
2. Илья Есин. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга <http://cripo.com.ua/>.
3. Спорт: соревнование людей или химии? www.vokrugsveta.ru.
4. Наталья Серая. Допинг в спорте.
5. Борис Жуков. Рекорды на кончике иглы журнал «Вокруг света» № 2, 2006.
6. www.shooting-ua.com.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ПРИЧИНИ

ПОГІРШЕННЯ ЙОГО СТАНУ

Ковальчук Д.Р.

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Здоров'я нації є тією економічною та політичною категорією, яка визначає соціальну стабільність країни. Від нього залежить трудовий потенціал країни. Ми акцентуємо увагу на тому, що придатність майбутніх спеціалістів повинна визначатися за наявністю безпечного рівня здоров'я, бо це забезпечує не тільки виконання поставлених задач, а й збереження життя. В літературі достатньо даних про те, що від рівня аеробного

потенціалу залежить резистентність організму людини до різних екстремальних впливів – від гіпоксії та крововтрати до проникаючої радіації.

Сьогодні прогресивні вчені звертають увагу на здоров'я людини не збоку наявності чи відсутності в неї хвороби, а міри її життєвих сил, що дозволяють їй забезпечувати свою життєдіяльність і, протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища і виникненню захворювань [1]. За свідченнями дослідників існують близько 300 дефініцій здоров'я. Найчастіше використовують визначення ВООЗ: здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. Причиною появи та розвитку факторів ризику вважається зниження рівня здоров'я, а не навпаки. Здоров'я – це функціональна достатність організму, яка дозволяє людині успішно виконувати свою фізіологічну та соціальну функції. Г.Л.Апанасенко називає це проявом здоров'я.

Отримані результати дослідження. На думку вчених, здоров'я – це коли держава здатна забезпечити населенню достойний рівень життя, однак досвід найбагатших країн світу демонструє, що прогресуючи витрати на медичну та соціальні виплати не завжди забезпечують бажаний ефект, тому гроші там вкладаються і в фізкультурно-оздоровчі програми, направлені на формування здорового способу життя. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й високий рівень фізичного і психоемоційного фітнесу, який охоплює функціональні можливості організму, фізичні якості, навички і уміння, що забезпечують високу працездатність, ефективне проведення вільного часу, здатність орієнтуватися в екстремальних умовах. Здоров'я – це сукупність ряду показників: нормальне функціонування всіх органів та систем, хороша працездатність, мала втомлюваність, швидке відновлення сил після навантаження, високий рівень захисних сил організму, гарне самопочуття, відповідність будови тіла віковій та антропометричним показникам. Відсутність хоча б одного з цих показників є сигналом про порушення фізичного здоров'я [3].

“Якби не визначали здоров'я термінологічно, однак сутність цього поняття – в життєздатності організму, а її рівень може визначатися кількісно”. На думку Г.Л.Апанасенко найбільш інформативним показником фізичного здоров'я є відносна величина МСК.

Рівень здоров'я людини часто ототожнюють і з її фізичним станом. На думку вчених це поняття містить більше конкретики. Фізичний стан найчастіше оцінюється також за показником максимального споживання кисню. В залежності від його значень, у практично здорових і здорових людей виділяють

п'ять рівнів фізичного стану. Так, О.А.Пирогова виділяє 5 функціональних класів у величинах МСК. В роботах О.А.Пирогової та Б.П.Преварського описано зміни в організмі у відповідності до переміщення від високого рівня фізичного стану до низького. Під час обстежень було виявлено, що захворюваність зростає паралельно зі зниженням РФС.

Думки вчених не співпадають відносно шляхів визначення кількості здоров'я, а за М.Амосовим, кількість здоров'я визначають сумою резервних потужностей основних функціональних систем організму і розраховується за допомогою резервних потенціалів. За Р.А.Баєвським, в основі розрахунку рівнів здоров'я лежить кількісна оцінка протікання адаптаційних процесів.

Найбільш вживаною в практиці фізичного виховання студентів є система, запропонована Г.Л.Апанасенко.

В різних літературних джерелах називається по декілька причин зниження рівня здоров'я та фізичної працездатності студентів. Але найчастіше повторюються такі: Соціальні причини – глобальні і локальні. До глобальних причин відносяться: зниження соціально-економічного рівня життя в Україні, рівні розвитку науки, освіти тощо. До локальних – побут, харчування, умови праці, ставлення до власного здоров'я, форми проведення дозвілля. Щодо останнього, то його кількість, в останні роки збільшилась, але не завжди використовується для рекреації та інтелектуального розвитку. А оскільки впровадження таких освітніх програм, як “Здорові люди – 2010”, компанія ВООЗ “Рух за здоров'я” покладає великі надії на рекреаційну спрямованість вільного часу, то ми вважаємо за потрібне проаналізувати його доцільність у молоді [2].

Екологічні чинники. За останні 10 років кількість пов'язаних з діяльністю людини несприятливих впливів на організм виросла майже в 1 млн. разів, а кількість методів, за допомогою яких можна було ліквідувати ці впливи – тільки в 1000. Тож, екологічні чинники закріпилися серед числа впливових. Стосовно нашого регіону за даними міської СЕС у 2005 році в атмосферу викинуто 35603 тонни шкідливих речовин (156 найменувань).

Медико-біологічні причини. Тривожні дані про стан здоров'я молоді і всю ситуацію в цілому неможливо радикально змінити на краще за рахунок існуючої в країні системи охорони здоров'я через відсутність необхідних коштів на її розвиток. Тому заслуговує на увагу думка В.Д.Сонькіна про звернення до самооздоровлення через фізичну культуру.

Нездоровий спосіб життя. В останніх публікаціях називаються не нові, але надзвичайно актуальні і вагомі причини зниження рівня здоров'я – це зловживання наркотичними препаратами, епідемічний характер захворюваності на туберкульоз, табакокуріння, яке сьогодні вилилось у гіпертрофовану кількість хронічних запальних процесів.

Недостатня рухова активність. Нестача рухів є однією з причин порушення багатьох життєво важливих процесів. Рухова активність – основний засіб підвищення адаптаційних можливостей організму, вона дозволяє підвищити енергопотенціал біосистеми до рівня, вище якого не реєструються ні ендогенні фактори ризику, ні хронічні соматичні захворювання [1,4].

Про те, що рівень рухової активності є досить вагомим чинником здоров'я, свідчить прямий зв'язок між ними. Таким чином, стан фізичної активності молоді – актуальна соціально-педагогічна проблема, від вирішення якої залежить здоров'я конкретної людини. Рухова активність студентів повинна складати не менше 8 годин на тиждень, бо саме ця цифра науково-обгрунтована вченими з позиції професійної діяльності та відповідності високому рівню здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

В останніх публікаціях стверджується, що існуючи програмні підходи, прийняті в системі освіти, у більшості повинні бути відкинуті, а вся система фізичного виховання повинна декларувати оздоровчий напрям, як основний, тобто більше концентруватися на проблемі фізичного фітнесу, ніж на проблемі вирішення завдань військово-прикладної спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физ. культуры и спорта./ В.И. Бондин. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
2. Булатова М.М., Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту/ М.М.Булатова, О.Т. Литвин – 2004. – № 1. – С. 3–9.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции/ Э.Г.Булич, И.В Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Уч. пособие. – СПб./ В.Ю.Волков, Д.Н.Давиденко, Ю.В.Новицкий, М.М. Филиппов–К.: СПбГПУ, 2005. – 157 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Ковтун О.А.

КНЭУ им. Вадима Гетьмана

Постановка проблемы. Эффективное управление процессом формирования мотивации немыслимо без достаточно полного представления об объекте педагогического воздействия – студенте, о тех психофизиологических и социальных чертах его личности, единство которых характеризует то типичное, что присуще «студенческому возрасту».

В международной периодизации возрастов человека выделяется юношеский возраст: 17-21 год – для мужчин, 16-20 лет – для женщин и зрелый возраст, первый период которого охватывает 22-35 лет у мужчин и 21-35 лет у женщин. При этом категорию «студенческий возраст» можно выделить, если руководствоваться принципом возрастной периодизации, дополняющим онтогенетический.

Высшие учебные заведения выполняют в современных условиях социализаторские функции, сочетая в себе учебно-образовательную, научно-исследовательскую и общественно-политическую деятельность, собственно обучение и труд. Воспитание специалиста – общественного деятеля и гражданина, освоение им многих социальных функций, его профессиональное становление – все это составляет особый и важнейший для общественного развития и становления личности период жизни, связанный со «студенческим возрастом».

Полученные результаты исследования. В студенческом возрасте завершается физическое развитие, и поэтому молодые люди обладают большими возможностями для серьезного физического труда, учебы, общественно-политической деятельности.

К 17-18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22-24 ккал/кг в сутки, т. е. как у взрослого человека [1]. К этому

времени завершается формирование того соотношения топографии силы различных групп мышц, которое типично для взрослых людей. Одновременное увеличение максимальных показателей силы (силы на 1 кг веса тела), скорости движений и других показателей свидетельствует о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более активным в различных функциональных параметрах.

Результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается наиболее высокой в период, когда завершается его формирование, – в 17-19 лет. Формирование показателей скорости и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Если картина соотносящихся величин силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, то скорость мышечных сокращений значительно раньше. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых лиц. В 20-29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на развитие различных форм выносливости [2].

В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности, объем и интенсивность двигательной деятельности в разнообразных формах движений близки друг к другу.

Таким образом, студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции, после чего наступает период их относительной стабилизации.

Приоритетными показателями физической культуры личности студента являются: поддержание в норме и совершенствование своего физического состояния, различных его параметров – телосложения, здоровья, физических качеств и двигательных навыков; разнообразие используемых средств, методов, форм, умение рационально и эффективно использовать их; пропагандируемые и реализуемые на практике нормы, идеалы, образцы поведения, связанные с заботой об организме, физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на осознанное отношение к своему физическому состоянию. Стремления разработать эффективную систему физического воспитания студентов должны в максимальной степени учитывать особенности конкретной выборки студентов. К этим особенностям относятся: уровень образованности студентов

в области физического воспитания; характер предшествующей двигательной активности; степень декларируемой и реальной включенности в занятия двигательной активностью; характер и степень ожиданий от занятий физическим воспитанием и т. д. [3].

Установлено, что реализация потребностей в двигательной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение других потребностей студентов: биосоциальных (сохранение здоровья, отдых, рекреация); социально-психических (общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность общественной значимости и активности). Поэтому развитие потребностей у студентов в различных видах физической культуры должно осуществляться в неизменной гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. Потребности не могут быть искусственно навязаны индивиду, они должны соответствовать системе его ценностной ориентации.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Осознание потребности в двигательной деятельности превращается в интерес, который носит избирательный характер. Появление интереса у студентов вызывает желание действовать, формирует мотив поведения молодого человека. Однако мотивы следует отличать от сознательных целей и намерений. Мотивы стоят за целями и побуждают человека к их достижению. Цели студенческой молодежи в физкультурной деятельности можно подразделить на перспективные и ближайшие (промежуточные). К перспективным следует отнести: самоактуализацию, обеспечение эффективных форм отдыха, социальное признание, авторитет, воспитание волевых качеств, чувство прекрасного, профессиональную и общественную деятельность в сфере физической культуры, двигательную активность с ее эмоциональными компонентами общения.

Нужно отметить, что эффективность принципа оптимизации физического воспитания предусматривает соблюдение этических, гуманистических, эстетических требований при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования спортивных или оздоровительных методик в соответствии с целями самих занимающихся; определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации технологических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями и мотивацией каждого студента.

Список использованной литературы:

1. Круцевич Т.Ю., Подлесний О.В. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів //Теорія і методика фізичного

виховання і спорту К.: Олімпійська література 2008. – №2. – С. 69-73.

2. Литвинов В.Н. Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, биологический и функциональный возраст индивидуума как показатели уровня его здоровья // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. наук. матеріалів міжнар. симпозіуму. – Одеса. – 1998. – С.107-111.

3. Эндокринная система, спорт и двигательная активность./Под ред. У.Дж.Кремерека, А.Д. Рогола. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 600 с.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ МОТОРИКИ

Корнійчук Ю.М., Скирта Р.І., Штома В.Д.

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Рівень володіння курсантами табельною вогнепальною зброєю, знання ними нормативної бази по її застосуванню, є показовими чинниками і основними передумовами успішного виконання ними своїх службових обов'язків в якості офіцерів міліції. Цей показник, також, створює сприятливі умови для додержання заходів особистої безпеки співробітників під час несення служби. В зв'язку з цим, протягом останніх років, з боку керівництва держави і МВС, значна увага приділяється рівню фізичної і психологічної підготовленості абітурієнтів до відомчих навчальних закладів та кандидатів на службу, зросла відповідальність фахівців профільних кафедр вищих навчальних закладів та відділень професійної підготовки за якість організації навчального процесу з спеціальних дисциплін.

Існує хибна думка про те, для ефективного забезпечення особистої та громадської безпеки при виконанні своїх службових обов'язків, правоохоронцю достатньо вміти успішно виконувати стандартні стрілецькі вправи з бойової зброї, знати правила безпеки та поведінки з нею, досконало володіти стандартним набором інших навичок та умінь. Такий стандартизований підхід, на жаль, іноді призводить до трагічних, а часом і до фатальних наслідків.

Нові зразки вогнепальної зброї та спеціальних засобів, які кожного року з'являються в арсеналі правоохоронців, потребують пошуку нових шляхів

вдосконалення навчального процесу, використання інноваційних форм і методів, елементів поєднання споріднених навчальних дисциплін, розробки нових методик і пошуку резервів оптимізації. Суворі реалії сьогодення потребують оновлення навчально – тренувального процесу курсантів в напрямку використання досягнень сучасної спортивної науки і передових методик підготовки висококваліфікованих спортсменів – стрільків.

Отримані результати дослідження. В чому ж полягає фахова спрямованість вогневої підготовки у відомчих закладах освіти МВС України? На нашу думку, цільовими тут повинне стати вирішення трьох взаємопов'язаних завдань. По-перше, – правоохоронець має бути готовим за будь – яких обставин захистити або попередити який протиправний акт, пов'язаний з необхідністю застосування з його боку табельної вогнепальної зброї. По-друге, вогнева підготовка призначена для формування тих практичних психологічних якостей особи правоохоронця, які уможливають виконання ним службових обов'язків, пов'язаних з великими службовими навантаженнями, що є для людей цієї професії нормою життя. По-третє, офіцер-правоохоронець є носієм і водночас творцем іміджу правоохоронних органів, їх культури, і культура його поведінки зі зброєю становить складову частину цього іміджу.

На сучасному етапі визріла необхідність змін в організації викладання вогневої підготовки. Стрижнем цих змін, загальним напрямом удосконалення сучасної освіти в системі МВС України ми бачимо впровадження в навчальний процес принципів індивідуалізації навчання. Реалізація цього напрямку спирається, перед усім, на зростання активності викладачів та курсантів у процесі навчання, визначеності конкретних етапів навчання і узгодження їх з показниками досягнутих курсантами поетапних результатів, впровадження у навчальний процес нових раціонально складених методик і ефективних методів, що дасть можливість гармонійно поєднувати теоретичне й практичне засвоєння курсу, активізувати навчальну діяльність курсантів і досягнення ними належних практичних результатів. Мова йде про формування нових науково обґрунтованих якостей навчального процесу, націленості його на пріоритети і вирішення нових завдань боротьби із злочинністю. Сутність перетворень у навчання полягає у переході від традиційних форм і змісту, заснованих на універсалізмі, до особливості спеціалізації, що забезпечує курсантам у їх майбутній діяльності ситуаційну готовність до успішних практичних дій. Це вимагає застосування нових педагогічних технологій, які засновані на інтенсифікації навчання, впровадженні активних, динамічних

форм занять, індивідуалізації дидактичного процесу, його фахового спрямування.

Зауважимо, що вогнева підготовка є складовою частиною службової підготовки працівника міліції і курсанти, які в майбутньому одягнуть на себе офіцерські погони, повинні будуть здавати заліки кожні півроку. Однак недосконалість навчального процесу з курсантами може в подальшому мати негативні наслідки на подальшому проходженні ними служби в органах внутрішніх справ в якості офіцерів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Специфічні принципи регулюють зміст занять, послідовність і правила засвоєння курсантами вправ та прийомів володіння різними видами зброї, в той час як загальні дидактичні принципи становлять організаційну, системоутворюючу основу навчального процесу з дисципліни, надають йому цілісний характер як елементу системи підготовки професіоналів.

2. Практичне застосування основних принципів навчання поєднує логіку навчального процесу з логікою навчальної дисципліни й складає організаційну структуру, опорний каркас системи викладання курсу. Форми навчального процесу та зміст навчального курсу повинні бути повністю сумісними, тобто бути об'єднаними не тільки однією метою, зкоординованістю методів досягнення цієї мети, але й чіткою направленістю на кінцеві результати діяльності вищого навчального закладу, що оцінюються рівнем підготовленості курсантів до їх майбутньої роботи

3. Курс на індивідуалізацію підготовки курсантів означає безперервну роботу викладацького корпусу по формуванню у навчальному процесі в цілому та в його елементах нових форм взаємин між викладачами, курсантами та навчальною групою, як цілісним об'єктом навчання. Організаційно ці взаємини складають структуру індивідуалізації навчального процесу .

4. Впровадження такої моделі індивідуалізації дає змогу раціоналізувати навчальний процес в напрямку забезпечення в ньому досягнення кінцевих результатів вогневої підготовки. Як основні критерії якості навчального процесу визначають рівень володіння зброєю, спеціалізованої моторики курсантів, їх природних фізичних якостей, і напрацювання на цій основі суто фахових вмінь з метою успішного виконання ними службових обов'язків в якості офіцерів органів внутрішніх справ.

Список використаних джерел:

1. Будагьянц Г.Н. и др., Закорко И.П. и др. Огневая подготовка. Учебное пособие. – Луганск: РИО ЛАВД, 2002. – 112с.
2. Будагьянц Г.Н. и др., Закорко И.П. и др.. Огневая подготовка. Пути повышения профессионального мастерства. : Учебное пособие. – Луганск: РИО ЛАВД, 2005. – 518 с.
3. Журавель А.В. Индивидуализация огневой подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины с учетом особенностей их моторики.
4. Закорко І.П., Калініченко Р.О., Будагьянц Г.М. Навчання влучності стрільби з пістолета курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Методичні рекомендації до проведення практичних занять. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 37с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: ”Олимпийская литература”, 2004. – 808 с.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кузнецов В.А.

Київський національний економічний університет ім.Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Важливе значення для збереження здоров'я у наш час має фізичне виховання. Організм, позбавлений життєво необхідного впливу м'язової діяльності та фізичних факторів зовнішнього середовища, втрачає свою працездатність. Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ.

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичного виховання нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Фізичні вправи приводять до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно прискорюється, але після неї – починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до рівня нижче звичайного. В цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніше звичайного, організм працює економніше, а тривалість життя збільшується. Повсякденні навантаження на тренований організм надають помітно меншу

руйнівну дію, що також подовжує життя. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну, що дуже важливо. У тренуваному організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань і завдяки цьому підвищуються практично всі можливості і здібності. У тому числі розумові та фізичні.

Отримані результати дослідження. Велике значення фізичних вправ полягає в тому, що вони підвищують стійкість організму по відношенню до дії цілого ряду різних несприятливих чинників. Тому викладачі КНЕУ ім.В.Гетьмана працюють із збалансованою оздоровчою програмою, спрямованою на розвиток витривалості, сили, гнучкості тощо, які оцінюються за допомогою контрольних нормативів. Ця програма забезпечує успіх занять і добре самопочуття.

Нажаль під впливом зовнішніх чинників студенти схильні до стресів, які надають сильну руйнівну дію на організм. Позитивні емоції навпаки сприяють нормалізації багатьох функцій. Фізичні вправи сприяють збереженні бадьорості і життєрадісності. Фізичне навантаження володіє сильною антистресовою дією. Тому на наших заняттях використовуються багато різноманітних ігор, естафет з використанням м'ячів, скакалок тощо.

Для нормального функціонування і збереження здоров'я людського організму необхідна певна «доза» рухової активності. Цей показник залежить від: віку, статі, конституції, способу життя, умов праці та побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Для кожної людини характерний генетично обумовлений діапазон цього рівня, необхідний для нормального функціонування і збереження здоров'я. Особливо це потрібно студентам, які більшість свого часу проводять сидячи (на парах, вдома біля комп'ютеру). Рівень рухової активності може бути мінімальним, оптимальним та максимальним. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний рівень організму. При оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму. Максимальні кордони відокремлюють надмірні навантаження, які можуть привести до перевтоми, різкого зниження працездатності. У нашій робочій програмі передбачений перехід від мінімального рівня рухової активності до оптимального рівня.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, самоорганізація використання засобів фізичної культури,

забезпечує підвищення резервних можливостей організму, його фізичної працездатності психологічної стійкості. Істотна відмінність у впливі тренування та активного відпочинку дозволяють цілеспрямовано стимулювати організм. Організація взаємодії окремих впливів у фізичній культурі і спорті, призводить до нового, якісно відмінного результату. Ці дії дозволяють підвищення рівня працездатності організму, як крок на дорозі до нових досягнень кращої організації фізіологічних процесів.

Список використаних джерел:

1. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч.посіб. – К.:КНЕУ, 2005. – 104с.
2. Основы валеологии: в 3-х кн., кн.2. – К.: Олимпийская литература, 1999/ ред.В.П.Петленко. – 351с.
3. Теорія и методика физического воспитания: в 2-х томах, том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003/под.ред.Т.Ю.Круцевич. – 391с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ

Кузнєцова А.А., Кузнєцов В.А., Дудко М.В.

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування до соціального середовища. Сучасна робота вимагає значної напруги розумових, психічних і фізичних сил, підвищеної координації рухів працівників в будь-якій сфері праці. Але кожна професія диктує свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійно-прикладних умінь і навиків. Тому якщо людина готується до професії філолога, то йому потрібна професійно-прикладна фізична підготовка одного вмісту, а майбутньому економісту – інша. Ці відмінності і відбиваються у меті і завданнях професійно-прикладної фізичної підготовки.

Метою професійно-прикладної фізичної підготовки є психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Щоб досягти цієї мети, необхідно створити у майбутніх фахівців психофізичні передумови.

Конкретні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів визначаються особливостями їх майбутньої професійної діяльності.

Отримані результати дослідження. Основні фізичні якості (такі як сила, витривалість, гнучкість і спритність) необхідні в багатьох видах професійної діяльності, де фахівцям для якісного виконання роботи потрібна або підвищена загальна витривалість, або сила окремих груп м'язів, або спритність. Завчасне акцентоване формування цих прикладних якостей в процесі фізичного виховання до професійно необхідного рівня і є одним із завдань професійно-прикладної фізичної підготовки. Тому на заняттях в КНЕУ ім.В.Гетьмана використовують вправи на розвиток різних рухових якостей.

Прикладні психічні якості і властивості особи, необхідні майбутньому економісту, формуються і на учбово-тренувальних заняттях, і самостійно. Не можна зробити людину сміливою, мужньою, колективістом за допомогою розповідей. Його обов'язково треба ставити в умови, коли потрібно проявляти ці якості. Саме в КНЕУ ім.В.Гетьмана, окрім обов'язкових занять з фізичного виховання проводяться додаткові заняття, на яких створюються умови при яких виявляються такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, сміливість, самодисципліна.

Направленим підбором вправ, ігор можна акцентовано впливати на студентів, сприяючи формуванню конкретних психічних якостей і властивостей особи, що визначають успішність професійної діяльності.

В нашому університеті проходять багато змагань, в яких деякі моменти моделюють можливі життєві ситуації у виробничому колективі при виконанні професійних видів робіт. Виховна в спортивній діяльності звичка дотримувати встановлені норми і правила поведінки (відчуття колективізму, витримка, пошана суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться в повсякденне життя, в професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів в процесі регулярних занять фізичною культурою, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттям болю і страху виховують волю, самодисципліну, упевненість в собі.

Формувати спеціальні якості можна в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки не лише за допомогою спеціально підібраних вправ, але і при регулярних заняттях відповідними видами спорту. Слід мати на увазі і особливості так званої неспецифічної адаптації людини. Встановлено, що добре

фізично розвинена людина швидше акліматизується в новій місцевості, легше переносить дію низької і високої температур, стійкіші до інфекцій, до стресу.

Умови праці, під якими мається на увазі тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери, у тому числі наявність професійних шкідників та ін., багато в чому визначають підбір засобів фізичної культури і спорту для досягнення і збереження високої працездатності і трудової активності людини. А отже, впливає на конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки спеціальності. Наприклад, економісти вимушені працювати в умовах гіпокінезії перед екраном монітору.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Тому, при підготовці економістів, треба враховувати організаційну структуру і особливості виробничого процесу, проводити спільний аналіз робочого і неробочого часу, оскільки між основною роботою і діяльністю людини у вільний час існує об'єктивний зв'язок. Найчастіше це виражається в практично різних можливостях використання засобів фізичної культури, як активний відпочинок у вільний час. Адже лише методично правильне їх вживання може зробити сприятливий вплив на відновлення і підвищення професійної працездатності студентів-економістів.

Список використаних джерел:

1. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч.посіб. – К.:КНЕУ, 2005. – 104с.
2. Чумаков Р.С. Профессионально-прикладная подготовка студентов. – Киров: изд-во АСА, 2003.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Кузнецов В.Д., Индиченко Л.С., Коваленко Е.В.

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Постановка проблемы. В настоящее время доказано, что двухразовых занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня недостаточно для достижения высокого уровня физической подготовленности,

работоспособности и физического развития, которые в определённой степени являются своеобразной базой для здоровья [1, 2].

В данном случае очень важно было изучить мотивы-побуждения (активности) и мотивы-доводы (пассивности), так как в них непосредственно раскрывается личностный смысл определённой деятельности человека [3].

Цель работы. Продолжить поиск путей формирования активного отношения студенческой молодёжи к физической культуре и спорту в свободное время.

Задачи, решаемые в данном исследовании:

1. Определить уровень мотивации активного и пассивного отношения студенток к физической культуре и спорту.
2. Выявить внутренние структуры потребностей у исследуемых и значимость различных факторов на фоне реального и вербального отношения к физической культуре и спорту в свободное время.

Методы исследования: 1. Анализ специальной литературы. 2. Анкетирование. 3. Математические расчеты полученных данных.

Полученные результаты исследования. В работе приняли участие студентки трёх факультетов ДНУ (экономисты, психологи, прикладная математика) в возрасте 17-22 года в количестве 325 человек.

Результаты анкетирования показали, что количество студенток, реально занимающихся в свободное время различными формами физической активности, колеблется от 10,0 до 19,8%, причем в сессионный период оно незначительно снижается.

В данном случае большой интерес представляют высказывания тех опрошенных, которые систематически занимаются (3-4 раза в неделю по 60-90 минут) физическими упражнениями в организованных группах здоровья. Респонденты отмечают, что полученные низкие цифровые величины взаимосвязаны с отсутствием образования субъективной модели физических и психологических позитивных состояний, таких как мышечная «радость», психологическая «устойчивость». Данных состояний у студенток, не занимающихся дополнительными физическими упражнениями, не наблюдается.

Большинство опрошенных (83,4%) среди мотивов побуждения (активности), в первую очередь отмечают, что регулярное, правильное применение физических упражнений повышает физическую подготовленность, работоспособность и уровень физического развития (75,4%), а также улучшает адаптационные и компенсаторные возможности организма (24,6%). Все студентки, получившие теоретические и методические знания, считают, что перечисленные показатели являются своеобразным фундаментом для здоровья. Интересны высказывания (39,4%) относительно того, что формировать волевые качества, характер, испытывать себя можно и в других сферах, поэтому физическая культура у них в этом плане получает невысокие оценки. Настораживает также отсутствие значимости мотива общения и устойчивости к требованиям со стороны профессиональной деятельности.

Дальнейший анализ полученных материалов позволил определить основные факторы (мотивы-доводы), мешающие заниматься физическими упражнениями в свободное время. С помощью таксономической процедуры распознавания 12 основных факторов определены 6 типологических групп студенток (таблица 1) в зависимости от их реального отношения к физическим упражнениям в свободное время.

Таблица 1

Мотивы-доводы и их ранговая структура по отношению к типам студенток

Ранжирование основных факторов		Социальные типы					
		А	Б	В	Г	Д	Е
1	Не хватает свободного времени	1	1	1	1	1	1
2	Нет желания, интереса	7	7	10-11	4	4-5	9
3	Неумение организовывать своё время	2	2-3	3-5	7-8	3	5-6
4	Собственная пассивность	3-4	6	7	9-10	2	7-8

5	Нет условий для занятий	5 - 6	8	3-5	7-8	6 - 7	5 - 6
6	Большие затраты времени на дорогу к месту занятий	5 - 6	5	2	2-3	6 - 7	4
7	Материальные трудности	1 2	9- 11	12	9- 10	1 1	1 1
8	Плохая организация занятий	8 - 9	9- 11	3-5	2-3	8	7 - 8
9	Усталость после учёбы	3 - 4	4	6	11- 12	4 - 5	1
10	Слабое здоровье	1 1	12	10- 11	11- 12	1 0	1 0
11	Отсутствие личного инвентаря	8 - 9	9- 11	8-9	5-6	9	3
12	Другие увлечения	1 0	2- 3	8-9	5-6	1 2	—

Необходимо отметить, что во всех социотипах студенток основным фактором, мешающим заниматься физическими упражнениями, является нехватка свободного времени.

Тип А – «неумение организовывать своё время», «собственная пассивность», «усталость после учебы», «отсутствие условий для занятий».

Тип Б – фактор «другие увлечения» у них назван одним из центральных, значение фактора «собственная пассивность» уменьшается.

Тип В – основными факторами являются: «большие затраты времени на дорогу к месту занятий», «плохая организация занятий», усиливается роль субъективных причин.

Тип Г – наибольшую роль играет фактор «отсутствие интереса». Нижнюю часть ранговой структуры занимают факторы, которые являются основными в других типах.

Тип Д – ведущим является фактор «собственная пассивность».

Тип Е – характеризуется фактором «усталость после учёбы»

Очевидно то, что активность студенток в отношении занятий физическими упражнениями в свободное время можно усилить при условии устранения причин, мешающих ими заниматься.

На данном этапе исследования нами представлены цифровые величины, отражающие желание заниматься физическими упражнениями в свободное время.

Таблица 2

**Показатели желания заниматься физическими упражнениями
в свободное время**

Ответы в %	Социальные типы					
	А	Б	В	Г	Д	Е
Да	70,0	60,6	83,4	64,1	56,5	63,9
Нет	27,0	36,4	14,6	31,4	38,6	22,6
Не знаю	3,0	3,0	2,0	2,5	4,9	2,5

Как видно из данной таблицы, представители различных типологических групп имеют довольно большие расхождения в желании заниматься физическими упражнениями в свободное время.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Несмотря на значительное улучшение условий для занятий физическими упражнениями в свободное время, всё еще значительная часть студенческого континента относится к ним пассивно.
2. Более разнообразное и тщательное изучение социальных мотиваций позволит найти алгоритм или алгоритмические предписания, определяющие отношение студенток к активным занятиям физическими упражнениями в свободное от учёбы и работы время.

3. Анализ данных исследований позволяет установить наличие определённых структурных и функциональных связей между отдельными факторами, влияющими на физкультурно-спортивную активность студенток, что служит подтверждением необходимости систематизации её побудительных причин.

Список использованной литературы:

1. Кузнецов Г.М. В сб. «Физическая культура и свободное время учащейся молодёжи». М., 1998 ., – 15с.
2. Калугіна Н., Нагога Г. «Мотиваційне підґрунтя гармонійного фізичного розвитку у фаховій підготовці викладача. Матеріали регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2005 р., – 104с.
3. Родіна Ю.Д. «Деякі аспекти впливу мотиваційних факторів на психологічну стабільність у студентів. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса, 2006 р., – 221с.

МЕТОДЫ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ (МАО) В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Кузнецов В.Д., Индиченко Л.С., Коваленко Е.В.

Днепропетровский национальный университет им.О.Гончара

Постановка проблемы. Актуальность данной проблемы заключается в том, что на современном этапе образовательный процесс по физическому воспитанию требует перестройки на новый, качественный уровень. Новый подход к данной проблеме заключается в том, чтобы студентам не только дать знания, но и обеспечить формирование познавательных интересов и способностей, творческого мышления, умений, навыков в результате самостоятельного труда [1, 3].

Цель работы – определить степень целесообразности применения МАО при построении новой структуры педагогической деятельности в физическом воспитании.

Задачи, решаемые в данной работе:

1. Определить наиболее часто встречающиеся методы обучения на занятиях по физическому воспитанию.

2. Дать анализ вариантам мотиваций и данным некоторых субтестов тестовой методики структуры интеллекта по Р. Амтхауэру и Ю. Орлову.
3. Выявить состав наиболее важных МАО, которые позволят осуществить наиболее качественно и интересно проводить образовательный процесс.

Поставленные задачи решались комплексом методов:

1. Анализ специальной литературы.
2. Наблюдение, собеседование и характеристика типов обучения на занятиях по физическому воспитанию.
3. Анкетирование для определения уровня воображения и обобщения в пространственном расположении, а также типов мотивационных структур при применении экспериментального блока МАО.

Полученные результаты исследования. В работе принимали участие 98 студенток факультета прикладной математики и было просмотрено и проанализировано 364 учебных занятия в различных вузах Украины в период 2006-2010 год. Выборочный анализ восьмого и девятого субтестов тестовой методики, которые выявляют уровень пространственного воображения (ПВ) и пространственного обобщения (ПО) показывают, что у 25,0% студенток на среднем уровне превалирует ПВ, а у остальных – ПО. Оценивая результаты субтестов, мы пришли к выводу, что только у 25,0% студенток на среднем уровне развиты конструктивные способности. Данные материалы указывают на необходимость применения МАО, которые направлены на активизацию мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом по физическому воспитанию.

Исследование современности при решении конструктивности образовательного процесса в совокупности указывают на следующие отличительные особенности активного обучения [2]:

1. Принудительная активация мышления и деятельности (ПАМД), когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания.
2. Повышенная степень мотивации и психолого-педагогической эмоциональности студенток на учебно-тренировочных занятиях (МиЭС).
3. Постоянные взаимодействия студентов и преподавателя с помощью прямых и обратных связей на уровне диалогов и групповых решений по схеме (преподаватель студент, будущий здравостроитель).
4. Побуждение к применению полученных знаний и умений для самостоятельной мыслительной и практической деятельности на фоне рефлексии (Рефл.).

Анализ просмотренных занятий проходил на основе отличительных особенностей активного обучения, которые позволили определить суть традиционной методики преподавания. Во всех случаях наблюдалось монологическое изложение материала, которое выглядит в виде информационной формы. Выражаясь спортивным языком, со стороны преподавателя происходит «игра в одни ворота», а студент механически повторяет движения.

Комплексная оценка материалов наблюдения, собеседования и субтестов указывает на объективную необходимость замены преимущественно-информационных форм и методов к развивающим, которые обеспечивают рождение познавательных мотиваций и интересов.

Поисковая работа МАО привела нас к эксклюзивной программе деятельности.

ПРОГРАММА ПОШАГОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СТРУКТУРЕ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

1. Проведение в режиме общеуниверситетского расписания трёх занятий в семестре по 30 минут, где сообщаются теоретические и методологические сведения, которые студентки записывают в тетрадях по физ. воспитанию.

2. Учебная практика – с первого шага студентки включаются в активную работу на занятиях по схеме преподаватель студент здравостроитель:

- преподавателем даются основные знания по теории и методике составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) типа зарядки-разминки;
- студенткам предлагается контрольно-учебный комплекс из 12-ти ОРУ, который проводится без предмета на I курсе отдельным способом по короткой избранной схеме;
- осуществляется коллективный громкоговорящий вариант проговаривания вслух команд и действий в правильной очередности на основании записей в тетрадях;
- самостоятельное проведение по одному упражнению, затем 0,5 комплекса и, наконец, разминки-зарядки в целом.

В дальнейшем, на II-V курсах разминку-зарядку проводят отдельным и поточным способом с применением различных предметов.

Данный вариант с точки зрения дидактики оправдан, хотя и жесткий, потому что у 54-62% студенток частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает уровня 144-156 уд/мин.

Программа пошаговых действий осуществлялась также при изучении образовательных модулей «Базовая аэробика» и «Шейпинг». В данном случае отличительные особенности активного обучения также имеют место.

В связи с тем, что применение в образовательном процессе МАО требует сознательной конкретной мыслительной и физической деятельности, нами был апробирован на практике метод психомоторной подготовки.

Содержание данного метода основано на освоении таких психологических категорий как сосредоточенное и распределённое внимание, воображение, представление, а также психофизиологических и сенсорно-моторных ситуаций, таких как ощущение, напряжение, расслабление различных частей тела, в которые органически входят основные опорные точки (ООТ). Психомоторная подготовка осуществляется в положении лёжа, сидя, стоя в статике и в динамике.

Наблюдения показывают, что владение психофизиологической и психомоторной подготовкой помогает студенткам правильно и качественно выполнять разнообразные упражнения.

В дальнейшем, придерживаясь основных положений программы пошаговых действий, на занятиях по теории и методике анализируются знания, касающиеся видов подготовки в структуре физического воспитания.

Органическое единство общей физической подготовки (ОФП) - физические упражнения подготовительного характера, развивающие различные физические качества; специальной физической подготовки (СФП) – подводящие упражнения, которые имеют в своей структуре элементы технической основы; техническая подготовка требует проблемного обучения и активного участия студенток в последующем.

Анализ теоретической и методологической литературы показывает, что длительные монологи преподавателя по технике исполнения генерализированного упражнения в целом или по частям не позволяет мышлению студенток управлять своими движениями. Обучение происходит путём проб и ошибок, а это длительный путь. Сравнительный анализ различных методов обучения, в полной мере отвечающий отличительным особенностям активного обучения и с наибольшим коэффициентом полезного действия является метод ориентировочной основы деятельности, состоящей из основных опорных точек (ООТ).

Практика показывает, что трёх десятиминутных имитационных занятий в спортзале (сухое плавание) и двух занятий на воде достаточно, чтобы студентки с помощью трёх учебных заданий из СФП освоили спортивный

способ в полном совмещении кроль на спине и 4-5 занятий для спортивного способа кроль на груди, но самое важное заключается в том, что на дистанции студентки самостоятельно контролируют свои действия. В дальнейшем можно переходить к интервальному методу тренировки, который позволяет развивать физические качества и технику плавания. Наряду с этим, студентки становятся инструкторами по выполнению, контролю и коррекции своих пяти основных опорных точек.

Таким образом, данный МАО позволяет в несколько раз быстрее освоить технику плавания под руководством активного участия (принцип рефлексии налицо) студентки в образовательном процессе во всех образовательных модулях.

В процессе конструктивного обучения необходимо создать условия, которые обеспечивают возможность студентке правильно оценить свои движения и сравнить возникающие ощущения с результатом действий при выполнении сложно технических упражнений. Для решения этой задачи требуется применение новых, современных методов обучения. К числу таких своеобразных МАО, которым можно пользоваться при обучении гимнастическим упражнениям относится метод предписаний алгоритмического типа. Этот метод предусматривает разделение учебного материала на части и активного участия студенток в организации занятий. Содержание данного метода интересно тем, что каждая серия учебных заданий выполняется в определённом месте спортзала студентками самостоятельно под контролем преподавателя, а при выполнении упражнения на гимнастическом снаряде - с его страховкой.

В первой серии учебных заданий, связанных физической подготовкой, представлен метод сопряжённых воздействий; во второй – метод расчленения с приёмом фиксации; в третьей – метод решения частных двигательных задач; в четвёртой – срочной информации; в пятой – метод подводящих упражнений. Подобная организация занятий позволяет увеличить моторную плотность занятия по спортивной гимнастике в 5-6 раз. Также данный метод помогает ликвидировать непроизводительную трату времени, потому что требует от занимающихся очень активной работы.

Проведённый анализ различных методов обучения, а также структуры деятельности преподавателя и студенток на занятиях физического воспитания позволил определить конструктивный блок МАО, который представлен в табл.1.

Таблица 1

**Методы обучения, дающие наибольший коэффициент полезного действия
(КПД) в структуре образовательного процесса
по физическому воспитанию студентов**

Методы обучения		Отличительные особенности МАО			
		ПАМД	М и ЭС	Прямые и обратные связи	Рефл.
1	Учебная практика	+	+	+	+
2	ООД на базе ООТ	+	+	+	+
3	Психомоторная подготовка	+	+	+	+
4	Метод предписаний алгоритмического типа	+	+	+	+

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Важнейшим средством активизации студентов в образовательном процессе по физическому воспитанию выступают методы активного обучения (МАО).
2. Предложенный комплекс МАО помогает решать конструктивные задачи, несмотря на особенности различных образовательных модулей по физическому воспитанию.
3. Результаты анкетирования по внешним и внутренним мотивациям, проведённого в начале и конце экспериментального периода указывают на снижение влияния внешнего аспекта типа кнута и пряника, наказания и поощрения.

Список использованной литературы:

1. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. - М., 2000 г.- 56 с.
2. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. – М., 2003. – 48с.

3. Новик М.М. Концепция создания лаборатории активных методов обучения. Сборник научных трудов «Активные методы обучения в системе многоуровневого образования». – Санкт-Петербург, 1995. – 19с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

Лисенко О.О.

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. Рішення задач ППФП здійснюється в загальній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і їхня конкретизація залежить від специфіки професійної діяльності. Існує цілий ряд професій, які пред'являють підвищені вимоги до психофізіологічних і функціональних особливостей організму людини, які пов'язані з екстремальними ситуаціями, небезпечними не тільки для її життя, але і для оточення. Допуск до освоєння такими професіями здійснюється тільки після спеціальної медичної комісії, яка визначає стан здоров'я і відсутність протипоказань до заняття даною професійною діяльністю [1,2] .

Отримані результати дослідження. В ході дослідження ми проводили факторний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів І курсу ДДМА. Такий аналіз допомагає виділити провідні компоненти фізичної підготовленості, які властиві даному контингенту.

До першого фактору з максимальним ваговим навантаженням (20%) увійшли змінні, що характеризують плавальну підготовленість. По такому взаємозв'язку змінних можна судити, про те, що студенти І курсу пропливають короткі дистанції 25м, 50м, 100м і гірше 500м. Виникає складність у пірнанні і тривалому плаванні 12 хв.

До другого фактору практично з однаковими ваговими навантаженнями увійшли змінні у бігу на 1000м (-0,73), бігу на 100м (-0,7).

Третій фактор виділив стрибок у довжину (0,92), швидкісно-силовий індекс (0,88) і загальну оцінку фізичної підготовленості (0,64).

Четвертий фактор об'єднав змінні, що характеризують м'язову силу рук – це підтягування на перекладині (0,75), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (0,83) і черевного пресу (0,73).

П'ятий фактор виділив змінну віку (0,87) й індекс витривалості (-0,60), такий взаємозв'язок саме свідчить, що чим старший першокурсник, тим гірше у нього розвинена витривалість, оскільки поступають до інститутів абітурієнти не тільки відразу після школи, а й через рік, два, три після її закінчення.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, організаційні і педагогічні умови навчально-виховного процесу фізичного виховання, спрямовані на підвищення свідомості щодо фізичного самовдосконалення, мотивації до організованих і самостійних занять фізичними вправами за рахунок самоконтролю свого фізичного стану позитивно вплинули на ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей, які є базовими для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [3].

Список використаних джерел:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 510с.
2. Климов. Е.А. Социальное и биологическое в контексте проблемы формирования профессиональной пригодности. – в кн.: Соотношение биологического и социального в человеке: Материалы к симпозиуму в г. Москве, сентябрь 1998. – С. 210-220.
3. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – Ленинград: Медицина, 2000. – 216 с.

ОГЛЯД ДЕЯКИХ ЗАЛІКОВИХ ТЕСТІВ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Могилко С.П., Демура А.Ю., Неханевич О.Б., Довгопол О.М.

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. Згідно з надісланого МОЗ України центрального методичного кабінету з вищої медичної освіти типової програми з фізичного

виховання від 20 листопада 2009 року, виникають питання до окремих кредитних та модульних тестів. У зв'язку з тим, що з кожним роком фізичний стан студентів погіршується, незрозуміло чому вимоги до одних тестів збільшуються, другі занижуються, інші необґрунтовано виключені.

Отримані результати дослідження. Отримані результати досліджень занесені у таблицю 1. У попередній програмі з фізичної підготовленості студентів основної групи, норматив зі стрибків у довжину з місця у жінок виглядав таким чином (табл.1). Бачимо, що нормативи зростають на 10см, а у новій різниця між 4-ма та 5-ми балами складає 30см, що на фоні загального фізичного занепаду є незрозумілим. Раніше 49,5% студенток Дніпропетровської державної медичної академії (ДДМА) не могли здати цей норматив і зараз цей відсоток зростає. З усього першого курсу лише 10 % студенток стрибнули на 210 см, і те тому, що раніше займалися і продовжують займатися спортом. У чоловіків норматив зі стрибків не змінювався багато років і в порівнянні з жінками, мав би виглядати так (табл. 1). Відзначимо, що стрибок у чоловіків на 270 см, вимагає значних фізичних навантажень і систематичних тренувань. Тест — піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині, чоловіки і жінки здають його стовідсотково. Теж саме відбувається і при складанні тесту — присідання на двох ногах. Висновок один — вони явно занижені, до того ж дублюють вже існуючі тести, наприклад — присідання на одній нозі. Розглянемо тест — вправи зі скакалкою. Жінки з дитинства володіють цією вправою спритніше чоловіків, але вимоги останніх вищі.

№	Види тестів	ст ат ь	Нормативна оцінка			
			5	4	3	2
1	Тест№1. Стрибок у довжину з місця. (стара програма) см.	ж	190	180	170	160
		ч	250	240	230	220
	Тест№1. Стрибок у довжину з місця. (нова програма) см.	ж	210	180	170	160
		ч	270	240	230	220
2	Тест№2. Піднімання прямих ніг до кута	ж	35	25	20	15

	90* з положення лежачи на спині. (кількість разів).	ч	45	35	30	25
3	Тест№3. Присідання на двох ногах (кількість разів).	ж	50	40	30	20
		ч	60	50	40	30
4	Тест№4. Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за хв.)	ж	11 0	90	70	50
		ч	13 0	11 0	90	70
5	Тест№5. Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15'')	ж	40	35	30	25
		ч	45	40	35	30

З переліку тестів зникли такі розповсюджені нормативи, як підтягування на перекладені у чоловіків і у жінок (під кутом 45°) та віджимання на брусах у чоловіків. Як що відміну підтягування у жінок ще можливо якимось пояснити, то у чоловіків, ця справа була обов'язковою ще з часів СРСР у комплексі ГПО та у збройних силах, де залишається невід'ємною частиною фізичної підготовки і зараз. Також у чоловіків зник тест вис-піднімання ніг, торкнутися поперечини.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

З усього напрошується висновок про те, що бажано мати єдину програму з фізичного виховання від міністерства освіти для усіх віщих навчальних закладів, а не тільки від профільних міністерств.

Список використаних джерел:

1. Раевский Р.Т. Условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, И.Д. Смолякова// Здоров'я і освіта: Проблеми та перспективи: Матеріали 4 Всеукраїнської науково-практичної конференції/ За ред. Рибковського А.Г.- Донецьк: ДОНПУ, 2006. – С. 196-201.
2. Ільницький В.І., Ясінський Е.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. – Т.: Укрмедкнига, 1999.-190 с.
3. Арефев В.Г., Століченко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.- К.: ІЗМН, 1997.-152 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Павлун Т.О., Барабаш М.О., Любимов В.А.

Академія митної служби України

Постановка проблеми. В умовах сучасного світу з появою пристроїв, які полегшують діяльність (комп'ютер, технічне устаткування) різко скоротилась рухова активність людей проти попередніх десятиліть. Це призводить до зниження функціональних можливостей людини, і навіть до різноманітних захворювань. Сьогодні суто фізична праця не відіграє ролі, її заміняє розумова діяльність. Інтелектуальна праця різко знижує працездатність організму і навіть до зниження імунітету й погіршенню обміну речовин.

Характер і організація трудової діяльності істотно впливає на зміну функціонального стану організму людини. Різнманітні форми трудової діяльності ділиться на фізичну і розумову працю. Фізична праця характеризується насамперед підвищеним навантаженням на опорно-руховий апарат і функціональні системи (серцево-судинну, нервово-м'язову, дихальну та інші). Фізична праця, розвиваючи м'язову систему і стимулюючи обмінні процеси, до того ж має низку негативних факторів. Існують форми праці, пов'язані з автоматичним виробництвом, дистанційним виробництвом, які потребують мінімальних фізичних навантажень. З іншого боку, сьогодні активно поширюється інтелектуальна праця. Розумова праця потребує від людини напруги сенсорного апарату, уваги, пам'яті, активізації процесів мислення. Для цього виду праці характерна гіпокінезія, тобто значно знизився рівень рухової активності людини, що веде до погіршення реактивності організму, що підвищує емоційну напругу. Висока працездатність і життєдіяльність організму підтримуються раціональним чергуванням періодів роботи і відпочинку, до якого мають входити заняття фізичною культурою.

Отримані результати дослідження. Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язані з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Вчення Р. Могеновича про моторно-висцеральний рефлекс показало взаємозв'язок діяльністю рухового апарату, кісткових м'язів і вегетативних органів. В результаті недостатньої рухової активності у людини порушуються нервово-рефлекторний зв'язок, закладений природою і закріплений і

закріплений у процесі важкої фізичної праці, що зумовлює розлад регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушенням обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та інші).

Для нормального функціонування організму людини і збереження здоров'я необхідна певна „доза” рухової активності. Звідси виникає питання про так звану „звичайну” рухову активність, тобто діяльність, що виконується в процесі повсякденної професійної праці та у побуті. Вираженням кількості виробленої м'язової роботи є величина енерговитрат.

Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, становить 12-16 МДж (залежно від його віку, статі та маси тіла), він відповідає 2880-3840 МДж (1200-1900 Ккал); інші енерговитрати підтримують життєдіяльність організму, нормальну діяльність систем подиху і кровообігу, опорність організму.

В економічно розвинених країнах протягом останніх 100 років питому вагу м'язової роботи, як генератора енергії, використовуваної людиною, скоротився майже в 200 раз, що призвело до їх зниження енерговитрат на м'язову діяльність у середньому до 3,5 МДж. Дефіцит енерговитрат необхідних для нормальної життєдіяльності організму, становив, в такий спосіб, 2-3 МДж (500-750 Ккал) на добу.

Інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва вбирається у 2-3 ккал/хвил, що у 3 рази менше порогової величини (7,5 ккал/хвил), які забезпечують оздоровчий і профілактичний ефект. У зв'язку з цим, як компенсація нестачі енерговитрат у процесі праці, сучасній людині слід виконувати фізичні вправи з витратою енергії щонайменше 350-500 Ккал на добу (чи 2000-3000 Ккал на тиждень).

Різке обмеження рухової активності в останні десятиліття призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку, тому важливі заняття фізичною культурою у ранньому віці й у підлітковий період. Таким чином, у більшій частини сучасного населення економічно розвинутих країн з'явилася реальна небезпека розвитку гіпокінезії, тобто значного зниження рухової активності людини, що призводить до погіршення реактивності організму, що підвищує емоційну напругу. Гіпокінетична хвороба являє собою комплекс функціональних і органічних змін та розвиток внаслідок неузгодженої діяльності окремих систем і організмів у цілому. В основу патогенезу цього стану лежить порушення енергетичного обміну.

Механізм захисної дії інтенсивних фізичних вправ закладений в генетичному коді людського організму. Кісткові м'язи загалом складають 40% маси тіла, генетично запрограмовані природою на тяжку фізичну працю. М'язи людини є потужним генератором енергії. Вони посиляють сильний потік нервових імпульсів підтримки оптимального тону Центральної нервової системи, полегшують рух венозної крові по судинах до серця („м'язовий насос”), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Відповідно до „енергетичного потенціалу кісткових м'язів” І.А.Аршавського, енергетичний потенціал організму та функціональний стан всіх органів та систем залежить від характеру діяльності кісткових м'язів.

Чим інтенсивніша рухова активність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організмів і тривалість життя.

Загальний ефект фізичного тренування залежить від витрат енергії та прямо пропорційний тривалості та інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він залежить від економізації роботи серця у стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Оцінка функціональних резервів кровообігу при граничних фізичних навантаженнях у осіб із різним рівнем фізичного стану показує: люди із середнім рівнем фізичного стану (від середнього) мають мінімальні функціональні можливості, межуючи з патологією. Навпаки, добре треновані фізкультурники з великим рівнем фізичного стану за всіма параметрами відповідають критеріям фізіологічного здоров'я, їх фізична працездатність сягає оптимальних величин або ж перевищує їх.

Адаптація периферійної ланки кровообігу зводиться до підвищення м'язового кровотоку при граничних навантаженнях (максимально в 100 раз) артеріовенозної різниці по кисню, щільності капілярного русла в працюючих м'язах, зростанню концентрації міоглобіну та підвищення активності окисних ферментів. Захисну роль в профілактиці серцево-судинних захворювань відіграє і підвищення фібринолітичної активності крові при оздоровчому тренуванні (максимум в 6 раз). У результаті підвищується стійкість організму до стресових впливів. Окрім вираженого збільшення резервних можливостей під впливом оздоровчого лікування надзвичайне значення має її

профілактичний ефект, пов'язаний з опосередкованим впливом на чинники ризику серцево-судинних захворювань.

Зі збільшенням тренуваності (з підвищенням рівня фізичної працездатності) спостерігається значне зниження всіх основних чинників ризику, змісту холестерину у крові, артеріального тиску і зменшення маси тіла. За даними Б.А.Пирогової (1985) зі зростанням рівня фізичного стану вміст холестерину у крові знижується з 280 до 210 мг.

Особливе питання – вплив занять оздоровчої фізичної культури на старіючий організм. Фізична культура є основним засобом, затримуючим вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму загалом і серцево-судинної системи зокрема, неминучих у процесі інволюції. Вікові зміни відбиваються як у діяльності серця, так і на стані периферичних судин. З віком піддається суттєвому зниженню здатність серця до максимальних напруг. З кожним роком функціональні можливості серця знижуються. З віком також відбуваються зміни у серцево-судинній системі, знижується еластичність великих артерій, підвищується загальний периферійний судинний опір. Ці зміни у системі кровообігу, зниження продуктивності серця тягнуть за собою виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня працездатності і витривалості.

З віком погіршується і можливість дихальної системи, визначається зниження її вентиляційної здатності. Суттєво змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність глюкозі, підвищується вміст загального холестерину і триглицеридів у крові, погіршується стан опорно-рухового апарату. Недостатня рухова активність і брак кальцію в їжі погіршують ці зміни. Адекватні фізичні тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні значною мірою призупинити вікові зміни різних функцій. У кожному віці за допомогою тренувань можна підвищити аеробні можливості і культурний рівень витривалості – показників біологічного віку організму та його життєздатність.

При всій корисності фізичних вправ, використання граничних фізичних навантажень, необхідних у великому спорті задля досягнення „піку” спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – зниження імунітету та підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. Негативний ефект від занять можна отримати і з занять масовою фізичною культурою з

надмірним збільшенням навантаження. Вважається, що збільшення частоти серцевих скорочень в спокої на 15 уд/хв підвищує ризик раптової смерті від інфаркту на 70%. Подібна закономірність простежується і при м'язовій діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Таким чином, оздоровчий ефект занять масовою фізичною культурою пов'язаний, насамперед, із підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом щодо чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла, жирової маси, вмісту холестерину і тригліцеридів у крові, зниженням артеріального тиску та частоти серцевих скорочень.

Окрім цього, регулярні фізичні тренування дозволяють значною мірою затримати вікові інволюційні зміни фізіологічних функцій і навіть дегенеративних змін різних органів і систем. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на весь руховий апарат, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін з віком і гіподинамію (порушення функцій організму за незначного зниження рухової активності). Підвищується мінералізація в кісткових тканинах і вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу (дистрофія кісткової тканини з перебудовою її структури та розрідженням). Збільшується приплив лімфи до суглобних хрящів і між хребцевих дисків, що є профілактикою артроза і остероходрозу (дегенерація суглобних хрящів).

Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять фізичною культурою на організм людини. Отже, можна сказати про необхідність фізичних вправ для кожної людини. При цьому дуже важливо враховувати стан здоров'я та рівень її фізичної підготовки для раціонального використання фізичних можливостей організму, щоб фізичні навантаження не нанесли шкоди здоров'ю.

Список використаних джерел:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И.Дубровский. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посібник / В.П.Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія та методика фізичного виховання та спорту. – 2009р.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Підлужняк О. І., Шемчак І.А.

Вінницький національний технічний університет

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – один з найбільше травмонебезпечних видів спорту [1,7]. Це пов'язано з тим, що баскетбольний майданчик – відносно невеликий для пересувань на максимальній швидкості 10 чоловік, ваго-зростові дані яких істотно перевищують середні значення [1,6]. У результаті часто відбуваються зіткнення при боротьбі за м'яч, ривках і проходах під кільце, грі в захисті і швидких проривах.

Серед найпоширеніших травм у баскетболі є пошкодження колінних суглобів. Проблема частих пошкоджень колінних суглобів спортсменами набуває особливої гостроти. Без постійних належних профілактичних заходів на тренуваннях і змаганнях все більше спортсменів припиняють спортивну діяльність через травми колінних суглобів.

Загальноприйняті методи лікування, реабілітації та профілактики травм колінних суглобів не завжди дають бажаний результат і часто є довготривалими і важкими у застосуванні. Тому особливої уваги потребує розробка нових ефективних та простих методик профілактики травм колінних суглобів.

Отримані результати дослідження. Успішна боротьба із спортивними травмами можлива лише при знанні причин їх виникнення. В спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму і причин виникнення травм. Представляється доцільною наступна класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) порушення вимог лікарського контролю;
- 2) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 3) недисциплінованість спортсменів;
- 4) недоліки організації занять і змагань;

5) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;

6) несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань [2].

Обстеження і фізичне тестування спортсменів перед початком занять після канікул мають велике значення у профілактиці травм, оскільки дозволяють проаналізувати і відкорегувати індивідуальні чинники, що призводять до травмування. Будь-яке обстеження необхідно починати зі з'ясування: чи були у гравця травми, які, по можливості розібратися – чому. Ті, у кого в минулому вони були, будуть мати потребу в більш ретельному спостереженні та контролі залишкових явищ та ускладнень перенесених травм [7].

Причиною більшої половини всіх травм є недоліки і помилки в методиці проведення занять.

В основному травми є причиною недооцінювання індивідуалізації занять, послідовністю в оволодінні руховими навичками, поступовістю фізичних навантажень [2,6].

Погано сплановане тренування, недооцінка спеціалізованої розминки, виконання в кінці заняття важких складно-координаційних, технічно складних групових вправ не раз виявлялися при аналізі причин виникнення спортивних травм.

Дуже часто виникають нові або повторні травмування колінних суглобів унаслідок того, що при відновленні занять після тривалої перерви, тренер дає одразу ті навантаження до яких спортсмен ще не готовий, хоча раніше вільно їх виконував.

Спеціальна частина розминки націлена на оптимальне збудження тих ланок нервово-м'язового апарату, які братимуть участь у виконанні майбутнього фізичного навантаження. З метою попередження стомлення м'язів під час розминки дається навантаження не тільки на м'язи, які повинні виконувати основну роботу під час змагань, але і на ті, які не будуть навантажені. Навантаження, що виконується при розминці, повинне суворо індивідуалізуватися [3].

Рационально побудована розминка не викликає стомлення організму і зайвого збудження. Недооцінка правильної ретельно підібраної індивідуальної розминки як на змаганнях, так і на тренуваннях призводить до травм.

Щоб витримувати великі фізичні навантаження, потрібні бездоганно рухливі суглоби і дуже сильні м'язи, які їх стабілізують. Для цього перші кілька тижнів тренування потрібно присвятити спеціальному тренінгу. Його мета: закачати м'язи (наприклад, стегна – для колінних суглобів), відновити координацію рухів, гнучкість суглобів. Тренуватися краще всього на тренажерах, тому що вони навантажують всі групи м'язів.

Результати багатьох робіт показують, що кількість травм у спортсменів знижують силові тренування. Подібні заняття зміцнюють не тільки самі м'язи, але й інші структури опорно-рухового апарату: зв'язки, сухожилля, капсули суглобів. При силовому тренуванні ігровиків, як встановлено, головне для профілактики травм – зберігати баланс сили між м'язами-антагоністами (наприклад, згиначі і розгиначі колінного суглоба). Порушення силового балансу м'язів може призвести до травмування. Найчастіше пошкоджуються м'язи, які є антагоністами інтенсивно скорочувальних м'язів. Способом запобігання травм цих м'язів вважають адекватну силову розминку в поєднанні з вправами на розтягання.

У ігровиків нижчий рівень гнучкості та амплітуди рухів у суглобах за результатами таких тестів, як відведення й випрямлення ноги в тазостегновому суглобі, згинання ноги в колінному суглобі і тильне згинання в гомілковостопному суглобі. Особливо знижується амплітуда рухів у суглобах нижньої кінцівки у гравців, які перенесли травму м'язів стегна [9].

Фахівці, що вивчають роль гнучкості у профілактиці травм, підкреслюють, що вправи на розтягування не повинні використовуватися як розминка. Їх рекомендується використовувати після загальної аеробної розминки, що включає циклічні навантаження на м'язові групи, які підлягають розтягуванню [2].

Після розминки спортсменам пропонується комплекс вправ на гнучкість, що включає 3 методи виконання вправ на розтягування:

- 1) Статичний – повільні розтягання і утримання кінцівок в нерухомому стані в крайніх точках доступної амплітуди рухів у суглобах;

2) Балістичний – швидкі, різкі скорочення в кінці доступної амплітуди рухів у суглобах, вироблені м'язами-антагоністами по відношенню до тих м'язів, які підлягають розтягування;

3) Пропріорецептивної – імітація м'язової діяльності, спочатку повільно, потім підвищуючи швидкість, з акцентованим свідомим контролем за рухами (так звана «нейрон-м'язова розминка»).

Також в баскетболі застосовується профілактичне бинтування суглобів. Медичний бинт можна застосовувати не тільки для лікування, але і для профілактики травм. Є й противники цього методу, їх головний аргумент: приблизно через 20 хв. ігри пов'язка слабшає на 50%. Проте прихильники профілактичного бинтування стверджують, що навіть залишкового тиску на суглоб цілком вистачить, щоб запобігти його надмірній рухливості і пошкодженню зв'язкового апарату. На думку В.М. Платонова, раціональне бинтування суглобів з профілактичною метою в даний час є не менш, а в багатьох випадках і більш ефективним методом в порівнянні з ортопедичними пристосуваннями. Згідно зарубіжним дослідженням, у спортсменів-любителів, які бинтували суглоби, кількість травм було в 2 рази менше, ніж у тих, що не бинтували [8,9].

Основні об'єкти бинтування для ігровиків – це колінний і гомілковостопний суглоби. Мета бинтування гомілковостопного суглоба - обмежити бічні зміщення коліна і його скручування. По суті, правильно накладена пов'язка є додатковою штучною зв'язкою суглоба, що зміцнює його капсулу та обмежує непотрібну рухливість. [2].



Рис. 1. Схема пов'язок для профілактичного бинтування суглобів нижніх кінцівок.

а - хрестоподібна пов'язка на гомілковостопний суглоб;

б - «черепашачих» пов'язка колінного і ліктьового суглобів.

Способів бинтування багато. Є більш складні – з використанням декількох бинтів одночасно. З них роблять своєрідні лямки для стопи (їх називають «стремена»), або так звані «кошки» для коліна. Але зазвичай використовують найпростіші способи (рис.1).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Досвід роботи показує, що при наданні належної уваги профілактиці спортивних пошкоджень при заняттях баскетболом, правильному виконанні методичних і організаційних вказівок, правильній постановці лікарського контролю і виховної роботи травми, як правило, відсутні.

Для зниження травматизму колінних суглобів у баскетболі потрібно чітко планувати фізичні навантаження та відпочинок спортсменів, адже перевтома є однією з основних причин травм.

Передсезонне обстеження фізичного стану спортсмена допоможе правильно індивідуально підбирати вправи для розминки та основної частини тренування, що запобігають травмам та повторним пошкодженням і сприяють також, підвищенню спортивної майстерності.

Тренери повинні більше приділяти уваги розвитку гнучкості. Високий рівень розвитку цієї якості, дає можливість виконання високо амплітудних рухів, що зменшує кількість травм у баскетболістів.

Використання профілактичних бинтувань суглобів суттєво знижує рівень травматизму, як на змаганнях, так і на тренуваннях.

Список використаних джерел:

1. Бака М. Спортивне п'ятиріччя України. – К., 1980.
2. Все о спорте. I — III. Справочник. –М., 1978;
3. Каллистов А.И., Милашкин А.Г. Травмы, їх профілактика і перша допомога. – Л: Изд. Ленинградского военно-медицинского музея, 1987.
4. Миронова З, Хефец Л. Профілактика травм в спорті і лікарська допомога. – М: Фізкультура і спорт, 1989.
5. Подольський М. Спорт на Україні 1960 — 64. – К., 1966.
6. Синяков А.Ф. Самоконтроль фізкультурника. / Новое в науке и технике. –Знание, 1987, – № 1.
7. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

8. Трифонов Ю.Н., Кудряшов О.Н., Крамов І.А, Загранцев В.В. Травматизм при заняттях фізичною підготовкою і спортом. – Л: Изд. ВІФК, 1974.

9. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. I — III. – М., 1960.

СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ СЕКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ З ЛФК ПРОТЯГОМ СЕМЕСТРУ

Пічурін В.В., Саричев В.І.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. В теперішній час збереження здоров'я людини стає однією із першочергових проблем нашого суспільства. Це пов'язано з підвищенням негативного впливу навколишнього середовища, зокрема сонячної активності, нестабільністю погодних умов та погіршенням соціальних стандартів. Однак, поряд з впливом цих негативних факторів, однією з причин, яка істотно знижує рівень здоров'я, є незнання людиною закономірностей функціонування свого організму. Це значною мірою обумовлюється освіченістю самої людини, її ставленням до власного здоров'я, вмінням використовувати додаткові резерви свого організму.

Нажаль, статистика свідчить про те, що на старших курсах рівень захворювань серед студентів підвищується в порівнянні з першим курсом в 1,5–2 рази, що пояснюється перервою та зниженням інтенсивності занять з фізичного виховання, підвищенням соціально-психологічного навантаження буденного життя, залученням до шкідливих звичок[2].

Виникненню низки захворювань сприяють також і інші фактори ризику (недостатня рухова активність, нераціональне харчування, несприятливі умови побуту, навчання і праці, недостатній відпочинок і сон, емоційно-психічні перенавантаження, несприятливий вплив довкілля та тощо), врахування яких роблять профілактику захворювань цілеспрямованою[3,4,6].

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою покращують діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної систем, допомагає домогтися оптимальних показників працездатності організму, позитивних емоцій

особливо тих, хто має вади здоров'я [5]. З метою підвищення ефективності таких занять та залучення більшої кількості студентів, які звільнені від практичних занять з фізичного виховання, на кафедрі з 1-го семестру 2010/2011 навчального року обладнаний зал з лікувальної фізкультури(ЛФК). До занять залучені фахівці-лікарі з ЛФК.

Метою дослідження є вивчення впливу занять з лікувальної фізкультури на ставлення до свого здоров'я студентів навчальної секції фізичної реабілітації.

Методи дослідження: методи спостереження, бесіди, анкетування.

Організація досліджень. Фізичне виховання є обов'язковою навчальною дисципліною гуманітарного циклу, яка спрямована на всебічний, гармонійний розвиток особистості студента, майбутнього спеціаліста.

На кафедрі фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О.Гончара з 2010/2011 навчального року сформовані групи зі студентів навчальної секції фізичної реабілітації(всього студентів – 342), відповідно наказу МОН України від 11.01.06р. № 4, яким введено в дію « Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Заняття зі студентами проводилися з дотриманням таких методичних принципів: фізичні вправи мають відповідати загальному стану студентів; вправи мають впливати на весь організм; у занятті слід застосовувати вправи для загального розвитку та спеціальні; поступовості та послідовності в підвищенні і зниженні фізичного навантаження; черговості роботи м'язових груп, що залучаються до виконання фізичних вправ.

Кількість студентів, які постійно відвідували заняття з ЛФК в групах становила 108 осіб. Була визначена і врахована структура захворюваності в цих групах. Найбільша кількість студентів з патологією серцево-судинної системи (28%), на другому місці – опорно-рухового апарату (21%), на третьому - шлунково-кишкового тракту (16%), решта – інша патологія. Для з'ясування ставлення студентів до свого здоров'я та його динаміки під впливом занять з ЛФК , на початку та в кінці семестру їм було запропоновано відповісти на закритий тест з 14 запитань(див. додаток №1). На кожне запитання потрібно було обрати одну відповідь із трьох запропонованих. Цей тест дозволяє отримати інтегральний показник ставлення людини до здоров'я[1].

Додаток №1

1. Який режим харчування у вас?
2. Чи палите ви?
3. Чи вживаєте ви спиртні напої?
4. Чи п'єте ви каву?
5. Чи регулярно ви робите зарядку?
6. Чи отримуєте ви задоволення від вашої роботи(навчання)?
7. Чи приймаєте ви якісь ліки?
8. Чи хворієте ви на якесь хронічне захворювання?
9. Чи використовуєте ви хоча б один вихідний день для фізичної роботи, туризму, заняття спортом?
10. Чи вдалий ваш шлюб (партнерські відношення).
11. Чи задовольняє вас ваше інтимне життя?
12. Як ви передбачаєте проводити свою відпустку?
13. Чи є щось, що постійно дратує вас на роботі чи дома?
14. Чи є у вас почуття гумору?

Отримані результати дослідження. Первинне анонімне анкетування виявило, що із 108 студентів 32 ставились до свого здоров'я добре, 68 – задовільно, 8 – незадовільно.

Заняття з фізичного виховання були організовані так, що вони сприяли не тільки фізичному, але і моральному, естетичному і трудовому вихованню студентів. Велика увага при проведенні занять з ЛФК приділялась формуванню взаємовідносин з використанням тільки позитивної мотивації на успішність діяльності. Навчальний процес зі студентами навчальної секції фізичної реабілітації був спрямований на:

1. Зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень.
2. Формування навичків студентів самостійного складання і виконання комплексів загально-розвиваючих і спеціальних вправ для профілактики свого захворювання.
3. Отримання студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Навчальні заняття для студентів були як теоретичними так і практичними. На практичних заняттях застосовувались загальноприйняті засоби. Це гімнастичні вправи, ходьба, біг, елементи спортивних ігор, спеціальні фізичні

вправи. Була скорегована методика їх застосування. Акцент робився на засобах з переважним розвитком аеробної витривалості, які сприяють підвищенню рівня фізичного і функціонального стану людини. При проведенні занять з ЛФК здійснювався постійний контроль. Студенти вели щоденник самоконтролю, а викладач за суб'єктивними та об'єктивними показниками контролював їх самопочуття та витривалість до фізичних навантажень.

Наприкінці семестру за наслідками повторного анкетування тих самих респондентів кількість студентів, які почали ставитись до свого здоров'я добре становила 48, на задовільно – 57, незадовільно – 3. Результати анкетування вказують на те, що показники інтегральної оцінки здоров'я дещо змінились: збільшилась кількість студентів, які добре ставились до свого здоров'я і зменшилась тих, які ставились до свого здоров'я задовільно і незадовільно. Дослідження показало, що заняття з ЛФК справляють позитивний вплив на ставлення студентів до свого здоров'я. Це є важливою умовою формування соціально активної, творчої особи в суспільстві.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій, які будуть націлені на формування у студентів позитивного ставлення до свого здоров'я, підсилення мотивації до занять фізичною культурою і спортом в залежності від функціонального стану організму.

Список використаних джерел:

1. Барабаш, Н.А., Шапошникова, В.И. Оцените свое здоровье сами / Н.А.Барабаш, В.И. Шапошникова. – СПб.:Питер, 2003. – 256с.
2. Грибан, Г П., Марчук, В.Н. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами с патологией в состоянии здоровья./ «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях». Матер. междун.науч.-пр.конф. Луганск: ЛНПУ, 2004. – С.150-153.
3. Мурза, В.П. Фізичні вправи і здоров'я/ В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
4. Мухін, В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471с.

5. Пирогова, Е.А., Иващенко, Л.Я., Страпко, Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека./ Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 252 с.

6. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Учебное пос. под общ. ред. В.В.Тимошенкова, С.Н. Богданова, Ю.Т. Жуковского. – Минск, 1995. – 139 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ КИЕВСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Просвирнина С.С., Коробко Л.К.

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченка

Постановка проблемы. Всем известно, что движение – это реальное явление которое лежит в основе спортивной деятельности и составляет ее содержание. Посредством движения решается спортивная задача и именно движение является тем объектом, на который прямо или косвенно направлен комплекс тренирующих воздействий в ходе подготовки занятий физического воспитания и спорта.

Полученные результаты исследования. За нашими исследованиями ведущей системой обеспечения спортивного занятия является опорно-двигательный аппарат, а цель ее – достижения максимального уровня его развития. Сердечно-сосудистая и дыхательная система является обслуживающей. Повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата осуществляется на фоне структурных преобразований, для чего необходимо повышение функциональной активности.

Одним из условий эффективности определения физического состояния студента – есть последовательность режимов развития функциональных систем.

Ни для кого не секрет, что уровень подготовки физического воспитания по школьной программе самый низкий. Структура мотивации, интерес к занятиям отсутствует. За исследованиями А.А. Томенка (2008), двигательной активности подростков центральных и северных регионах Украины показали, что индекс двигательной активности девочек равняется $31,23 \pm 0,62$ балла. У

ребят он был выше и равнялся $32,65 \pm 0,66$ балла. Специально организованная двигательная активность ограничивалась 35 минутами на сутки в основной массе школьников. В то время когда принятая норма целеустремленных занятий с физическими упражнениями должна составлять 12 – 15 часов в неделю (Исследования А.Г.Хрипковой 1991, А.Г. Сухарева 1998, Круцевич 2000). Таким образом уровень двигательной активности составляет 30%.

По ходу исследований двигательной активности были определены популярные виды спорта среди мальчиков – спортивные игры, единоборства и занятия в тренажерном зале, среди девочек – аэробика, единоборства и спортивные игры.

Но к нашему сожалению востребованные виды спорта не входят в основную программу физического воспитания в школе, что и приводит к нерегулярным посещениям занятий и снижению мотивации к спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям в не учебное время.

Экспериментальные материалы позволяют нам констатировать этот факт как большую проблему перехода школьной программы физического воспитания к учебному процессу ВУЗ. Кроме этого нами установлено, что не правильно организованная школьная программа ведет к не желанию заниматься спортом студента - первокурсника. Поэтому, чтобы привлечь ребят к занятиям, программа физического воспитания кафедры Киевского национального университета имени Тараса Шевченка включает в себя виды спорта, которые популярны среди молодежи, занятия проходят секционно по видам спорта.

Во время исследований было выяснено, что двигательная активность студента во время сдачи вступительных нормативов по программе общей физической подготовке на 62% ниже прошлого года.

Как показала практика в числе путей, обеспечивающих планомерное действие тренировочного процесса для физического состояния можно выделить следующие аспекты:

- ❖ возрастание объема и интенсивности работы;
- ❖ увеличение общего количества занятий;
- ❖ изменение соотношения средств общей и специальной подготовки;
- ❖ расширение соревновательной программы;

Кроме того, стандартизация средств подготовки функциональных систем независимо от вида спорта позволяет создать единый комплекс совершенствования и развития физических возможностей организма и повышения его адаптационного резерва. Введение стандартных форм воздействия на развивающиеся функциональные системы дает возможность разработать методы количественного контроля за его эффектом, а это в свою очередь позволяет разработать более строгие нормы нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Установлено, что всякая физическая деятельность требует большого расхода энергии, образующейся в результате сложных окислительных процессов. Чем интенсивней работа, тем больше кислорода требуется организму. Таким образом уровень подготовленности дыхательной и сердечно – сосудистой системы во многом определяет длительность выполнения работы заданной интенсивности.

Важным условием оптимизации тренировочных нагрузок является также разработка тестов надежного объективного контроля за наблюдаемым изменением. Такие методы должны основываться, прежде всего, на связи структурных и функциональных показателей. В работе В.И. Козлова, А.А. Гладышева (1977) отмечено, что конституция тела связана с особенностями протекания биохимических процессов. Действительно, между двигательной деятельностью и функциональными системами организма существует тесная связь. В свою очередь параметры двигательных режимов определяются антропометрическими характеристиками, которые легко доступны контролю. Наиболее простым методом контроля является оценка активности основной деятельности или какой – либо функциональной системы, наиболее важной в обеспечении данной работы. Например, при циклических видах спорта учет можно осуществлять по интенсивности движений на дистанции, т.е. подсчитывать число движений в единицу времени. Полученная характеристика позволяет оценить индивидуальные возможности спортсмена. С ее помощью можно определить к какому виду деятельности он более предрасположен – к выполнению быстрых и кратковременных действий или умеренных, но продолжительных. Такая оценка помогает определить вид спорта для начинающих (начальный уровень подготовки), а также выбрать оптимальный режим работы для получения максимального результата студентам которые входят в сборные команды (продвинутый уровень подготовки).

Теоретический анализ поданной теме говорит о том, что без профессионального мастерства преподавателя не может быть интересным занятие. Данный процесс осуществляется управлением человека человеком, процесс носит не конкретный характер, а развитие организма происходит непрерывно, как в процессе тренировочной работы, так в период отдыха между тренировками. Преподаватель не руководит функциями организма спортсмена непосредственно (контактным способом). Он может руководить только поведением спортсмена (регуляция смысловой программы поведения), путем словесных заданий подбирая такие формы его поведения (упражнения, уроки, тренировки), которые с большей или меньшей степенью вероятности могут вызывать нужные приспособительные изменения в организме.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, что бы дать правильную оценку физического состояния студента, определить уровень его подготовки, мы можем с полной уверенностью сказать, что учебные занятия с физического воспитания представляет собой целостный сложноорганизованный процесс, для понимания, оптимального планирования и успешной практической реализации поставленных целей.

Список использованной литературы:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности. – 1990.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 1977.
3. Иллюшина О.Я. Современные подходы к повышению двигательной активности подростков/Современные проблемы физического воспитания и спорта школьников и студентов. – 2007.
4. Кривошеева Г.А. Культура здоровья личности как социально педагогическая проблема//Путь образования №1. – 2001.
5. Платонов В.Н. Построение спортивной тренировки в циклических видах спорта. – 1978.
6. Ровный А.С. Сенсорные механизмы управления точными движениями человека. – 2001.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ (СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)

Сарычев В.И., Жеребцов Ю.Ф.,

Татаровский А., Татарченко Л.И.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Проблема формирования здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи актуальна в том отношении, что, несмотря на теоретико-концептуальную и методологическую разработанность, в частности, социологических аспектов этой темы еще в советские времена и осуществленные проекты обширных комплексных исследований [1,2,3], новые социальные условия и смена парадигмы образования, однозначно негативные сдвиги экологической ситуации, статистика динамики вредных привычек и заболеваемости свидетельствуют о недостаточной практической эффективности решения этой проблемы. Поэтому эта проблема остаётся предметом исследований и поисков решений и в настоящее время [4,5,6 и др.]. Поэтому, для изучения значимости процесса физического воспитания в вузе для формирования физической культуры будущих специалистов и приобщения молодых людей к ценностям здорового образа жизни необходимы более специализированные исследования.

Задачей нашего исследования, вытекающей из предмета исследования, являлось определение величин некоторых социологических показателей здорового образа жизни (ЗОЖ) и физической культуры (ФК) студентов Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара (ДНУ) – самого крупного учебного заведения Приднепровского региона, в котором обучается более 15000 студентов и учебные занятия по физическому воспитанию проводятся на всех 5-ти курсах обучения. Осуществлялся также сравнительный анализ полученных показателей в зависимости от пола и периода обучения в вузе. Подобные сравнения в рамках очерченной проблемы не проводились, и это обуславливает актуальность данной работы.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в течение осеннего семестра 2008 г. и весеннего семестра 2009г. на основе разработанного пакета из 3-х социологических анкет. Всего в анкетировании приняли участие 3432 студента. В настоящей работе представлены выборочно

результаты анкетирования 1524 студентов. Сравнительный анализ материалов анкетирования проводился в соответствии с методикой статистического анализа в социологических исследованиях. В частности, для проверки статистических гипотез о равенстве параметров распределений ответов респондентов применялся критерий χ^2 , с принятыми уровнями значимости $\alpha = 0,05, 0,01$ и $0,001$.

Полученные результаты исследования. Распределения ответов (в %) по градациям факторов некоторых показателей ЗОЖ и ФК студентов Днепропетровского национального университета, а также статистика различий этих распределений представлены в таблице 1.

Анализ результатов исследования позволяет выявить особенности различий некоторых социологических показателей студентов:

1. Общее количество различий между студентками 1-го и 4-го курсов больше, чем у студентов-мужчин соответствующего курса.

2. В целом направленность достоверных различий одинакова для студенток и студентов.

3. Наблюдаются достоверные различия различных уровней значимости, в том числе высокого уровня значимости ($p < 0,001$) в более чем половине всех выявленных случаев у студенток и половина всех обнаруженных различий у мужчин.

Уровень конкретных показателей и достоверность их различий, представляющие интерес для их дальнейшего изучения и учета в коррекции процесса физического воспитания, а также сравнительных исследований указаны в таблице.

Таблица 1

Некоторые социологические показатели ЗОЖ и ФК студентов ДНУ

Вопросы и варианты ответов	% % распределения ответов				Уровень значимости различия жен. муж
	женщины 1 курс 4 курс		мужчины 1 курс 4курс		
<u>Объёмы выборок</u>	399		394		
<u>1.Как Вы в целом оцениваете состояние своего здоровья?</u>	398		333		
- хорошее					
- удовлетворительное	36,5	***	47,1	*	$p < 0,001$
- плохое	47,7		54,8		
<u>2.Основные побудители внимания к состоянию своего здоровья:</u>	63,5***	52,3	49,4		
- быть здоровым престижно			42,2		
- быть здоровым модно	4,0		3,5		
- желание быть физически сильным	2,5		3,0		
- воспитание	1,5				$p < 0,05$
- требование родных (близких)	1,0		7,4		
- влияние окружающих людей	60,2		4,2		
- ухудшение самочувствия	64,3		3,3		
- возможность реализовать свои планы	9,1	*	1,8		$p < 0,05$
	5,3		70,3	*	
<u>3.Причины, препятствующие Вашему поведению, направленному на сохранение и укрепление здоровья:</u>	5,3	*	61,9		
	3,3		11,4		
	5,0		8,4		
	5,0		3,8		$p < 0,001$
- недостаток времени	26,8		3,3		
- слабая сила воли	26,9		4,1		
- отсутствие необходимых условий	31,6		3,0		
- нехватка денег	34,9		13,7		
<u>4.Совмещаете ли Вы учебу с работой?</u>			16,2		
- да			26,6	*	
			34,2		
<u>5.Испытываете ли Вы частое напряжение из-за:</u>	65,5	**			$p < 0,05$
	55,8				
- финансовых проблем	18,6				
- процесса обучения	15,3		54,8		

- условий жизни	24,4		58,1		
- общения с друзьями	28,4		23,1		
- другое	13,1	***	19,3		
<u>6. Курение:</u>	26,4		25,1		$p < 0,001$
- никогда не курил			24,7		
<u>7. Употребление алкогольных напитков:</u>	19,3	***	14,5		
- не употребляю	45,3		18,1		
<u>8. Мотивация употребления алкоголя:</u>			28,1	***	$p < 0,001$
- любопытство	20,3	***	61,3		
- за компанию	32,3				
- собственная глупость	62,7	**			
- проблемы в семье	52,0		22,9	**	
<u>9. Мера оптимистичности в оценке жиз- ненных перспектив:</u>	18,5		33,8		
- перспективы безусловно или скорее оптимистичны	20,7		48,0		
<u>10. Как Вы оцениваете свою физическую активность?</u>	11,8	***	41,9		$p < 0,01$
- низкая	4,5		17,3		
- достаточная	19,0		20,8		
<u>11. Занятия физической культурой и спортом:</u>	16,0		10,6		$p < 0,01$
- занятия по учебному расписанию	83,2	***	6,8		
- секция по виду спорта	72,8		16,5		
<u>12. Считаете ли Вы себя достаточно проинформированным в вопросах ведения ЗОЖ?</u>	61,1	*	71,9		$p < 0,01$
- да	53,3		69,6		
<u>13. Как Вы оцениваете качество своей жизни после поступления в университет?</u>	6,0		57,8	***	
- изменилось к лучшему	4,0		40,8		
- осталось на прежнем уровне	43,1				
- ухудшилось	40,6		3,9		
	9,2		5,3		
	6,5		32,6		
	1,4		37,0		$p < 0,05$
	0,0		10,3		
			10,9		
			0,5		
			0,9		
	77,4				
	74,6				
			72,7		
	25,3	*	68,7		$p < 0,001$
	31,9				
	74,7	*			

	68,1		24,8	
			28,5	
			75,2	
	78,7	***	71,5	
	66,4			
	21,3	***		
	33,6		63,8	***
			49,1	
			36,2	***
			50,9	
	88,4			
	90,4			
			90,3	
			89,2	
	48,1			
	42,3			
	37,9			
	42,0		46,9	
	14,0		41,0	
	15,7		41,0	
			45,8	
			12,1	
			14,2	

Примечание: уровни значимости различий $p < 0,05$, $p < 0,01$ и $p < 0,001$ между показателями студентов одного пола, но разных курсов обозначены соответственно (), (**) и (***).*

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Данные, полученные в настоящем исследовании представляют определенный интерес для их использования в совершенствовании организации и методики работы по физическому воспитанию студентов, формированию здорового образа жизни и физической культуры личности студента с учетом их пола и курса обучения, а также факторов, обуславливающих здоровье.

2. Проведенные исследования позволили в определенной мере модернизировать процесс физического воспитания в университете, в частности, принимая во внимание низкую физическую активность студентов, разработаны и внедрены регулярно проводимые массовые физкультурно-спортивные праздники (ежемесячно), Региональные научно-практические семинары и конференции (в каждом семестре) по теме «Студент – здоровье – спорт»,

студентам предоставлены возможности заниматься дополнительно в Центре здоровья.

Список использованной литературы:

1. Столяров В.И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта / В.И. Столяров. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 103 с.
2. Столяров В.И. Программа международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студентов / В.И. Столяров // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Москва-Харьков: «Студсервис», 1990. – С. 3-9.
3. Лабский В.М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров / В.М. Лабский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Москва-Харьков: «Студсервис», 1990. – С. 10-43.
4. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта / В.И. Столяров. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
6. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.В. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

КОРЕКТИВИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЯК ДІЄВІ ЗАХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Сверділ Є.В., Логвиненко Ю.В., Волянський В.В., Алексеєнко А.О.

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Однією із необхідних передумов успішної підготовки фахівців – правоохоронців у вищих навчальних закладах системи МВС України, які б були всебічно підготовлені до будь яких дій в умовах реальних оперативних обставин, є високий рівень їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Такий рівень досягається, в першу чергу, за рахунок правильного планування навчальних занять в системі загального процесу

протягом всього періоду навчання у вищому навчальному закладі та шляхом поєднання всіх форм занять та спортивно – масової роботи в єдиний процес підготовки фахівця.

Нажаль, слід відзначити недостатню увагу з боку керівництва та плануючих органів відомчих навчальних закладів що до раціональної організації навчального процесу. Це проявляється, в першу чергу, в нерівномірному розподілі навчальних годин по семестрам, різниці в кількості навчальних годин для різних спеціалізацій, недосконалості нормативної бази. З метою покращення існуючого становища, на базі навчально – наукового інституту підготовки кадрів громадської безпеки та психологічної служби Національної академії внутрішніх справ в 2006 – 2010 роках нами було проведено аналіз навчального процесу з дисципліни спеціальна фізична підготовка, результати якого, впроваджені у навчальний процес, нададуть змогу суттєво підвищити рівень підготовленості курсантів, зробити навчальний процес більш змістовним і реально наближеним до практики правоохоронної діяльності.

Отримані результати дослідження. Основним завданням навчального процесу з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, зміцнення їх загального здоров'я, що є основною передумовою успішної служби в якості офіцера органів внутрішніх справ, та засвоєння ним на рівні рухових навичок ефективних дій єдиноборств, які в разі необхідності можна застосовувати в процесі виконання своїх службових обов'язків. Умовно навчальна дисципліна “спеціальна фізична підготовка” поділяється на загальну фізичну підготовку (розвиток основних рухових якостей до рівня, достатнього для ефективного засвоєння прийомів єдиноборств), та спеціальну фізичну підготовку (безпосереднє вивчення прийомів єдиноборств).

Загальна фізична підготовка на початковому етапі навчання здійснюється у формі окремих комплексних занять, спрямованих на розвиток основних рухових якостей (початок 1 семестру), а надалі – як складова частина навчальних занять, під час підготовчої або заключної частини заняття.

Спеціальна фізична підготовка здійснюється у формі ознайомлення і вивчення прийомів єдиноборств та прийомів самозахисту (спортивний та бойові розділи боротьби самбо і дзюдо, боксу і кікбоксингу), їх подальшого

індивідуального відпрацювання, навчання навичкам подолання перешкод, виконання комплексних вправ та завдань.

В перелік якостей, на розвиток яких у курсантів направлені заняття з загальної фізичної підготовки входять: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Саме ці якості в майбутньому зможуть допомогти правоохоронцю якісно виконувати покладені на нього функціональні обов'язки, тому що високий рівень фізичної підготовленості значно розширює функціональні можливості організму в боротьбі з фізичними та емоційними навантаженнями, допомагає боротися з різноманітними стресами та перевантаженнями організму.

До розділу спеціальної фізичної підготовки курсантів відносяться прийоми спортивного та бойового розділів боротьби самбо і дзюдо, до складу яких входять різноманітні кидки, перевороти, больові та удушливі прийоми, удари руками та ногами в різні частини тулуба. Основним завданням навчання цим прийомам є відпрацювання ефективних дій по здоланню фізичної протидії правопорушника без отримання травм і створення небезпеки для цивільного населення, а також комплексів прийомів захисту від холодної та вогнепальної зброї.

Під час навчання в навчальному закладі системи МВС курсанти повинні підвищити свої фізичні можливості, навчитися прийоми спортивного та бойового розділів боротьби самбо, прийоми рукопашного бою та вивчити комплекс прийомів для захисту від холодної та вогнепальної зброї.

Однак, не завжди по закінченню вищого навчального закладу, випускники відповідають поставленим перед ними вимогам. Основними причинами цього є, по – перше, не усвідомлення курсантами всієї складності майбутньої професії, недостатньо увага до заняття з фізичної підготовки, хибні уявлення про зміст і задачі міліцейської служби. Такі погляди формуються в результаті загального негативного відношення сучасної молоді до занять фізичною культурою і спортом та недостатній уваги з боку керівництва навчального закладу, яке проявляється в такому плануванні загального навчального процесу, яке не завжди залишає час і сприяє фізичному самовдосконаленню курсантів, які цього дійсно бажають. Однак і сам навчальний процес з фізичної підготовки потребує суттєвих коригувань та змін.

Насамперед зауважимо, що незлагодженість дій навчально-методичних центрів та кафедр, які викладають фізичну підготовку, призводять до

негативних наслідків занять. Відбувається зрив повноцінного навчального процесу, так як заняття з фізичної підготовки з курсантами необхідно проводити регулярно, не менше 2-3 разів на тиждень, але таким чином, щоб між заняттями був час на відпочинок та відновлення фізичних можливостей курсантів не менше, ніж 1 день. Це б змогло підвищити показники загальної фізичної підготовленості та покращити рівень засвоєння практичних навичок в спеціальній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Зауважимо, що заняття з фізичної підготовки, які проводяться з частотою 1 заняття на тиждень, 1-2 заняття на тиждень, 1-2 заняття на два тижні та 2 заняття на три тижні не тільки не дадуть бажаного ефекту, але можуть мати, навпаки, негативний результат.

Нерегулярність занять з фізичної підготовки, неправильно складений розклад, коли заняття починаються безпосередньо після прийому їжі, тобто 1 та 5 пара з фізичної підготовки, не дадуть бажаного ефекту, а інколи і зовсім зашкодять навчальному процесу. Нерозуміння специфічності даного виду занять з боку навчально-методичних центрів, неврахування особливостей функціонування людського організму, обмінних процесів, які в ньому відбуваються, пристосовування розкладу занять під конкретних осіб не сприяє повноцінному використанню учбового процесу в навчальних цілях.

Зауважимо, що загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка є складовими частинами службової підготовки працівника міліції і курсанти, які в майбутньому одягнуть на себе офіцерські погоони, повинні здавати заліки з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки кожні пів року. Однак недосконалість навчального процесу з курсантами може в подальшому мати негативні наслідки на подальшому проходженні ними служби в органах внутрішніх справ в якості офіцерів.

Для удосконалення навчального процесу з фізичної підготовки вважаємо за доцільне змінити підходи до проблеми планування занять з фізичної підготовки у відомчих вищих навчальних закладах МВС України, а саме:

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Налагодити співпрацю навчально-методичних центрів та профільних кафедр, з метою спільного пошуку шляхів підвищення якості підготовки курсантів до подальшого проходження служби в органах внутрішніх справ.

2. При складанні розкладу занять відмінити 1 та 5 пари з навчальної дисципліни "спеціальна фізична підготовка" протягом навчального року;

3. Скласти розклад занять так, щоб час між заняттями в добовому обчисленні на тиждень навчання був приблизно однаковим кожного тижня (наприклад кожного понеділка та четверга, або вівторка та п'ятниці) та таким чином, щоб між часом занять проходило не менш ніж 1-2 діб для повноцінного відпочинку та відновлення.

4. Ставити в розкладі заняття для кожної групи приблизно в один і той самий час (наприклад: 2 або 3 пара, чи 3 або 4 пара).

5. Згідно чинного законодавства, збільшити навчальне навантаження з фізичної підготовки для курсантів мінімум до 2-х занять на тиждень, для груп, де переважають курсанти жіночої статі; та до 3-х в групах, де переважають курсанти чоловічої статі, а також зробити акцент на фізичну підготовку курсантів в залежності від напрямку спеціалізації.

Список використаних джерел:

1. Закон України №1724-17 "Про фізичну культуру і спорт" від 17.11.2009 р. – 10 с.

2. Закорко І.П. Особливості планування і організації навчального процесу з дисципліни "спеціальна фізична підготовка" у вищих навчальних закладах МВСУкраїни. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – с. 74 – 77.

3. Закорко І.П., Журавель О.В., Логвиненко Ю.В., Сверділ Є.В., Калінський А.М. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навчально-методичний комплекс до викладання дисципліни. – К.: Знання України, 2010. – 51 с.

4. Закорко І.П., Журавель О.В., Логвиненко Ю.В., Сверділ Є.В., Калінський А.М. Робоча навчальна програма з дисципліни «спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка)» для курсантів навчально-наукового інституту підготовки кадрів громадської безпеки та психологічної служби. – К.: Знання України, 2010. – 24 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 2004. – 808 с.

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ В БАЗОВОМУ КОМПОНЕНТІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Співак М.Л., Ковтун В.Є., Бич Г.В.

Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана

Постановка проблеми. Система оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» вміщує в собі комплекс обов'язкових контрольних тестів фізичної підготовленості.

Вибір комплексу тестів та визначення нормативів оцінки фізичної підготовленості залежить від мети занять. Основною метою занять оздоровчої спрямованості є зміцнення здоров'я, покращення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму, підвищення фізичної підготовленості.

У вищих навчальних закладах України оцінка фізичної підготовленості студентів здійснюється у відповідності з Державними тестами. Проте недосконалість використання запропонованої системи з метою оцінювання студентів з дисципліни очевидна. Тому актуальним завданням є розгляд методологічних аспектів проблеми визначення контрольних тестів і нормативних оцінок розвитку рухових якостей (фізичної підготовленості) студентів, виконання котрих дозволяє отримати залік з фізичного виховання та забезпечити високий рівень здоров'я.

Отримані результати дослідження. При виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи організму. Правильно підібрані тести та показані в них результати можуть слугувати не лише критерієм рівня розвитку рухових якостей, але й визначити рівень функціонування основних систем організму в цілому, як показника фізичного здоров'я студентів. А за умови включення відповідних вправ до оздоровчо-тренувальних занять можна чинити спрямовану дію на стимуляцію організму, тим самим підвищуючи рівень його функціонування, а значить і рівень здоров'я.

Численними дослідженнями встановлені найбільш значимі фізичні якості, що мають безпосередній зв'язок із показниками здоров'я – загальна витривалість і сила.

Загальна фізична витривалість заснована на функції аеробної системи (системи, яка забезпечує споживання організмом кисню), котра у свою чергу

включає системи: серцево-судинну, легеневу, крові, тканинного дихання. Добра загальна витривалість позитивно позначається на будь-якій фаховій діяльності. Вона підвищує стійкість до стомлення під час фізичної та розумової діяльності, під час роботи, яка потребує концентрації уваги.

Витривалість – це здібність людини виконувати роботу в певних умовах не знижуючи її ефективності і не зважаючи на наявність втоми.

Стосовно характеру діяльності розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

При фізичній роботі витривалість – це здібність людини тривалий час витримувати навантаження при якому в дію залучено більшу частину м'язів. В основному витривалість залежить від функціональних можливостей вегетативної системи організму. Показником витривалості є тривалість стандартної спеціально дозованої роботи в зоні помірної інтенсивності.

З метою розвитку витривалості найбільш поширено використовуються циклічні вправи. Вони виконуються в режимах стандартного безперервного, перемінного безперервного та інтервального навантажень.

Традиційно тестом на загальну витривалість є крос, але найбільш простим засобом вимірювання показника загальної витривалості може служити досить популярний в останні два десятиліття 12-хвилинний тест К. Купера (1976), відомого американського спеціаліста з фізичної підготовки. Суть його полягає в тому, що результатом відстані, що долається за 12 хвилин бігу можна з високою вірогідністю оцінити ефективність дихання, надійність роботи серцево-судинної системи, стан всіх важливих органів людини.

Тому студентам КНЕУ була запропонована альтернатива. В залежності від рівня підготовленості та бажання студентів, викладачі пропонують або крос, або 12-хвилинний тест Купера.

Рівень сили характеризує певний морфофункціональний стан м'язової системи, яка забезпечує окрім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функції – корсетну, обмінну та насосну.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Залежно від рухового завдання і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, яка проявляється м'язами, набуває специфічних особливостей, які стають вираженими зі збільшенням фізичної підготовленості людини.

Основним якісно-специфічним для різних рухових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість.

Під час вибору вправ необхідно враховувати їхній переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливу на моторно-м'язовий апарат і можливість точного дозування величини навантаження.

Для розвитку сили застосовується кілька методів які розрізняються величиною опорів, кількістю повторень, режимом виконання вправ (темпу, швидкість рухів, тривалість пауз відпочинку).

Для здоров'я необхідний певний морфофункціональний рівень м'язової системи як у цілому, так і кожної з основних м'язових груп – плечового поясу та спини, черевного пресу та ніг. При цьому необхідно враховувати, що між рівнем сили окремих м'язових груп зв'язок відносно слабкий. Через це необхідно, щоб усі м'язові групи мали достатній рівень сили.

Запропоновані силові тести – підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачі (дівчата) та піднімання в сід за одну хвилину (хлопці і дівчата).

Відносно менший рівень взаємозв'язку (котрий знаходиться в залежності від віку) спостерігається між показниками здоров'я та результатами рухових тестів, що характеризують швидкісні якості, спритність і гнучкість. Проте ці якості важливі для підтримки доброго самопочуття та високої працездатності. Окрім того, в молодому віці виявлений значний рівень взаємозв'язку показників працездатності з рівнем розвитку швидкісних якостей.

Під швидкісними можливостями людини розуміють комплекс функціональних якостей організму, які забезпечують виконання рухових дій в мінімально можливий час

Такий ефект буде від виконання вправ з різкою зміною темпу, направлення, виду рухів і т. д.

Розвиток швидкості здійснюють з використанням: рухливих ігор, спортивних ігор по спрощеним правилам, естафет і т. д.

Тест з швидкісних якостей це біг 100 м.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Тому кафедрою фізичного виховання КНЕУ були визначені обов'язкові тести фізичної підготовленості, які характеризують рівень розвитку: загальної витривалості; сили м'язів рук, верхнього плечового поясу та черевного пресу; швидкісних якостей.

Обов'язкові контрольні вправи і контрольні нормативи

Контрольні вправи	Стать	Контрольні нормативи
1	2	3
Витривалість		
Біг на 1500 м, хв. с.	Ч	6.40
Біг на 1000 м, хв. с.	Ж	5.0
Або		
12 хвилинний тест ходьби та бігу по К. Куперу (км)	Ч	2.5
	Ж	2.1
1	2	3
Сила		
Підтягування на перекладині (разів)	Ч	8
Загинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	Ж	12
Підіймання в сід за 1 хв., (разів)	Ч	40
	Ж	35
Швидкість		
Біг на 100 м, с.	Ч	14.5
	Ж	17.0

Фізичне виховання є єдиною дисципліною яка впливає на здоров'я студентів. Основною метою занять є оздоровлення. Тому належною нормою фізичної підготовленості студентів буде та, котра забезпечує високий рівень здоров'я. Це є особливістю змісту дисципліни «Фізичне виховання» та перспективою для подальших пошуків та розробок.

Список використаних джерел:

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. – 2-е вид., стереотип. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посібник. – К: КНЕУ 2005. – 104 с.

3. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів виховання і спорту: У 2-х т. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.
4. Соболев Ю. Л., Карпова І. Б. Фізичне виховання в КНЕУ. Збірник навчально-методичних матеріалів. – К. КНЕУ 2005. – 58 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Татарченко Л.І., Капцова В.В.

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. Відродженням масовості фізичного виховання і спорту характеризується сучасність. Фізична культура неможлива без рухової активності. Все більше і більше свого вільного та учбового часу студенти проводять за комп'ютером. «Сидячий» спосіб життя приводить до зниження рухової активності студентів. В роботі розглянуті значення рухів для збереження і укріплення здоров'я, підвищення працездатності, популярність гімнастики серед студентів, а саме, на прикладі, гімнастики, популярність якої все більше і більше зростає. В той же час вправи з гімнастики є простими і зручними для використання їх як у групових заняттях, так і вдома. Навіть коротка ранкова гімнастика покращує кровообіг, підвищує працездатність і покращує настрій в цілому на цілий день.

Отримані результати дослідження. Було проведено анкетування серед студентів ДНУ (І-го – IV-го курсу) для з'ясування ставлення студентів до занять з гімнастики, виявлено у відсотковому відношенні кількість студентів, що займаються нею та розуміння значення гімнастики для особистого здоров'я студентів. Також були отримані результати, які вказують на те, що студенти у позаучбовий час мало приділяють уваги заняттям з гімнастики і це негативно впливає на їхню рухову активність. Це пов'язано з тим, що студентами вважається кращими заняття з гімнастики ті, що проводяться у групі, перед самостійними, і перші, на думку студентів, переважають майже у 4 рази. Це призводить до того, що самостійні і невеликі за тривалістю заняття з гімнастики допомогли б студентам покращити стан свого здоров'я, не виходячи з дому. Важливо пам'ятати, що 5 хвилин для гімнастики – це мінімум. Серед

студентів ніхто не приділяє достатньо часу, а саме 2 години, гімнастиці, щоб вона мала свій максимальний позитивний вплив на здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку: за допомогою анкетування було виявлено, що, на жаль, студенти в позаучбовий час мало уваги приділяють гімнастиці, це негативно впливає на їхню рухову активність. Гімнастику можна суміщати з іншими видами спорту, вона не потребує великих приміщень, її можна виконувати вдома. Для кожного студента є необхідним і обов'язковим проводити ранкову гімнастику щодня. На мій погляд, кожному необхідно усвідомлювати користь гімнастики, яка робить красивою фігуру, розвиває силу і гнучкість. В подальшому в роботі планується нові дослідження у цьому питанні, а сама приділити увагу причині отримання таких малих показників популярності гімнастики серед студентів та пошуки нових способів підвищення популярності.

Список використаних джерел:

1. В.Ф.Новосельський. “Фізична культура і здоров'я школярів.” – Київ: Знання, 1984.
2. Н.А. Козленко “Школьникам в привычку заниматься физкультурой.” – Київ: Радянська школа, 1985.
3. В.М. Качашкін. “Методика фізичного виховання”. – Москва: Просвіта, 1989.
4. М.Д. Ріпа. “Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе”. – Москва: Просвіта, 1985.

ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Тихонова С.В., Харіна Д.Л.

Вінницький національний технічний університет

Постановка проблеми. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що вимагає здоров'я як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. У той же час процес формування інтелектуального, соціального і фізичного розвитку особистості студентів вимагає як значного збільшення фізичних навантажень, так і їх умілого методичного використання. Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед способом життя і повсякденним поведінням.

Для адаптації до навколишнього середовища людина повинна рухатися дуже активно, адже рух відіграє роль у соціально-біологічному процесі. Тому вдалим є надання спеціальної уваги розвитку занять туризмом студентів ВНЗ. Адже перевантаження навчанням, що в більшості змушує студентів вести малорухомий спосіб життя призводить до погіршення їхнього стану здоров'я.

Отримані результати дослідження. Рівень рухової активності й потреба організму в ній індивідуальні і залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту тощо. Рівень рухової активності може бути мінімальним, максимальним і оптимальним. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму; при оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі визначають надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності [5].

Оптимальна рухова активність є однією з головних умов гарного функціонування всіх систем організму людини. Від активності кісткової мускулатури залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх витрачання в умовах спокою і як наслідок цього – збільшення тривалості життя. У ряду чинників збереження і зміцнення здоров'я провідна роль належить різноманітним засобам підвищення рухової активності. [4]

Туристична діяльність є могутнім засобом підвищення рухової активності і фізичного розвитку молоді. Так, Остапе А. А [3], Константинов Ю.С., Куликов В.М. [2] доводять, що суботні й недільні походи, знімають психічне напруження. Високий рівень фізичної та розумової працездатності людей, що займаються фізичними вправами, зберігається значно довше, ніж у тих хто не займається. Зниження активної рухової діяльності згубно позначається на здоров'ї. У першу чергу воно сприяє розвитку захворювань серцево-судинної системи та призводить до порушення обміну речовин. Активний туризм на свіжому повітрі запобігає атеросклеротичним змінам в судинах, зменшує ризик захворювання ішемічною хворобою серця [1].

Специфічними можливостями тренованого організму є здатність протидіяти змінам внутрішнього середовища організму, якими супроводжується виконання фізичних вправ. Разом з тим, заняття туризмом підвищують і природну, захисну стійкість організму(імунітет). Зниження

рухової активності призводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів внаслідок цього виникає зменшення інтенсивності імпульсації з скелетних м'язів в центральний апарат регуляції. При гіпокінезії змінюється структура скелетних м'язів і міокарда. Падає імунологічна стійкість, активність. Також знижується стійкість організму до перегрівання, охолодження, нестачі кисню.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

До активної рухової діяльності потрібно залучати студентську молодь яка є майбутнім нашої країни. Займаючись різними видами туризму студенти мають змогу збільшити час рухової активності, що дасть їм можливість психологічно відпочити, результатом такого відпочинку буде підвищення як розумової так і фізичної працездатності.. Все це дає змогу сучасному студенту опанувати нові вміння та навички, що знадобляться, як у навчанні, так і в дорослому житті.

В перспективі кафедри фізичного виховання стоїть завдання залучати якнайбільшу кількість студентів до занять оздоровчим туризмом. Це дасть змогу на базі кафедри провести більш ретельні дослідження впливу занять туризмом на здоров'я студентів.

Список використаних джерел:

1. Агааджян Н.А., Шабатура Н.Н. Біоритми, спорт, здоров'я. – К.: Фізична культура і спорт, 1989. – 208с.
2. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С.Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
3. Остапец А. А. Могучее средство развития личности / А. А. Остапец. – М. : Агент-ство ДОК, 1994. – 98 с.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Фізіологічні основи рухової активності. – М.: Фізична культура і спорт, 1991. –224с.
5. Кузьмин А.М., Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов в вузах физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 19-21.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ШКОЛЯРІВ

Федоренко Є.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає у собі такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність [1].

Навчальна дисципліна „Фізична культура” сьогодні повинна бути спрямована на вирішення таких завдань: розширення кругозору; виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості [2, 4].

Однією з актуальних проблем галузі фізичного виховання, на сьогодні, є підвищення рівня фізичного стану учнівської молоді. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності.

Одним зі шляхів підвищення ефективності системи фізкультурного навчання, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до занять [2].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [3, 4, 5].

Отримані результати дослідження.

Мотивація у широкому розумінні – це процес спонукання до діяльності для досягнення цілей.

На думку вітчизняних дослідників, мотивація являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для учня фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність [6].

А на думку закордонних авторів мотивацію можна визначити як спрямованість та інтенсивність зусилля людини [3, 6].

Сучасні фахівці в галузі психології спорту та фізичної культури дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик як особливості особистості, потреби, інтереси або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів, як стиль викладача. Зрозуміти сутність мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії цих двох комплексів факторів [2, 4, 5].

В результаті проведених досліджень рядом авторів [2, 4], можна свідчити, що основними мотивами, які спонукають старшокласників до занять фізичними вправами є покращення здоров'я (25%), спосіб спілкування та активний відпочинок (21%), суспільна думка (схвалення батьків і ровесників) (19%), а також покращення їх фізичного розвитку (18%) та розвиток фізичних якостей (17%). Проте приведена ієрархія мотивів може бути мінлива, в залежності від статі, вікових особливостей і чинників, які формують дані мотиви. До таких чинників можна віднести: сімейне виховання, оточення, тип навчального закладу освіти, особистість вчителя фізичного виховання, засоби масової інформації тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Визначено, що низька рухова активність школярів залежить від низької мотивації до занять фізичною культурою і спортом, на яку впливають різноманітні чинники.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження мотивації до спеціально організованої рухової активності учнів старших класів, що навчаються в школах різних типів.

Список використаних джерел:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту / Г.В.Безверхня. – Умань: Вид-во Умань. держ. пед. ін-ту. – 2003. – 52с.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335с.
4. Грень Л.Н. Значение убеждений и усилий студентов в формировании мотивации достижения успеха / Л.Н.Грень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХГП). – 2008. – №7. – С. 38-42.
5. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю.Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №1. – С. 47-50.
6. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю.Кулагина, В.Н.Коллюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464с.
7. Ames C. Achivement goals, motivation climate, and motivation progress / C.Ames // Motivation in sports and exercise. Champaing IL: Human Kinetics. – 1992. – P.161-176.

ДО ПИТАННЯ ОСВІТНЬОЇ ІНТЕГРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Хаджинов В.А., Чернявська О.О., Шатрова О.В.
Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з пріоритетних напрямків соціальної політики є соціалізація людей з особливими потребами та залучення їх до активного життя. Їх соціальний статус є важливим показником як рівня розвитку держави, так і рівня прогресивності суспільства в цілому [3,5].

В Україні на даний період нараховується більш ніж 2,8 млн. інвалідів, що складає 5,4% населення.

Відповідно до Конституції України та цілої низки законодавчих актів наша держава повинна забезпечувати для людей з особливими потребами,

відповідно до їх бажань та інтересів, доступність та безоплатність освіти у державних та недержавних навчальних закладах на рівні, що відповідає індивідуальним здібностям та можливостям [1] .

В нашій країні створено чітку диференційовану систему спеціальних навчально-виховних закладів 8 типів, в яких навчаються понад 60 тисяч дітей.

Водночас, близько 40 тис. дітей, перебувають в інтегрованих умовах.

Отримані результати дослідження. Національна металургійна академія України вже біля десяти років займається створенням умов для надання вищої освіти молоді з сенсорними вадами. За ці роки 105 студентів-інвалідів отримали дипломи за кваліфікаційним рівнем «бакалавр», 46 – «спеціаліст», 4 – «магістр».

Досвід роботи Регіонального центру освіти інвалідів НМетАУ довів, що при певних умовах студенти-інваліди можуть досить успішно навчатися у ВНЗ. Нині НМетАУ беззаперечно є лідером в Україні з розв'язання проблем навчання студентів з вадами слуху та зору. У цьому складному освітньому процесі велике значення мають не тільки професійні здібності викладачів, а й щирість душі, захопленість своєю справою та безмежна любов до дітей.

Сьогодні Національна металургійна академія України переходить на новий етап розв'язання проблеми інтеграції у суспільство молоді з сенсорними вадами. Починаючи з другого курсу, студенти з вадами слуху та зору навчаються в умовах загального студентського потоку [3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне виховання молоді у вищих навчальних закладах - невід'ємна частина системи освіти, складова гуманітарного виховання, умова оптимізації фізичного та психічного стану, фізичного розвитку особистості, підготовка до умов життєдіяльності та праці. А фізичне виховання молоді з особливими потребами являє собою значно ширший соціальний феномен [1].

Мета фізичного виховання молоді з обмеженими можливостями – соціалізація особистості, формування у студентів свідомого відношення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подолання необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і у справдженні здорового способу життя [1,4].

Основною метою подальших досліджень є розробка і реалізація механізму інтеграції молоді з вадами слуху та зору до навчання в умовах загального студентського потоку. Необхідність розробки даного напрямку зумовлюється рядом обставин, найважливішою з яких є той факт, що засоби і

методи, які використовуються у процесі фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ не можуть бути, повною мірою, перенесені у систему навчання молоді з сенсорними вадами.

Список використаних джерел:

1. Адирхаєв С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді з особливими потребами / Сослан Адирхаєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С.142–144.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры / Бегидова Т.П. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
3. Гришина О. Кожна людина має право на щасливе життя / Ольга Гришина // Кадри металургії. – 2010. – № 36 (2589). – С. 2.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. / [Под общей ред. проф. С.П. Евсеева]. – М.: Советский спорт, 2007– . – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – 2007. – 448 с.: ил.
5. Форостян О. Соціальна адаптація та інтеграція дітей з вадами зору засобами фізичного виховання / Ольга Форостян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С.245.

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО

ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Хрипко Л.В.

Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін в ділянці розвитку правових, науково-теоретичних, програмно-нормативних, програмно-оціночних основ української системи фізичного виховання. Вперше в українській історії у грудні 1993 року прийнято Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, згодом – цілу низку важливих нормативних документів та програм, серед яких зазначимо Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996), Цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров'я нації (1998), Навчальну програму для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (2003) тощо.

Реформація освітнього процесу, яка здійснюється в останнє десятиріччя, передбачає виховання випускників вищих учбових закладів здібних до самоосвіти і самовиховання, не тільки у сфері своєї спеціальності, але і в тих сферах діяльності, які є життєво важливими. Так, проблема формування готовності студентів до занять нетрадиційними засобами фізичного виховання є значущою як з позицій зміцнення і збереження здоров'я, так і з позицій майбутньої професійно - трудової діяльності.

Виховання здорового підростаючого покоління на початку ХХІ століття належить до категорії складних у сучасній педагогічній науці. За останніми даними статистичного аналізу, в Україні захоплюється фізичною культурою 6-8 % молоді, у США 60 %, у Японії 80 %. Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними методами з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Метою роботи є дослідження здоров'я студентів та пошук шляхів його підвищення під час використання нетрадиційної методики фізичного виховання.

Здоров'я визначається як здоровий стан організму або фізичний стан людини без хвороб. М.М.Амосов, видатний науковець другої половини ХХ століття, визначав здоров'я як «кількісний показник» [1]. Кількість здоров'я вчений трактував як систему „резервних потужностей” головних функціональних систем організму. Амосов М.М. зазначав, що здоров'я необхідно «..здобувати самому собі тренуванням» [1].

Тому сучасні науковці вважають, що для поліпшення здоров'я сучасній молоді необхідні фізичні навантаження, які забезпечують необхідний рівень фізичних якостей.

Досліджуючи проблему підвищення стану здоров'я студентської молоді, ми звернулися до досвіду зарубіжних колег США. Аналізуючи літературні джерела, необхідно відзначити, що однією з особливостей виховання в США є відсутність єдиної системи освіти. Кожен штат визначає її зміст та структуру самостійно. І, як наслідок, існує велика кількість програм з фізичної культури та оздоровчо-пізнавальних програм з цієї галузі,

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та проаналізувати ефективність нетрадиційних форм і методів фізичного виховання студентів.

СБеп Іг. Мооп 8.(1990) Автори визначають компоненти, які є, головними на їхній погляд, при формуванні в молоді поглядів на здоровий спосіб життя:

- харчування в освітньому закладі;
- психологічне, соціальне та консультативне обслуговування в навчальному закладі;
- середовище навчального закладу;
- організація та проведення дієвої пропаганди здоров'я серед студентів та науково-педагогічних працівників навчального закладу;
- вплив родини на формування здорового способу життя;
- програми оздоровчої спрямованості, зміст яких переважно наповнений традиційними формами фізичної культури [7].

На наш погляд, кваліфікованому викладачеві вищого закладу освіти мають бути притаманні почуття взаєморозуміння, уміння використовувати неформальні, нетрадиційні методи та форми фізичної культури. Необхідне вміння переконувати студентів у творчому підході до рухової активності.

Досліджуючи новітні форми активного відпочинку молоді О. В. Іваницький, О. А. Іванова, В.П. Краснов, С.М. Канішевський, Р.Т.Раєвський, І.Н.Шаробарова [2] та ін. підкреслюють, що для самостійних занять фізичною культурою молоді краще використовувати нетрадиційні форми фізичної культури. Фахівці Національної металургійної академії України пропонують будувати комплекси вправ ритмічної гімнастики з урахуванням індивідуальних потреб студентів [5].

І.В.Петрова вважає, що організація дозвілля в країнах Західної Європи та США містить різновиди нетрадиційних методик та форм фізичної культури які сприяють професійному, інтелектуальному та оздоровчому розвитку студентської молоді. Однією з головних форм організації студентів, підкреслює автор, можуть бути соціально-оздоровчі клуби, кількість яких на сьогодні (на прикладі клубів „Інтеракт") нараховується близько 7 тисяч у 100 країнах світу І.В.Петрова зауважує, що поряд із традиційними формами фізичної культури молодь залюбки займається і нетрадиційними. Автор стверджує, що робота, яку проводять спортивні та соціальні клуби, необхідна для того, щоб виховати молоде покоління, здатне дотримуватися здорового способу життя [4].

Отже, система соціального та фізичного виховання країн Західної Європи та США передбачає обов'язкове виховання в молоді активної позиції щодо збереження та покращення свого здоров'я.

Проблему нетрадиційних форм фізичної культури та інтегративного підходу до спортивно-гуманістичного виховання студентської молоді досліджувала Т.Г.Ольхова. Вона зазначає, що погляди студентів на фізкультурно-оздоровчу діяльність необхідно змінити за допомогою нових нетрадиційних заходів. Автор пропонує самостійні позааудиторні програми, ігри, спортивні заходи на засадах певних сюжетів, які повинні розвивати творчі здібності молоді. Т.Г. Ольхова зауважує, що нетрадиційні форми фізичної культури мають особливий вплив на особистість студента, розвиваючи його духовно та фізично [3].

Усе це підтверджує необхідність введення нетрадиційних форм та методів фізичної культури в побут сучасної студентської молоді, які сприятимуть підвищенню фізичних якостей студентської молоді та позитивно впливатимуть на стан їхнього здоров'я.

На наш погляд, кваліфікованому викладачеві повинні бути притаманні почуття взаємопорозуміння, уміння використовувати неформальні нетрадиційні методи та форми фізичної культури. Прищеплювати студентам потребу до рухової активності.

Отримані результати дослідження. Займаючись проблемою підвищення стану здоров'я студентів засобами нетрадиційних форм фізичної культури, ми вважали за необхідне вивчити стан цієї проблеми. Результатами опитування студентів I та II курсів було встановлено, що 40,1 % студентів не бажають у позанавчальні години займатися фізичними вправами тим самим доповнюючи свій тижневий руховий режим. Необхідно відзначити, що негативну відповідь дали переважно (23,5 %) першокурсниц. Переважна більшість студентів 47,4 % обох статей виявили бажання займатися фізичною культурою і спортом, але на основній спортивній базі На жаль наявна спортивна база НМетАУ не дає змоги задовольнити усіх бажаючих. Разом з тим, частково це питання вирішується завдяки використанню спортивних залів, кімнат «Здоров'я», в студентських гуртожитків. У плані на 2010-2011 навчальний рік проводиться поновлення тренажерного залу

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. В процесі експерименту у 2009-2010 навчальному році, з метою підвищення рівня

спеціальних знань у галузі фізичної культури, а також розвитку спеціальних умінь і навичок студентів, спільно із студентською радою інституту, були запропоновані лекції, бесіди, індивідуальні заняття, у комплексі зі спортивними змаганнями в програмі форуму «Здоров'я молоді – здоров'я нації». Під час проведення заходів з масової фізичної культури та спорту значно покращилися взаємовідносини між викладачами та студентами, при проведенні тестування вправ змістовних модулів було виявлено покращення результатів з фізичної підготовленості, а також збільшення кількості студентів, які займаються самовдосконаленням фізичної підготовки використовуючи для цього як традиційні, так і нетрадиційні форми фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: ООО АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Иваницкий А.А., Матов В.В., Иванова ОА, Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79 с.
3. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов //Теория и практика физической культуры, № 1, 2002. – С. 53-55.
4. Петрова І. Культурно - розважальні центри нетрадиційних форм фізичного виховання //Рідна школа №7, 2000. – С. 13-16.
5. Присяжнюк С. І, Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Домашенко А.В. Физическое воспитание студенческой молодежи Украины в XXI веке // Проблемы фізичної культури молоді в період оновлення суспільства: Конференція „Молодь і суспільство”. Одеса, – 2001. – С.20-27.
7. Moon S. Worksite Health Strategies for the Year 2000; An Invitation to Health Educators //Health Education. Vol. 21, NO. 1 – Janvar / Febrvary. – 1990. p. – 43-44.

НОРМАТИВНІ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Чекмарьова Н.Г., Хаджинов В.А., Гайдук І.В.
Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Досягнення високих результатів у спорті залежить від розвитку психомоторних здібностей спортсменів. Як вважає Платонов В.М. [3], щоб досягти значних результатів у руховій діяльності необхідно високе володіння рівнем розвитку просторових, часових та силових параметрів рухів. Зважаючи на те, що прогноз рухової обдарованості дітей на попередніх етапах спортивного відбору може здійснюватися на основі вихідних показників і темпів приросту рухових здібностей та спортивної майстерності [7], важливим є визначення нормативів оцінки розвитку контрольованих здібностей і функціональних систем. Психомоторні здібності людини в розвитку контролюються генотипом [6] тому, на наш погляд, тестові випробування доцільно включати в систему спортивного відбору, а їх оцінку вважати, як прогностичні показники спортивної обдарованості дітей і підлітків.

Мета дослідження – визначити нормативи оцінки високого розвитку психомоторних здібностей хлопців і дівчат у віці 7-14 років для вдосконалення системи спортивного відбору.

Методи дослідження. У дослідженнях розвитку психомоторики взяли участь 800 дітей та підлітків (400 хлопців і 400 дівчат) віком 7-14 років, які раніше не займалися спортом. Випробовувані склали вісім вікових груп (по 50 осіб в кожному віці відповідної статі). Вибір віку обумовлений віковою межею відбору в різні види спорту.

Розвиток психомоторних здібностей вивчався за такими показниками: здібністю до просторової орієнтації (оцінювалися результати виконання тесту стрибки з додаваннями в коридорі від 25 до 75% максимального стрибка [2], диференціювання стрибків з поворотами вправо і вліво на 180° [8], оцінка «відчуття доріжки» в бігу [6], точністю відтворення ліній довжиною від 1 до 10 см) [6], здібністю до сприйняття та диференціювання відрізків часу (оцінювалося відтворення часу в 2, 3, 4, 5 с, диференціювання часу від 0 до 2, 5 і 10 с [9, 4], відтворення часу в бігу на 60 м) [1], здібністю до сприйняття та диференціювання силових параметрів рухів (оцінювалося відтворення зусиль

на кистьовому динамометрі $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ і $\frac{2}{3}$ від максимуму правою і лівою рукою, поріг диференціювання зусиль правою і лівою рукою в межах 0–10 кг [4], точність метання тенісного м'яча або гранати на віддаль 50, 75 і 90% від максимуму, поріг диференціювання зусиль в металевих рухах, що виконувалися в коридорі з інтенсивністю 50–100%) [2], здібністю до відтворення заданої швидкості (оцінювалося відтворення швидкості бігу на дистанції 30 м з інтенсивністю 80 і 90% від максимальної) здібністю до відтворення заданого ритму (визначалася різниця подолання дистанції 60 м з максимальною швидкістю і тією ж дистанцією з розкладеними гімнастичними обручами) [1]. В даній роботі нормативи оцінки розвитку психомоторних здібностей розраховувалися за 12-бальною сигмальною шкалою, яка на думку Л.П.Сергієнка [5] є найбільш інформативною для системи спортивного відбору.

Отримані результати дослідження. Наведемо результати тесту – визначення порогу диференціювання динамічних силових параметрів в метанні снаряду з інтенсивністю 50-100%. В онтогенезі (з 7 до 14 років) у хлопців і дівчат спостерігається покращення порогових відчуттів. Більш високий поріг відчуттів у дівчат (з $2,96 \pm 0,90$ до $5,58 \pm 1,50$ разів) ніж у хлопців (з $3,02 \pm 1,04$ до $5,08 \pm 1,23$ разів). Оцінки в практиці спортивного відбору доцільно використовувати наступним чином. Діти, які отримали показники у 7-12 балів за 12-бальною сигмальною шкалою (наприклад, у 7 років від 3,02 до 5,67 разів і більше, а в 14 років – від 5,08 до 8,20 разів і більше) можуть бути рекомендовані до занять такими видами спорту, в яких необхідні значний розвиток здібностей до диференціювання силових параметрів рухів. Серед них найбільш обдарованими вважають тих, які отримали оцінки від 10-12 балів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Визначені онтогенетичні особливості розвитку психомоторних здібностей дітей і підлітків у віці 7-14 років.
2. За 12-бальними сигмальними шкалами розраховані нормативи оцінки розвитку психомоторних здібностей дітей і підлітків у віці 7-14 років.

Перспективним для подальших досліджень можуть бути визначення нормативів оцінки розвитку психомоторних здібностей за більш широким переліком, з урахуванням темпів приросту інформативних показників та визначення психомоторних здібностей, які мають велике значення для високих досягнень в окремі види спорту.

Список використаних джерел:

1. Вишняков А.В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 32–34.
2. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров – Дубна: Феникс +, 2002. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Скоростные способности и методика их развития / В.Платонов // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 1997. – 583 с.
4. Практикум по спортивной психологии / [под ред. И.П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
5. Сергієнко Л.П. До методології тестування фізичної підготовленості студентів / Л.П. Сергиенко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3. – С. 97–99.
6. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Сергиенко Л.П. – К.: Вища шк., 2004. – 631 с.
7. Сергієнко Л.П. Теорія спортивного відбору: навчальна програма [для студ. вищ. навч. зал. фіз. вих. і спорту] / Сергієнко Л.П. – Миколаїв: Атол, 2005. – 40 с.
8. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8–12.
9. Цуканов Б.Й. Восприятие времени и спортивная специализация / Б.Й. Цуканов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 32–35.

РОЗВИТОК ДОДАТКОВОЇ ОСВІТИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Черевко А.Д.¹, Черевко С.В., Плошинська А.А.²

Академія митної служби України¹,

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара²

Постановка проблеми. Розвиток системи додаткової освіти у сфері фізичної культури і спорту пов'язаний із усвідомленням необхідності

збереження і зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури і спорту. Відроджується престижність та традиції фізичного вдосконалення не лише серед молоді, а й серед інших вікових груп. Якщо при класичній формі навчання фізичній культурі та спорту увага зосереджувалася на праці викладачів фізичної культури та тренерів, які працюють з дітьми, то на даний момент все більше зростає необхідність у спеціалістах, які вміють працювати із різними віковими групами людей з різноманітним станом здоров'я, а також з урахуванням інтересів особистості. Стандартний підхід до організації додаткової освіти не дає бажаних результатів, тому необхідний перехід на якісно новий рівень організації навчального процесу. Для цього оптимальним є врахування таких принципово необхідних напрямів та умов роботи, як:

- 1) організації додаткової освіти з урахуванням потреб суспільства у спеціалістах конкретного рівня кваліфікації;
- 2) проведення комплексних науково-методичних досліджень, які спрямовані на виявлення рівня кваліфікації спеціалістів-практиків;
- 3) розробка регіональних програм додаткової освіти в галузі фізичної культури та спорту;
- 4) безпосереднє впровадження результатів додаткової освіти у практику роботи з їхнім урахуванням при атестації спеціалістів.

Реалізація даного комплексу напрямів та умов можливе лише при поміркованому цілеспрямованому фінансуванні установ додаткової освіти.

Лише при системно-дієвому підході та використанні модульного принципу навчання, ретельному доборі викладачів можна вдало здійснювати програму додаткової освіти в галузі фізичної культури та спорту [1].

Отримані результати дослідження. Підвищення кваліфікації та професійна перепідготовка кадрів, будучи одним з етапів безперервної освіти, мають ряд сутнісних особливостей організації навчального процесу, пов'язаних зі специфікою навчання дорослих. Багаторічні дослідження показали, що найбільш раціональним є модульний принцип організації навчального процесу. У даному випадку враховуються багаторівневий характер додаткової освіти та створення перспективи для подальшого самовдосконалення викладачів як особистостей та спеціалістів конкретної галузі професійної діяльності.

В останні роки все більше заявок на професійну перепідготовку надходить від спеціалістів біологічного та медичного профілю, які бажають отримати додаткову професійну освіту за оздоровчими технологіями. На жаль, дана категорія людей не завжди має достатній досвід фізкультурно-спортивної діяльності, що ускладнює процес опанування ними обов'язкового модулю.

Аналіз процесу реалізації технології додаткової освіти на основі модульного принципу показав, що найбільш ефективна розробка та впровадження комплексних програм регіонального значення, котрі дозволяють, з одного боку, врахувати потреби регіону в конкретній додатковій освіті кадрів і отримати зворотній зв'язок відносно ефективності впровадження результатів підвищення кваліфікації.

Комплексний підхід, заснований на розробці програм, дозволяє передбачити рішення актуальних практичних проблем, здійснювати системно-дієвий підхід до підвищення кваліфікації кадрів. Найновіші наукові розробки впроваджуються безпосередньо в практику.

Модульний принцип побудови додаткової освіти дозволяє врахувати також труднощі працевлаштування. Враховуючи цільову настанову особистості на навчання і можливість працювати у даному напрямі додаткової освіти, перш ніж включити слухача в процес освоєння навчальної програми, проводиться співбесіда, у ході якої підготовка особистості до навчання. Підбір каскаду модулів може бути орієнтований на конкретну професійну діяльність за видом спорту або загальну навчальну підготовку за типовою освітньою програмою. Якщо слухач має високі спортивні показники, достатній досвід практичної діяльності, то модулі за видом спорту скорочуються і пропонується більш поглиблено опанувати ті з них, які є були представлені у достатньому обсязі при отриманні людиною вищої або середньої професійної освіти. При високому ступені підготовки слухача до самостійної навчальної діяльності і достатній базовій освіті організовується навчання за індивідуальним графіком. Модульний принцип навчання дозволяє активізувати свідомий вибір слухачами об'єму та структури навчання [1, 2].

Суттєвою особливістю додаткової освіти дорослих є те, що у кожного з них уже є певний досвід практичної діяльності та базова вища або середня професійна освіта. Це значно ускладнює організацію навчального процесу.

Аналізуючи категорію посад слухачів, які підвищують кваліфікацію, ми намагалися прослідкувати зміни за навчальними роками. У 2006/07 навчальному році 42,3% слухачів складали вчителі фізичної культури та викладачі фізичного виховання шкіл, ліцеїв, гімназій та ВНЗ, 28,9% – різноманітні категорії, 14,6% – тренери, 7,6% – керівники у сфері фізичного виховання та спорту, 4,1% – керівники у сфері освіти.

У 2007/08 навчальному році 54,4% складали вчителі та викладачі фізичної культури, 25,9% – інші спеціалісти, 11,7% – тренери, 3,2% – керівники у сфері фізичної культури та спорту і стільки ж – педагоги додаткової освіти,

1,5% – керівники у сфері освіти. Як видно із наведених результатів, керівники у сфері освіти недооцінюють значення знань з фізичного виховання учнів, що потім негативно впливає на оцінку ролі вчителів фізичної культури в школі.

Аналіз категорії слухачів за рівнем освіти показав, що у більшій мірі прагнення до підвищення кваліфікації виражене у спеціалістів із вищою освітою: 69,3% у 2006/07 та 72,5% – у 2007/2008 навчальних роках.

Особлива увага приділялася аналізу вибору спеціалізації. У 2005/06 навчальному році 44,2% слухачів навчалися методиці фізичного виховання, у 2006/2007 навчальному році – 27,8%. Якщо у 2006/07 навчальному році напрям оздоровчих технологій та валеології зацікавив 33,9% слухачів, то в 2007/2008 – лише 11,4%. Це свідчить про те, що інтерес до валеології був викликаний не лише важливістю оздоровчих технологій, а й «молодістю» терміна.

Тому при організації додаткової освіти необхідно враховувати особливості професійної діяльності слухачів та їх цільову настанову на результати навчання [3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розвиток системи додаткової освіти у нашій країні є відображенням потреби у спеціалістах конкретного напрямку бо рівня спеціалізації, часто пов'язаного з підготовкою на перетині декількох традиційних спеціальностей. Таким чином, цільова настанова додаткової освіти визначає багаторівневу організацію як за напрямом роботи, так і за рівнями професійної майстерності спеціалістів. Тому, функціонально необхідні різноманітні освітні програми та викладачі, які вміють працювати в залежності від потреби та замовлення на різних рівнях дидактичних систем. Поява великої кількості навчальних закладів у системі додаткової освіти є явищем неоднозначним. З одного боку, соціально активні люди, які створюють можливість отримати додаткову освіти швидко, за «модними» спеціальностями, сприяють наростанню конкуренції, з іншого, – видаючи «дипломи» та «сертифікати» і запрошуючи для співпраці випадкових викладачів, вони підривають основи справжньої освіти. Саме через це доцільним є проведення таких заходів, як:

1. Ліцензування навчальних закладів додаткової освіти;
2. Чітке визначення їхньої цільової та функціональної ролі;
3. Визначення в кожній галузі та в регіонах основного базового закладу, що забезпечить необхідний науково-методичний рівень та координацію роботи;
4. Спеціалісти, які бажають підвищити кваліфікацію, повинні навчатися лише в тих навчальних закладах, які є науково-методичними центрами у галузі;

5. Організація педагогічної підготовки викладачів додаткової освіти, особливо тих, які не мають педагогічної освіти.

Розглядаючи ці заходи через призму додаткової освіти у сфері фізичної культури, спорту, БЖД та туризму, необхідно відзначити, що результатом роботи у цій галузі стане покращення здоров'я людей.

Список використаних джерел:

1. По національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України // Законодавчі акти України з питань освіти: Зб. – К.: Парламент. вид – во, 2004.

2. Носков В.Н. О формировании физического воспитания в системе образования Украины. Збірник матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму “ Фізична підготовленість та здоров'я населення ”, Одеса, 1998.- 39 с.

3. [www. Bestreferat. ru. / referat – 20629. html.](http://www.Bestreferat.ru/referat-20629.html)

ВПЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ

Черниш В.А., Горпинич О.О.

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. У сучасній літературі, зустрічаються роботи, що не в повній мірі відображають стан зовнішнього дихання важкоатлетів та пауерліфтерів. Не достатньо обґрунтовані зрушення в показниках зовнішнього дихання важкоатлетів, пауерліфтерів з не займаючимися спортом [2]. Одним з найважливіших показників стану спортивної працездатності є функціональна активність зовнішнього дихання.

Підвищення тиску в легенях, спостерігається при натужуванні, рефлекторним шляхом змінюється функціональний стан скелетних м'язів, підвищуючи силу їх скорочень. Пневмомязовий рефлекс слід розглядати як фактор, сприяючий підвищенню сили м'язів [1].

Мета дослідження. Встановити зв'язки між показниками зовнішнього дихання важкоатлетів та пауерліфтерів високої кваліфікації з не тренованими студентами.

Методи дослідження. Аналіз сучасної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, комп'ютерна спірографія: форсована життєва ємкість легень (ФЖЄЛ), життєва ємкість легень, виміряна на вдиханні (ЖЄЛвд) та на видиху (ЖЄЛвид), резервний об'єм вдиху (РОВд) та видиху (РОВид), об'єм

форсованого видиху за першу секунду (ОФВ1) і максимальна вентиляція легень (МВЛ)., методи математичної статистики.

Організація дослідження. Досліджуваний контингент мав високу спортивну кваліфікацію з важкої атлетики та пауерліфтингу, зокрема: 5 важкоатлетів з яких 4 майстри спорту та 1 кандидат в майстри спорту; 6 пауерліфтерів з яких 1 майстер спорту та 5 кандидатів в майстри спорту; 10 не тренуючихся.

Отримані результати дослідження. Порівняльний аналіз показників зовнішнього дихання (табл. 1). В даній таблиці показники майже не відрізняються одне від одного. Велика розбіжність результатів спостерігається в показниках $PO_{\text{вид}}$ (спорт=57,74 та не спорт=75,28), але визначення по критерію Стюдента не дало вірогідних відмінностей, скоріш за все через великих показник середньо квадратичного відхилення. З усіх показників достовірна відмінність спостерігалася тільки в одному випадку, а саме в показнику МВЛ при $\alpha < 0,05$ ($t=2,504$).

Таблиця 1

**Статистичні показники дихальної системи спортсменів
та людей, які не займаються спортом**

Обстежені	Показники							
		ФЖ ЕЛ %	ОФ В1 %	ЖЕ Л вд %	ЖЕ Л вид %	$PO_{\text{вд}}$ %	$PO_{\text{вид}}$ %	МВ Л %
Спортсмени N=11	$\bar{x}$	83,34	90,9 6	84,0 6	86,7 6	76,7 2	57,7 4	96, 78
	$\pm \sigma$	8,93	9,47	22,1 8	14,7 9	53,7 9	61,8 3	10, 15
Не займаючихс я N=10	$\bar{x}$	83,96	86,7 8	88,0 1	85,8 7	79,7 5	75,2 8	85, 73
	$\pm \sigma$	7,52	12,6 5	8,74	9,91	33,9 8	37,0 6	13, 77

	t	0,21	1,03 7	0,59 3	0,23 8	0,21 5	1,27 7	2,5 04
	α	>0,0 5	>0, 05	>0, 05	>0, 05	>0, 05	>0, 05	<0, 05

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Аналіз результатів між спортсменами та не займаючимися спортом показав, що в відсотковому співвідношенні достовірних відмінностей майже не знайдено, за виключенням одного показника, а саме хвилинної вентиляції легень. Але було визначено, що належні показники спортсменів більш близькі до повинних ніж у не тренованих студентів.

Список використаних джерел:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система підготовки спортсменов. – К.: Олимпийская література – 320 с.
2. Медведев А.С., Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 272 с. – (Гос. ком. СССР по физ. Культ. И спорту; ГЦОЛИФК.)