

**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 УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ  
СИСТЕМИ НАВЧАННЯ**

**МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**12-13 квітня 2012 року**

**Дніпропетровськ**

**УДК 796.011.3**

**ББК 74.58 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.

Клапчук В.В., доктор медичних наук, професор.

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

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

Жеребцов Ю.Ф., старший викладач.

**А43** Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2012. – 252с.

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 796.011.3**

**ББК 74.58 я 431**

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2012

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Авдасева Н.В.</b> Влияние летних сборов в спортивно-оздоровительных лагерях на мастерство студентов-спортсменов.....                                                   | 8  |
| <b>Алексєєнко Андрій, Журавель Олександр, Логвиненко Юрій.</b> Технічна підготовка самбістів на етапі початкової підготовки.....                                          | 10 |
| <b>Амосов А.В., Мирошніченко М.Д.</b> Использование элементов STREET WORKOUT в физическом воспитании студентов.....                                                       | 14 |
| <b>Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В.</b> Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине.....                                       | 16 |
| <b>Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В., Федоряка А.В.</b> Методика оценки общей и специальной физической подготовленности черлидеров высокой квалификации.....                    | 24 |
| <b>Бережна Тетяна, Мисенко Володимир.</b> Комплексні методи оздоровлення постави у студентів ВНЗ.....                                                                     | 30 |
| <b>Богущ Владимир, Деркач Виктор, Сокол Ольга, Гетманцев Сергей, Резниченко Оксана.</b> Физическая культура при нарушении зрения.....                                     | 34 |
| <b>Борисова Ю.Ю., Демуря А.Ю., Могилко С.П.</b> Методика розвитку гнучкості у студенток 18-19 років.....                                                                  | 37 |
| <b>Вировский Л., Човнюк Ю.</b> Тренажёры в системе физической и спортивной подготовки студентов высших учебных заведений технического профиля.....                        | 40 |
| <b>Гакман Анна.</b> Особливості мотивації підлітків 11-14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять.....                                                    | 43 |
| <b>Галан Ярослав, Коцюбка Василь.</b> Реалізація олімпійської освіти в загальноосвітніх закладах України.....                                                             | 45 |
| <b>Галіздра Ангеліна.</b> Самопочуття студентів під впливом навчальних навантажень.....                                                                                   | 46 |
| <b>Гальчанский В. Н.</b> Подготовка студентов-спортсменов в ВУЗах.....                                                                                                    | 47 |
| <b>Гладощук О. Г., Тонконог В. М., Бейгул І.О.</b> Формування мотивації студентів вищого технічного навчального закладу до професійно-прикладної фізичної підготовки..... | 51 |
| <b>Глоба Т.А., Капітаненко М.О.</b> Особливості фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи при захворюваннях органів травлення та печінки.....              | 56 |

|                                                                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Головійчук І.М., Шабанова Я.О.</b> Лікувальна фізична культура як складова частина фізичного виховання студентів.....                                                                          | 59  |
| <b>Гончерюк Михайло.</b> Психологічна підготовка спортсмена дзюдоїста.....                                                                                                                        | 62  |
| <b>Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В.</b> Особливості викладання дисципліни «фізичне виховання» в вищих медичних навчальних закладах України.....                                          | 65  |
| <b>Гусєв Т.П., Тюркіна Л.Л.</b> Адаптація іноземних студентів до навчання у медичному університеті у процесі занять фізичним вихованням.....                                                      | 67  |
| <b>Еланская А., Хаджинов В., Чекмарева Н.</b> Исторические условия возникновения и состояние современного каратэ.....                                                                             | 69  |
| <b>Єретик Анатолій, Чекмарьова Валентина.</b> Шляхи підвищення ефективності роботи зі студентами спеціального навчального відділення....                                                          | 73  |
| <b>Жеребцов Юрій.</b> Проблема порушень постави у студенток в процесі навчання та досвід її системного розв'язання (у контексті формування фізичної культури особистості).....                    | 74  |
| <b>Жеребцов Юрий, Татаровский Александр.</b> Здоровый образ жизни и физическая культура студентов Днепропетровского национального университета имени Олеса Гончара (Социологические аспекты)..... | 78  |
| <b>Забіяко Юрій.</b> Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....                                                                                                          | 83  |
| <b>Забіяко Юрій.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка.....                                                                                                                                 | 87  |
| <b>Задорожна Аріна.</b> Ефективність процесу фізичного виховання у навчальному процесі у вищих навчальних закладах.....                                                                           | 91  |
| <b>Зайцева В.М.</b> Застосування елементів атлетичної гімнастики на заняттях студентів молодших курсів.....                                                                                       | 94  |
| <b>Закорко І.П.</b> Управління навчальною роботою спеціалізованої кафедри як один з чинників формування високого рівня фізичної підготовленості курсантів.....                                    | 98  |
| <b>Зеленюк Оксана, Чекмарьова Валентина, Бикова Ганна.</b> Формування засад здоров'язбережувальної поведінки у студентів на заняттях фізичним вихованням.....                                     | 101 |
| <b>Кайда Е. О., Дроннікова Т. А.</b> Оцінювання вмінь та навичок студентів вищих навчальних закладів з дисципліни «Фізичне виховання».....                                                        | 102 |
| <b>Квак Ольга.</b> Внутрішній моніторинг адаптації студентів другого курсу на факультеті фізичного виховання.....                                                                                 | 106 |

|                                                                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Кісельов Аркадій, Жигadlo Геннадій, Руденко Анатолій, Богатир В'ячеслав.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка студентів університету.....         | 109 |
| <b>Коваленко Є.В.</b> Использование нетрадиционных форм физического воспитания для укрепления здоровья студенческой молодежи.....                           | 111 |
| <b>Ковальчук Д.Р., Красножон Г.Д.</b> Концепція фізичного виховання орієнтованої на збереження здоров'я молоді та впровадження здорового способу життя..... | 115 |
| <b>Ковтун О.А.</b> Методика занять на тренажерах.....                                                                                                       | 119 |
| <b>Кожевнікова Л.</b> Самостійні заняття з фізичного виховання в Європейському стандарті кредитно-модульної системи.....                                    | 122 |
| <b>Кожевнікова Людмила, Коржевський Михайло.</b> Здоровий спосіб життя студентів вищих навчальних закладів України.....                                     | 127 |
| <b>Кочергіна Т.І., Жиленко М.В., Чернишева Т.М.</b> Чинники впливу навчально-виховного процесу на спосіб життя студентів.....                               | 131 |
| <b>Кузнєцов В. А., Поветкіна А.А.</b> Формування інтересу студентів до занять фізичною культурою.....                                                       | 135 |
| <b>Кузнєцов Владимир, Индиченко Лариса.</b> Динамика субъективных и объективных показателей у студенток в структуре учебного модуля «Легкая атлетика».....  | 136 |
| <b>Кузнєцов Владимир, Коваленко Евгения.</b> Аэробная производительность и силовая подготовка в структуре учебно-тренировочных занятий по аэробике.....     | 143 |
| <b>Кузьменко О.О.</b> Використання ВЕБ технологій в державному управлінні фізичною культурою і спортом.....                                                 | 150 |
| <b>Левків Л.В., Хома С.П., Савка І.В., Матула С.С.</b> Витривалість студентів спеціального відділення вищого навчального закладу.....                       | 151 |
| <b>Лопуга А. В.</b> Влияние аэробики на показатели физической подготовки студентов вузов.....                                                               | 154 |
| <b>Марчик В.І., Куцик А.О.</b> Переваги студентів у виборі засобів фізичного самовдосконалення.....                                                         | 156 |
| <b>Мінжоріна Ірина.</b> Зацікавленість станом здоров'я, як фактор мотивації занять спортом.....                                                             | 159 |

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Мороз Юрій.</b> Здоров'я молоді – пріоритетний напрямок державної політики.....                                                                            | 160 |
| <b>Наумец Е., Залойло В.</b> Социально-психологический контроль в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе..... | 165 |
| <b>Начатая Е.С., Малахова Ж.В.</b> Дифференцированная программа по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп...168                       |     |
| <b>Неведомский С.Е., Спивак Ю.П.</b> Влияние физической нагрузки на умственную деятельность человека.....                                                     | 172 |
| <b>Недогонова Д.Г., Міхайліченко І.А.</b> Вплив рухової активності на розумову та фізичну діяльність.....                                                     | 176 |
| <b>Николенко В.А., Биладенко Д.В., Николенко Л.В.</b> Образ жизни и избыточный вес.....                                                                       | 180 |
| <b>Носенко Л.І.</b> Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.....                                                                               | 181 |
| <b>Овчаренко Сергій.</b> Східні танці – як засіб фізичного та духовного удосконалення людини.....                                                             | 184 |
| <b>Озерова О.А.</b> Удосконалення дихання плавців на другому та третьому етапах плавальної підготовки.....                                                    | 186 |
| <b>Павлун Тетяна, Любимов Володимир, Барабаш Микола.</b> Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....                                  | 191 |
| <b>Переверзева С. В., Дроннікова Т. А., Дроннікова К. Є.</b> Цінісне ставлення студентської молоді до спорту.....                                             | 194 |
| <b>Присяжна М.К.</b> Вплив комп'ютера на здоров'я людини.....                                                                                                 | 196 |
| <b>Саричев В.І.</b> Концептуальні підходи до формування сучасної ювенальної політики України в сфері формування здорового способу життя.....                  | 199 |
| <b>Сеймук А. О., Хаджинов В. А., Чернявська О. А., Кузьменко В. П., Редозубов О. А.</b> Стрес-фактори у житті та діяльності студента.....                     | 203 |
| <b>Скабицький М. В.</b> Сучасний погляд на пропаганду безалкогольного способу життя молоді.....                                                               | 206 |
| <b>Татарченко Л.І.</b> Проблеми фізичного виховання студентів Дніпропетровського національного університету.....                                              | 211 |
| <b>Ткач О.А., Добровольская Н.А., Черняк О.П.</b> Оптимизация методики комплексного контроля в процессе подготовки баскетболистов.....                        | 216 |

|                                                                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ткачук О. Г., Бойко О.М.</b> Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного виховання студентів.....                                                                  | 221 |
| <b>Ульянкина О.В., Недашковская А.Г.</b> Мотивация студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом.....                                                                                 | 224 |
| <b>Хотиенко С. В.</b> Ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности.....                                                                                             | 228 |
| <b>Чекмарьова Н., Хаджинов В., Зуєва Т.</b> Психомоторна обдарованість чоловіків в генетичному аспекті.....                                                                                   | 233 |
| <b>Черниш В.А., Бакурідзе-Маніна В.Б., Задіранов О.Л.</b> Порівняння показників резерву потужності, мобілізації та економічності зовнішнього дихання між важкоатлетами та пауерліфтерами..... | 235 |
| <b>Чернявська О., Шатрова О.</b> Мотивація студентів з обмеженими можливостями до занять фізичною культурою та спортом.....                                                                   | 237 |
| <b>Шаповал С.А.</b> Состояние плавательной подготовки студентов. Структура способностей и деятельности.....                                                                                   | 239 |
| <b>Шевченко І.М., Бакурідзе-Маніна В.Б., Смирнова-Давлад Н.В.</b> Показники фізичних якостей та функціонального стану вестибулярного аналізатору студентів-баскетболістів.....                | 241 |
| <b>Шишкіна О.М., Бейгул І.О.</b> Вплив систематичних занять степ-аеробікою на функціональний стан і адаптивні можливості організму студентів.....                                             | 244 |
| <b>Яцунский Александр, Кувалдина Ольга, Косенчук Александр, Раевский Александр, Чернега Сергей.</b> Управление спортивной тренировкой.....                                                    | 249 |

# **ВЛИЯНИЕ ЛЕТНИХ СБОРОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ НА МАСТЕРСТВО СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Авдасева Н.В.

Харьковский национальный университет им. Каразина В. Н.

**Постановка проблемы.** К одному из приоритетных направлений государственной политики Национальная доктрина развития образования относит «личностную ориентацию образования». Реализация этого направления имеет важное значение для одной из составляющих образования — физкультурного образования. Перед ним доктрина поставила такую цель: во всех звеньях системы образования путем использования методов физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы закладываются основы для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества [1].

Одной из задач кафедры физического воспитания и спорта ХНУ имени В. Н. Каразина является реализация статьи № 2 Закона Украины «О физической культуре и спорте» [2] и Целевой комплексной программы «Физическое воспитание — здоровье нации» [3] — постоянное укрепление здоровья, повышение уровня физического и духовного развития студентов университета.

## **Формулировка целей работы.**

Популярность фитнес-аэробике принесли ее отличительные черты: эффективность, доступность, эмоциональная окрашенность и внешняя привлекательность. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Первые тренировки по фитнесу начали проводиться в университете с 2002 года. Приглашались студенты, занимавшиеся ранее спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, спортивной аэробикой, всевозможными танцами (не менее 7 лет). В 2008 году многих студентов заинтересовал черлидинг - быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии, который стал отдельным самостоятельным видом спорта. Тренировки по черлидингу проводились три раза в неделю во время учебного года с 2-х месячным перерывом на летние каникулы.

Целью работы является исследование влияния летних сборов в спортивно-оздоровительных лагерях на мастерство студентов спортсменов.



## **Полученные результаты исследования.**

На протяжении последних трех лет сборная команда университета по черлидингу выезжала в летний спортивно-оздоровительный лагерь «Фигуровка». Студенты приезжали сразу после сессии в начале июля (первая смена). В спортивном лагере проводились три тренировки в день:

1. Зарядка – 5-10 минут. Кросс – 15-20 минут. Упражнения для развития брюшного пресса – 15-20 минут;
2. Тренировки ОФП: с отягощениями; круговые на выносливость; прыжковые; растяжка;
3. Основные тренировки: отработка базовых элементов в базовых комбинациях.

Затем активный отдых – купание, дискотека.

После первого такого сбора, пришли к обоюдному решению применения в университете 4-х разовых тренировок в неделю. Но все же, перед новым учебным годом, был большой 2-х месячный перерыв. Приходилось долго набирать упущенную спортивную форму.

На следующий год в спортивный лагерь приехали в августе на последнюю смену. Это дало возможность к сентябрю не потерять спортивную форму. Сразу же появились положительные результаты на соревнованиях. Студенты сами попросили еще один день для тренировок.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Таким образом, именно летние сборы дали команде огромный скачок в качественном росте спортивного мастерства. Студенты стали сплоченнее, дружнее. Появился стимул к более длительным тренировкам. В результате сборная команда Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина заняла второе место в Кубке Украины и повторила эти достижения в Чемпионате Украины по черлидингу.

Дальнейшие исследования планируются провести в направлении применения методов стимулирования студентов для занятий спортом.

## **Список использованной литературы:**

1. Васьков Ю.В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистістю орієнтованого навчання учнів. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2003, - №3, - с. 15-16.
2. Закон України про фізичну культуру і спорт від 10 лютого 2000 р. № 1453-III.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» від 1 вересня 1998 р. № 963/98.

# ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА САМБІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Алексєєнко Андрій, Журавель Олександр, Логвиненко Юрій

Національна академія внутрішніх справ

**Постановка проблеми.** Незважаючи на стрімке розповсюдження боротьби самбо на міжнародній спортивній арені, сучасний стан розвитку даної боротьби в нашій країні характеризується відсутністю зацікавленості населення опановувати традиційний вид єдиноборства, віддаючи перевагу східним та латиноамериканським. Це пов'язано з відсутністю належної пропаганди спортивного руху та орієнтування на закордонні цінності життя. Таким чином спостерігається дефіцит учнів спортивних шкіл з підготовки самбістів, та, як наслідок, необхідність зараховувати дітей молодшого шкільного віку (6 – 10 років) до груп початкової підготовки з боротьби самбо, нехтуючи традиційною програмою, за якою на етапі початкового тренування приймаються діти віком від 10 років.

При значному числі досліджень і методичних робіт по техніці боротьби [2,3,4] необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки боротьби для дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення високих результатів по боротьбі неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій [2].

На сучасному етапі розвитку самбо технічна підготовка більшості спортивних шкіл самбо йде по шляху інтенсифікації – прагнення освоїти якомога більше технічних дій, які складають техніку самбо, обумовлюючи це прямою залежністю між кількістю прийомів, якими володіє самбіст, і ефективністю тактичних завдань, які необхідно вирішувати в процесі діяльності змагання і таким чином в перший рік тренувань спортсмени ознайомлюється практично зі всіма групами технічних прийомів самбо [1].

Проте, як показує практика, надмірно спеціалізована початкова підготовка багатьох борців, які були сильними в юному віці, привела до того, що надалі вони не зуміли досягти успіхів в змаганнях серед дорослих. Причиною цього явища і виступають надмірні для юного організму тренувальні і змагання навантаження, які не дозволило багатьом талановитим переможцям юнацьких турнірів досягти результатів в найбільших змаганнях серед дорослих [2].

З врахуванням вікових особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, вивчення кидкової техніки повинно мати делікатний характер, звертаючи увагу на відсутність складно-

координаційних кидків, надмірного навантаження на хребет, статичного навантаження. Виходячи з цього ми виділили найбільш прийнятний кидковий арсенал для даної категорії самбістів: задня та передня підніжка, зачеп зсередини, кидок через стегно, кидок захватом руки на плече з колін, кидок скручуванням, кидок ривком за гомілку зовні, кидок ривком за гомілку зсередини

На відміну від класичної методики [1] ми вважаємо, що навчання дітей таким технічним діям самбо у стійці, як підсічки є недоцільним, у зв'язку із недостатнім розвитком координаційних якостей дітей даного вікового періоду, підбиви та підсадження являються надмірно амплітудними кидками для дітей молодшого шкільного віку та вимагають значної силової підготовленості, кидки через спину, через плечовий пояс, захватом за дві ноги та перевороти здійснюють значне навантаження на хребет та м'язи спини, що являється неприпустимим для розвитку дитячого організму. Інші технічні дії, які ми виключили порівняно з класичною методикою, як показує практика спортивних змагань, не є результативними на сучасному етапі розвитку боротьби самбо, і можуть вивчатись лише з метою ознайомлення на наступних етапах підготовки.

**Отримані результати дослідження.** Наше дослідження проводилось на базі спортивного клубу з самбо «Аеро – фітнес бугей спорт» м. Києва та проходило в три етапи:

На першому етапі (вересень-грудень 2010 р) вивчалися літературні джерела, освітлюючи проблему дослідження, визначався спільний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження.

На другому етапі (січень-вересень 2011 р) визначався зміст технічної підготовки, здійснювалось педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Третій етап (вересень-грудень 2011 р) був присвячений аналітичному узагальненню отриманих даних, уточненню теоретико - методологічних аспектів базової підготовки борців, визначення змісту базової техніки і послідовності її формування на етапі початкової підготовки самбістів.

На основі аналізу та узагальнення показників для контролю за технічною підготовленістю самбістів, ми пропонуємо використовувати таблицю «Показник технічної підготовленості висококваліфікованих самбістів» (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показник технічної підготовленості висококваліфікованих самбістів**

| <b>Показники технічної підготовленості</b> | <b>А</b>                   | <b>В</b>                                  | <b>Ев</b>                                 | <b>Еф</b>           | <b>Р</b>                      |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                            | <b>Активність</b>          | <b>Варіативність</b>                      | <b>Ефективна<br/>варіативність</b>        | <b>Ефективність</b> | <b>Результативність</b>       |
|                                            | <b>8</b> спроб за<br>5 хв. | <b>11-12</b><br>основних груп<br>прийомів | <b>6-8</b> прийомів<br>дають<br>результат | <b>42,25%</b>       | <b>9-12</b> балів<br>за 5 хв. |

В педагогічному експерименті приймало участь дві групи (експериментальна та контрольна) по 20 самбістів у кожній, віком від 7-10 років. Педагогічне спостереження проводилося з 1 вересня 2010 року по 20 грудня 2011 року.

В кінці дослідження проводилися контрольні змагання, в яких визначався вихідний рівень технічної підготовленості самбістів.

Контрольна група займалася за класичною методикою підготовки самбістів, суть якої полягає в поступовому навчанні всіх технічних прийомів в залежності від складності рухових дій.

Експериментальна група тренувалась за методикою опанування технічних дій самбо з врахуванням вікових особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.

Аналізуючи результати технічної підготовленості самбістів експериментальної та контрольної групи спостерігаємо специфічні відмінності (Рис.1 ).

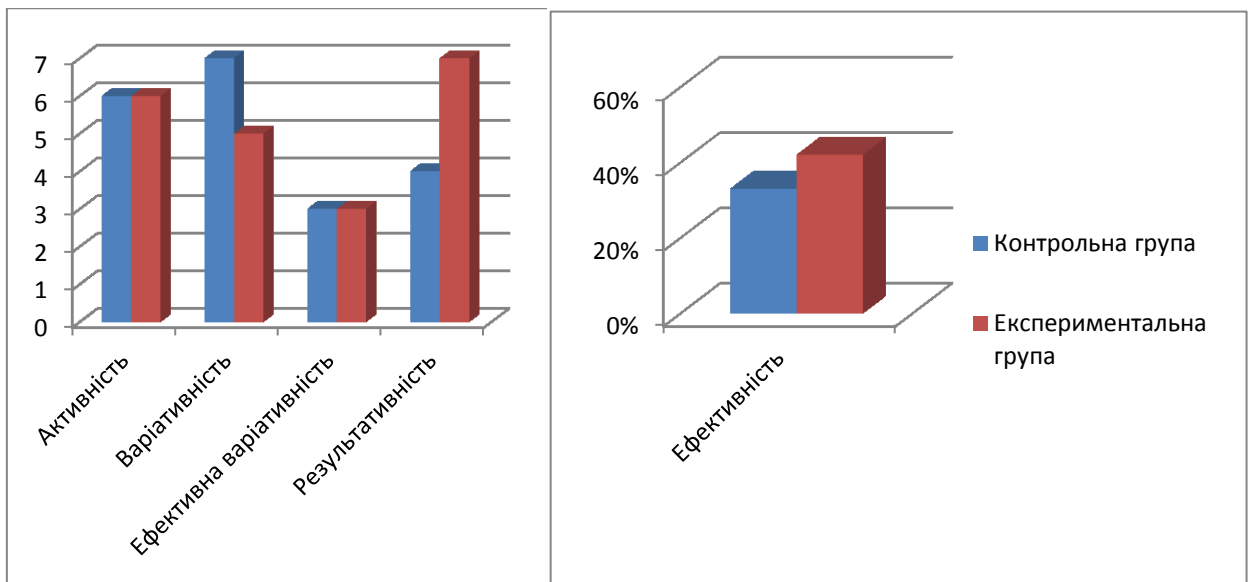


Рис. 1. Порівняльна характеристика технічної підготовленості контрольної та експериментальної групи

В результаті педагогічного експерименту спостерігаються конструктивні відмінності технічної підготовленості самбістів експериментальної групи, спрямованої на ефективніше та результативніше ведення боротьби: при однаковій активності, ефективність самбістів експериментальної групи вища на 15% порівняно із спортсменами контрольної групи та результативність технічних дій оцінена на 43 % вище.

#### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:**

На сучасному етапі розвитку боротьби самбо недостатньо уваги приділяється питанням методики навчання техніці самбо на початкових етапах підготовки спортсменів. Це пов'язано з короткою тривалістю даного етапу в порівнянні з іншими етапами в системі багатолітньої спортивної підготовки та майже відсутністю змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку. Тому методика технічної підготовки з самбо на етапі початкової підготовки ідентична з методикою етапу базової підготовки, що являється недопустимою помилкою та негативно впливає на подальший розвиток самбістів.

При розробці методики технічної підготовки самбістів на етапі початкової підготовки необхідно враховувати рівень розвитку фізичних, психічних якостей та загальний рівень функціональної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз літератури і програм початкового навчання, результатів діяльності провідних тренерів, змагання самбістів групи початкової підготовки та проведені педагогічні методи дослідження дозволили нам виділити серед всього арсеналу техніки самбо 8 найбільш прийнятних технічних дій в стійці на етапі початкової підготовки: задня та передня

підніжка, зачеп зсередини, кидок через стегно, кидок захватом руки на плече з колін, кидок скручуванням, кидок ривком за гомілку зовні, кидок ривком за гомілку зсередини; та 10 основних прийомів боротьби в партері: завалення, перевертання захватом рук збоку, перевертання захватом шиї з-під плеча і дальньої руки, утримання збоку, утримання з боку плеча, утримання упоперек, утримання верхи, уходи від утримань віджимання шиї ногою, обертанням та перекочуванням. Ця мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб на початковому етапі підготовки самбісти, оволодівши ними, змогли успішно проводити змагальну діяльність та в подальшому з легкістю засвоювати техніку самбо в наступних етапах спортивної підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
2. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
3. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
4. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Чумаков Е.М. - М.: Гранд, 2005. – 448 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ STREET WORKOUT В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Амосов А.В., Мирошниченко М.Д.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

**Постановка проблемы.** Street workout является популярным среди молодежи видом спорта, рассматривающим себя как альтернативу классическим видам спорта и употреблению психоактивных веществ, алкоголя и др. формам девиантного поведения. Необходимо учитывать влияние street workout как движения, способствующего пропаганде здорового образа жизни и разрабатывать стратегии использования элементов street workout в процессе физического воспитания студентов.

**Полученные результаты исследования.** В ходе исследования был проведен опрос, в котором приняли участие 50 студентов факультета общественных наук и международных отношений ДНУ им. Олеся Гончара. Участникам исследования задавались следующие вопросы: (1) «насколько вы осведомлены о теории и практике street workout?» и (2) «как вы относитесь к введению элементов street workout в процесс физического воспитания?». Около 55,6% опрошенных были осведомлены об этом движении; 51,4% положительно отнеслись к предложению введения элементов street workout в

программу физического воспитания. Это говорит о том, что вопрос введения данного вида спорта является очень важным.

Основой street workout является комплекс упражнений, подразумевающий работу с весом своего тела. Все упражнения приспособлены для уличных условий. Занятия возможны как на специальных площадках, так и в любой другой удобной среде – в городских парках, комплексах зданий, на остановках общественного транспорта, а также на природе. Идеология street workout заключается в идентификации себя как нового вида физической подготовки, возможности функционального развития своего тела, использования объектов внешней среды для продуктивного физического развития. В качестве инвентаря можно использовать как классический турник с брусьями, так и деревья, заборы, различные металлические конструкции, каменные плиты, парапеты.

Помимо использования основного комплекса упражнений рекомендуется дополнять тренировки разными видами бега, прыжков, упражнениями на гибкость и активными играми на свежем воздухе.

На основе опыта проведения А. Борисовым соревнований по street workout в крупных городах можно составить общий план проводимых тренировок:

1. Разминка в виде набора базовых упражнений.
2. Образовательный блок (способы тренировок основных силовых элементов: выходы силой, силовые в стойке на руках, передний и обратный вис, горизонт, флажок).
3. Деление на команды, подтягивания или выходы силой в соревновательном режиме.
4. Проведение соревнований на базе игры Add-on на брусках.
5. Упражнения на статическую нагрузку.
6. Забеги на руках, различные фристайловые комбинации.

В дальнейшем предлагается использовать планы подобной структуры, модифицируя их, и внедрять накопленный опыт проведения этих мероприятий в физическом воспитании молодежи.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Street workout, обладая мощной теоретической и практической базой, способен заинтересовать молодежь в здоровом образе жизни в противовес наркомании, алкоголизму и др. формам поведения, не соответствующим общепринятым нормам, а также повысить общий уровень как физической, так и психологической подготовки.

#### **Список использованной литературы:**

1. Что такое Street Workout? – доступно по адресу: <http://www.swwc2011.com/ru/news/Street-workout-rus>.
2. Ghetto Workout – доступно по адресу: <http://www.street-training.ru/index.php/articles/80-ghetto-workout>.

3. Street workout – для тех, кто хочет стать сильным и красивым – доступно по адресу: <http://www.safeyourhealth.ru/2011/06/street-workout-dlya-teh-kto-hochet-stat.html>.

4. Workout на Урале и в Сибири! – доступно по адресу: <http://street-training.ru/index.php/articles/260-workout-siberia>.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЧЕРЛИДИНГА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В УКРАИНЕ**

Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

**Постановка проблемы.** Для становления нового вида спорта, каким для Украины является черлидинг (подготовка групп поддержки спортивных команд), на данном этапе особое значение имеют его пропаганда и подготовка научно-методических материалов. Однако до сих пор даже среди спортсменов бытует мнение, что черлидинг – это «не совсем» спорт, а всего лишь «шоу девушек, прыгающих с помпонами».

Действительно, в Украине черлидинг начался как женский спорт и таковым по преимуществу пока остается, но в состав западных команд входят не только девушки, но и юноши. Поэтому мнение, что черлидинг – сугубо женский спорт, ошибочное. К сожалению, многие еще просто не видели выступлений хорошо подготовленных команд. Западный кинематограф украинскому зрителю такую возможность предоставил. Это, например, фильм «Добейся успеха» (2001 г.), сюжет которого целиком посвящен жизни университетской черлидинговой команды.

Выступления зарубежных команд – зажигательное зрелище, спорт и искусство одновременно. Там проводятся соревнования между командами любителей и профессионалов, т.е. группы поддержки спортсменов и соревнующихся между собой черлидеров. Первые, как следует из названия, оказывают поддержку и вдохновляют школьные, вузовские и другие спортивные команды. Главная задача вторых – совершенствование мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание как можно более эффектного выступления, способного поразить зрителей. Как и в любом другом виде спорта, в нем существуют правила и требования, разработанные специалистами (Американской ассоциации тренеров и наблюдателей – American Association of Cheerleading Coaches and Advisors). Особенностью и непременным условием выступления является наличие чер- и чант-кричалок – представления своей команды, клуба, страны (на международных



соревнованиях) несколькими короткими фразами, а также отдельными возгласами и хлопанием [2, 3].

**Цель данного исследования.** Установить особенности исторического развития черлидинга как составной части системы физического воспитания и вида спорта и наметить перспективы его развития в Украине.

**Методы исследования:** 1. Общенаучные методы теоретического уровня: аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция. 2. Исторические методы (историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический, ретроспективный). 3. Системно-функциональный анализ.

**Полученные результаты исследования.** Черлидинг – единственный вид, который характеризуется как спорт в спорте. Название «черлидинг» происходит от англ. cheer – одобрительное, приветственное восклицание и lead – вести, управлять (буквальный перевод – «кричащие заводилы»).

Зарождение и развитие черлидинга связано с американским футболом. В 1870-е в Принстоне (США) возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: они с помощью специальных речёвок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Скоро подобные группы поддержки появились в других американских вузах.

В 40-е годы XX в., когда большинство мужчин ушли воевать, женщины не только стали больше работать в тылу, но и начали активно создавать команды по черлидингу. Именно тогда черлидинг стал преимущественно женским видом спорта. В послевоенные годы, в этот вид спорта были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали, это и положило начало образованию танцевальных команд (данс-команды).

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон. Тогда же была основана первая черлидинговая организация Национальная Организация Черлидинга.

Первая в истории профессиональная команда черлидеров была основана Baltimore Colts. В 1976 году команда черлидеров Dallas Cowboy сделала первый шаг к развитию «танцевального черлидинга».

В 1970-е гг. стали активно проводится соревнования по черлидингу среди команд колледжей и средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и

пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.

В настоящее время черлидинг в США стал чрезвычайно престижным занятием. Некоторые коллективы и отдельные черлидеры по популярности соперничают со звездами большого спорта. Не только в профессиональных группах поддержки, но и в учебных заведениях на место в команде черлидеров высокий конкурс. Во многих университетах выплачиваются специальные «черлидерские стипендии». В разное время черлидерами школьных и университетских команд были звезды американского шоу-бизнеса: Мадонна, Камерон Диаз, Холли Берри, Сандра Баллок, К.Бэссинджер, Кирстен Данст, Риз Уизерспун и мн. др., – а также президенты США Д.Эйзенхауэр, Р.Рейган и Дж.Буш-мл. В США в 9-15 лет это просто хобби, увлекательное времяпрепровождение, а с 16 начинается работа, реальная зарплата, контракты со спортивными клубами.

Помимо поддержки команд во время состязаний они также участвуют в различных спортивных шоу (например, в церемонии открытия Олимпийских игр 1996 в Атланте), устраивают показательные выступления [1, 3].

В 2001 году была основана Международная федерация черлидинга (ICF), куда впоследствии, помимо стран-членов европейской ассоциации, вошла Япония.

Страны, входящие в Международную федерацию черлидинга (ICF): Тайвань, ЮАР, Гонконг, Индонезия, Япония, Малайзия, Филиппины, Сингапур, Тайланд, Австрия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Венгрия, Ирландия, Норвегия, Россия, Сербия и Черногория, Словения, Швеция, Украина, Великобритания, Австралия, Барбадос, Боливия, Бразилия, Чили, Колумбия, Коста-Рика, Эквадор, Панама, Перу, США, Венесуэла [4, 5].

В семидесятые – восьмидесятые годы XX столетия черлидинг начинает свое распространение в Европе. В 1995 году была основана Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), которая взяла в свои руки руководство движением черлидеров в Европе. На данный момент в Европейскую ассоциацию черлидинга входят: Германия, Финляндия, Австрия, Швеция, Словения, Норвегия, Польша, Великобритания, Россия и Украина.

В настоящее время черлидинг официально признанный вид спорта, в котором ежегодно проводятся региональные соревнования, чемпионаты стран. Через год в каждой возрастной категории проводятся чемпионаты Европы и Мира. В 2001 г. в Японии в Токио состоялся I чемпионат Мира по черлидингу. Первый чемпионат Европы проведен в 1995 г. в Германии, в городе Штутгарте.

Черлидинг можно разделить на **два основных направления**:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам.

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;

- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях (табл.1).

Таблица 1

**Характеристика номинаций черлидинга**

| Номинации                  | Количество человек в команде |          |
|----------------------------|------------------------------|----------|
|                            | минимум                      | максимум |
| Чер-команда                | 8                            | 24       |
| Чер-микст-команда          | 8                            | 24       |
| Индивидуальное выступление | 1                            | 1        |
| Парные станты              | 2                            | 2        |
| Групповые станты           | 5                            | 5        |
| Групповые микст-станты     | 5                            | 5        |
|                            |                              |          |
| Чер-данс-команда (пом-пон) | 6                            | 16       |
| Чер-данс-дуэт              | 2                            | 2        |
| Чер-данс-соло              | 1                            | 1        |
| Чер-данс-джаз              | 6                            | 16       |
| Чер-данс джаз дуэт         | 2                            | 2        |
| Чер-данс джаз соло         | 1                            | 1        |

|                          |   |    |
|--------------------------|---|----|
| Чер-данс хип-хоп         | 6 | 16 |
| Чер-данс хип-хоп<br>дуэт | 2 | 2  |
| Чер-данс хип-хоп<br>соло | 1 | 1  |

**Черлидинг, как вид спорта**, органично сочетает в себе элементы шоу и содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Спортсмены-черлидеры делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые. С каждой командой работает тренер по черлидингу и, по мере необходимости, тренеры-специалисты.

Структуру соревновательных действий черлидеров составляют такие основные компоненты, как сложность и техника выполнения программы, хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность), синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение), работа с помпонами (номинация чер-данс). Результат сложных взаимодействий всех этих компонентов и определяет соревновательную оценку.

Размеры площадки – 12 на 12 м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение (в записи). Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения (в cheer оценивается также скандирование и реакция зрителей). За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и другие нарушения команде начисляются штрафные баллы – вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.

Занятия черлидингом невозможны без хорошей общефизической подготовки, артистических данных, силы воли и задатков лидера. Каждое конкретное амплуа (например, **флайер** – самый верхний и **база** – самый нижний человек в пирамиде) требует также наличия специальных качеств.

В 1980 были приняты универсальные стандарты черлидинга, включая технику безопасности. Согласно правилам, во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие на площадке страхующего (споттера), а к числу нарушений среди прочих относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов. Тем не менее,

травматизм среди черлидеров довольно высок: по статистике, в США на них приходится почти половина всех тяжелых спортивных травм [2, 3, 5].

Программы ЧЕР включают в себя достаточно большое количество акробатических элементов. Оценка выступлений производится по 100-очковой системе.

### **Критерии оценивания выступления черлидеров**

#### **Номинация чер-команда:**

1. Кричалки и скандирование (звучность голоса, использование помпонов, флагов, табличек и других средств агитации, хореография).
2. Чер-прыжки (сложность, исполнение, сила).
3. Станты (сложность, продолжительность, спуски, стабильность, оригинальность).
4. Пирамиды (сложность, продолжительность, спуски, стабильность, оригинальность).
5. Акробатические элементы (сложность, исполнение, визуальные эффекты, количество исполнивших элементы).
6. Чер-данс (энергичность, оригинальность, исполнение).
7. Движения (острота, правильность положения).
8. Построения (чистота рисунков, хореография).
9. Зрелищность и выразительность (внешний вид, реакция зрителей на выступление, контакт глаз, выразительность мимики, уверенность).
10. Перестроения, динамика выступления.
11. Синхронность (единство).
12. Сложность (уровень, соответствующий способностям выступающих).

На спортивную арену Украины черлидинг пришел несколько лет назад, и только в феврале 2005 г. Приказом Госкомспорта Украины № 419 черлидингу был предоставлен статус вида спорта, официально признанного в Украине. Всеукраинская федерация черлиденга является полноправным членом Европейской ассоциации черлидинга (штаб-квартира – Стокгольм, Швеция) и членом Международного черлидингового союза (штаб-квартира – Мемфис, США).

Создание первых команд по черлидингу были инициированы известным отечественным баскетболистом Александром Волковым. На первом чемпионате Украины, который проводился в октябре 2005г. в Харькове, приняли участие 14 команд из восьми областей нашей страны, в их числе была и национальная сборная. Проведение чемпионата Украины дало первых мастеров данного вида спорта, что открыло путь на мировую спортивную арену.

Как спорт высоких достижений, черлидинг за короткое время достиг значительных успехов. Такой успех объясняется тем, что в черлидинге нет возрастных ограничений, в спортивных командах можно встретить участников от шести лет до сорока, а в сборной Японии участвуют шестидесятилетние женщины.

ReD Foxes – танцевальная команда, основанная Еленой Рожковой, в 2001 году в Киеве. ReD Foxes – это яркое, динамичное, красочное и эмоциональное зрелище, уникальное соединение художественной гимнастики и современной хореографии. Команда принимает участие в концертных программах, телешоу, презентациях, показах мод и рекламных съемках по всему миру. В команде танцоры – профессиональные гимнастки, балерины и танцовщицы, прошедшие жесткий отбор. Все фоксы – гибкие, грациозные и очень обаятельные девушки. Средний рост команды 175 см, средний вес 57 кг. Весь репертуар включает в себя 150 танцевальных композиций и 500 кг костюмов. Символ команды – красная лиса, славянский образ пластичного и умного существа [2, 3, 4].

Сборная ДНУ им. О.Гончара по черлидингу, команда «Априори», создана как профессиональная команда для подготовки и участия в соревнованиях, в том числе на главных стартах страны. «Априори» выступает в номинациях «Чер-команда» и «Групповые станты» (пятёрка). Команда была основана в конце 2010 года доцентом кафедры физического воспитания и спорта ДНУ, мастером спорта по акробатике Бачинской Наталией и преподавателем этой же кафедры, мастером спорта международного класса по прыжкам в воду Шляховым Юрием, которые также выступают в составе команды. За полтора года с момента основания, «Априори» стали чемпионами Днепропетровской области, серебряными призёрами Кубка Украины, а также двукратными чемпионами Украины в номинациях «чер-команда» и «групповые станты».

В феврале 2012 года в Украине образована Федерация по чердансингу и фитнесу (Японская версия). Отличие федерации по Японской версии заключается в том, что правилами соревнований чётко выдержано олимпийское направление. Федерация черлидинга по Американской версии придерживается политики, что черлидинг, в первую очередь, – это шоу, использование визуальных эффектов и т.п.

Президентом Федерации чердансинга и фитнеса Днепропетровской области избран Шляхов Юрий.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Черлидинг имеет широкую вариативность в организации командных действий и достаточно большой арсенал физических упражнений, которые включаются в программу подготовки занимающихся черлидингом и их последующие выступления.

Черлидинг в Украине при должной поддержке также может стать распространенным. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство, предоставляет возможность каждому участнику группы продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. На наш взгляд, спортсмены, занимающиеся черлидингом, могут служить положительным примером для остальной молодежи в пропаганде здорового образа жизни.

На наш взгляд, черлидинг, при всей его кажущейся на первый взгляд несерьезности, может существенно повлиять на развитие молодых людей и в физическом, и в психологическом, и в социальном аспектах. Но самое главное – участники программ призваны развивать у молодых людей ориентацию на спорт, физическую культуру, что сегодня вновь становится актуальным. Федерация по чердансингу и фитнесу, делая ставку на популяризацию и массовое развитие этого вида спорта как одного из доступных, недорогих, планирует дальнейшее создание черлидинговых команд в школах и вузах, и проводить соревнования между ними.

#### **Список использованной литературы:**

1. 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) / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов [Текст].// «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах»: Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011. – С.30-33.

2. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун [Текст] // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, № 7 – С. 39-41.

3. 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.

4. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. / Чеппел Р [Текст]. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс, 1999. – 364с.

5. Andy Field Discovering statistics using SPSS (second edition). – London, SAGE Publication Ltd, 2005. – 780 pages.

# МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕРЛИДЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В., \*Федоряка А.В.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара,

\*Днепропетровский государственный институт

физической культуры и спорта

**Постановка проблемы.** Оптимальная подготовка спортсмена к конкретному соревнованию предполагает наличие достаточно чётких знаний о закономерностях протекания той деятельности, которая должна быть сформирована заранее и затем реализована в процессе соревнований.

Изучение состояния вопроса как в теории спорта, так и в черлидинге, позволяет констатировать, что готовность спортсмена к соревновательной деятельности и конкретному соревнованию должна рассматриваться с функциональной, психической, физической и технико-тактической сторон. При этом изучение целесообразнее проводить комплексно, с выявлением наиболее значимых компонентов и в то же время во взаимосвязи друг с другом, чтобы характеризовать конкретного спортсмена в целом. В данной части исследования, на примере методики оценки и развития общей и специальной физической подготовленности черлидеров высокой квалификации, предпринята попытка показать возможность выявления ведущих показателей и обеспечения их необходимого уровня физической готовности у спортсменов в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям [2, 3, 5].

**Цель данного исследования** – разработать контрольно-нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности для спортсменов-черлидеров высокой квалификации (номинации «чер» и «групповые станты»).

**Методы исследования:** 1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы. 2. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью черлидеров. 3. Методы социологических исследований. 4. Педагогическое тестирование. 5. Педагогический эксперимент. 6. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показал, что исследования, направленные на научную разработку основ физической подготовленности, решались в большинстве случаев относительно гимнастов, акробатов-прыгунов различного возраста и квалификации. Актуальность данной части исследования обуславливается также усилением тенденции к развитию физи-



ческих качеств с широким применением средств, направленных на дифференцированное и интегральное развитие тех двигательных способностей, которые в сумме определяют уровень спортивного мастерства черлидеров.

Черлидинг, как вид спорта, органично сочетает в себе элементы шоу и содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Спортсменам в черлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела, выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и ловля флайера (верхнего), обязательные элементы сложности и базовые движения черлидинга [2, 3, 5].

**Полученные результаты исследования.** Перед началом исследования мы предположили, что на этапе высших спортивных достижений, в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям, уровень развития общей и специальной физической подготовленности можно объективно оценить с помощью разработанной методики педагогического контроля за этапным состоянием спортсменов. При этом интегральный подход к развитию специальных физических качеств является основным, а специализированные комплексы гимнастических упражнений – одним из ведущих средств совершенствования ОФП и СФП черлидеров высокой квалификации.

В исследованиях приняли участие 36 черлидеров высокой квалификации Днепропетровской области.

Предварительно, с целью изучения мнения тренеров-практиков по вопросам содержания и организации физической подготовки спортсменов высших разрядов, было проведено анкетирование ведущих специалистов.

По мнению тренеров-практиков, основными составляющими ОФП и СФП черлидеров высокой квалификации являются, в порядке значимости, следующие компоненты, в зависимости от амплуа спортсменов [1, 4, 6].

**Для флайеров (верхний уровень в пирамиде):** 1) координационные способности (среднее ранговое место 11,63); 2) активная гибкость и подвижность в суставах (10,12); 3) вестибулярная устойчивость (9,86); 4) сила мышц рук (8,34); 5) сила мышц ног (8,12); 6) специальная выносливость (7,20); 7) скоростно-силовая подготовленность (5,93).

**Для базы (нижний уровень):** 1) сила мышц рук (среднее ранговое место 12,56); 2) сила мышц ног (среднее ранговое место 11,33); 3) специальная выносливость (9,20); 4) координационные способности (8,43); 5) вестибулярная устойчивость (7,28); 6) скоростно-силовая подготовленность (6,93); 7) активная гибкость и подвижность в суставах (5,34).

Анализ научно-методических работ по спортивной гимнастике и акробатике позволил выбрать наиболее информативные тесты для оценки физической подготовленности черлидеров высокой квалификации.

В результате предварительных исследований было отобрано 35 двигательных заданий, подлежащих проверке на соответствие критериям математической теории тестов и учитывающих специфику проявления физических качеств при выполнении основных элементов черлидинга.

Выявление информативности тестов производилось на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами контрольных испытаний и основным критерием информативности, в качестве которого использовалась общая сумма баллов, набранная спортсменами за выполнение соревновательного упражнения (на чемпионате Днепропетровской области и чемпионате Украины).

Анализ информативности тестов позволил выделить три группы контрольных упражнений: 1) высокоинформативные тесты (уровень взаимосвязи с основным критерием информативности ( $p < 0,01$ )); 2) тесты, проявившие среднюю информативность ( $p < 0,05$ ); 3) неинформативные тесты ( $p > 0,05$ ).

В результате корреляционного анализа установлено, что все информативные двигательные задания проявили высокую степень надежности, которая определялась путем расчета коэффициентов корреляции между результатами повторного тестирования.

Выявление эквивалентных двигательных заданий осуществлялось путем расчета коэффициентов корреляции между результатами тестов, проверенных на информативность и надежность. В исследовании выявлена эквивалентность большинства однотипных контрольных упражнений.

Таким образом, изучение контрольных упражнений на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности позволило сократить до целесообразного минимума число тестов ( $n = 10$  – для флайеров и

n = 9 – для базы) в комплексе для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Требование комплексного изучения закономерно привело к созданию интегральных показателей общей и специальной физической подготовленности, которые рассчитывались на основе предварительно разработанных оценочных шкал. В исследовании были использованы пропорциональные шкалы, предполагающие начисление одинакового количества баллов за равный прирост результатов. При разработке оценочных шкал и определении уровня подготовленности отдельных сторон ОФП и СФП черлидеров вводился поправочный коэффициент, учитывающий информативность тестов.

Изучение информативности тестов для нижнего уровня (базы) показывает, что интегральные показатели координационной ( $r=0,86$ ) подготовленности и специальной выносливости ( $r=0,88$ ), силовой ( $r=0,72$ ) и скоростно-силовой подготовленности ( $r=0,85$ ), проявили высокую степень взаимосвязи с соревновательной оценкой ( $p<0,01$ ).

Таким образом, результаты анкетирования тренеров-практиков, а также математико-статистическая обработка результатов тестирования позволяют выделить в структуре ОФП и СФП черлидеров ведущие компоненты, которыми, в порядке значимости, являются специальная выносливость, координационная подготовленность, интегральные показатели абсолютной и относительной силы, скоростно-силовая и силовая подготовленность.

Важное значение в разработке системы педагогического контроля за этапным состоянием спортсменов имеет определение уровня развития и модельных характеристик ОФП и СФП. В этой связи были рассчитаны значения пяти уровней развития ОФП и СФП с использованием метода средних значений и величин стандартных отклонений [3, 6]. Конкретные величины модельных характеристик были определены при анализе данных показателей у спортсменов, достигших наивысших спортивно-технических результатов в исследуемой группе. Результаты проведенного анализа свидетельствуют о том, что сильнейших черлидеров характеризуют «высокий» и «выше среднего» уровни развития как интегральных, так и суммарного показателей общей и специальной физической подготовленности (табл. 1).

**Характеристики ОФП и СФП спортсменов-черлидеров  
(база, нижний уровень пирамид)**

| Показатели общей и специальной физической подготовленности                                                      | Уровни развития      |                     |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|                                                                                                                 | КМС, МС, (n=14)      | 1 разряд (n=20)     | В целом              |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)                                                      | высокий (10,4)       | средний (8,2)       | средний (9,3)        |
| 2. Приседание на одной ноге (количество)                                                                        | выше среднего (17,5) | средний (13,3)      | средний (14,7)       |
| 3. Бег 20 м (с)                                                                                                 | выше среднего (2,9)  | средний (3,4)       | средний              |
| 4. Напрыгивание на возвышенность за 15 с (количество)                                                           | выше среднего (7,0)  | средний (6,2)       | средний (6,6)        |
| 5. Поднимание ног в висе на перекладине до касания за головой за 7 с (количество)                               | высокий (6,3)        | средний (5,3)       | средний (5,8)        |
| 6. Минимальное прибавление в прыжке в длину с места в диапазоне 50-75% от максимального результата (количество) | высокий (13,3)       | средний (9,3)       | средний (11,3)       |
| 7. Вращение головой с закрытыми глазами (с)                                                                     | выше среднего (65,2) | средний (58,1)      | выше среднего (61,7) |
| 8. «Хлопки» в упоре лежа за 15 с (количество)                                                                   | выше среднего (9,8)  | выше среднего (9,6) | выше среднего (9,7)  |
| 9. Три кувырка вперед – равновесие на одной ноге (с)                                                            | высокий              | средний             | выше среднего (6,5)  |

Основным методическим подходом совершенствования общей и специальной физической подготовленности черлидеров высокой квалификации является интегральное развитие специальных физических качеств, основанное на применении комплекса гимнастических упражнений. Экспериментальная проверка показала, что тренировка с направленностью на развитие «отстающих» физических качеств позволяет увеличить ОФП и СФП, в среднем, на 14,12% ( $p < 0,05$ ). Применение в учебно-тренировочном процессе комплекса гимнастических упражнений, направленных на интегральное развитие специальных физических качеств в предсоревновательной подготовке, способствует достоверному росту оцениваемых показателей в среднем на 31,56% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили разработать методику оценки ОФП и СФП черлидеров высокой квалификации. Основными компонентами данной методики являются:

1. Комплекс тестов, характеризующий общую и специальную физическую подготовленность черлидеров высокой квалификации.

2. Шкалы относительной оценки результатов тестирования.

3. Уровни развития интегральных и суммарных показателей физической подготовленности.

4. Модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности.

5. Организационно-методические указания по применению разработанных средств.

Разработка методики оценки общей и специальной физической подготовленности черлидеров высокой квалификации позволила перейти к определению возможности применения наиболее информативных показателей для этапного контроля за развитием двигательных способностей в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Таким образом, подсистема готовности, объединяющая стороны ОФП и СФП, может быть включена в систему соревновательной деятельности черлидеров как её отдельный элемент, имеющий состав и определённую структуру.

#### **Список использованной литературы:**

1. Астранд П.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена [Текст] / П.О. Астранд [Текст] // Наука в олимп. спорте, 1994. – № 1. – С. 43–47.

2. 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) / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов [Текст] // «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах»: Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011. – С.30-33.

3. Бачинська Н.В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму // Н.В. Бачинська [Текст]: дис.. канд. наук. з фіз.вих. та спорту. – Київ, 2006. – 299 с.

4. Коханович Казимеж. Субординация тестов комплексного контроля подготовленности гимнастов / Казимеж Коханович [Текст] // IV Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”, присвячений 70-ти річчю заснування Національного університету фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – 61 с.

5. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун [Текст] // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, № 7 – С. 39-41.

6. Містулова Т.Є. Математичні методи в теорії та практиці спорту / Т.Є. Містулова: Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2004. – 90 с.

# КОМПЛЕКСНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

Бережна Тетяна, Мисенко Володимир

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання студентів – це важливий засіб формування особистості майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес та основа їх здорового способу життя. Сучасна організація на засвоєння фізичної культури майбутніми фахівцями потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну емоційно-вольову і практичну діяльність. За останніми даними лише 10% населення України від 16 років регулярно займається спортом і 10% епізодично. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, а ще половина з них незадовільну фізичну підготовку. За останні роки на 40 відсотків збільшилась кількість студентів, що мають відхилення в опорно-руховому апараті.

Найважливішим завданням викладачів, які проводять заняття зі студентами полягає у включенні до навчального процесу вправ для покращення постави та у роз'яснювальній роботі про корисне значення виконання вправ для зміцнення здоров'я. В роботі авторами пропонується використовувати комплексний підхід для боротьби з порушеннями постави, застосування різних систем оздоровчого напрямку, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави.

В міжгалузевій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» значна увага приділяється здоровому способу життя, систематичним заняттям фізичними вправами, застосуванню різних засобів реабілітації для зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді [6].

У практиці фізичного виховання триває постійний пошук ефективних засобів та методів, спрямованих на покращання фізичного розвитку та здоров'я студентської молоді. Однією з таких проблем для студентів є боротьба з порушеннями постави та захворюваннями опорно-рухового апарату.

Лікарі ортопеди-травматологи з великим занепокоєнням констатують, що з кожним роком зростає кількість юнаків і дівчат у яких діагностують захворювання опорно-рухового апарату. Статистичні дані Міністерства освіти та науки України, Державної служби молоді та спорту України засвідчують, що дві третини населення України у віці 17-21 років мають низький рівень фізичного здоров'я. Найчастіше виявляються порушення постави, бічних викривлень хребта та остеохондрозу.

У зв'язку з цим виникає постійна потреба у проведенні досліджень з проблем оптимізації використання засобів, спрямованих на підвищення

функціональних можливостей організму, на боротьбу з порушеннями постави сучасної студентської молоді.

**Формулювання цілей роботи.** Мета роботи полягала у впровадженні комплексного і нетрадиційного підходу до профілактики та боротьби з порушеннями постави студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

**Отримання результатів дослідження.** В організмі людини все взаємопов'язане. Постава вважається правильною у людини, коли в неї в міру виражені нормальні фізіологічні вигини хребта. Навіть незначні функціональні порушення можуть причинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, мати важкі наслідки для здоров'я. Підвищення тонуусу скелетних м'язів, які впливають на формування правильної постави, є наслідком не лише покращення регуляторної функції центральної нервової системи, але й позитивного впливу фізичних вправ на організм людини. Порушення постави мають не тільки негативний вплив на зовнішній вигляд та естетику тіла молодшої людини, але, перш за все, на роботу окремих внутрішніх органів. Порушення постави і викривлення хребта (сколіоз, кіфоз, лордоз) призводить до розладу функцій вегетативної нервової системи та всіх внутрішніх органів, які іннервуються постраждалими сегментами, а також у них знижені фізіологічні резерви кровообігу та дихання [1,3,5].

Малорухливий спосіб сучасного життя, надмірний обсяг інформації, в тому числі негативної, психічні перевантаження, негативні зміни стилю життя, неприродне взуття та одяг сприяють поганій поставі та атрофії м'язів скелета. Сучасна молодь не приділяє належної уваги положенню свого тіла під час ходьби, стояння та сидіння. Студенти багато часу проводять сидячи, нахилившись за столом, в аудиторіях та гуртожитку, виконуючи домашні завдання. Все це призводить до погіршення стану здоров'я студентської молоді.

З кожним роком стає більше студентів віднесених до спеціальної медичної групи. Якщо у 2009-2010 навчальному році в спеціальній медичній групі інституту історії та права Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського навчалось 27 студентів, то вже у 2010-2011 навчальному році до спеціальної медичної групи було зараховано 38 студентів. Згідно медичних довідок було з'ясовано, що 50% з них мають захворювання, пов'язані з порушеннями постави та опорно-рухового апарату.

Для оцінки функціонального стану систем організму студентів разом із лікарем університету були проведені антропометричні вимірювання, функціональні проби. Це надало можливості визначити рівень і особливості фізичного стану здоров'я цих студентів.

Після виконання функціональних проб було проведено тестування для уточнення рівня фізичного стану м'язів, які відповідають за формування постави та рухових здібностей. По закінченню тестування студентами були

виконані вправи для визначення функціонального стану хребта та «м'язового корсету». До комплексу вправ входили:

- ходьба 300 метрів у швидкому темпі;
- піднімання тулуба до кута  $90^\circ$  з положення лежачи;
- піднімання ніг вгору з положення лежачи на спині до кута  $90^\circ$ ;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи або стоячи на колінах для дівчат (це залежало від рівня фізичної підготовленості);
- нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві та сидячи на полу (гнучкість хребта).

Викладачами кафедри були розроблені щоденники, в яких записувалась вся інформація та результати фізичних показників та фізіологічних тестів, стану здоров'я та самопочуття. Аналіз причин порушень основних функцій організму, що виникають через різноманітні порушення постави, вказують на те, що найчастіше вони виникають через дуже низький стан фізичної підготовки та слабого м'язового апарату, особливо м'язів шиї, спини та живота і відсутність профілактичних заходів та методів фізичної реабілітації.

Враховуючи висновки дослідження, для студентів такої групи були розроблені комплекси вправ з урахуванням захворювання. Для студентів, у яких було виявлено не одне захворювання, а два – були запропоновані не один, а два комплекси вправ для покращення стану здоров'я. З цією метою на практичних заняттях в основній частині виконувалися загальнорозвиваючі вправи, після чого виконувалися спеціальні вправи на поставу, а потім виконувалися комплекси вправ які були направлені на зміцнення м'язів тулуба («м'язового корсету»), м'язів черевного пресу, поперечних м'язів попереку та м'язів задньої та передньої поверхні стегна. Ці комплекси були розроблені з урахуванням індивідуального захворювання опорно-рухового апарату для кожного студента окремо.

Також у комплексах вправ для виправлення порушень постави були використані гімнастичні вправи на розтягування, розслаблення, корекцію, координацію та збільшення рухливості хребта, на розвиток відчуття навичок правильної постави. Для студентів які мали дефекти постави у сагітальній площині, були запропоновані вправи для зміцнення поперекового відділу спини – лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені – піднімання тулуба; для передніх і задніх м'язів стегна – лежачи на животі, попеременно або одночасне піднімання ніг назад; для виправлення сутулості – вправи з гантелями (або з грифом від штанги, в залежності від стану фізичної підготовленості), лежачи на гімнастичній лаві, для розтягування та зміцнення грудних м'язів. Розроблені комплекси вправ були вивчені на практичних заняттях та виконувалися під наглядом викладача на заняттях два рази на



тиждень та обов'язково, два-три рази на тиждень кожний студент повинен був виконувати їх самостійно вдома.

Вивченням методичної літератури та з різних досліджень відомо, що високоефективними у корекції порушень постави є елементи плавання та комплекси фізичних вправ, які виконуються у воді. Під час занять гідростатичний тиск води покращує циркуляцію крові в організмі, збільшує обсяги крові, що потрапляють до нирок, серця та інших внутрішніх органів, підвищується дієздатність дихальної системи, зміцнюється «м'язовий корсет», покращується психоемоційний стан студентів. Поєднання спеціальних фізичних вправ та вибраних видів плавання призводять до швидшого відновлення м'язового корсету та покращення постави у студентів [2,4].

Були відібрані дві групи студенток, які мають захворювання опорно-рухового апарату та відхилення у поставі, по 20 чоловік у кожній групі. Їм було запропоновано відвідувати басейн два рази на тиждень та загальний обсяг плавання повинний складати у сумі 500м. Першій групі було запропоновано долати цю дистанцію будь яким засобом. У експериментальній групі студентів було запропоновано пропливати по 250м. брасом та 250м. кролем на спині.

У роботі застосовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури,
- педагогічні спостереження,
- вимірювання ЧСС та артеріального тиску.

Показники ЧСС та АТ реєструвалися до після навантаження(перед та після заняття), на початку та вкінці педагогічного спостереження. Навантаження занять назначалося з урахуванням показників ЧСС та АТ. Дослідження проводилося протягом п'яти місяців з листопада по квітень. До впровадження експерименту обидві групи не мали великої різниці у стані здоров'я. Після проведення експерименту у обох групах відбулися позитивні зміни у стані здоров'я, але в експериментальній групі вони були більше виражені. В експериментальній групі зменшились показники АТ та ЧСС в середньому на 10% та покращилось самопочуття.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Підводячи підсумки, можна відзначити, що поєднання спеціальних вправ та оздоровчого плавання призводить до швидшого покращення стану здоров'я. Поєднання комплексів фізичних вправ та вибраного способу плавання сприяє формуванню симетричного м'язового корсету, відновлює правильну осанку, яка дозволяє утримувати хребет у оптимальному положенні. Поєднання плавання з дихальними та фізичними вправами дозволяє оптимізувати

функціональний стан серцево-судинної, нервової системи, сприяє покращенню мозкового кровообігу, покращує загальний адаптаційний потенціал студентської молоді і формує правильну поставу. Для профілактики порушень постави необхідно на кожному занятті з фізичного виховання нагадувати студентам про те, як правильно стояти та ходити. проводити роз'яснювальну роботу про ефективність застосування плавання задля покращання постави та функцій опорно-рухового апарату.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку комплексних реабілітаційних програм для профілактики та корекції порушень постави, впровадження та поєднання у навчальних заняттях студентів методик лікувального плавання, виконання вправ у воді для зниження порушень постави та зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності.

### **Список літератури**

1. Боднар І. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості /І.Боднар //Науковий вісник волинського державного університету. – Луцьк: НДУ ім. Л.Українки, 1999. – 105с.
2. Бородич Р.Л. Заняття плаванням при сколіозе у дітей и подростков/ Р.Л. Бородич.-М;Просвещение,1988.-180с.
3. Должников А.В.Здоровье вашего позвоночника/ А.В.Должников. – СПб: Питер, 2000.-67с.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика, упражнения в воде: Пер. с англ. Д.Лоуренс. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 250с.
5. Мухш В.М.Фізична реабілітація /В.М.Мухш. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424с.
6. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» – від 1 вересня 1998р. – №963/98.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ**

Богуш Владимир, Деркач Виктор, Сокол Ольга,

\* Гетманцев Сергей, Резниченко Оксана

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова,  
\*Николаевский национальный университет имени В.А.Сухолинского

**Постановка проблемы.** Одним из наилучших способов укрепления здоровья и воспитания характера детей является физическая культура,

которая может и должна пропагандировать здоровый образ жизни. Физическое воспитание способствует оздоровлению нации, является средством профилактики всевозможных заболеваний. Особенно велико ее значение в социальной адаптации детей имеющих проблемы со здоровьем. Физические упражнения помогают таким детям в обучении необходимым в жизни умениям и навыкам, формируют положительные черты характера, расширяют диапазон двигательной активности.

Мировая статистика свидетельствует, что каждый десятый житель Земли имеет серьёзные проблемы со здоровьем или является инвалидом. В последние несколько лет специалисты уделяют проблеме социальной и физической реабилитации инвалидов и лиц имеющими проблемы со здоровьем большое внимание. Для этого применяются различные методики физического воспитания с целью восстановления здоровья, и привлечения их к нормальной, полноценной жизни [3].

В общеобразовательной школе, задачей физического воспитания учащихся является: укрепление здоровья, правильное физическое развитие, формирование жизненно необходимых двигательных качеств.

**Полученные результаты исследования.** У школьников с нарушения зрения, физическое воспитание имеет определенную специфику. При овладении двигательными умениями и навыками они преодолевают имеющиеся у них недостатки физического развития, которые были приобретены в процессе физиологического роста. Особенностью процесса обучения детей физическим упражнениям является то, что оно осуществляется на фоне развития у них компенсаторных реакций организма. Необходимым условием в физическом воспитании учащихся с нарушением зрения, является учет их возраста, пола, характера физической нагрузки [1; 2].

Процесс управления физическим развитием и формированием движений детей с нарушениями зрения включает:

1. оценку уровня физического развития и двигательных способностей;
2. определение направления процесса физической подготовки и коррекции недостатков физического развития;
3. определение средств и методов физического воспитания, объема нагрузки, получения и обработки информации о процессах физического развития и формирования движений.

При значительном нарушении зрения возникают отклонения в психическом и физическом развитии детей. Различные дефекты зрения замедляют, вносят своеобразие в процесс овладения и формирование физических качеств, а именно: координацию, быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Задачи физического воспитания подразделяются на общие и специальные. Большое значение имеют специальные (коррекционные) методы, к которым относятся:

1. охрана и развитие остаточного зрения;
2. развитие навыков пространственной ориентировки;
3. развитие и использование других анализаторов, компенсирующих недостаток поступающей информации;
4. коррекция недостатков физического развития, обусловленных нарушением зрения;
5. устранение скованности и ограниченности движений;
6. коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставной чувствительности;
7. улучшение функции сердечно-сосудистой системы;
8. укрепление опорно-двигательного аппарата;
9. улучшение координационных способностей, согласованности движений;
10. развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Для эффективного ведения работы по физической культуре необходимы следующие условия [4]:

1. систематический контроль за физической подготовкой и здоровьем;
2. индивидуально дозировать физические нагрузки в связи с различной функциональной и физической подготовленностью и характером нарушения зрения.

Физическое воспитание детей имеющих проблемы со зрением предусматривает овладение ими программного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом. За период обучения ребенок овладевает основными двигательными действиями, теоретическими знаниями. В школьной программе имеются следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, которые способствуют гармоничному развитию школьников. Так же предусмотрены дополнительные занятия (секционные) по коррекции двигательных нарушений.

Организм обладает очень большими компенсаторными возможностями. В связи с этим последствия нарушений физического развития в значительной мере преодолеваются, и человек с нарушением зрения при определенных условиях может достигнуть высокого уровня психического и физического развития.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Физическое воспитание учащихся с нарушением зрения строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей, а также с учетом эмоциональной настроенности.

Емоціональність занять залежить від різноманітності вправ, від загального тону, інтонації і команди викладача.

В процесі фізичного виховання здійснюються не тільки загальні завдання, але і спеціальні по відновленню зору. Вони мають корекційну, компенсаторну, профілактичну, а в разі необхідності, лікувально-відновлювальну спрямованість.

Недостаток рухів веде до зниження функціонального стану нервово-м'язового апарату, і негативно впливає на функції зорового аналізатора учасників. Отже, для покращення стану зорових функцій дітей необхідно систематично займатися фізичними вправами.

### Список літератури

1. Годик М. А. Контроль тренувальних навантажень. – М.: Фізкультура і спорт, 1990. – 135 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивна фізична культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М., 2000. – 238 с.
3. Розенблюм Ю. З., Дробатковська Н. П. Методичні рекомендації по допуску до занять фізкультурою і спортом дітей і підлітків з порушеннями зору // Метод, рекомендації. – М., 1993. – 15 с.
4. Толмачев Р.А. Підходи до оцінки спортивних навантажень для інвалідів по зору // Матеріали IV Всеросійського з'їзду спеціалістів лікувальної фізкультури і спортивної медицини. – М., 2002. – С. 109–110.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТОК

### 18-19 РОКІВ

Борисова Ю.Ю., Демура А.Ю., Могилко С.П.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту;

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

**Постановка проблеми.** Відродження і розбудова молоді демократичної України передбачає значні зміни у загальнодержавній системі виховання молоді, в якій чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Як відомо, фізичне вдосконалення студентів відбувається у процесі реалізації специфічних завдань, які умовно поділяють на навчальні та тренувальні. Тренувальні завдання спрямовані на удосконалення різних морфо-функціональних структур організму шляхом всебічного розвитку фізичних якостей, а навчальні – на

збагачення рухового досвіду шляхом формування широкого кола життєво необхідних рухових навичок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемами адаптації організму студентів до фізичних навантажень займались А.А. Гужаловский[5], Б.А. Ашмарин [1], Л.П. Матвеев [6], Л.В.Волков [3]. Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання, обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский, [5]; Л.В. Волков, [3]), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов, [7]; Б.А. Ашмарин [1]; Л.П. Матвеев, [6]).

Педагогічні основи засвоєння фізичних вправ досліджували Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов, [4]. Вони довели потребу в конкретизації навчальних завдань на кожне заняття (М.М. Боген, [2]), виявили вирішальну роль належного рухового досвіду, також обґрунтували ідею комплексного підходу до вирішення навчальних та тренувальних завдань.

У пошуках шляхів оптимізації фізичного виховання молоді нами, на основі аналізу спортивно-педагогічної та медико-біологічної літератури було визначено керівні положення формування довгострокової адаптації організму до впливу на нього рухової активності та педагогічні умови їх реалізації. Отримані дані будуть використані для виявлення недоліків у сучасній методиці побудови навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні студентів медичних ВУЗів.

**Мета дослідження:** визначити вплив гімнастичних вправ на зміну рівня гнучкості в суглобах у студенток 18-19 років, які займаються на заняттях з фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити початковий рівень розвитку гнучкості у студенток 18-19 років.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості.
3. Визначити ефективність розробленого комплексу.

**Методи і організація дослідження.** Для вирішення завдань дослідження в роботі використовувались наступні методи: аналіз і узагальнення науково – методичної, спортивної літератури; метод педагогічного спостереження і експеримент; метод тестів; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Дніпропетровської державної медичної академії зі студентками I курсу. Дівчата 18-19 років були розділені на дві групи контрольну і експериментальну по 20 осіб у кожній. Заняття проводились два рази на тиждень протягом 90 хвилин з жовтня по грудень 2011 року. Всі учасники досліджень пройшли медичний огляд і займаються в основній групі.

В програму контрольного тестування були включені такі вправи: викрут з гімнастичною палицею; нахил із вихідного положення сидячі, ноги нарізно; мах ногою вперед і назад (правою); мах ногою вперед і назад (лівою); згинання і розгинання в гомілковостопному суглобі.

Для вирішення поставлених завдань, нами було проведено дослідження показників розвитку гнучкості в обох групах на початку експерименту. Показники гнучкості: в плечових суглобах – викрут гімнастичної палиці ( $115,8 \pm 4,8$  в Е.гр. і  $116,4 \pm 4,8$  в К.гр.); у тазостегновому суглобі - нахил стоячи ( $1,6 \pm 5,1$  в Е.гр. і  $1,2 \pm 5,1$  в К.гр) і нахил сидячи ( $1,2 \pm 3,2$  в Е.гр. і  $0,7 \pm 3,2$  в К.гр), відповідають низькому рівню як в контрольній так і в експериментальній групах ( $p > 0,05$ ). У більшості студенток 80% показники активної гнучкості знаходять на рівні нижче за середній. Такий рівень розвитку гнучкості є недостатнім. Тому для ефективного фізичного виховання студентів необхідно впровадити у навчальний процес відповідні засоби які будуть сприяти підвищенню рівня гнучкості дівчат 18-19 років до належного.

Для розвитку гнучкості і підвищення рухомості в суглобах студенток був розроблений і застосований комплекс вправ, який складався на підставі вимог до рухливості професійної та повсякденної діяльності дівчат 18-19 років. Специфіка комплексу в тому, що вправи виконувались в різному темпі, на всі групи м'язів, з предметами і в парах, використовувались як статичні так і динамічні вправи.

У результаті впровадження методики розвитку гнучкості зміни показників відбулись в обох група, але відчутніші вони в експериментальній групі. Так спостерігаються вірогідні відмінності за тестами нахил із вихідного положення сидячі, ноги нарізно; мах ногою вперед і назад (правою); мах ногою вперед і назад (лівою) між контрольною і експериментальною групами ( $p < 0,05$ ). За вправами згинання і розгинання в гомілковостопному суглобі вірогідної різниці не спостерігається, але результати експериментальної групи на 15 % краще ніж в контрольній групі.

Таким чином регулярні заняття фізичним вихованням здійснюють позитивний вплив на динаміку розвитку гнучкості у дівчат 18-19 років. Розроблені комплекси досить ефективні для покращення рухомості в суглобах у студенток і можуть бути впроваджені у практику фізичного виховання медичної академії.

### **Список використаної літератури**

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- 2.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

3.Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 5-24.

4.Гавердовский Ю.К., Мамедов Ф.П. Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности // Гимнастика: Сб. статей. Вып. 1-й / Сост. В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 79 с.

5.Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теор. физ. культуры: труды ученых соц. стран / Сост. и общ. ред. Л.П Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211 – 222.

6.Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1991. – 191с.

7.Платонов В.Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256с.

## **ТРЕНАЖЁРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Вировский Л., Човнюк Ю.

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

**Постановка проблемы.** Научно-технический прогресс требует от современного человека хорошей физической подготовленности, в особенности это касается студенческой молодёжи. Напряжённая умственная деятельность и недостаток физической активности нередко являются причиной понижения трудоспособности или повышения заболеваемости. Поэтому одним из действенных средств укрепления здоровья и профилактики становится массовая физическая культура. В высших учебных заведениях технического профиля она имеет несколько направлений: гигиеническое, восстановительное, спортивное, общей физической подготовки и лечебное. Наиболее значимым и массовым является направление общей физической подготовки, в частности, такая его форма, как занятия по физическому воспитанию. Средством подготовки этого направления стали упражнения, выполняемые студентами на тренажёрах [1].

Тренажёрное оборудование позволяет эффективно развивать разнообразные двигательные качества и способности, совмещать совершенствование технических умений, навыков и физических качеств в учебно-тренировочном процессе, создавать необходимые условия для точного контроля и управления важнейшими параметрами тренировочной нагрузки студентов высших учебных заведений технического профиля на занятиях по физическому воспитанию [2].



В данной работе проведена классификация тренажёров, применяющихся в настоящее время в практике физического воспитания студентов высших учебных заведений технического профиля.

### **Полученные результаты исследований.**

Тренажёры, применяющиеся в настоящее время в учебно-тренировочной и спортивной практике студентов высших учебных заведений технического профиля, могут быть условно разделены на пять основных групп [2,3].

**Первая группа.** К ней относятся тренажёры, работающие по принципу облегчающего лидирования. Они предоставляют возможность создавать недостижимые в естественных условиях режимы выполнения упражнений или их основных элементов. Такие тренажёры позволяют студенту-спортсмену формировать пространственную, временную, динамическую и ритмическую структуру движений, характерную для достижения запланированного результата.

**Вторая группа.** К ней относятся разнообразные лидирующие устройства, обеспечивающие студенту-спортсмену выдерживание заданной скорости движений при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений. В настоящее время получили распространение лидеры, которые регулируют интенсивность работы студента-спортсмена при помощи его срочного информирования, например, о частоте сокращений сердца. Применение звуковых и световых лидеров используется также при формировании оптимального ритма движений.

**Третья группа.** К ней относятся тренажёры, позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием (например, гребные тренажёры).

**Четвёртая группа.** Она представлена разнообразными конструкциями, позволяющими оптимизировать процесс развития силовых и скоростно-силовых качеств студента. С этой целью широко применяются различные блочные устройства, рычажные и пружинные, маятниковые приборы, которые дополняют традиционные средства силовой подготовки студентов – штангу, гантели, эспандеры и др. В этой группе особо нужно выделить тренажёры, которые позволяют выполнять упражнения в так называемом изокинетическом режиме работы. Конструктивные особенности основного элемента этих тренажёров обеспечивают максимальную нагрузку работающих мышц в течение всей амплитуды движений, выполняемых студентом.

**Пятая группа.** К этой группе следует отнести серию оригинальных тренажёров типа «Наутилус», создающих условия для одновременного проявления и развития силовых качеств и подвижности в суставах.

Специальные эксцентрические устройства в них позволяют плавно регулировать нагрузку в течение всего диапазона движения, соотнося её с силовыми возможностями. Применение грузов обеспечивает работу как в преодолевающем, так и уступающем режимах, а также способствует максимальному растягиванию мышц и развитию подвижности в суставах студента-спортсмена.

### **Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.**

Опыт применения указанных выше тренажёров в учебно-тренировочном процессе, проводимом в тренажёрном зале Киевского национального университета строительства и архитектуры, позволил сделать следующие выводы.

1. Для организации занятий по общей физической подготовке в тренажёрном зале высшего учебного заведения технического профиля необходимо наличие всех пяти групп тренажёров, рассмотренных выше. Они должны быть расставлены в зале специальным образом.

2. Для сохранения и установки в тренажёрном зале указанного спортивного оборудования строят специальные «карманы». Диски от штанги и гантелей сохраняют в специальных пирамидах, кладя их на вертикальные штыри по образцам и массе, либо ставят в кассеты. Для стержней от штанги делают специальные гнёзда и размещают вдоль стены в вертикальном положении.

3. Необходимо наличие небольшого подсобного помещения и оборудования для ремонта и установки тренажёров, вышедших из строя по той или иной причине.

4. Полученные в работе результаты могут быть полезными в практической деятельности педагогов, тренеров, инструкторов, работающих в высших учебных заведениях технического профиля, оснащённых тренажёрным оборудованием, а также в (абонементных) группах массовой физической культуры (группах здоровья), как правило функционирующих при таких тренажёрных залах.

### **Список использованных источников**

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навч. Посібник для вищих навчальних закладів./Л.П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100с.

2. Гурвич С.С. Теория спорта./С.С. Гурвич, В.А. Запорожанов, В.С. Келлер, В.Н. Платонов, Н.И. Пономарёв. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424с.

3. Шелошенко А.А. Использование тренажёров в оздоровительных целях./А.А. Шелошенко, С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К.: Здоров'я, 1984. – 136с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ 11-14 РОКІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Гакман Анна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Постановка проблеми.** На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-екологічного плану здоров'я населення України, зокрема дітей і підлітків, значно погіршилося і перебуває у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, зумовлене великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривале перебуванням біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою [2]. Науковці здійснюють пошук оптимального підходу до організації рухової активності. Проте, на жаль, домогтися подолання гіпокенезії в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. Водночас лише незначна частина школярів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять[1].

Одним зі шляхів підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до занять. Мотиваційна сфера учнів, їх ставлення до різних видів діяльності й прояв загальної активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями. Формування мотиваційних установок до діяльності починається у дитячому віці, і на цей процес впливає велика кількість факторів як зовнішніх так і внутрішніх[3]. Структура мотивів і факторів, які впливають на їх формування, відрізняється за віковими та гендерними особливостями.

Сучасна сфера фізичного виховання являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Формування повноцінної мотивації до занять – це один з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів[2].

**Отримані результати дослідження.** Нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів та інтересів підлітків до рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять.

Порівняльний аналіз структури мотивації підлітків показав, що мають місце виражені гендерні та вікові особливості. Прояв мотивації має особливості залежно від статі та віку, наприклад, найбільшу значущість у хлопчиків 11 років має мотив активний відпочинок, розваги та покращення стану здоров'я, а у дівчаток — отримання позитивного задоволення та покращення рівня здоров'я. Так у хлопчиків 12 років, найбільш мотивованим є самовдосконалення та самовираження, а у дівчаток 12 років – активний відпочинок та самовираження. Відповідно у хлопчиків 13 років надають перевагу покращенню стану здоров'я – 50,0%, а дівчатка – отримання позитивного задоволення – 77,7%. А от у хлопчиків 14 років вагомим мотивом для занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є удосконалення форми тіла, і дівчаток 14 років – активний відпочинок (47,8%), підвищення рухової активності (43,4%), спілкування з друзями (43,4%). Подальший аналіз дослідження показує, що найбільші розходження за статевими ознаками мають два фактори: підвищення рухової активності та перевірка себе в екстремальних ситуаціях. Найбільший інтерес у дівчаток викликає активний відпочинок, розваги та оздоровлення, у хлопчиків значною мірою інтерес проявляється до спілкування з друзями та перевірка себе в екстремальних ситуаціях.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Безперечно, що в підлітковому віці гендерні і вікові особливості мають чи малий вплив. Прояв мотивації має особливості залежно від статі та віку, наприклад, для молодших респондентів, найбільшу значущість у хлопчиків є мотив активний відпочинок, розваги та покращення стану здоров'я, а у дівчаток — отримання позитивного задоволення та покращення рівня здоров'я. Так у хлопчиків, старших респондентів, вагомим мотивом для занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю є удосконалення форми тіла, і дівчаток 14 років – активний відпочинок, підвищення рухової активності, спілкування з друзями. Слід зазначити, що найбільше відрізняються за статевими ознаками два мотиви: підвищення рухової активності та перевірка себе в екстремальних ситуаціях. Дівчатка більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопчики – спілкуванням з друзями та перевірка себе в екстремальних ситуаціях.

#### **Список використаних джерел:**

1. Сахно А. Работа с разными видами детских групп / А. Сахно // Воспитательная работа в школе. — 2005. — № 2. — С. 103—108.
2. Шутка Г. І. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально педагогічна проблема // Соціалізація особистості / Г. І. Шутка. — К.: НПУ, 2000. — С. 69—76.
3. Pate R., Shephard R. Characteristics of physical fitness in youth // Perspective in Exercise. — Indianapolis, 1990. — vol.2.

# РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Галан Ярослав, Коцюбка Василь

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Постановка проблеми.** Активний розвиток олімпійського руху – одне із прогресивних явищ сучасного соціуму. Олімпізм, який складає духовну основу спортивного руху визнано як соціокультурну освіту, де закладені гуманістичні цінності: добра воля людей, їх прагнення до миру, співробітництва, взаєморозуміння. Гуманістична природа визначає його суттєвий зміст – служіння людині, особистості, суспільству [1,2].

Відповідно до 31 статті Олімпійської хартії пропаганда фундаментальних принципів олімпізму, розповсюдження їх у навчальних програмах шкіл та університетів, створення інституцій, що мають присвятити себе олімпійському вихованню є одним із пріоритетних напрямів діяльності МОК та НОК [3].

Олімпійська освіта виникла, перш за все, як засіб вирішення однієї з актуальних проблем олімпійського руху, яка впливає із протиріччя між високим рівнем розвитку спорту, досягнутим протягом декількох десятиліть і низьким рівнем засвоєння ідеалів і цінностей олімпізму молоддю. Це протиріччя було чітко зафіксовано на конгресі в Парижі (1994) [1].

**Мета дослідження** – узагальнити досвід відносно структури та змісту олімпійської освіти по даним спеціальної літератури.

**Методи дослідження.** Аналіз науково методичної літератури щодо проблеми дослідження.

**Отримані результати дослідження.** Аналіз поширення олімпійських ідеалів серед дітей та молоді свідчить про те, що робота, яка здійснюється в напрямку створення й ефективного функціонування системи олімпійської освіти в нашій країні – результат плідної діяльності Олімпійської академії України й Українського центра олімпійських досліджень й освіти, керівництво яки ми здійснюється відповідно М.М. Булатовою і В.Н. Платоновим.

Аналіз особливостей реалізації олімпійської освіти в навчальних закладах України, свідчить проте, що ефективність поширення олімпійської освіти залежить не тільки від різноманітних форм її впровадження, але й від обґрунтованої її структури та змісту, розробленої для кожної вікової групи.

Аналіз поширення олімпійської освіти в світі і в Україні зокрема, показав, що ефективність поширення олімпійської освіти серед підростаючого покоління багато в чому обумовлена: готовністю фахівців в

області фізичної культури й спорту до впровадження олімпійської освіти на практиці; підвищенням творчої активності дітей у пропаганді й реалізації ідеалів і цінностей олімпізму на практиці; пропагандою ідей олімпізму засобами масової інформації; проведенням наукових досліджень в області олімпійської освіти, розвитком дитячо-юнацького спорту та ін.; співробітництвом із закордонними організаціями, що покликані поширювати олімпійську освіту та ін.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Отже олімпійська освіта є невід'ємним компонентом навчання та виховання підростаючого покоління, що дає змогу поглибити знання про олімпійський рух та популяризацію олімпійських видів спорту серед школярів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бальсевич В.К. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2 – 7.
2. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми впровадження // IX Міжнарод. наук, конгрес "Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх". – К., 2005. – 7 с.
3. Олімпійська освіта: методичні рекомендації. / укл. М. М. Булатова, С. Ф. Матвеев, В. Ф. Бойко [та ін.] – К., 2002. – 40 с.

### **САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Галіздра Ангеліна

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

**Постановка проблеми.** Для того, щоб науково обґрунтувати процес формування спеціалістів у вищій школі, необхідно чітко уявити картину всього реального студентського життя. Яким спеціалістом стане сьогоднішній студент, залежить не лише від того, наскільки добре він вчиться, але й від всієї цілісності його існування.

**Результати дослідження.** Опитування 687 студентів про причину, яка обмежує їх можливості в навчанні, виявило у 21,7% відповідей посилення на стан здоров'я. Варто врахувати той аспект, що 2 місяці в навчальному році у студентів пов'язані з екзаменами. Екзамени є своєрідним критичним моментом в навчальному процесі. Вони спонукають до збільшення об'єму та інтенсивності в роботі студентів. В цей період інтенсивність навчання підвищується на 85-100%. В багатьох студентів в цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, хвилювання, страх. Так при дослідженні 637 студентів було встановлено, що 63,4% – погано сплять

напередодні випробувань[1]. Сам процес екзамену характеризується значними енергетичними затратами.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Наведені матеріали підкреслюють важливість фактора здоров'я для успішного навчання. Формування здоров'я успішно може проходити лише в умовах організації здорового стилю життя.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем морфо функціонального розвитку студентів.

#### **Список використаних джерел**

- 1.Гурвич С.С. Теория спорта./С.С. Гурвич, В.А. Запорожанов, В.С. Келлер, В.Н. Платонов, Н.И. Пономарёв. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424с.
- 2.Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. – 2000. № 3, – С. 111-115.

## **ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ВУЗАХ**

Гальчанский В. Н.

Днепропетровский национальный университет им.Олеся Гончара

**Постановка проблемы.** Как известно, в последние годы министерство образования и науки Украины предпринимает решительные шаги для того, чтобы стать полноценным членом мирового образовательного сообщества. С целью решения данной задачи в учебных заведениях нашей страны - от начальной до высшей школы - идет перестройка структуры и содержания учебного процесса в соответствии со стандартами образования ведущих мировых держав.

На современном этапе развития высшей школы большое значение имеет физическое воспитание студенческой молодежи как составная часть учебно-воспитательного процесса. Физическое воспитание призвано способствовать подготовке гармонически развитых, высококвалифицированных спортсменов, хорошо понимающих свой долг перед обществом [2, с. 10].

Подготовку учителей физической культуры и тренеров осуществляют факультеты физического воспитания и институты физической культуры и спорта.

В высших учебных заведениях решение вопросов развития студенческого спорта возложено на отделения спортивного совершенствования специализированных кафедр, кафедры физического воспитания и на спортивный клуб вуза. Оно должно способствовать

повышению спортивного мастерства студентов по избранному виду спорта на основе разносторонней физической подготовки и эффективности их практической деятельности. Анализ работы этих отделений показывает, что одним из наиболее сложных звеньев в подготовке студентов-спортсменов является обеспечение круглогодичного тренировочного процесса и организация педагогического контроля. Система контроля должна охватывать все компоненты системы тренировки, включая обобщение характеристик соревновательной и тренировочной деятельности, состояния здоровья, уровней специальной функциональной, физической, технической и тактической подготовленности. С помощью этой системы необходимо проверять и анализировать ход выполнения плана подготовки, выявлять несоответствие между запланированным и достигнутым уровнем подготовленности, а также резервы роста спортивных достижений [1, с. 25].

Задача повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования вуза должна сочетаться с общеобразовательной направленностью. Необходимо, чтобы молодой специалист, прибыв на место работы, стал пропагандистом физической культуры и спорта, особенно в сельской местности и при необходимости мог выполнять функции тренера-общественника [3, с. 38].

**Результаты исследования.** В многочисленных исследованиях показаны роль и значение различных методов, форм и приемов обучения. Их анализ позволяет оценить достоинства и недостатки каждого, в связи с чем нет основания отдавать предпочтение одному из них как универсальному.

Учебный процесс предусматривает использование разных приемов и методов обучения в их оптимальном сочетании. В зависимости от целей и задач обучения, а также контингента студентов могут применяться: программированное обучение в сочетании с проблемным; алгоритмический подход с изучением учебного материала по программированным учебным пособиям; метод частных групп с проблемным обучением и с программированным контролем знаний; традиционное изложение материала с элементами беседы и проблемной постановкой вопроса; дистанционное обучение.

Такой подход позволяет активизировать деятельность студентов, готовить их к самостоятельной творческой работе, индивидуализировать работу в условиях массового обучения, прививать навыки учебно-исследовательской деятельности. Все это будет способствовать подготовке специалистов в вузах на более высоком уровне.

Другой вопрос - это дифференциация и индивидуализация процесса обучения студентов различных категорий.

Специфика институтов отражается на учебной деятельности студентов-спортсменов. Одной категории обучающихся приходится часто отрываться от нормальной учебной деятельности в связи с выездами на сборы и соревнования. В силу этого процесс приобретения ими знаний значительно



усложняется. В данном случае индивидуальный подход особенно необходим, так как он позволяет оптимизировать самостоятельную работу по приобретению знаний.

Другая категория студентов - те, у которых спортивные достижения не столь велики и которые только эпизодически отрываются от занятий. У этих студентов учебный процесс реализуется более планомерно.

Такая дифференциация студентов предполагает применение в учебном процессе при передачи им знаний не единой программы, а трех ее видов: минимум, максимум, дифференцированно-акцентированная.

В отличие от дифференцированного обучения, широко применяемого на Западе и имеющего в своей основе ярко выраженный элитарный характер, предлагаемые учебные программы ориентированы на различные категории студентов в силу их специфической деятельности.

Программа-минимум обеспечивает получение знаний по предметам согласно требованиям, предъявляемым программой для вузов. Она дает возможность студентам, находящимся на индивидуальном графике посещения занятий, активно заниматься спортивной деятельностью и изучать учебный материал в необходимом объеме. При самообучении широко используются различного рода методические пособия, рекомендации, программированные учебные материалы с выполнением индивидуальных занятий по самоконтролю и дистанционное обучение. Эффективность обучения в этом случае зависит от совершенствования методических материалов, грамотно составленного индивидуального графика прохождения учебного материала и мотивации студентов в получении знаний.

Программа-максимум предназначена для второй категории студентов. В процессе ее реализации последовательно изучается учебный материал с использованием различных методов, форм и приемов обучения, что позволяет приобретать более глубокие знания и значительно превысить объем знаний, предлагаемый программой-минимум.

Дифференцированно-акцентированная программа обеспечивает получение знаний по предмету дифференцированно, в зависимости от желания студента. Отдельно темы могут быть пройдены по минимуму или по максимуму со значительным акцентом на углубление и расширение знаний в той или иной области.

В последнее время актуальное значение приобретает исследование вопросов предметной дидактики. Каждый предмет имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при обучении. Кроме того, изучение различных тем по предмету также требует дифференцированного подхода к применению различных методов, приемов, форм организации учебного процесса, использованию технических и наглядных средств. Практика показывает, что там, где применяется стандартное, воспроизводящее обучение, без учета характерных особенностей изучаемого предмета, успеваемость очень низкая.

Немаловажное значение в связи с этим приобретает учет психолого-педагогических особенностей различных специализаций. Есть виды спорта коллективные и есть индивидуальные. Представители игровых видов спорта, как правило, очень контактны. С ними можно проводить оживленные беседы, дискуссии, ставить проблемные вопросы, что в значительной мере развивает активное творческое мышление.

Студентам, занимающимся индивидуальными видами (легкая атлетика, плавание и т.п.), присущи организованность и дисциплинированность, так как эти виды предъявляют большие требования к точности, аккуратности и чистоте исполнения заданий.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.**

1. В учебном процессе вузов при передаче знаний необходимо оптимально сочетать различные приемы, формы и средства обучения с учетом их соответствия содержанию образования и реальным возможностям обучающихся.

2. Необходимо обеспечить дифференцированный и индивидуальный подходы, особенно в работе со студентами, находящимися на индивидуальном графике обучения, в силу их специфической деятельности.

В данной статье указаны лишь некоторые апробированные способы оптимизации профессиональной подготовки студентов-спортсменов. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и тренеров.

#### **Список использованной литературы**

1. Контроль за тренировочным процессом в группах спортивного совершенствования вузов. Учеб.-метод. пособие /Под ред. Г.Н. Максименко, В.Н.Севастьянова. — Красноярск, 1986. — 160 с.

2. Методические рекомендации, по подготовке студентов-спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках /Сост. А.В. Зюзюков, А.В. Столяренко, С.В. Демерков. —Донецк: ДПИ, 1991. — 32 с.

3. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов //Олимпийский резерв. — К.: Здоровье, 1982. — С. 129-136.

# **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Гладощук О. Г., Тонконог В. М., Бейгул І.О

Дніпродзержинський державний технічний університет

**Анотація.** В статті розглянуті шляхи формування мотивації студентів до фізичного удосконалення. Показана суть основних задач в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки і акцентований вплив її на розвиток рухових і тісно пов'язаних з ними здібностей.

**Ключові слова:** адаптація, працездатність, стомлення, самоконтроль, здоров'я.

**Аннотация.** Гладощук А.Г., Тонконог В.Н., Бейгул І.О. Формирование положительной мотивации студентов высшего технического учебного заведения к профессионально-прикладной физической подготовке.

В статье рассмотрены пути формирования мотиваций студентов к физическому совершенствованию. Показана сущность основных задач в процессе профессионально-прикладной физической подготовки и акцентированного влияния ее на развитие двигательных и тесно с ними связанных способностей.

**Ключевые слова:** адаптация, трудоспособность, утомление, самоконтроль, здоровье.

**Annotation.** Gladoschuk A., Tonconog V., Beigul.I. The formations of positive motivation of high technical school students to professional-applied physical training. The essence of main tasks in professional-applied physical training and its accentuated influence on the development of motion and close linked abilities.

**Key words:** adaptation, ability to work, self-control, health, fatigability.

**Постановка проблеми.** Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш коректно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності [1].

У зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти, у вищих навчальних закладах скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання і дві третини їх припадає на самостійні та факультативні заняття. Ця ситуація реорганізації системи освіти і умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність формування мотивації до самостійного фізичного самовдосконалення студентів і підтримки організму у належній формі, що сприяє виконанню професійної діяльності на значно вищому рівні [1].

Значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів, майбутніх бакалаврів, магістрів та інших фахівців різного профілю підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності працюючих в сучасному виробництві.

Нова техніка, нові високі технології, нові взаємини у виробничому колективі пред'являють нові, вищі вимоги до керівника, фахівця, організатора виробництва. Епоха науково-технічного прогресу, як ніколи, вимагає різностороннього, гармонійного розвитку особи.

Мета і завдання фізичної підготовки обумовлені в першу чергу вимогами, що пред'являються професією. Спеціальні завдання фізичної підготовки – розвиток фізичних здібностей, то відповідають вимогам вибраної професійної діяльності; формування і вдосконалення рухових вмінь і навиків, які необхідні у вибраній професії; підвищення опору організму до несприятливої дії специфічних умов професійної діяльності; виховання засобами фізичної підготовки необхідних морально-вольових якостей, потрібних у вибраній професії [3, 4].

Мета дослідження – формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення та використання засобів самоконтролю для підвищення ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Завдання – визначити мотиваційні фактори діяльності студентів технічних вузів, професійну орієнтованість, психофізіологічні якості, загальну і спеціальну фізичну підготовленість студентів, та розробити організаційно-методичні умови підвищення позитивної мотивації до ППФП у процесі навчальних та самостійних занять з використанням засобів самоконтролю.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів.

**Отримані результати дослідження.** Навчальний процес з предмету фізичне виховання у Дніпродзержинському державному технічному університеті проводиться за такою системою: I-II курси (2 години на тиждень) – загальна фізична підготовка із складанням в продовж навчального року практичних, теоретичних тестів та контрольних нормативів; III-IV курси (2 години) – секційні заняття з обраного виду спорту (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, шашки та шахи).

В дослідженні приймали участь студенти I-IV курсі які за станом здоров'я зараховані до основної та підготовчої медичної груп. Психолого-педагогічне дослідження проводилось в три етапи. На I етапі (перший курс) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників по ЗФП (контрольні нормативи та тести). На II етапі (другий та третій курси): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. На III етапі (четвертий курс): отримання підсумкової інформації про рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості.

На лекціях з фізичного виховання студентів I курсу знайомили з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Надавалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості і методичні матеріали з її визначення та оцінки.

На практичних заняттях проводилося тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовленості, надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять.

У позанавчальний час в університеті, як організовані заняття, студентам пропонувалися на вибір секції з легкої атлетики, баскетболу, атлетичної та ритмічної гімнастики, волейболу, настільному тенісу.

Усім студентам давалася психологічна настанова на досягнення нормативного рівня розвитку загально-фізичних і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров'я і успішному опануванню професійними навичками, тобто мета у всіх студентів була одна й та сама, а засоби і форми занять фізичними вправами, руховий режим були різними.

Також на першому етапі було проведено статистичне опитування в якому прийняло участь 200 респондентів, студентів першого курсу представників різних факультетів денної форми навчання. Зробивши аналіз отриманих даних (рис. 1) ми встановили, що головним (68%) на заняттях з фізичного виховання студенти вважають отримання заліку з фізичного виховання як одного з багатьох заліків в програмі навчання, на всебічний розвиток відведено 12% і рівний показник (10%) на виховання вольових якостей та підготовку до трудової діяльності.

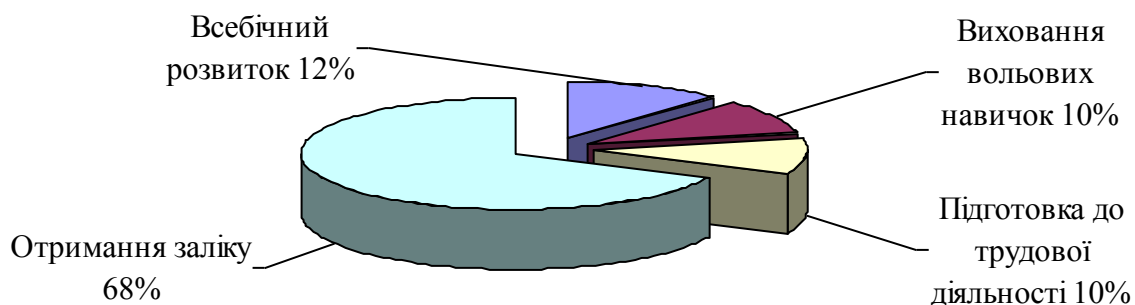


Рисунок 1 – Результати мотивацій до занять з фізичного виховання студентів I курсу ДДТУ

На заключному етапі було теж проведено анкетування та встановлено, що головним на заняттях з фізичного виховання залишилося отримання заліку 49% але ця частка значно зменшилась, на підготовку до трудової діяльності – 32%, на всебічний розвиток – 18% і на виховання вольових якостей – 11% (рис. 2).

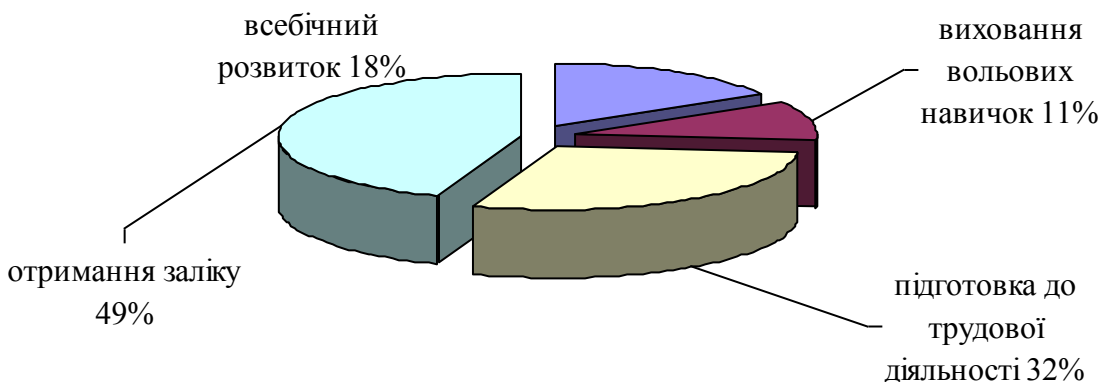


Рисунок 2 – Результати мотивацій до занять з фізичного виховання студентів IV курсу ДДТУ

Відмінними характеристиками в умовах організації навчального процесу були: – наявність методичних рекомендацій з тестування фізичної підготовленості і розрахунку індивідуальних нормативів; – самостійний розрахунок індивідуальних нормативів фізичного розвитку і фізичної підготовленості; – проміжні оцінки за семестр; – оцінювання за навчальний рік за прогресом досягнень фізичної підготовки; – написання рефератів з методики розвитку фізичних якостей; – самостійне складання індивідуальної

програми занять фізичними вправами. Необхідність вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

У професійно-прикладній фізпідготовці яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно поєднаних з ними здібностей. Відповідно орієнтоване спортивне удосконалювання має прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умов якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як по операціональному складу дій, так і по характеру здібностей, що виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:**

1. При розробці відповідних педагогічних умов навчального процесу фізичного виховання з урахуванням формування мотивації досягнення, можливим є не тільки підвищення загального рівня фізичного здоров'я, але й рівня ППФП, яка сприяє успішному опануванню професійної діяльності.

2. Використані і наповнені відповідним змістом, навчальні і позанавчальні форми занять з фізичного виховання, такі, як – лекційні, методичні, практичні, секційні, спортивно-масові, стали інформаційною базою і умовами для розвитку і реалізації фізичних і психофізіологічних можливостей студентів.

3. Самоконтроль є стимулюючим фактором активності використання студентами організованих і самостійних занять фізичними вправами.

4. Результати досліджень рухових тестів свідчать про більш інтенсивні позитивні зміни у фізичному розвитку та фізичній підготовленості, що можна пов'язати з підвищенням мотивації до самовдосконалення у ППФП.

Виявлено прямий зв'язок між зменшенням обсягу навчального навантаження з фізичного виховання та рівнем мотивації студентів до професійно-прикладної фізичної підготовленості.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – науково-методичний журнал – № 2, 2008. – С. 69-73.

2. Осипенко Т. В. Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. – К.: КНУБА, 2009. – 64 с.

3. С. И. Присяжнюк. «Физическое воспитание». Киев. – « Центр учебной литературы», 2008.

4. Физическая культура. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. В. И. Ильина. – М.: Гардарики, 1999.

5. Лечебная физическая культура. Под ред. В. А. Епифанова, М., 2001.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ ТА ПЕЧІНКИ**

Глоба Т.А., Капітаненко М.О.

Дніпропетровський національний університет ім.О.Гончара

**Постановка проблеми.** Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного, всебічного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної молоді дуже погіршився. Враховуючи і так досить занедбану екологічну ситуацію в нашій країні, люди також завдають шкоди своєму здоров'ю вживаючи алкоголь, наркотики, зловживаючи нікотином. Досить поширеним у наш час є явище безпліддя, адже молоді дівчата не замислюються над тим, що в майбутньому їм потрібно буде народжувати дітей, вони не думають про те, який згубний вплив на їх подальше життя здійснюють шкідливі звички. Також багато людей страждають від зайвої ваги, яку вони набирають саме через те, що



ведуть нездоровий спосіб життя. Все це є свідченням того, що сучасне суспільство перебуває на межі вимирання здорової нації.

Тому, на наш погляд, не потрібно бути байдужими до свого здоров'я, зловживати алкоголем та нікотиним, вести аморальний спосіб життя. А в першу чергу потрібно думати про своє майбутнє, про те, що воно повністю залежить від того, який зміст ми вкладаємо в наше життя і, наскільки ми здатні самі за нього відповідати. А одним з засобів, що може нам в цьому допомогти є саме фізичне виховання, якому в наш час приділяється зовсім мало уваги.

Об'єктом даної статті є студенти спецмедгруп, з захворюванням органів травлення та печінки.

Предметом є спецмедгрупи, як спосіб згуртування студентів, що потребують розробки індивідуальних програм з фізичного виховання.

Метою статті є виявлення захворювань травної системи, на які страждають студенти, а також дослідження того, який вплив фізична культура має на покращення стану їх здоров'я при таких захворюваннях.

Як відомо, навчання та побут студентів проходять в умовах недостатньої рухової активності, одноманітної робочої пози і великим навчальним навантаженням. Недостатня рухова активність у більшості являється фактором, який ускладнює протікання основного захворювання, в результаті чого значна частина студентів вибуває на різні терміни із навчального процесу у зв'язку із хворобою [1, с. 25].

Компенсуючим фактором недостаючого рухового режиму під час навчання явилась оптимізація рухової активності студентів у вузі впродовж робочого дня засобами фізичної культури, а також організація фізкультурно-оздоровчих заходів і участь в них, поряд з відвідуванням академічних занять з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні.

Особливу увагу слід приділяти студентам, які за станом здоров'я віднесені в спеціальну медичну групу. Адже це є свідченням того, що студенти мають певні захворювання, які зумовили їх належність до такої групи.

**Отримані результати дослідження.** Так, в Дніпропетровському національному університеті імені О. Гончара за даними опитування було визначено, що 40% студентів, які навчаються на першому курсі належать до спеціальної медичної групи. А це свідчить про те, що сучасна молодь має слабкий імунітет, вразлива до будь-яких хвороб, що в свою чергу перешкоджає її повноцінному фізичному розвитку. Також за результатами дослідження було встановлено, які ж хвороби є найпоширенішими серед студентів спецмедгрупи. Так, перше місце посіли хвороби, пов'язані з нервовою системою – 15%, на другому місці серцево-судинні захворювання – 10%; третє місце зайняли хвороби рухового апарату – 6%; на захворювання

ендокринної системи страждає 4 % студентів; хвороби шлунково-кишкового тракту посіли п'яте місце і становлять 3%; а хвороби нирок та сечовивідної системи – 2% від загальної кількості хворих.

Дані спостереження та аналіз літературних джерел свідчать, що достатньо велика частка молоді має захворювання щитовидної залози, серця та судин, шлунку, м'язів та іншими системами органів, які є життєво важливими для існування людини. Студентам з вадами у здоров'ї потрібно дуже уважно ставитися до тих проблем, які вони мають, і намагатися якомога покращити свій стан ведучи здоровий спосіб життя, правильно харчуючись, а також, що є не мало важливим займатися фізичними вправами. Адже саме за допомогою фізичних навантажень можна завадити розвитку тієї чи іншої хвороби та значно покращити стан свого здоров'я [3, с. 147].

Роль фізичного виховання з використанням спеціальних фізичних вправ при захворюваннях органів травлення та печінки заключається в його протидії застійним явищам в організмі. Систематичне застосування спеціальних фізичних і дихальних вправ, що викликають періодичне підвищення і зниження внутрічеревного тиску, здійснює “масаж” всіх органів черевної порожнини, прискорює виділення жовчі. Слід припустити, що активні фізичні вправи тонізують жовчний міхур, жовчовивідні протоки. Тому регулярне використання спеціальних фізичних вправ має не тільки лікувальне, але і важливе профілактичне значення [2, с. 260].

Комплекс спеціальних фізичних вправ використовують при хронічному холециститі, інфекційному гепатиті в стадії ремісії та іншій патології гепатобіліарної системи, використовують з метою покращення кровообігу в черевній порожнині.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

Позитивний вплив спеціальних фізичних вправ на гепатобіліарну систему, проявляється також в покращенні функції травної системи, а також на моторику кишечника, зменшення запорів. Корисно використовувати вправи з гімнастичними палками, медицинболом, біля і на гімнастичній стінці із зміною вихідних положень. З інших засобів фізичної культури варто використовувати плавання, прогулянки на лижах і катання на ковзанах, а також гру в волейбол, бадмінтон, теніс, елементи баскетболу [5, с. 490].

Фізичні вправи також особливо благодійний, стимулюючий вплив мають при порушенні рухової функції шлунку і кишечника. Вони передбачають: загальне зміцнення організму хворого, боротьба з суб'єктивними проявами захворювання; позитивний вплив на нейрогуморальну регуляцію травних процесів хворого; зміцнення системи м'язів черевного пресу, підвищення внутрічеревного тиску і стимулювання моторної функції травної системи; активізації у хворого кровообігу в черевній порожнині і малому тазі; боротьби з застійними явищами.

Методика використання фізичних вправ повинна здійснювати загальний благодійний тонізуючий і спеціальний вплив на організм. Вправи використовуються лише при відсутності у хворих болю. Особливу увагу

потрібно звертати на дихальні вправи (особливо діафрагмальне дихання), які чергуються з загальнорозвиваючими вправами для верхніх і нижніх кінцівок. Фізичні вправи для м'язів тулуба слід виконувати з невеликою амплітудою, щоб захистити область виразкового процесу. Рекомендується дозована ходьба, рухливі і спортивні ігри без різких рухів тулубом. При загальному доброму стані і відсутності болю дозволяється гра в волейбол, бадмінтон, теніс. Навантаження збільшується поступово, загальне напруження не повинно бути великим [4, с. 159].

Отже, використання розроблених диференційованих методик занять з фізичного виховання і використання комплексів спеціальних фізичних вправ при захворюванні травної системи і шлунково-кишкового тракту з студентами спецмедгруп сприяє покращенню суб'єктивного стану і об'єктивних даних, збільшенню рухової активності, підвищенню працездатності, покращенню антропометричних показників і функціонального стану організму.

### **Список використаних джерел**

1. Енциклопедія здоров'я. – К., 1999. – С. 25.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
3. Дубогай О.Д., Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник./ О.Д.Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220с.
4. Соколовський В.С., Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
5. Попова С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2004. – 608 с.

### **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Головійчук І.М., Шабанова Я.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

**Постановка проблеми.** У період перебудови вищої освіти в Україні фізичне виховання студентів є важливим напрямком підготовки сучасного фахівця, яке повинно забезпечити фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Значення цього постійно зростає у зв'язку із змінами в сучасному суспільстві і пов'язані з ними

інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини [5].

Однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства є істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. За актуальною значимістю проблема здоров'я нації сьогодні, вочевидь, виходить на перше місце. Тісно пов'язані з цією проблемою задачі оптимізації умов для нормальної освіти і життєдіяльності студентської молоді. Майбутнє нашої держави, багато в чому, буде залежати, саме від того яким фізичним, інтелектуальним і моральним потенціалом будуть володіти випускники вищих навчальних закладів [1].

Заняття фізичною культурою і спортом являють собою невичерпне джерело сили і здоров'я. Вони розвивають волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнюють здоров'я, загартовують організм, запобігають захворюванням. Фізична культура є важливим засобом продовження життя. Академік О.О.Богомолець писав, що у боротьбі за нормальне довголіття, фізкультурі належить безперечно дуже важливе місце.

Лікувальна фізична культура — це комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які застосовують до хворої або ослабленої людини з лікувальною і профілактичною метою [2].

**Отримані результати дослідження.** Аналіз науково-дослідної і науково-методичної літератури свідчить про те, що захворюваність студентів різними видами порушень серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та інших систем організму постійно зростає. З кожним роком чисельність студентів в основній медичній групі знижується і підвищується чисельність підготовчої, спеціальної медичної групи, а також студентів звільнених від занять фізичним вихованням [1].

Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їх фізичного розвитку. Однією з важливих причин такого положення є недостатня рухова активність студентів. Відомо, що успішне навчання в ВНЗ має тісний взаємозв'язок з функціональним станом здоров'я, його погіршення веде до зниження працездатності і підвищенню втомлюваності студентів [5].

На сьогоднішній день зріст чисельності студентів, які за станом здоров'я направляються в спеціальні медичні групи, визначає тенденцію до розширення засобів та методів лікувально-профілактичного характеру для найбільш швидкого відновлення здоров'я і працездатності студентів які займаються у цих групах, попередження наслідків патологічного процесу. Саме ці задачі і вирішує лікувальна фізична культура. Впровадження засобів і методів лікувальної фізичної культури в практику занять зі спеціальними медичними групами повинно бути тісно пов'язане з державним і науковим розвитком системи фізичного виховання, оскільки фізична активність,

регламентована у відповідності з медичними показниками, є важливим фактором корекції способу життя студента [4].

У лікувальній фізичній культурі широко використовують такі форми, як гігієнічна і лікувальна гімнастика, ігри, загартовування сонцем, повітрям, водою, елементи плавання, дозоване веслування, лижі, екскурсії, туризм. Але спектр і різноманітність цих форм залежить, в першу чергу, від матеріально-технічної бази навчального закладу [3].

Особливістю методу лікувальної фізичної культури є активна участь студентів в лікувально-відновному процесі. Лікувальна фізична культура має загально-тонізуючий вплив на організм. Вона сприяє як найшвидшій ліквідації анатоμο-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички. Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін і, надходячи в кров, підвищують нервово-м'язовий, тонус.

Лікувальна фізична культура сприяє відновленню фізіологічних функцій, порушених хворобливими процесами є засобом відновної і компенсаторної терапії. З допомогою фізичних вправ можна посилити компенсаторно-приспосувальні функції і спрямувати їх на відновлення здоров'я хворого [3,6].

Оскільки у лікувальній фізичній культурі використовують вправи загальної направленості, які перш за все спрямовані на оздоровлення, укріплення і загальний розвиток організму студентів, можна використовувати майже усі види загальнозміцнюючих і розвиваючих вправ. Що, в свою чергу, дозволяє урізноманітнити заняття, покращити емоційний фон і підвищити інтерес до занять фізичними вправами.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Лікувальна фізична культура добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим лікувальна фізична культура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів, скорочує час між клінічним та функціональним одужанням.

Таким чином, можна зробити висновок, що впровадження засобів та методів лікувальної фізичної культури в практику занять зі студентами спеціальної медичної групи, матиме позитивний терапевтичний ефект, впливатиме на краще засвоєння навчального матеріалу, що сприятливо відзначиться на фізичному розвитку студентів, покращенні стану їх здоров'я, а також викликатиме інтерес не лише до аудиторних, а і до самостійних занять фізичними вправами.

## Література.

1. Ващенко М.М. Здоровий образ життя студентської молоді та шляхи його оптимізації /М.М. Ващенко, Г.Г. Матукова. - Дрогобич, 2003. - С. 140-146. - (Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції, 22-23 травня 2003р.).
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. – М.: Медицина, 2005. – 304 с.
3. Левицький В.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. //Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2004. - №1. – С.27-31.
4. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник .– К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С.3-7.
5. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – 302 с.
6. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. Детков Ю.Л., Платонова В.А. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ДЗЮДОЇСТА

Гончерюк Михайло

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Постановка проблем.** Питання про розвиток вміння мобілізуватися і керувати своїм емоційним станом, який виробляється в ході багаторічного цілеспрямованого тренування, набуває особливого значення під час виступу на змаганнях та підготовки до них.

Рівень психологічної підготовленості визначає психічний стан спортсмена, який є дуже важливим і необхідним для ефективної спортивної діяльності, виявленням психічних функцій і характеризується певним рівнем їх активності.

Проблема формування психічних якостей спортсменів є одним з аспектів загально-психологічної проблеми розвитку властивостей і здібностей особистості на основі психічних процесів і станів. Утворення психічних якостей на основі психічних процесів розглядалося авторами з різних позицій: як результат закріплення процесу внаслідок повторення рухових дій; як наслідок генералізації узагальнення процесів; як результат синтезування різноманітних процесів однієї модальності з наступним закріпленням і узагальненням системи, що утворилася.

Такий напрямок психологічного забезпечення спортивної діяльності хоча і дає певні позитивні результати за відносно короткий термін, але не може бути досить надійним, оскільки психічні стани залежать не тільки від ситуації але і від індивідуальних психічних якостей людини.

Дзюдо висуває надзвичайно високі критерії до психіки особистості. Адже сучасний поєдинок характеризується високою психоемоційною напругою й інтенсивністю. При цьому швидкість дій спортсмена, в умовах миттєвої зміни змагальних ситуацій, залежить від їх реального оцінювання. Реакція повинна бути адекватною і своєчасною.

Необхідність витримувати значні фізичні та психічні навантаження, протистояти втомі — все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку психічних якостей, підвищує вимоги до розвитку пізнавальної сфери особистості, а саме, концентрації уваги (здатність підтримувати зосередження на істотних аспектах оточення), сформованості уявлення — форми імітації, що охоплює елімінацію з пам'яті інформації з різного досвіду та перетворення її на образи, що мають значення (наш мозок здатний уявити те, чого ще не відбувалося), мислення суб'єктів навчально-тренувального та змагального процесів.

Мислення дзюдоїста протікає в умовах, що постійно змінюються на фоні морфофункціонального напруження і характеризується гнучкістю, винахідливістю, вмінням швидко приймати правильні рішення і реалізовувати їх. Мислення борця носить наочно-дієвий характер, базується на знаннях техніки і тактики дзюдо, потребує швидкого орієнтування і миттєвого прийняття необхідних рішень, реалізується і перевіряється практичними діями, які вимагають прояву волі.

**Отримані результати дослідження.** Використання в даному дослідженні спеціальної психологічної підготовки передбачає здійснення психологічної готовності до виконання дзюдоїстами засвоєних вправ та прийомів у будь-яких за складністю умовах змагань. Тобто, по суті справи дана підготовка є антистресовою і результатом її повинен бути високий ступень психологічної стійкості спортсменів до чинників, що травмують психіку.

У результаті проведення спеціальної психологічної підготовки результат наступний:

- проведена психологічна підготовка викликає у дзюдоїстів бажання побути на самоті, зосередитись перед сутичками з суперниками;
- відбувається позитивне зрушення в їх емоційній сфері;
- проявляються якості особистості, як владність, незалежність, самовпевненість і наявність агресивності;
- усвідомлення відповідальності за свої дії і за рівень підготовленості до змагань, наполегливості у досягненні запланованих цілей;

- зростання сміливості, схильності до ризику, готовності діяти в екстремальних ситуаціях;

- прояв мужності, самовпевненості, розсудливості, навіть в деякій мірі жорстокість і суворість;

- збільшення ступеня контролю за своїми вчинками, поведінкою, наявність розвиненого самоконтролю, особливо емоційних проявів, притаманна цілеспрямованість та інтегрованість особистості.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Одержані результати свідчать про можливість суттєвого впливу спеціальної психологічної підготовки на ступінь прояву якостей особистості дзюдоїстів. Водночас результатом впливу є зростання рівня вираженості якостей особистості, які необхідні дзюдоїстам в спортивній діяльності. До таких якостей належать: емоційна стійкість, самовпевненість, агресивність, незалежність, сміливість, схильність до ризику, готовність діяти в екстремальних умовах, мужність, холоднокрівність та ін.

Результати дослідження показують необхідність проведення з дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки, спрямованої на підвищення самовладання, саморегуляції, репресивності, тривожності та низької самооцінки. Нехтування психологічною підготовкою в умовах навчально-тренувального та змагального процесів унеможливило мобілізацію вольових зусиль для досягнення спортсменом високого результату.

Перспективою цього дослідження є розробка психологічної корекції негативних змін, що виникають у психіці дзюдоїстів у результатів впливу на них екстремальних умов змагальної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.

2. Теория и методика физического воспитания. В 2т./Под.ред.Т.Ю.Круцевич.- Т.2. – К. 2003.-391 с.

3. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности. – Л.,1970. – 127 с.



# ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Постановка проблеми.** Викладання у ВНЗ такої дисципліни як «фізичне виховання» вочевидь потребує врахування особливостей контингенту студентів, які проходять навчання в тому чи іншому навчальному закладі. З іншого боку, не викликає сумнівів необхідність спеціальної підготовки фахівця до виконання специфічної діяльності, яка відповідає профілю майбутньої спеціальності.

Комплексне розв'язання зазначених вище завдань є достатньо важливою проблемою, яка постає перед відповідними кафедрами медичних університетів. Складність та актуальність цієї проблеми багато в чому зумовлена наявним погіршенням стану здоров'я молоді в цілому в нашій державі так і зниженням, у порівнянні з минулими роками, рівня фізичної підготовленості й рухового досвіду школярів, абітурієнтів, а значить і студентів, які розпочинають своє навчання.

Такий стан речей вимагає внесення відповідних змін до системи викладання дисципліни та принципів оцінювання студента на кожному занятті як цього вимагають навчальні плани та програми побудовані відповідно до введеної кредитно модульної системи.

Таким чином, під час формування робочих навчальних планів з «фізичного виховання» необхідно передбачати виконання студентами під час занять переважно відносно простих (доступних) фізичних вправ. Крім того, необхідно планувати прийом контрольних нормативів ближче до закінчення семестру, особливо тих, які потребують тривалої підготовки студента.

**Отримані результати дослідження.** Загалом процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах є орієнтованим на загальну фізичну підготовку. Вона створює певні передумови для успішної професійної діяльності, опосередковано виявляючись головним чином через такі фактори, як стан здоров'я, вольові та деякі інші якості. Пряма ж залежність між рівнем фізичної підготовленості і продуктивністю праці простежується лише в тому випадку, якщо заняття фізичною культурою передбачають включення фізичних вправ або видів спорту, які безпосередньо спрямовані на розвиток і вдосконалення саме тих психофізичних якостей і рухових навичок, які більшою мірою необхідні для виконання дії в конкретному виді трудової діяльності. Для успішного оволодіння професією необхідно розвивати певні фізичні якості, які є професійно важливими для конкретної спеціальності.

Безсумнівним є те що, в процесі праці також розвиваються і удосконалюються ті якості і навички, які характеризують рівень професійної майстерності. Але для того, щоб в процесі трудової діяльності ці якості досягли необхідного рівня розвитку потрібні роки.

Відомо, що професійна діяльність переважної більшості лікарів характеризується мало руховим станом (що сприяє розвитку гіпокінезії), тривалим перебуванням у вимушеній позі з вагомим навантаженням на м'язи спини, верхнього плечового поясу, шиї, нижніх кінцівок та потребою здійснювати при цьому координаційно-складні рухи та вмінням концентрувати увагу на малому полі дії. Таким чином, під час процесу фізичного виховання студентів-медиків слід надавати перевагу засобам, які спрямовані на розвиток загальної витривалості, спеціальної (статичної) витривалості, координації точних рухів, спеціальним засобам удосконалення уваги, пам'яті та мислення в специфічних умовах діяльності.

**Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку.** Упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки, до якої входять комплекси фізичних вправ спрямовані на розвиток необхідних у майбутній професійній діяльності якостей, в практику фізичного виховання студентів-медиків створить передумови для скорочення термінів досягнення професійної майстерності, високої професійної працездатності і продуктивності праці лікаря. Професійно-прикладна фізична підготовка також, ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до професійних захворювань, зниженню травматизму. Праця фахівців, які систематично займаються професійно-прикладною фізичною підготовкою є більш кваліфікованою, продуктивною, економічною. Ці фахівці в меншій мірі схильні до стомлення під час роботи.

Слід наголосити на необхідності додаткових фізичних навантажень під час навчання студентів у медичних ВНЗ, у зв'язку тим, що нормативна кількість годин, яка припадає на дисципліну «фізичне виховання» є меншою ніж фізіологічно обґрунтований мінімум.

### **Список використаної літератури**

1. Гусєв Т.П., Дяченко А.П. Шляхи організації процесу професійно – прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів в умовах кредитно – модульної системи. /Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография/ Под ред. проф. Раевского Р.Т. – О. Наука и техника, 2008., С. 173 – 175 с.

2. Гусєв Т.П., Дяченко А.П.; Физическое воспитание в системе подготовки будущих врачей. /Науково – практична конференція «Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій». Херсон: - ВАТ «Херсонська міська друкарня», 2010. – С. 21 – 22.

3. Канишевский С.М., Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях ВУЗа. – Проблемы освіти: Наук. – метод. Збірник. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – С. 62-65.

## **АДАПТАЦІЯ ІНОЗЕМНИХ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Гусєв Т.П., Тюркіна Л.Л.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

**Постановка проблеми.** Традиція залучення іноземних студентів до здобуття фахової освіти у провідних країнах світу має давнє коріння. Воно дає змогу зарубіжним громадянам не тільки опановувати новітні знання у різних галузях науки, переймати передовий досвід професіоналів, але й вивчити або вдосконалити іноземну мову, а також долучитися до історії, культури, релігії та традицій тієї країни, що протягом декількох років стає їхньою домівкою.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця має унікальний, ще з часів Радянської України, багаторічний позитивний досвід підготовки майбутніх лікарів для багатьох країн Африки, Азії, Америки, Європи тощо. Проте, адаптація іноземних громадян до нових умов навчання, проживання, клімату, харчування, релігійних та світських звичаїв і традицій вимагає від них уміння швидко пристосовуватися, що неможливе без міцного фізичного та психічного здоров'я. Тому, регулярні заняття фізичним вихованням впродовж періоду навчання мають сприяти позитивній адаптації до нового розпорядку життя, зміцненню здоров'я, високій працездатності та фізичній підготовленості таких студентів. А питання залучення іноземців до засад здорового способу життя, зацікавлення їх різними формами та засобами фізичної культури і спорту, регулярне виконання фізичних вправ є вкрай актуальними для викладачів кафедри фізичного виховання і здоров'я.

**Мета дослідження** – з'ясування ролі та місця фізичного виховання серед життєвих пріоритетів іноземних студентів.

**Отримані результати дослідження.** Наше дослідження включало опитування 93 іноземних студентів-першокурсників (з них 41 жіночої статі та 52 чоловічої) протягом двох навчальних років (2009/10 та 2010/11), яке проводилося під час практичних занять. Воно охоплювало питання щодо режиму дня, стану розумової та фізичної втоми, наявності стресових чинників у процесі навчання та побуті, використання вільного часу тощо.

Опитування виявило, що майже 90% респондентів скаржилися на значну та помірну втому наприкінці робочого дня, а 58,4% із них відчували вегетативні розлади й не мали достатнього відпочинку після нічного сну, хоча і не вважали себе хворими. Більшість першокурсників-іноземців наголошували, що вони постійно перебувають у стресових ситуаціях під час навчання та у побуті.

Дослідження також виявило, що тільки 17,5% опитаних намагалися використовувати свій вільний час для занять фізичними вправами, тоді як теоретичну можливість залучення до цього визнавали 62,3%.

Разом із тим, усі іноземці, які брали участь у досліді відмічали позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я, покращення власного психоемоційного стану в процесі практичних занять фізичним вихованням.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Регулярні заняття фізичною культурою і спортом у навчальному процесі фізичного виховання є дієвим засобом соціально-психологічної адаптації іноземних студентів-першокурсників до сучасних умов навчання у медичному університеті. Більшість студентів відчувають необхідність в фізичному вдосконаленні. Проте існує нагальна необхідність більш широкого залучення цього контингенту до активних занять фізичними вправами в позаурочний час.

### **Література**

1. Бердников И.Г., Маглеванный А.В., Максимова В.Н. и др. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1991. – 176с.
2. Гусев Т.П., Дяченко А.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.Лукашчука та ін. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – С. 355 – 357.
3. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270с.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО КАРАТЭ

Еланская А., Хаджинов В., Чекмарева Н.

Национальная металлургическая академия Украины

**Постановка проблемы.** История физического воспитания является важным разделом науки о физической культуре и изучает общие закономерности возникновения, становления и развития спорта на разных этапах существования общества, а также историю возникновения и развития различных видов спорта. Одним из видов единоборств, завоевывающим все большую популярность в Украине является каратэ. Каратэ возникло, развилось и стало популярным среди жителей острова Окинава в XV в. по той простой причине, что законом им запрещалось носить оружие. Современное каратэ произошло от кэмпо. Коренное население острова развило китайское искусство кэмпо до такой степени, что руки и ноги борющихся становились подобны саблям, а различные соединения обычных деревяшек в умелых руках крушили железные панцири. Новая система получила название окинава-тэ (окинавский кулачный бой) [5].

Соревнования по каратэ проводились исключительно среди взрослого населения, так как травмами заканчивалась практически каждая встреча соперников. Но с мировым развитием и совершенствованием единоборства, изменялись правила, система подготовки спортсменов, а соответственно и возраст занимающихся.

Современный спорт требует изменений в системе управления, создание новых технологических разработок и достаточного уровня финансирования спортивных мероприятий.

**Цель исследования.** Проанализировать исторические условия возникновения данного восточного единоборства. Дать оценку современному детскому каратэ и перспективы дальнейшего развития.

**Результаты исследования.** Возникновение и развитие каратэ обуславливается историческими особенностями и условиями жизни населения Японии. За современный вид и состояние нынешнего боевого искусства мы смело можем благодарить известного учителя, мастера – Гичина Фунакоши. Почти 90 лет своей жизни Гичин Фунакоши посвятил каратэ. Он начал практиковать его еще в детстве под руководством двух выдающихся окинавских мастеров - Азато и Итосу.

В 1922 году Гичин Фунакоши, учитель по профессии и самурай по происхождению был приглашен в Токио, чтобы продемонстрировать древнее боевое искусство окинава-тэ. Показывались в основном ката и специально подготовленные фотоматериалы. Боевое искусство в исполнении Фунакоши

имело огромный успех. В том же 1922 году Фунакоши опубликовал свою первую книгу "Рюккю кэмпо: каратэ". Он решил остаться здесь для преподавания нового искусства и вскоре основал школу, которую назвал «шотокан», в память о школе на Окинаве.

Ученики Фунакоши не желали мириться с названием «окинава-тэ», которое напоминало им о чужеродном происхождении искусства. Для его обозначения японцы охотнее пользовались названием «каратэ-джитсу» (искусство пустой руки). Учитывая настроения своих учеников, Фунакоши в 1929 г. ввел для окинава-тэ новое название «каратэ» (пустая рука). Оно прижилось не сразу. Лишь после выхода в 1935 г. составленного Фунакоши учебно-методического пособия под названием «Каратэ-до Кихон» этот термин утвердился окончательно.

В 1931 году каратэ было включено в программу физического воспитания всех университетов Японии [1].

Новый вид спортивного единоборства получил в Японии широкое распространение, и в первую очередь – среди учащейся молодёжи. Сам Фунакоши разработал стиль, который известен как шотокан по названию его школы. «Шото» – литературный псевдоним Фунакоши, переводится как «сосны и волны». В 1936 г. построено первое додзё. В знак благодарности мастеру ученики над входом поместили брусok с тремя иероглифами – «шо»-«то»-«кан» - дом «шото».

В 1949 г. ученики Фунакоши создали Японскую Ассоциацию каратэ (ЖКА) и избрали Фунакоши главным наставником. Именно это организация воспитала плеяду всемирно известных мастеров - легенд каратэ, таких как Танака Масахико, Энойда Кейносукэ, Очи Хидео, Осака Йошихару, Каназава Хироказу, Уеки Масааки и др [1].

В Токио в 1964 году строится Ниппон Будокан (зал японских воинских искусств), который становится центром боевых искусств Японии. В 1968 году создаётся федерация всеяпонских организаций по каратэ-до (FAJKO или GKF), которая руководит всеми направлениями, в том числе и ЖКА. Освоение каратэ, как явления древней культуры Японии, метода самозащиты и спорта содействовало процессу интеграции духовных ценностей западной и восточной культур. Практически во всех странах стали проходить первенства и чемпионаты, создавались сборные команды [4].

В 1957 году в Токио состоялся первый Чемпионат мира по правилам иппон-шобу, разработанным Японской ассоциацией каратэ (ЖКА). Эти правила предполагали победу в кумитэ (поединке) при получении одного очка «иппон» или двух полуочков «вадза-ари». При проведении соревнований, по принятым правилам, удары либо имитировались, либо наносились с дозированным контактом. Разрешались и удары в полный

контакт, но лишь в определенные зоны тела. К 1960 году большинство организаций каратэ Японии приняли эти правила.

Система данных правил требовала проведения поединков на татами (квадратной площадке с длиной стороны 8 м.) при наличии 6 судей: одного на татами (рефери), 4 боковых (с красными и белыми флажками), сигнализирующих о технических действиях спортсменов с красным поясом - «ака» и белым поясом - «широ» соответственно во время поединка, и 1 арбитра, контролирующего ход соревнований.

Соревнования по ката (формальные упражнения) проводились по флажковой или бальной системе. В первом виде соревнований участники делились на две группы, и пара участников из каждой группы выполняла одновременно один и тот же ката. Определяя победителя, судья поднимал белый или красный флажок. Второе - это соревнование, в котором судьи выставляли оценки за выступление по десятибалльной шкале. Победителем становился спортсмен, набравший наиболее количество очков. Главное, что учитывают судьи – это мощь и дух, а также умеренность и три ключевых момента: правильное применение силы, соответствующая скорость выполнения, ритм напряжения и расслабления.

В наши дни по правилам иппон-шобу проводят Чемпионаты мира и Европы крупнейшие международные организации: WKC (Всемирная конфедерация каратэ), JKA (Японская ассоциация каратэ), JKS (Японская федерация шотокан).

Великая и неоценимая заслуга Гичина Фунакоши состоит в том, что он систематизировал, упорядочил систему для занимающихся и из боевого единоборства, известного только избранным, он создал спортивное единоборство «шотокан каратэ-до» которым занимаются миллионы людей по всему миру [1].

Теперь рассмотрим преимущества каратэ как одного из наиболее распространенных, известных и имеющих продуманную систему обучения, включающую в себя как традиционные, так и современные методики.

В каратэ-до в основном превалирует ударная техника, то есть наносятся удары руками и ногами, иногда проводятся броски. Вот, что пишет о пользе каратэ мастер Итосу Анко: «Занимающиеся каратэ обычно наслаждаются долгой и здоровой жизнью благодаря своим упорным тренировкам, практика каратэ укрепляет мышцы и кости, улучшает внутренние органы и регулирует обращение крови».

Этот мастер прожил свыше 70 лет, на деле подтвердив свои высказывания. Вот мнение современных мастеров восточных единоборств: «В спорте значительное внимание уделяется развитию отдельных качеств спортсмена (силы, выносливости, скорости, реакции и т. п.). Им

посвящаются научно-методические труды, под них подстраивается процесс обучения. В тоже время способы интеграции этих качеств гораздо меньше изучены и во многом зависят от эмпирических находок тренеров или наиболее одаренных спортсменов. В дальневосточных боевых искусствах изначально весь процесс обучения нацелен на создание психофизического ансамбля, достижения гармонии нужных качеств. Единство тела, техники и духа позволяет мастеру боевых искусств быстро мобилизоваться в нужный момент и действовать с большой эффективностью» [2].

Итак, всё современное каратэ можно условно разделить **на три направления:**

- физкультурно-массовое каратэ;
- спортивное каратэ;
- боевое единоборство каратэ.

Многие люди не видят отличий между этими направлениями и, следовательно, не до конца понимают, чем занимаются и каков будет результат их тренировок. Рассмотрим все три направления развития современного каратэ.

**Спортивное каратэ** является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Любители этого направления приравнивают спортивный поединок к боевому, что делать ни в коем случае не следует. Спортивный бой представляет собой строго обговорённые действия, цель которых максимально уменьшить все возможные травмы и сделать поединок более зрелищным. Совсем другая цель ставится перед боевыми дисциплинами, где всё направлено на уничтожение противника любыми средствами [3].

Современное каратэ позволяет воспитывать спортсменов с раннего возраста (4-5 лет), что требует глубокого изучения, создания и внедрения инновационных систем физического воспитания подрастающего поколения. Стремление ведущих организаций каратэ вступить в олимпийскую семью мотивирует тренеров к усовершенствованию систем подготовки, правильному построению многолетнего процесса тренировок. Все эти метаморфозы обуславливаются единой фразой: «Быстрее, выше, сильнее!»

В настоящее время быстрое развитие этого вида спорта в Украине и то, что на сегодняшний день есть ряд спортсменов, достигших высоких спортивных результатов на мировой арене, обуславливает необходимость разработки и правильного построения процесса многолетней подготовки и конкретной разработки методики учебно-тренировочного процесса в разных возрастных группах.

**Выводы.** В представленной статье были охарактеризованы основные этапы возникновения и развития каратэ, проведен анализ особенностей становления и развития этого древнего вида единоборств. В контексте



розвиття нетрадиційних видів спорту в сучасних умовах, звертає увагу на можливість виховання і хорошого фізичного розвитку спортсменів, займаючихся в секціях шотокан каратэ з раннього віку (4-5 років).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження планується провести в напрямку більш досконалого вивчення проблеми залучення дітей до занять каратэ з раннього віку і розробки методики побудови навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів.

### **Література**

1. Галан В.В. Посібник для інструкторів каратэ-до / В. В. Галан. - Чернівці, 1994. - 186 с.
2. Каштанов Н.В. Канони каратэ: формування духовності засобами каратэ-до / Н. В. Каштанов. - М.: Фенікс, 2007. - 240 с.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основна техніка і методика викладання / С. А. Лапшин. – Д.: Сталкер, 1996. - 384 с.
4. Масатоші Накаяма. Динаміка каратэ / Масатоші Накаяма; пер. з англ. А. Н. Кулікова. - М.: ФАІР-ПРЕСС, 2003. - 304 с.
5. Трусов О.В. Каратэ для майстрів / О. В. Трусов. - К.: РІЦ Проза, 1996. - 224 с.

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

Єретик Анатолій, Чекмарьова Валентина

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Постановка проблеми.** Серед основних завдань викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, зміцнення та покращення стану їхнього здоров'я тощо.

Особливо актуальною та складною є робота зі студентами, які належать до спеціального навчального відділення. Складність полягає у різноманітності вад здоров'я і відповідному індивідуальному підході та оцінюванні успішності проходження дисципліни.

**Отримані результати дослідження.** Використання гімнастичних вправ, на наш погляд, є визначним у вирішенні окреслених питань. Загальнорозвиваючі вправи є універсальним засобом проведення занять,

вони включають у себе можливість різнобічного впливу та регулювання навантаження. Ми вважаємо, що їхнє проведення повинно бути пріоритетним, так як має великий резерв у плані побудови занять і використання їх як нормативної бази.

Вважаємо, що при проведенні занять зі студентами спеціального навчального відділення слід в обов'язковому порядку використовувати навчальні комплекси загальнорозвиваючих вправ як основних елементів практичного заняття. Оптимальним на наш погляд є комплекс на 64 рахунки (з можливістю музичного супроводження) з включенням 10 і більше вправ різнобічної дії та елементами, спрямованими на розвиток координації.

На першому етапі слід запропонувати обов'язковий комплекс загальної дії, а потім переходити до складання індивідуальних комплексів кожним студентом із урахуванням саме його відхилень у стані здоров'я.

Основними критеріями оцінювання такого комплексу є правильність дії рухів на поставу, відсутність помилок і темп виконання вправ.

Вважаємо, що комплекси загальнорозвиваючих вправ можуть бути доволі гнучким інструментом індивідуальної дії та узагальнених вимог.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Підвищення ефективності роботи зі студентами спеціального навчального відділення кафедри фізичного виховання ми вважаємо у впровадженні у практичні заняття цього контингенту студентів навчальних комплексів загальнорозвиваючих вправ, із обов'язковим урахуванням відхилень у стані здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Теория и методика физического воспитания. В 2т./Под.ред.Т.Ю.Круцевич.- Т.2. – К. 2003.-391 с.
2. Кузьмина Н.В. Методы исследования педогогической деятельности. – Л.,1970. – 127 с.

## **ПРОБЛЕМА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ДОСВІД ЇЇ СИСТЕМНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ (У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ)**

Жеребцов Юрій

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

**Постановка проблеми.** Багаторічний практичний досвід, аналіз спеціальної літератури свідчать про актуальність проблеми порушень постави студенток. Проведені нами дослідження постави більше 500

студенток за методами візуального скринінгу [6] визначили значну кількість порушень (57%) та істотну негативну тенденцію цих показників на старших курсах навчання. При цьому визначений істотний (за рівнем значущості  $p < 0,05$ ) статистичний зв'язок спостережених порушень постави з нераціональною робочою позою при писанні, конспектуванні лекцій тощо - 84 %, зокрема з одним з найбільш поширених порушень – пригорблюванням [2]. Поширеність цього явища, його зв'язок з процесом навчання у навчальному закладі, вплив на здоров'я, а також (як визначено у подальших дослідженнях) складність та неоднозначність процесу відновлення, дозволяють зробити висновок про існування проблеми реабілітації постави. Відомі принципові підходи до вирішення подібних задач: розроблені модельні ергономічні характеристики раціональної пози, визначені заходи боротьби з поточною втомою (що зростає), приділяється увага вихованню так званого м'язового корсету та систематичному (з дитинства) формуванню навичок раціональної постави тощо. Але індивідуальне ефективне вирішення цієї проблеми в умовах вищого навчального закладу потребує системних заходів з урахуванням впливу множини чинників та залучення відповідних до масштабу проблеми організаційних форм. Стосовно студенток ці питання розроблені недостатньо, що зумовлює актуальність нашої роботи.

**Отримані результати дослідження.** Дослідження індивідуального процесу управління робочою позою проводилися в форматі констатуючого та перетворюючого педагогічних експериментів в умовах самостійних та лекційних занять за участю більше 300 студенток 1-4 курсів механіко-математичного та інших факультетів, що не мали відхилень у стані здоров'я, зокрема вад зору. За матеріалами аналізу відео зйомок реєструвалися загальна кількість часу перебування в певній позі та кількість змін пози. Дослідження визначили ряд суттєвих моментів в динаміці робочої пози. 1. Поява пригорблювання при писанні у кожної окремої студентки є детермінованим процесом тільки при певних умовах - при відсутності самоконтролю за підтриманням раціональної пози. При наявності навичок самоконтролю стан постави у певний момент часу визначається взаємодією множини чинників та певною мірою стає непередбаченим. Через це найбільш адекватним ми вважаємо застосування імовірнісних моделей для аналізу явища. При цьому слід ретельно визначити умови, за яких фіксуються прояви порушень постави. Зокрема, треба визначити границі оптимальності робочої пози в певних ергономічних умовах [1,5]. 2. Імовірність появи порушень постави у певної студентки залежить від якісного та кількісного відношення різних чинників – навичок володіння раціональною поставою та самоконтролю, курсу навчання, статури, деяких показників фізичної підготовленості, ергономічних чинників робочого місця, виду та часу заняття, деяких рис особистості та інших. Для вирішення важливої для практики задачі індивідуального прогнозування імовірності появи порушень постави впродовж певного відрізка часу нами розроблена статистично істотна математична модель, що дозволяє оцінити необхідні мінімальні

кількісні рівні певних показників фізичної підготовленості студенток різної статури (за ваго – зростовим індексом) та різних курсів, що забезпечують зниження імовірності появи порушень постави [3,4]. 3. На підставі двох основних параметрів: сформованості навичок раціональної постави та імовірності її порушень в процесі лекційного заняття всіх студенток доречно тестувати та розподіляти *на початку кожного семестру* з учбових занять фізичним вихованням на підгрупи де виконуються комплекси спеціальних вправ згідно з основними цілями удосконалення робочої постави. Доречно відрізнити 4 підгрупи з переважною спрямованістю цілей (та відповідних вправ): *реабілітаційних* (нема навичок та імовірність порушень через недостатній рівень фізичної підготовленості більше 0,5 (50%)), *виховних* (нема навичок, але фізична підготовленість достатня), *кондиційних* (є навички, але рівень фізичної підготовленості недостатній та *профілактичних* (є навички і рівень достатній, але спеціальні вправи необхідні з урахуванням негативного кумулятивного впливу сумарного часу занять у закладі). Досвід свідчить про недостатність тільки учбових занять з фізичного виховання ( в умовах університету – дворазові тижневі заняття у 7 семестрах навчання; 15-20 хвилин спеціальних вправ ) для досягнення поставлених цілей. Через те потрібно використовувати поза навчальні та самостійні форми занять суто спеціальними фізичними вправами. 4. Порушення постави в процесі писання не зосереджені виключно на пригорблюванні, а характерні комплексом змін компонентів пози, що потребує певних корекцій математичної моделі. Потужність прогнозу (вірний відсоток прогнозування) в середньому по курсах навчання становить біля 90%. 5. Одним з важливих загальних показників ефективності реабілітації постави внаслідок системних організаційно – педагогічних заходів ми вважаємо додатну порівняльну динаміку розумової та фізичної працездатності студенток при нормалізації робочої пози (82,3%). Загальна ефективність розробленої системи моніторингу, профілактики порушень та реабілітації постави за нашими даними становить 48,3% впродовж навчального року. 6. Ефективність вирішення поставлених задач суттєво залежить від особистої мотивації студентки. Через те, важливо на кожному етапі процесу навчання доводити до свідомості студентів кількісні добутки показників та застосовувати порівняльний аналіз.

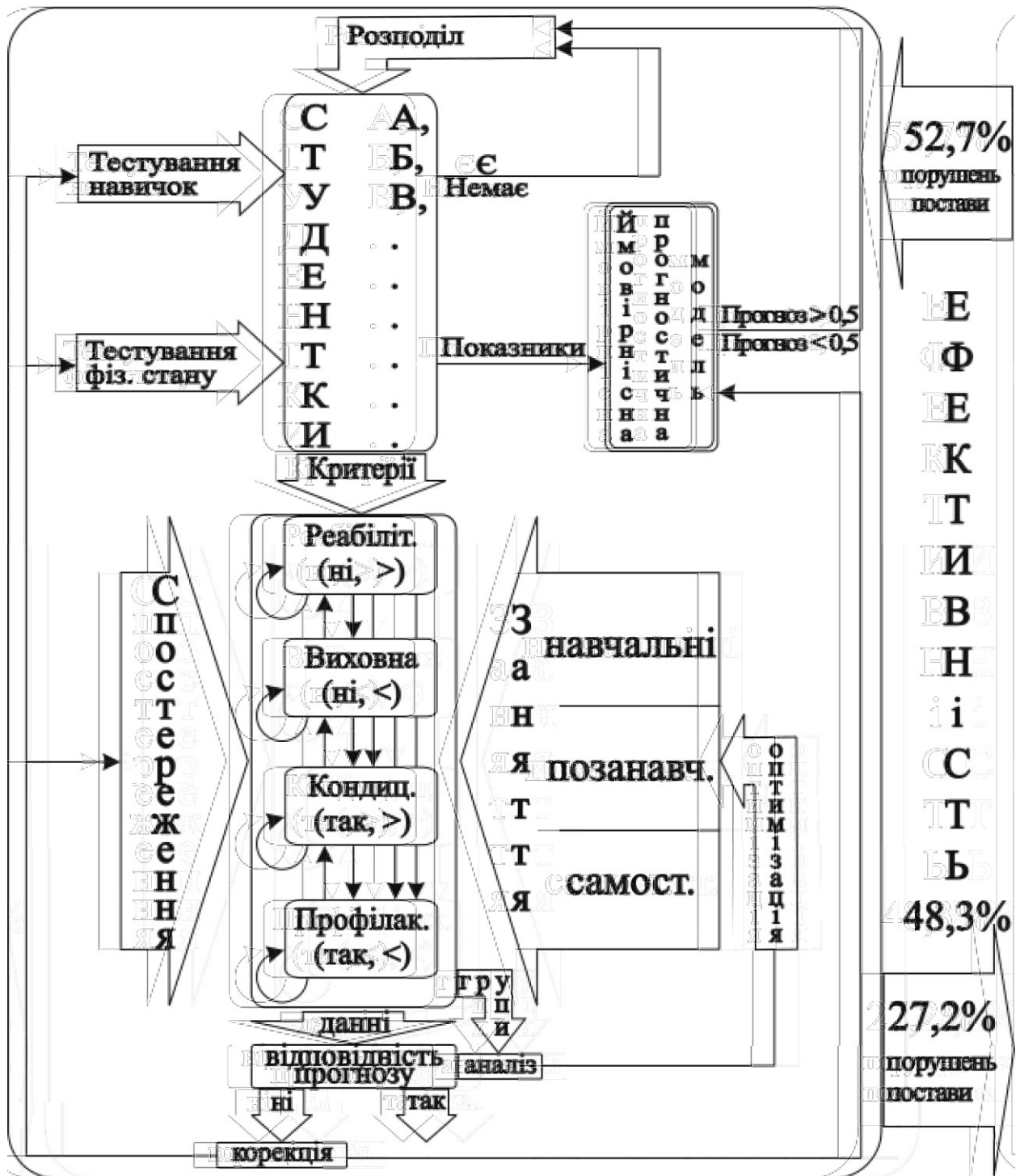
Структурно – функціональна схема основних елементів реабілітації постави наведена на рисунку.

#### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:**

1. Розроблену систему реабілітації постави доречно застосовувати в процесі навчання студенток. 2. Заходи, щодо попередження порушень постави та її реабілітації в процесі навчання в закладі правомірно розглядати як важливий напрямок ППФП, зокрема, в якості завдань самостійної роботи студента. 3. За результатами наших досліджень [7], компетентність, а – головне -

самоефективність студента в цьому аспекті – один з системи незалежних критеріїв достатності сформованості фізичної культури особистості.

## СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА СХЕМА СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТАВИ



*Література:*

1. Аруин А. С., Зациорский В. М. Эргономическая биомеханика.-М.: Машиностроение, 1988.
2. Жеребцов Ю. Системное использование утяжелителей тела в процессе физического воспитания студенток // Матеріали республіканської науково-методичної конференції. Дніпропетровськ, ДДУ, 1999.
3. Жеребцов Ю.Ф., Гончаренко В.О., Гончаренко Ж.Д. Запобігання порушень постави у студенток на підставі прогностичної моделі // Вісник Технологічного університету Поділля, № 5, част.3, 2002.
4. Жеребцов Ю.Ф., Хайкин Л.В., Коцюба Р.Н. Исследование зависимости сутулости у студенток от факторов учебы, телосложения, физической подготовленности // Материалы VII Межуниверситетской научно – методической конференции. Ростов–на–Дону, Изд-во Московского университета, 2002, ч.1.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки.- К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000.
7. Жеребцов Ю., Петров Г. Концептуальні засади та технологія модернізації процесу фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання // Спортивний Вісник Придніпров'я. – 2007. - №2-3 – С. 5-7.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ДНЕПРОПЕТРОВСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА (СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ)**

Жеребцов Юрий, Татаровский Александр

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]. В последние годы в Украине активизировался процесс научных исследований проблем спортивной активности разных групп населения с применением социологических методов [6;7;8;9]. С 1994 по 2005 гг проводился мониторинг динамики социальных изменений в украинском обществе, который, в частности, показал в 2002-2005 гг вдвое более низкую спортивную активность, сравнительно с 1994 годом [8]. В мае 2003 года проведен первый в Украине Национальный опрос 1800 респондентов касательно уровня и форм спортивной активности. Однако, 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 2009 г. на основе разработанного пакета из 3-х социологических анкет [10]. Всего в анкетировании приняли участие 3432 студента. В настоящей работе представлены выборочно результаты анкетирования 1524 студентов (из них: 399 студенток 1-го курса и 398 – 4-го, 394 студента 1-го курса и 333 - 4-го) с использованием анкеты по изучению факторов, обуславливающих здоровье, содержащей 45 вопросов.

Сравнительный анализ материалов анкетирования проводился в соответствии с методикой статистического анализа в социологических исследованиях [11]. В частности, для проверки статистических гипотез о равенстве параметров распределений ответов респондентов применялся критерий  $\chi^2$ , 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.

Таблица 1

## Некоторые социологические показатели ЗОЖ и ФК студентов ДНУ

| Вопросы и варианты ответов                                                                            | % % распределения ответов |        | Уровень значимости различия |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|-----------------------------|-------|
|                                                                                                       | женщины                   | 4 курс | 1 курс                      | 4курс |
| <u>Объёмы выборок</u>                                                                                 | 399                       | 398    | 394                         | 333   |
| <u>1.Как Вы в целом оцениваете состояние своего здоровья?</u>                                         | 36,5 ***                  | 47,7   | 47,1 *                      | 54,8  |
| - хорошее                                                                                             | 63,5***                   | 52,3   | 49,4                        | 42,2  |
| - удовлетворительное                                                                                  |                           |        | 3,5                         | 3,0   |
| - плохое                                                                                              | 4,0                       | 2,5    |                             |       |
| <u>2.Основные побудители внимания к состоянию своего здоровья:</u>                                    | 1,5                       | 1,0    | 7,4                         | 4,2   |
| - быть здоровым                                                                                       | 60,2                      | 64,3   | 3,3                         | 1,8   |
| престижно                                                                                             | 9,1 *                     | 5,3    | 70,3 *                      | 61,9  |
| - быть здоровым модно                                                                                 | 5,3 *                     | 3,3    | 11,4                        | 8,4   |
| - желание быть физически сильным                                                                      | 5,0                       | 5,0    | 3,8                         | 3,3   |
| - воспитание                                                                                          | 26,8                      | 26,9   | 4,1                         | 3,0   |
| - требование родных (близких)                                                                         | 31,6                      | 34,9   | 13,7                        | 16,2  |
| - влияние окружающих людей                                                                            |                           |        | 26,6 *                      | 34,2  |
| - ухудшение самочувствия                                                                              |                           |        |                             |       |
| - возможность реализовать свои планы                                                                  | 65,5 **                   | 55,8   |                             |       |
| <u>3.Причины, препятствующие Вашему поведению, направленному на сохранение и укрепление здоровья:</u> | 18,6                      | 15,3   | 54,8                        | 58,1  |
| - недостаток времени                                                                                  | 24,4                      | 28,4   | 23,1                        | 19,3  |
| - слабая сила воли                                                                                    | 13,1 ***                  | 26,4   | 25,1                        | 24,7  |
| - отсутствие необходимых условий                                                                      | 19,3 ***                  | 45,3   | 14,5                        | 18,1  |
| - нехватка денег                                                                                      | 20,3 ***                  | 32,3   | 28,1 ***                    | 61,3  |
| <u>4.Совмещаете ли Вы учебу с работой?</u>                                                            | 62,7 **                   | 52,0   | 22,9 **                     | 33,8  |
| - да                                                                                                  | 18,5                      | 20,7   | 48,0                        | 41,9  |
|                                                                                                       | 11,8 ***                  | 4,5    | 17,3                        | 20,8  |
|                                                                                                       | 19,0                      | 16,0   | 10,6                        | 6,8   |
|                                                                                                       |                           |        | 16,5                        | 24,7  |
|                                                                                                       | 83,2 ***                  | 72,8   |                             |       |
|                                                                                                       |                           |        | 71,9                        | 69,6  |
|                                                                                                       | 61,1 *                    | 53,3   | 57,8 ***                    | 40,8  |
|                                                                                                       | 6,0                       | 4,0    |                             |       |
|                                                                                                       | 43,1                      | 40,6   | 3,9                         | 5,3   |
|                                                                                                       | 9,2                       | 6,5    | 32,6                        | 37,0  |
|                                                                                                       | 1,4                       | 0,0    | 10,3                        | 10,9  |
|                                                                                                       |                           |        | 0,5                         | 0,9   |



|                                                                               |          |      |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|------|
| 5. Испытываете ли Вы частое напряжение из-за:                                 | 77,4     | 74,6 |          |      |
| - финансовых проблем                                                          | 25,3 *   | 31,9 | 72,7     | 68,7 |
| - процесса обучения                                                           | 74,7 *   | 68,1 |          |      |
| - условий жизни                                                               |          |      | 24,8     | 28,5 |
| - общения с друзьями                                                          | 78,7 *** | 66,4 | 75,2     | 71,5 |
| - другое                                                                      | 21,3 *** | 33,6 |          |      |
| 6. Курение:                                                                   |          |      | 63,8 *** | 49,1 |
| - никогда не курил                                                            |          |      | 36,2 *** | 50,9 |
| 7. Употребление алкогольных напитков:                                         | 88,4     | 90,4 |          |      |
| - не употребляю                                                               |          |      | 90,3     | 89,2 |
| 8. Мотивация употребления алкоголя:                                           | 48,1     | 42,3 |          |      |
| - любопытство                                                                 | 37,9     | 42,0 |          |      |
| - за компанию                                                                 | 14,0     | 15,7 | 46,9     | 41,0 |
| - собственная глупость                                                        |          |      | 41,0     | 45,8 |
| - проблемы в семье                                                            |          |      | 12,1     | 14,2 |
| 9. Мера оптимистичности в оценке жизненных перспектив:                        |          |      |          |      |
| - перспективы безусловно или скорее оптимистичны                              |          |      |          |      |
| 10. Как Вы оцениваете свою физическую активность?                             |          |      |          |      |
| - низкая                                                                      |          |      |          |      |
| - достаточная                                                                 |          |      |          |      |
| 11. Занятия физической культурой и спортом:                                   |          |      |          |      |
| - занятия по учебному расписанию                                              |          |      |          |      |
| - секция по виду спорта                                                       |          |      |          |      |
| 12. Считаете ли Вы себя достаточно проинформированным в вопросах ведения ЗОЖ? |          |      |          |      |
| - да                                                                          |          |      |          |      |
| 13. Как Вы оцениваете качество своей жизни после поступления в университет?   |          |      |          |      |
| - изменилось к                                                                |          |      |          |      |

|                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------|--|--|
| лучшему<br>- осталось на<br>прежнем уровне<br>- ухудшилось |  |  |
|------------------------------------------------------------|--|--|

*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 (\*\*\*)*.

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.

**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.

### **Литература**

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. Лабскір В.М. Соціологічний аналіз фізическої культури будучих інженерів / В.М. Лабскір // Здоровий образ життя і фізическа культура студентів: соціологіческі аспекти.- Москва-Харьков: «Студсервіс», 1990. - С. 10-43.
4. Столяров В.І. Соціологія фізическої культури і спорту / В.І. Столяров - М.: ФіС, 2005. - 400 с.
5. Лубышева Л.І. Соціологія фізическої культури і спорту: Учеб. посібніе. / Л.І. Лубышева – М.: Іздателський центр «Академія», 2001. – 240 с.
6. Кириленко О.М. Спортивна діяльність особистості: специфіка, форми, цінності (соціологічний аналіз): Автореф. дис....канд. соціол. наук / О.М. Кириленко – Рівне, 1994.
7. 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.
8. Українське суспільство 1994-2005. Моніторинг соціальних змін. – К.: Ін - т соціології НАНУ, 2005. – С. 574-576.
9. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України / О.М. Кириленко // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2007. - №3. – С. 169-187.
10. Татаровський В.О, Черненко О.В., Кучер Л.М. Характеристика захворювань студентів та деяких факторів, що впливають на їх здоров'я / В.О.Татаровський, О.В. Черненко, Л.М. Кучер // Запоріжський медичний журнал. – 2007. - №3.- С. 71-74.
11. Хили Дж. Соціологіческі і маркетингові дослідження / Дж. Хили – Київ: ООО «ДіаСофтЮП»; СПб.: Пітер, 2005. – 638 с.

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

Забіяко Юрій

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

**Постановка проблеми.** Рухова активність у процесі фізичного виховання забезпечує нормальний фізичний розвиток тіла, функціонування нервової системи, тренує різноманітні органи й функціональні системи людського організму, сприяє їх ефективній взаємодії. Під час занять фізичними вправами підвищується сила рухових м'язів, стає інтенсивнішим і глибшим дихання, а це значить, що в організм надходить більше кисню (від кровоносних судин до головного мозку). Оскільки кисень необхідний для клітин мозку, то це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність. Заняття фізичними вправами активізують і

удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці й водночас відчутно обмежується рухова активність молодих людей та повноцінний час їх перебування на свіжому повітрі. Постійні навантаження навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність студентів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію рухової активності. Необхідний рівень рухової активності потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності студентів. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування є достатньо важливою і актуальною проблемою.

**Отримані результати дослідження.** Об'єктом дослідження є роль рухової активності у забезпеченні розумової та фізичної працездатності студентів. Предметом роботи є механізм формування взаємозв'язків між фізичною і розумовою працездатністю студентів.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О.Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язки рухової активності з розумовим чи фізичною працездатністю різнобічні. Насамперед, продумана система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової та фізичної працездатності протягом всього навчального дня. Систематичні заняття фізичними вправами позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

На відміну від фізичної роботи розумова працездатність людини характеризується більшою інтенсивністю. У зв'язку з цим надмірний вид розумової праці впливає на функціональний стан організму людини. Виділяють декілька періодів впливу рухової активності на розумову працездатність: 1) Період впрацьованості, який може продовжуватись від декількох хвилин до годин. Виражається він у поступовому підвищенні працездатності з деякими коливаннями продуктивності роботи. Це коливання продуктивності роботи спочатку обумовлене пошуками адекватного способу дії. Психофізіологічний зміст періоду впрацьовуваності зводиться до формування робочої домінанти, яка характеризується констеляцією (об'єднання в цілісну функціональну систему) нервових центрів, регулюючих ті функції, які

забезпечують виконання роботи, до вироблення і засвоєння оптимального ритма (темпа) роботи.

2) Період оптимальної працездатності характеризується стабільною розумовою працездатністю. Функціональний стан організму визначається як «врівноважений робочий стан». Всі зміни показників функцій організму адекватності тому навантаженні, яке витримує людина і лежить у критеріях фізіологічної норми.

3) Період повної компенсації непомітно і поступово переходить з періоду оптимальної працездатності. Відрізняючою рисою періода повної компенсації являється, по-перше: виникнення початкових ознак втоми, яке однаково, компенсується вольовим зусиллям людини і позитивною мотивацією його до роботи. Тому зовнішньо не спостерігається зниження працездатності.

4) Період нестійкої компенсації характеризується нарощенням втоми, зниженням працездатності. Однак, вольові зусилля людини деякий час може підтримати розумову працездатність на заданому необхідному рівні. Ступінь руху працездатності і здатність компенсації її в цей період у значній мірі залежить від індивідуальних особливостей і від типу нервової системи людини, від тренуваності, фізичного стану і діапазона компенсаторних його можливостей.

5) Період прогресивного зниження працездатності характеризується швидким нарощуванням втоми, яке виражається у зниженні продуктивності, ефективності розумової роботи і в функціональних зрушеннях, неадекватним виконанням роботи. При цьому людина, звичайно, не в стані вольовим зусиллям компенсувати зниження працездатності.

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність є показником міцного здоров'я, і навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Фізична працездатність найбільш тісно пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина при виконанні досить важкого фізичного навантаження

і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим, за інших рівних умов, більшу кількість роботи вона виконує. Поетапний вплив рухової активності на фізичну працездатність передбачає формування суспільних та індивідуальних мотивів, які забезпечують поєднання особистої зацікавленості з суспільно-значущою метою фізичної діяльності; нових фізкультурно-спортивних інтересів; усвідомлення студентами можливостей формувати рухові здібності, які зумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу до

пізнання й обліку об'єктивних закономірностей, що комплексно впливають на фізичне самовдосконалення студентів.

Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних їхніх культурних чинників. Рівень потреби в руховій активності значною мірою обумовлюється спадковими та генетичними ознаками. Для нормального розвитку і функціонування організму збереження здоров'я необхідний певний рівень фізичної активності. Цей діапазон має мінімальний, оптимальний рівні рухової активності і максимальний. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. При оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, різкого зниження працездатності. При цьому виникає питання про звичну фізичної активності, яку можна визначити рівнем і характером споживання енергії в процесі звичайної життєдіяльності. Оцінка цієї рухової активності проводиться за двома складовими, професійної та непрофесійною. Існує кілька методів кількісної оцінки рухової активності: 1) за даними хронометражу виконаного за добу роботи, 2) за показниками енерговитрат на основі непрямой калориметрії; 3) шляхом підрахунку енергетичного балансу. Оскільки частота серцевих скорочень досить точно відображає ступінь навантаження на серцево-судинну систему під час м'язової діяльності і знаходиться в прямій залежності від споживання кисню. Тому величина ЧСС під час м'язової роботи може служити-кількісним показником фізичної активності, перевіряється під час проведення різних тестів.

Позитивний вплив рухової активності полягає в тому, що при регулярних заняттях з фізичного виховання і спортом накопичуються багаторічні запаси вольових якостей, стійкості до стресів, розумової працездатності. Все це неминуче приводить до підвищення ефективності навчання у вузі. Негативний вплив полягає в тому, що нехтування руховою активністю призводить до накопичення чинників ризику, а це неминуче рано чи пізно проявиться в захворюваннях, зниженні розумової та фізичної працездатності, труднощі у навчанні.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

Рух - природна потреба організму людини. Надлишок або недолік руху - причина багатьох захворювань. Він формує структуру і функції людського організму. У ході тривалого еволюційного розвитку людини склалася дуже тісний зв'язок між його руховими функціями та діяльністю внутрішніх органів. У період росту і розвитку людини рух стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також

функції деяких інших органів, що грають важливу роль в пристосуванні людини до постійно змінюваних умов зовнішнього середовища. Велика рухливість дітей і підлітків надає сприятливу дію на їхній головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом - обов'язкова умова здорового способу життя.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в

процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетичне закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері.

Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і мають розвивальний характер. У вищому навчальному закладі такими формами є заняття з фізичного виховання, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

### **Список використаної літератури:**

1. Спорт, фізкультура і здоров'я. – М., 1986.
2. Фізична активність як шлях до здоров'я. – К., 1992.
3. Э.Н. Вайнер. Валеология / Э.Н.Вайнер. М.: Изд-во «Флинта» 2002.
4. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
5. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. ...канд. наук / Н.Г.Долбишева. – К., 2006.

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Забіяко Юрій

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

**Постановка проблеми.** Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладної фізичної підготовки. Хоча цей принцип поширюється

на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладної фізичної підготовки він знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідної різновиди фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

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. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами: час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок; продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру.

**Отримані результати дослідження.** В даний час професійно-прикладна фізична підготовка студентів до високопродуктивної праці в різних сферах народного господарства здійснюється у вищих навчальних закладах країни наступним основним напрямком: оволодіння прикладними вміннями і навичками, які є елементами окремих видів спорту; акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці в певній професії; придбання прикладних знань (знань та умінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей та ін.)



Перше з напрямків пов'язане з проблемою навчання рухам, друге - з вихованням фізичних (рухових) і спеціальних якостей, третє - з придбанням прикладних знань з використання засобів фізичної культури в режимі праці та відпочинку.

Як основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовому фізичному вихованні і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

В наш час визначилося кілька форм професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові і факультативні), самодіяльні заняття, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. На теоретичному занятті (лекції) повинні бути висвітлені такі питання: коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті; динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року; вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань; вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання.

Друга половина занять присвячується питанням, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю випускників даного факультету: характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця в процесі праці, на різних робочих місцях; основні вимоги до фізичної і спеціальної прикладної підготовленості фахівця, що забезпечують високу і стійку продуктивність його праці; перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності і безпеки праці; використання засобів фізичної культури і спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення активного відпочинку у вільний час.

Практична частина вправ, використовуваних у професійно-прикладній фізичній підготовці, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у професійно-прикладній фізичній підготовці тоді, коли вона будується стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій, коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості і налагодженості рухових навичок.

Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях спортивного клубу, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках. Самостійні заняття фізичним вихованням та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичного виховання і спорту. При цьому застосовуються в процесі ППФП спеціальні прикладні вправи - це ті ж звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями.

В даний час ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання ППФП фахівців різних професійних груп, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися самостійно. Однак при підборі засобів фізичного виховання з метою ППФП має сенс провести більш диференційовану їх угруповання, що дозволить більш націлено і вибірково використовувати ці засоби в процесі фізичного виховання студентів. Такими групами засобів ППФП студентів можна вважати: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту; прикладні види спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу по розділу ППФП.

Покращення ефекту професійно-прикладної фізичної підготовки можливо при наявності принципового вирішення кількох задач: створити професіограми згідно з вимогами сучасного науково-технічного прогресу, екології, а також середньостатистичного стану здоров'я тощо; розробити стандарти для контролю психофізичного стану абітурієнтів з метою

виявлення функціонального стану організму; розробити зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки згідно з існуючими програмами та розробками з предмета “Фізичне виховання” тієї чи іншої спеціальності; створити систему психофізичного відбору абітурієнтів з урахуванням вимог сучасності для підвищення якості професійної придатності абітурієнтів і підготовки майбутніх спеціалістів. Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюються як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

- 1) Кабачків В. А., Полієвський С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ/ А.В.Кабачків, С.А.Полієвський. М., Вища школа.- 1982.
- 2) Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів / Р.Т. Раєвський.- М., Вища школа.- 1985.
- 3) Вилеский М.Я. Основи професійної спрямованості студентів педагогічних інститутів / М.Я.Вилеский. - М., 1980.
- 5) Любимова Г. И. Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. канд. пед. Наук / Г.И. Любимова. – Хабаровск, 1999. - 25 с.
- 6) Массовая физическая культура в ВУЗе: учеб. пособие / И. Г, Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др./ Под ред. В.А.Маслякова, В.С, Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. -240 с.

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Задорожна Аріна  
Академія митної служби України

**Постановка проблеми.** Сьогодні в нашій країні відбувається формування нової системи фізичного виховання, побудованої на уявленнях про цінність фізичної культури для гармонійного розвитку особи, створенні здорового способу життя, збереженні здоров'я. Фізична культура розглядається як найважливіша частина державної програми оздоровлення населення, зміцнення здоров'я, формування звичок саме здорового способу

життя у студентів. Розробляються численні концепції щодо створення нової системи фізичного виховання й освіти. Але незмінною залишається проблема мотивації самих студентів до заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю не лише в навчальний, але й у вільний час.

**Отримані результати дослідження.** У свідомості студентів процес фізичного виховання фіксується як діяльність, спрямована на здачу нормативів, досягнення якихось інших показників, не пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю або ж покращенням здоров'я.

Виходячи з теоретичного обґрунтування проблеми ми маємо представити процес фізичного виховання у ВНЗ у виді інформаційної моделі процесу формування фізичної культури студента.

**Головним завданням** фізичного виховання у ВНЗ є виховання гармонійно розвиненої особистості із здоровим тілом, високо розвиненими інтелектом, моральністю, естетичним смаком.

**Фізичне виховання, фізвиховання, фіз. вих.** — педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності [1;54].

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

Зміст фізкультурно-спортивної діяльності конкретизується через мотиваційну сферу, що включає в себе мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації. До рушійних сил людської поведінки відносяться також почуття й емоції. Мотиваційна сфера визначає не тільки актуально здійснювану діяльність, але й перспективу подальшого розвитку діяльності у бажаному напрямку[1;57].

Конкретною ж рушійною силою процесу фізичного виховання є протиріччя між цільовою настановою, що фіксує бажану якість і пов'язану зі змістовною стороною особистості (початковий морфофункціональний стан організму), і процесом діяльності, що здійснюється, (фізичним вихованням), що змінюється в залежності від педагогічних умов і пов'язаним з динамічною стороною особистості, її функціональними можливостями.

Від правильно обраної мети, коректної цілеспрямованості (прийняття рішення про мету) залежать вибір засобів і методів здійснення педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання, конкретний її результат .

У педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах,

як правило, аналізується якась одна сторона даної проблеми - "викладацька" чи "студентська". Подібний однобічний аналіз фізичного виховання у вищій школі неминує призводити до еkleктичних висновків і не дозволяє розглядати й удосконалювати його як діалектичний процес, де "суб'єкт-об'єкт" повинні розглядатися як полюси самокерованої системи, яка саморозвивається [2;24]. В теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студента до фізичного виховання, що неможливо створити і реалізувати без найтіснішого особистісного співробітництва між викладачем і студентом.

В процесі навчання у ВНЗ фізичне навантаження на тлі розумової і психічної напруги може служити фактором, що компенсує можливий несприятливий вплив стресових ситуацій. При цьому мова може йти не просто про фізичні вправи, що компенсують, а про значні фізичні навантаження.

Враховуючи лише біологічний субстрат людини і звівши до його показників контрольні і залікові вимоги до студентів, вчені настільки відокремили фізичне від духовного, що особистість людини залишилася поза полем зору [3;126]. Все, що відноситься до духовної сфери, - зміст думок і відчуттів, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, - складає спрямованість особистості студента, як правило, викладачами не враховується. Тому у свідомості студентів процес фізичного виховання фіксується як діяльність, спрямована на здачу нормативів, досягнення якихось інших показників, не пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю або ж покращенням здоров'я. Процес фізичного виховання у свідомості студентів стає діяльністю механічною, позбавленою творчості - "що наказують, те і робить"[4].

На думку викладачів, мотивами, що домінують, що спонукують студентів до занять фізичними вправами і спортом, є: розвиток фізичних якостей 51,3%, зміцнення здоров'я 48,6 %, емоційне задоволення від рухової активності 26,3 % [5;213]. Мотив, як відомо, є головною спонукальною силою, що направляє людину на ту чи іншу конкретну, предметну діяльність, в тому числі на фізкультурно-спортивну. Природно, що стійкий мотив, що спонукає до занять фізичними вправами і спортом, може розвинути тільки при зацікавленому відношенні студентів до фізичного виховання як до життєво необхідної потреби, що у подальшому дозволить людині самостійно займатися фізичним самовдосконаленням.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у цьому напрямку.**

Виходячи з теоретичного обґрунтування проблеми ми маємо представити процес фізичного виховання у ВНЗ у виді інформаційної моделі процесу формування фізичної культури студента. Характерною особливістю даної моделі є тісний зворотний зв'язок (взаємодія) між студентом і викладачем, завдяки якій останній оцінює вихідний рівень фізичної культури

студента за всіма її складовими. Потім викладач спільно зі студентом розробляє і ставить найближчу мету для досягнення більш високого рівня його психофізіологічного і морфофункціонального розвитку у виді певної моделі процесу формування фізичної культури.

При цьому, дана модель не повинна істотно розходитися з вимогами програми формування фізичної культури студента. Виходячи з інформаційної моделі, викладач і студент розглядалися в системі суб'єктно-об'єктних взаємозв'язків як взаємодіючі суб'єкти.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов / Н.А.Агаджанян. – М.: Россия,1997.
2. Андреев А. Н. Культурология. – Минск: Дизайн Про, 1998. – 345с.
3. Крапівіна К. О., Осінчук В. Г., Гладун І. С. Фізична культура як одна з ефективних форм оздоровлення нації // Матеріали Міжнародної конференції “Національна еліта та інтелектуальний потенціал нації” . –Львів, 1996 . – С. 269-270.
4. <http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>.
5. ↑Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

## ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ

Зайцева В.М.

Дніпропетровський національний університет ім.. Олеся Гончара

**Постановка проблеми.** Актуальність вибраної теми полягає у тому, що все більшої популярності серед студентів молодших курсів набирають вправи, які відносять до атлетичної або силової гімнастики . Саме комплекси цих вправ допомагають досягти певного позитивного результату кожному студенту, у їх фізичній підготовці, зміцнити стан здоров'я та, як доказано вченими, підвищити розумові здібності.

Атлетична гімнастика є найбільш ефективною та корисною для студентів молодшого курсу тому, що саме у віці 17-20 років фізичний розвиток тіла є найбільш сприйнятливим щодо фізичних навантажень та під впливом силових вправ достатньо швидко формується. Але, щоб досягти позитивного результату, а не накоїти шкоди потрібно знати загальні положення: які саме вправи виконувати, як їх виконувати та у якому обсязі.

**Отримані результати дослідження.** Атлетична гімнастика — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, впевнених у своїх силах людей.

Багато користі ці заняття приносять студентам, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. Для інших студентів - силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізолювати вплив на слабко розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців. За даними А. М. Воробйова і Ю. К. Сорокіна (1980), новачок, що приступає до занять три рази на тиждень, за три місяці може збільшити окружність біцепса (плеча) на 2 см, а за шість місяців - на 3-4 см.

Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, додаткові вправи можна виконувати вдома, у дворі, на лісовій галявині тощо. З метою залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами в навчальних закладах, створюються групи силової підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки:

1. Досягнення високого рівня гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді і дорослого населення.
2. На базі підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті.
3. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення дозвілля.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання, лижної підготовки.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичним ціпком, набивними м'ячами,

скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання.

За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей. Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

*Вправи з гантелями* (вага 5—12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

*Вправи з гирями* (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею.

*Вправи з еспандером*: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

*Вправи з металевою палицею* (5—12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо.

*Вправи зі штангою* (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на похилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсідом; повороти, нахили, підскоки, випригування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних снарядах: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки (вскоки) на козла або коня.

Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості студентів. Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби,

ненапруженого бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розвивають усі м'язові групи. Цей перший комплекс ЗРВ підготує організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку рухових здібностей. Наприкінці комплексу виконуються вправи загального впливу, у роботі беруть участь усі групи м'язів. Завершується комплекс виконанням



інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого виконуються дихальні вправи. Таким чином, у комплексі атлетичної гімнастики мають бути передбачені вправи для плечового поясу і рук, вправи для м'язів ніг, у тому числі рухи в тазостегнових суглобах і стрибки, вправи для тулуба і шиї, вправи для формування постави. Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості студентів.

Важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів молодших курсів. Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15-20 м) прискореннями. Силове тренування дає найшвидший, у порівнянні з іншими видами рухової діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більш 10-12 разів підряд (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с.

Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг вправ планується на середину тижня. На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-яку годину дня, але обов'язково не раніш чим через 1—1,5 години після прийому їжі, закінчувати — не менш чим за 1,5—2 години до сну. Також рівень навантаження повинен відповідати стану здоров'я студента, який у свою чергу повинен декілька разів на рік проходити медичне обстеження.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** То ж правильно сформована програма занять атлетичною гімнастикою має дуже великий список позитивних моментів, таких як: фізичний розвиток студента, підвищення розумової працездатності, поліпшення його рівня здоров'я та взагалі ведення здорового образу життя, що у перспективі позитивно відобразиться на здоров'ї нащадків – нації. Також цей вид вправ викликає бажання у студентів молодших курсів відвідувати заняття, що у свою чергу вирішує ще одну проблему - проблему якості відвідування занять.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 104 с.

2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1986 – 176с.
3. Дубовис М.С. Твій фізичний гарт. – К.: Здоров'я, 1983. – 80с.

## **УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНОЮ РОБОТОЮ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ КАФЕДРИ ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ**

Закорко І.П.

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

**Постановка проблеми.** Навчальна робота є основним напрямком роботи кафедри як базового освітнього підрозділу навчального закладу. Наявність спеціалізованих кафедр вогневої та спеціальної фізичної підготовки є однією з основних відмінностей відомчих вищих навчальних закладів МВС України від інших, а спеціальні дисципліни, які викладаються цими кафедрами, є базовими в системі підготовки висококваліфікованих фахівців – правоохоронців з вищою освітою. Взаємозв'язок навчальних дисциплін, їх роль і місце в системі загальної і бойової підготовки визначають особливості організації навчального процесу, які притаманні лише навчальним закладам МВС України. В науково – методичних працях ряду вітчизняних і зарубіжних авторів [Пліско В.І., 2003; Антошків Ю.М., 2006; Тьорло О.І., 2008; Яреценко В.М., 2008; Глазирін А.А. , 2005; Леонов В.В. 2009; Замковой С.Г., 2011] досить широко висвітлені проблеми вдосконалення науково – методичного і психологічного забезпечення та супроводження навчального процесу курсантів і співробітників органів внутрішніх справ, його змісту і вдосконалення. Але, на наш погляд, одним з ефективних напрямків вдосконалення навчального процесу на сучасному етапі розвитку відомчої вищої школи МВС України та в контексті реформування загальнодержавної системи освіти, є внесення певних коректив в процес управління навчальною роботою кафедри як базового підрозділу, який безпосередньо здійснює навчальний процес. Цей напрямок роботи в науково – методичній літературі майже не висвітлений, і на превеликий жаль, йому не приділяється належна увага з боку викладацького складу, організаційної і керівної ланки навчального процесу.

**Отримані результати.** З метою визначення шляхів вдосконалення управління навчальною роботою кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки нами були виділені основні напрямки роботи кафедри, а також напрямки і зміст навчальної роботи.

Так, основними напрямками роботи кафедри є:

1. Навчальна робота.
2. Науково-методична робота.
3. Спортивна робота.
4. Профорієнтаційна і профілактична робота з цивільним населенням (насамперед дітьми та молоддю).
5. Робота по вдосконаленню особистості викладача-тренера.

Всі ці напрямки є взаємно визначальними і в цілому забезпечують чітку організацію навчального процесу, поєднання всіх його складових частин, і як результат, досягнення основної мети – підготовки висококваліфікованих офіцерів міліції, які здатні виконувати поставлені перед ними службові завдання.

Зміст навчальної роботи складають:

1. Проведення навчальних занять з курсантами.
2. Проведення навчальних занять з постійним складом в системі службової підготовки, проведення навчальних занять з співробітниками практичних підрозділів ОВС.
3. Проведення навчально-тренувальних занять в спортивних секціях, в тому числі і з цивільним населенням, насамперед дітьми і молоддю.
4. Проведення навчально-тренувальних занять зі збірними командами, підготовка висококваліфікованих спортсменів з професійно-прикладних видів спорту.
5. Організація, проведення і участь у спортивних змаганнях, інших спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Управління навчальною роботою кафедри полягає у створенні системи взаємозв'язку всіх видів занять, їх поєднання в єдину навчально-тренувальну систему, яка сприяє гармонійному, рівномірному підвищенню рівня бойової підготовленості курсанта протягом всього періоду навчання у вищому навчальному закладі.

Високий рівень фізичної підготовленості і стійки вміння застосування табельної вогнепальної зброї є не лише істотними вимогами до офіцера будь-якого підрозділу міліції, а і запорукою забезпечення його, насамперед, особистої безпеки протягом всього періоду служби. Досягнення цих показників можливі лише за умови створення системи бойової підготовки курсантів та офіцерів органів внутрішніх справ, яка відповідає вимогам сьогодення.

Умовами прийому до вищих навчальних закладів МВС визначено, що курсанти мають загальноприйнятий задовільний рівень фізичної підготовленості, стану здоров'я, психологічної стійкості до перенесення екстремальних умов і навантажень. Тому основним завданням навчального

процесу є виховання стійких рухово-професійних якостей і навичок, закріплення і постійне підвищення рівня підготовленості з усіх напрямків.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

1. З метою підвищення рівня бойової і професійної підготовленості випускників вищих навчальних закладів МВС України більше застосовувати в навчальному процесі сучасні методики фізичного виховання і спорту, інші досягнення у галузі спортивних наук.

2. Розглядати оптимізацію управління навчальною роботою як один з дієвих засобів формування високого рівня бойової підготовки випускників, дієвий резерв вдосконалення навчального процесу, його індивідуалізації в професійно-прикладного спрямування.

3. Перспективним напрямком подальших досліджень визначити обґрунтування і створення оптимальної системи фізичної підготовки; системи вогневої підготовки, а на їх основі – системи бойової підготовки курсантів на весь період навчання у вищому навчальному закладі.

### **Список використаних джерел**

1. Ануфрієв М.І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч.-метод. посіб. / М.І. Ануфрієв. – К.: РВВ МВС України, 2003. – 400 с.

2. Ануфрієв М.І., Бандурка О.М., Ярмиш О.Н. Вищий заклад освіти МВС України: науково-практичний посібник / М.І. Ануфрієв, О.М. Бандурка, О.Н. Ярмиш. – Харків: Ун-т внутр. справ, 1999. – 369 с.

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

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

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

# **ФОРМУВАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Зеленюк Оксана, Чекмарьова Валентина, \*Бикова Ганна

Київський університет імені Бориса Грінченка,

\*Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

**Постановка проблеми.** Впродовж останніх років все більшу увагу фахівців кафедр фізичного виховання вишів привертає значне щорічне збільшення контингенту студентів із порушеннями стану соматичного здоров'я, що досягає, за різними даними, від 15 до 35 %% серед загальної кількості першокурсників.

Поміж поширених у студентському середовищі соматичних захворювань, особливу увагу привертають так звані «рукотворні» хвороби або аутопатогенні стани, що пов'язані зі шкідливою для здоров'я життєвою поведінкою, до яких відносять куріння, зловживання алкоголем, нарко- і токсикоманію, переїдання, гіподинамію, а також надмірні та невиправдані стреси, ігromанію і навіть самолікування.

Слід наголосити, що виникнення рукотворних хвороб обумовлене, передусім, діями самої людини та призводить до розвитку гострих і хронічних захворювань, які до певного часу можуть бути усунені вольовими зусиллями шляхом усунення факторів ризику та формування здоров'язбережувальної поведінки.

**Мета дослідження** полягала у розробці та апробації технології формування здоров'язбережувальної поведінки у процесі фізичного виховання студентів і курсантів вищих навчальних закладів.

**Отримані результати дослідження.** У педагогічному експерименті протягом 2010-2011 рр. взяли участь 57 студентів-першокурсників університету та 24 курсанти.

Практичне втілення розробленої нами технології формування здоров'язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту включало оволодіння студентом/курсантом знаннями, уміннями і навичками, що об'єктивно віддзеркалюють ступінь засвоєння програмних вимог та результативність їхнього втілення у власне повсякденне життя: знання теоретичного курсу (інформаційно-мотиваційне обґрунтування корисності занять фізичними вправами тощо); вміння оцінювати рівень індивідуального здоров'я та наявність факторів ризику; оволодіння методикою оцінювання динаміки розвитку рухових якостей; навички та власний досвід оволодіння методикою навчання та виконання фізичних вправ.

З цією метою, нами було розроблено пакет ціннісно-мотиваційних орієнтацій, зміст яких спрямований на формування потреби до ведення здорового способу життя та фізичного самовдосконалення, як засобів покращення здоров'я, досягнення високої розумової та фізичної працездатності.

Динамічне оцінювання протягом навчального року результатів впровадження технології формування здоров'язбережувальної поведінки показало, що майже 82% учасників педагогічного експерименту схвально сприйняли її та активно залучилися до модифікації власного способу життя.

Так, більшість респондентів почали систематично контролювати масу тіла, критично відноситися до алкоголю та куріння, збільшили обсяг щоденної рухової активності, оптимізували режим дня тощо.

**Висновки.** Формування у студентів/курсантів мотиваційної потреби до здоров'язбережувальної поведінки та досягнення гармонії тіла і розуму шляхом ведення здорового способу життя – є важливою складовою навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

### **Література**

Крапівіна К. О., Осінчук В. Г., Гладун І. С. Фізична культура як одна з ефективних форм оздоровлення нації // Матеріали Міжнародної конференції “Національна еліта та інтелектуальний потенціал нації” . – Львів, 1996 . – С. 269-270.

## **ОЦІНЮВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Кайда Е. О., Дроннікова Т. А.

КЕІ КНУ м. Кривий ріг

**Постановка проблеми.** У світлі рішень Болонського процесу в країнах Євросоюзу розроблено єдиний стандарт оцінювання студентів вузів. Проте цей стандарт (шкала ECTS) не передбачає реалізацію сучасних можливостей кожної країни. Саме тому стандарти, які розробляються у стінах конкретного вузу, як правило, орієнтовані на фактичні можливості того чи іншого навчального закладу. Тут важливою задачею перед викладачем стоїть саме оцінювання знань та вмінь студентів, виходячи з цілей фізичного виховання в цілому. А саме, формування позитивного ставлення до фізичної культури, концепції розвитку навичок та вмінь, прищеплення здорового способу життя, орієнтованого на загальне благополуччя суспільства. Тому й оцінювання необхідно здійснювати за строгими критеріями, а саме:

1. Оцінювання повинне допомогти студентіві.
2. Оцінювання має відповідати плану, тісно пов'язаному з виконанням навчальної програми.
3. Оцінка повинна базуватися на цілях навчання в учбовому плані.
4. Порядок оцінювання має бути повідомлений заздалегідь.
5. Оцінка повинна бути справедливою.

**Отримані результати дослідження.** Кафедра фізичного виховання КЕІ КНУ протягом останніх 10 років працює над проблемою оцінювання студентів за вимогами Болонської системи. Незважаючи на недостатність матеріальної та фінансової бази, фізичну невідповідність та моральну неготовність студентів, ми пропонуємо 100-бальну систему до складання заліку з фізичного виховання в будь-якому вузі міста, області та країни.

Таблиця 1

Семестр 1 та 3

| Назва модулю                | Державні тести та легка атлетика | Волейбол | Відвідування занять | Участь у змаганнях | Всього |
|-----------------------------|----------------------------------|----------|---------------------|--------------------|--------|
| Максимальна кількість балів | 0-35                             | 0-20     | 0-35                | 0-10               | 0-100  |

Таблиця 2

Семестр 2 та 4

| Назва модулю                | Баскетбол або плавання | Державні тести та кросова підготовка | Відвідування занять | Участь у змаганнях | Всього |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------|--------|
| Максимальна кількість балів | 0-35                   | 0-20                                 | 0-35                | 0-10               | 0-100  |

Запропоновані таблиці 1 та 2 обов'язкові тільки для студентів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи, тобто секції фізичного виховання. Але, враховуючи особливості молоді нашого регіону, їх можливості та підготовку, а також спираючись на 10-річний досвід, ми пропонуємо Державні тести оцінки фізичної підготовленості населення України за своєю таблицею.

Таблиця 3

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості  
студента I курсу**

| Види випробувань                               | Стать    | Бали  |       |       |       |       |
|------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                |          | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <b><u>Витривалість</u></b>                     |          |       |       |       |       |       |
| Біг на 3000 м/хв., сек.                        | <b>ч</b> | 13.05 | 14.20 | 15.50 | 16.30 | 17.30 |
| Біг на 2000 м/хв., сек.                        | <b>ж</b> | 10.20 | 11.10 | 12.10 | 13.20 | 14.10 |
| <b><u>Сила</u></b>                             |          |       |       |       |       |       |
| Підтягування на перекладині, раз               | <b>ч</b> | 15    | 12    | 9     | 6     | 4     |
| Вис на зігнутих руках, сек.                    | <b>ж</b> | 20    | 15    | 11    | 7     | 4     |
| Піднімання в сід за 1 хв./раз                  | <b>ч</b> | 50    | 43    | 38    | 30    | 25    |
|                                                | <b>ж</b> | 45    | 38    | 31    | 26    | 20    |
| Стрибок у довжину з місця, см.                 | <b>ч</b> | 240   | 225   | 210   | 190   | 180   |
|                                                | <b>ж</b> | 195   | 185   | 170   | 155   | 140   |
| <b><u>Швидкість</u></b>                        |          |       |       |       |       |       |
| Біг на 100 м/сек.                              | <b>ч</b> | 13,4  | 14,0  | 14,6  | 15,0  | 15,6  |
|                                                | <b>ж</b> | 15,8  | 17,0  | 17,0  | 18,0  | 19,0  |
| <b><u>Спритність</u></b>                       |          |       |       |       |       |       |
| Човниковий біг 4х9 м/сек.                      | <b>ч</b> | 9,2   | 9,7   | 10,2  | 10,7  | 11,2  |
|                                                | <b>ж</b> | 10,5  | 11,2  | 11,8  | 12,3  | 12,7  |
| <b><u>Гнучкість</u></b>                        |          |       |       |       |       |       |
| Нахил тулуба вперед з<br>положення сидячи, см. | <b>ч</b> | 16    | 13    | 10    | 7     | 5     |
|                                                | <b>ж</b> | 18    | 15    | 12    | 9     | 5     |

Таблиця 4

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості  
студента II курсу**

| Види випробувань                 | С<br>тать | Бали  |       |       |       |       |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                  |           | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <b><u>Витривалість</u></b>       |           |       |       |       |       |       |
| Біг на 3000 м/хв., сек.          | <b>ч</b>  | 13.00 | 14.00 | 15.30 | 16.20 | 17.20 |
| Біг на 2000 м/хв., сек.          | <b>ж</b>  | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.10 | 14.10 |
| <b><u>Сила</u></b>               |           |       |       |       |       |       |
| Підтягування на перекладині, раз | <b>ч</b>  | 16    | 13    | 10    | 7     | 5     |
| Вис на зігнутих руках, сек.      | <b>ж</b>  | 21    | 15    | 12    | 8     | 5     |
| Піднімання в сід за 1 хв./раз    | <b>ч</b>  | 55    | 45    | 40    | 32    | 27    |
|                                  | <b>ж</b>  | 48    | 40    | 35    | 28    | 22    |
| Стрибок у довжину з місця, см.   | <b>ч</b>  | 245   | 230   | 215   | 200   | 185   |
|                                  | <b>ж</b>  | 200   | 190   | 172   | 158   | 145   |
| <b><u>Швидкість</u></b>          |           |       |       |       |       |       |
| Біг на 100 м/сек.                | <b>ч</b>  | 13,3  | 13,9  | 14,6  | 15,0  | 15,5  |
|                                  | <b>ж</b>  | 15,7  | 16,3  | 17,0  | 18,0  | 19,0  |
| <b><u>Спритність</u></b>         |           |       |       |       |       |       |



|                           |          |      |      |      |      |      |
|---------------------------|----------|------|------|------|------|------|
| Човниковий біг 4х9 м/сек. | <b>ч</b> | 9,1  | 9,6  | 10,1 | 10,6 | 11,1 |
|                           | <b>ж</b> | 10,4 | 11,1 | 11,7 | 12,2 | 12,7 |
| <b>Гнучкість</b>          |          |      |      |      |      |      |
| Нахил тулуба вперед з     | <b>ч</b> | 16   | 13   | 10   | 7    | 5    |
| положення сидячи, см.     | <b>ж</b> | 18   | 15   | 12   | 9    | 5    |

Для об'єктивного оцінювання з модулів волейболу, баскетболу, плавання тощо ми пропонуємо по 4 нормативні оцінки по 5-бальній системі. Ці нормативи можуть бути різними по змісту в залежності від категорій студентів певного ВНЗ, але оцінювання треба здійснювати по суті.

Необхідно зробити ще одне уточнення щодо нормативів для студентів другого курсу. Вони повинні бути трохи важчі, ніж для студентів першого курсу. Наприклад, якщо у модулі «баскетбол» для отримання 5-ти балів на першому курсі студент під час виконання нормативу «Штрафний кидок» має влучити 5 разів у кошик з дев'яти спроб, то на другому курсі – з восьми. Або норматив у зрівнянні може бути складнішим. Наприклад, для студентів першого курсу з модуля «волейбол» норматив може бути «передача м'яча двома руками зверху у парі», то для другого курсу той самий норматив ускладнюється, як то «передача м'яча двома руками зверху у парі через сітку».

Детальніше слід відзначити такий важливий пункт, як відвідування занять. Головна вимога до студентів будь-якої медичної групи – це регулярне відвідування занять і сумлінне ставлення до виконання запропонованих вправ, підготовка до складання нормативів, тому цю вагому до загального числа характеристику оцінювання при 100% відвідуванні занять (пропуски з поважних причин не враховуються) ми маємо можливість оцінити до 35 балів.

За рекомендаціями Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України вибіркові дисципліни, зокрема «фізичне виховання», повинні викладатися з навантаженням 4 практичних годин на тиждень, тобто приблизно 70 годин на семестр. Це дає змогу за відвідування однієї учбової пари (2 години) зарахувати студенту 1 бал, що у сумі при відвідуванні усіх учбових занять дорівнює 35 балів. Та, на жаль, не в усіх вищих навчальних закладах це доречно. Тому, якщо в учбовому закладі дисципліна «фізичне виховання» або «фізична культура» проводиться тільки один раз на тиждень, то за учбові 2 години пропонується нарахувати 2 бали, якщо 3 години на тиждень – 1,5 бали і т. і.

Найкращі студенти представляють свій курс, факультет та інститут на всіляких змаганнях. Тут система нарахування балів може бути гнучкою. Наприклад, за участь в одних змаганнях за збірну курсу або факультету студент одержує 3-4 бали, за участь у двох та більше змаганнях на цьому рівні – 6-8 балів. А за участь у одних змаганнях більш високого рівня,

наприклад, у першостях міста, області – 5 балів, у двох та більше відповідно – 10 балів.

**Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку.** Запропонована система оцінювання з дисципліни «фізичне виховання» або «фізична культура» для отримання диференційованого заліку. А підсумковим контролем та для визначення підсумкової оцінки розраховується середній бал за результатами поточної успішності в усіх семестрах, в яких вивчалася дисципліна, та окремо за кожний рік в заліковій відомості з даного предмету.

#### **Список використаних джерел**

1. Водяникова И.А., Никитушкина Н.Н. «Применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов о физической культуре и спорту» -ж. «Теория и практика физической культуры», 2004, №12, с. 43-44.

2. Робоча програма з фізичного виховання / Укладач А.П. Березовський. – Кривий Ріг: КЕІ КНЕУ, 2003. – 28 с.

3. Порядок оцінювання знань студентів / Проект ухвалено Вченою радою ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» від 30.04.2004 зі змінами та доповненнями, затвердженими Вченою радою від 28.04.2009. – 10 с.

### **ВНУТРІШНІЙ МОНІТОРИНГ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО КУРСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Квак Ольга

Полтавський національний педагогічний

університет імені В.Г.Короленка

**Постановка проблеми.** У 90-х роках ХХ століття інтерес до моніторингу в педагогічній науці та практиці активізується. Проблема моніторингу в управлінні ВНЗ ще не знайшла остаточного вирішення. Головним залишається питання сутності моніторингу. Частина науковців [1] фактично ототожнює моніторинг з контролюючо-аналітичною діяльністю, що значно розширює його межі й не дозволяє з'ясувати його принципові особливості.

Інформаційною основою управління якістю освіти є моніторинг якості освіти, спрямований на отримання оперативної та достовірної інформації про якість освітніх результатів та умов досягнення освітніх результатів [2].

Тому завдання полягають в аналізі наукових підходів до використання моніторингу як засобу вивчення якості освіти. Внутрішній моніторинг являє собою спостереження та аналіз процесу впровадження кредитно-модульної системи навчання та її впливу на формування майбутніх фахівців.

Професійна адаптація майбутнього вчителя – це процес взаємодії особистості й соціального середовища з метою досягнення таких стосунків між ними, які в найбільшій мірі забезпечують ефективність навчально – педагогічної діяльності, розвиток студентського колективу й особистісну задоволеність професійною самореалізацією. Через адаптацію забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування особистості студента в змінених обставинах життя. Зміна соціальної ситуації розвитку студента пов'язана із входженням в нову соціальну позицію і нову систему взаємовідносин [3].

**Отримані результати дослідження.** Моніторинг адаптації студентів другокурсників на факультеті фізичного виховання ми досліджували з метою визначення, що є динамічною, а що стійкою складовою навчальної адаптації студентів. Виробничо – технологічний елемент адаптації – це засвоєння студентом характерних умов і особливостей навчальної діяльності. На факультеті 73% студентів відзначили, що КМСН є зручною, бо систематизує навчання і отримання знань, відбувається об'єктивна оцінка знань без іспитів, йде підготовка кожного студента до кожного заняття, ця система європейська, універсальна і тому зручна. 77% студентів - другокурсників наголошують на проблемі вибору дисциплін.

Соціально-психологічний елемент адаптації визначається ступенем включення особистості в систему внутрішньогрупових стосунків, виробленням зразків мислення і поведінки, які відображають систему цінностей і норм колективу, набуття, закріплення і розвиток вмінь і навичок міжособистісного спілкування в навчальному колективі. 70% студентів відповіли, що викладачі, а не куратор допомогли адаптуватися до кредитно-модульної системи навчання. При цьому 80% студентів наголошують, що студентське самоврядування не має впливу на студентську діяльність факультету. 53% студентів лише частково знають свої права і обов'язки. 63% студентів хвилюють побутові проблеми. Значимими для студентів є психологічна атмосфера в колективі і на факультеті та робота адміністрації.

Особистісний елемент адаптації характеризується розумінням важливості навчально-професійної діяльності як для самого себе, так і для суспільства, знаходженням особистісних перспектив і професійного смислу. В якості об'єктивних показників цього елементу для студентів другого курсу виступають: 47% студентів всіх факультетів вважають, що стало легше навчатися за кредитно-модульною системою, 33% - що нічого не змінилося для них, а 20% - важче (на факультеті фізичного виховання 63%).

Майбутньому працевлаштуванню потрібно приділяти увагу вважають за необхідність 63% студентів фізвиховання. Також значним фактором ефективності навчального процесу є вплив диплома на майбутнє працевлаштування та рівень мотивації до навчання.

Таким чином, на основі результатів експериментального дослідження та теоретичного аналізу ми вважаємо, що наукова організація моніторингу якості освіти дає можливість приймати відповідні управлінські рішення та прогнозувати навчально-виховні ситуації у подальшому навчанні; оперативно втручатися і вносити відповідні корективи до педагогічного процесу; конкретно планувати роботу з відповідної проблеми з викладачами та студентами; створювати умови для порівняння власної оцінки діяльності педагогічного колективу з незалежною оцінкою.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Орієнтація вищого навчального закладу на досягнення якісно нових освітніх результатів призводить до необхідності перейти від традиційного способу внутрішнього контролю до управління якістю освіти, де контроль є тільки однією з функцій. Моніторинг є цілісним управлінським інструментом, який дозволяє зібрати, зберегти, обробити, поширити інформацію про діяльність педагогічної системи, визначити її стан і спрогнозувати розвиток. Проблема адаптації студентів 2 курсу до умов навчання у вузі стосується більшою мірою виробничо-технологічного елементу допрофесійної адаптації, який пов'язаний з характером, умовами і режимом навчальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Курлехт М.В. Экспертные оценки в образовании: учебн. [для студ. высш. учебн. завед.] / М.В. Курлехт, И.В. Тельнюк. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 112 с.
2. Анненкова І.П. Моніторинг якості освіти у ВНЗ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://e-learning.onu.edu.ua/stati/pedagog-ka-visho-shkoli/annikova->
3. Чайкіна Н.О. Організація внутрішнього моніторингу якості професійної підготовки фахівців в умовах кредитно-модульної системи навчання / Н.О. Чайкіна, О.М. Ніколенко. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 112 с.

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Кісельов Аркадій, Жигadlo Геннадій,  
Руденко Анатолій, Богатир В'ячеслав

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

**Постановка проблеми.** В цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлені програмні задачі створення умов фізичного виховання людини, гармонійним поєднанням його з духовним багатством, моральною чистотою, фізичним вдосконаленням.

Для масовості фізичного виховання і розвитку спорту в сучасних умовах науковці з фізичної культури пропонують створювати для кожної територіальної зони України обґрунтовані регіональні плани розвитку фізичної культури на короткий, середній і довготривалий періоди навчання молоді з урахуванням відповідних нормативів за стандартами літніх і зимових олімпійських видів спорту [1]. Ясно, що управління на значні періоди спорту носить ймовірний характер, але загальна мета – збільшення темпів росту масовості фізичної культури і спорту, досягнення загального розвитку повинні бути постійно при розробці соціально-економічних планів регіонів і держави [3,27].

*Мета дослідження.*

Вивчити стан управління фізичним вихованням студентів Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського, який в своєму складі має інститут фізичної культури, спорту та здоров'я, педагогічний інститут, інститут історії та права, факультети механіко-математичний, філологічний, іноземної філології, психологічний та біологічний. Визначити роль загально університетського спортивного клубу в організації і масовості залучення студентів та викладачів університету до фізичної культури, спорту, туристично-краєзнавчої діяльності, підготовці спортсменів високих досягнень з вибраного виду спорту.

Об'єктом дослідження були звіти спортивного клубу про свою діяльність, статистичні звіти обласного управління з питань фізичної культури, спорту та туризму за 2000-2010 рр. [5, 6].

**Отримані результати дослідження.**

Спортивний клуб університету створений у 50-ті роки ХХ століття при Миколаївському педагогічному інституті і став основним організаційним закладом фізичного виховання, масового залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих заходів, створення груп підвищення спортивної майстерності у підготовці спортсменів високих досягнень.

Станом на 1 січня 2011 р. налічувалось 6006 членів спортивного клубу. Робота спортивного клубу направлена на розвиток фізкультурно-масової оздоровчої роботи та секційних занять. Членами спортивного клубу є студенти інститутів та факультетів університету, серед яких чотири Заслужених Майстра

спорту України, вісім майстрів спорту Міжнародного класу, 42 Майстри спорту України та 680 спортсменів-розрядників з різних видів спорту [5].

В спортивному клубі створені 29 секцій з пріоритетних для Миколаївської області видів спорту. В спортивних секціях тренуються 984 студенти, які приймають участь в обласних, Всеукраїнських, міжнародних спортивних змаганнях та студентських фестивалях. З метою подальшого розвитку фізичної культури та спорту серед студентів університету за календарним планом спортивного клубу і кафедри фізичного виховання щорічно з 26 вересня по 20 грудня серед студентів першого курсу проводиться загально університетська спартакіада «Першокурсник». Під час студентської олімпіади проводяться змагання з шахів, настільного тенісу, мініфутболу, волейболу, легкої атлетики. Постійно проводяться спортивні змагання між студентами вищих навчальних закладів області.

Студенти університету Ілля Кваша, Костянтин Міляєв, Олена Федорова посіли перше місце на Всесвітній універсіаді зі стрибків у воду. Студент Сергій Дерев'янченко став бронзовим призером Чемпіонату світу з боксу, Ніна Козлова посіла перше місце у командному заліку з фехтування на Всесвітній універсіаді.

За підсумками Всеукраїнського огляду-конкурсу на кращий стан спортивно-масової роботи серед студентів вищих навчальних закладів України у 2010 р. Миколаївський національний університет посів перше місце.

Протягом лише останніх п'яти років студенти Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського приймали участь у змаганнях різного рівня.

На Олімпійських іграх в Пекіні у 2008 р. студент Юрій Нікітін став чемпіоном Олімпійських ігор зі стрибків на батуті. Щороку студенти університету стають переможцями у міських, обласних конкурсах у номінації «Найкращий спортсмен року». В обласному конкурсі 2010 р. «Людина року Миколаївщини» Ілля Кваша(стрибки у воду) та Сергій Лященко (рукопашний бій) урочисто отримали ці звання і нагороди.

У 2011 р. студенти університету Заслужений майстер спорту України з боксу Сергій Дерев'янченко та Майстер спорту Міжнародного класу зі стрибків у воду Костянтин Міляєв отримали ліцензію на участь в Олімпійських іграх 2012 р. в Лондоні. Продовжують боротьбу за отримання ліцензій ще ряд студентів спорту університету майстрів спорту з різних видів спорту (веслярний та вітрильний спорт, фехтування та інші) [6].

Для розвитку масової фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів університету створена відповідна інфраструктура, яка включає п'ять спортивних залів, стрілецький тир закритого типу, ігрові майданчики зі штучним покриттям, два тренажерних зала, гімнастично-тренажерний та баскетбольний майданчик. Для оздоровлення та загартування студентів діє спортивно-оздоровчий табір «Моряна», розташований на березі Чорного моря в с.Рибаківка.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

На підставі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Миколаївський національний університет протягом практично столітнього існування (з 1913р.вчительський інститут) був і є центром фізкультурно-масової оздоровчої роботи та підготовки спортсменів високих досягнень.

2. Спортивний клуб університету має відповідну інфраструктуру спортивних споруд, залучає до підготовки спортсменів споруди ДЮСШ та фізкультурно-спортивних товариств області і став кузницею підготовки спортсменів високих досягнень з різних видів спорту.

3. Керівництво університету створює відповідні умови для виховання здорового, фізично вдосконаленого і морально стійкого, соціально активного молодого покоління.

### **Література**

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. // Спортивна газета від 4 грудня 2003 р.

2. Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. – Луцьк. // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л.Українки. 2003. Т.1, с.88.

3. Олійник М.А. Оцінка стану управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2000, №6. С.35.

4. Платонов В. Перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. К. // Наука и спорт. 2001, №9, с.5-14.

5. Статистичні звіти спортивного клубу Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського за 2000-2011 рр.. – Миколаїв. 2011, с.1-6.

6. Статистичні звіти обласного управління з питань фізичної культури, спорту та туризму за 200-2011 рр. – Миколаїв. 2011.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Коваленко Є.В.

Днепропетровский национальный университет им.О.Гончара

### **Постановка проблемы.**

Актуальность данной работы обусловлена прежде всего недостаточной изученностью вопросов использования форм нетрадиционного физического воспитания для оздоровления студенческой молодежи.

### **Цель.**

Проанализировать современные оздоровительные методики нетрадиционных систем оздоровления.

**Ключевые слова:** нетрадиционные формы физического воспитания, йога, цигун, у-шу, глайдинг, студенческая молодёжь.

**Задачи:**

1. Рассмотреть наиболее популярные виды нетрадиционных форм физического воспитания.

2. Проанализировать особенности рассмотренных нетрадиционных форм физического воспитания.

**Полученные результаты исследования.**

В современных социально-экономических условиях возрастает необходимость более полного использования возможностей, которыми располагает система физкультурного образования детей и молодежи для подготовки к самостоятельной жизни [1].

Студенческие годы представляют собой важнейший период в формировании осознанной потребности в регулярной физической активности, которая затем переносится во взрослую жизнь. В государственном образовательном стандарте по предмету «Физическая культура» указывается на то, что целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида составляют основу физической культуры [2]. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прикладная, лечебная, производственная. Но наряду с традиционными видами гимнастики существуют нетрадиционные. К этим видам относятся: йога, у-шу, цигун. Все эти виды пришли к нам из Европы, Азии и США [2].

**Йога.** Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Йога – это такой подход к жизни который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет [3].

Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, которые носят название «пранаяма».
3. Работа с сознанием, а попросту говоря – медитации.

Во-первых, это очень полезно. В сравнении с шейпингом, классической аэробикой и степ аэробикой, через которые прошли почти все женщины, мечтающие об идеальной фигуре, занятия йогой на порядок эффективнее, потому как йога позволяет сжигать висцеральный жир (жир с внутренних органов). Процесс этот намного медленнее, зато и результат гораздо устойчивей [4].

Во-вторых, йога – это то, что помогает по-настоящему отдалиться от дел и забот, которые не дают нам спокойно вздохнуть в течение всего дня. Занятия должны проходить под спокойную, тихую музыку, движения быть неторопливыми, одно упражнение плавно перетекать в другое. Йога не требует дополнительного оборудования, поэтому каждый желающий может тренироваться дома [5].



**У-шу.** Это – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это и спорт, и воинское искусство, и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.[3]

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие, как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что у-шу боевой направленности является вершиной громадной горы под названием у-шу. У-шу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений – тао, объединяющих все указанные выше составляющие [4]. Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднимании, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движений [5].

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий [5].

**Цигун.** Существует несколько видов: медицинский, боевой, религиозный, конфуцианский, философский, но в данной работе стоит уделить внимание медицинскому цигуну.

Этот вид цигун создали, главным образом, целители. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (энергии) в конкретных каналах(меридианах) для излечения заболевания.

Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики и лечения болезней. К медицинскому цигуну относится практика Синг шеи джуан – это система упражнений начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела – физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле [6].

Система упражнений синг шен джуан относится к лечебному цигуну, который зарекомендовал себя как эффективный и безопасный метод

оздоровления. В госпиталях Китая в массовых масштабах он назначается людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозами, межпозвоночными грыжами). Получаемые результаты восхищают как сотрудников медицинских учреждений, так и самих пациентов [5].

Одним из преимуществ синг шен джуан является то, что он не требует предварительной физической подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняется медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно, работая с телом. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние, приводя к эмоциональной стабильности [6]. Форма синг шен джуан состоит из десяти упражнений. Каждое из них работает определенной зоной позвоночника и энергетической точкой в этой зоне.

**Глайдинг** – это разновидность фитнеса, основу которого составляют скольжения. Физические упражнения выполняются лежа на полу. Глайдинг основан на использовании специальных фитнес-дисков, глайдингов. Глайдинги выполнены из синтетического материала, их толщина составляет 10 мм, а диаметр - 22 см. Для занятия достаточно пары таких дисков. Эти приспособления значительно увеличивают эффективность тренировки и позволяют бесконечно модифицировать привычные упражнения. Нужно подложить глайдинги под стопы или ладони. Все упражнения выполняются скользя. А значит, необходимо каждую секунду контролировать положение дисков и поддерживать равновесие [7].

Таким образом, мышцы пресса, спины и глубокие мышцы-стабилизаторы постоянно включены в работу. Глайдинги дают возможность совершать движения по самым разным траекториям, задействуя тем самым и более мелкие группы мышц. В результате вы сможете эффективно проработать все проблемные зоны, привести в тонус мышцы пресса, улучшить осанку, развить координацию и вестибулярный аппарат. У этой тренировки практически нет противопоказаний. Использование дисков уменьшает силу тяжести, воздействующую на организм, не предусматривает прыжков и резких движений. Это значит, что ни проблемы с суставами или позвоночником, ни варикозное расширение вен не станут препятствием к занятиям [7].

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.**

1. Рассмотренные формы двигательной активности можно внедрять в высших учебных заведениях на занятиях физическим воспитанием.

2. На обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы из системы йоги не могут быть рекомендованы для

регулярних занять в обов'язкове навчальне час. Але можна використовувати подібні вправи як допоміжні засоби.

3. При заняттях окремими системами фізических вправ, там де це можливо, рекомендується організовувати міні-змагання. Вони не тільки підвищують інтерес до занять, але і служать методом контролю за ефективністю навчальних занять.

Перспективою подальших розробок в даному напрямку є більш детальний аналіз особливостей нетрадиційних форм фізического виховання.

#### **Список использованной литературы**

1. Баршай В.Н., Бобкин А.И.. Физическое развитие, физическая подготовка и работоспособность учащихся и молодежи. - Ростов на Дону, 1997 г.
2. Волков Л.В. Физические способности студентов. /Киев.: Здоровье. – 2001 г.
3. В. М. Бедаш, «Йога Теория и практика» /Изд: У-Фактория, 1999 г.
4. Серия книг «Библиотека йога и экстрасенса»/ Изд: СП "Лесинвест", 1991 г.
5. Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги. /Издательство: Открытый мир, 2006 г.
6. Сюй Минтан, Тамара Мартынова, Чжун Юань цигун. Школа цигун мастера (I ступень) /К; «София», Да-Ю, 2007 г.
7. Моченов В. П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и видов физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы / В. П. Моченов. М., 2003.-13 с.

### **КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОРІЄНТОВАНОЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Ковальчук Д.Р., Красножон Г.Д.

КНЕУ імені Вадима Гетьмана

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що поведінкові, психологічні і соціальні фактори відіграють важливу роль у формуванні вектора адаптивних процесів, що сприяють збереженню здоров'я молоді. На сьогодні система цінностей, мотивації, звички, цілеспрямована поведінка особистості є ядром реалізації соціальної ідеології в питаннях формування здорового способу життя. В даному контексті одним з принципових моментів є прогнозування поведінкових факторів ризику, розповсюджених серед населення медико-профілактичних знань, згідно яких можна зменшити ймовірність виникнення захворювань.

Стиль життя, поведінка, групові норми, інтереси, цінності і стереотипи студентів мають свою специфіку, яка відкладає свій відбиток на відношенні до здоров'я.

В період самоствердження, професіонального становлення, входження у доросле життя молоді люди доволі часто опиняються у ризикованих ситуаціях, особливо для свого здоров'я. Це пов'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного порядку (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури, організація життєдіяльності), так і пов'язаних з певними стереотипами суб'єктивного характеру. З наших спостережень значна частина студентів не покладає важливого значення зміцненню здоров'я з причин особливого сприйняття даної проблеми, в силу склавшоїся системи цінностей, де здоров'ю відводиться далеко не провідне місце. Між тим збережена тенденція зниження біологічного потенціалу життєздатності у підростаючого покоління значно утруднює і процес соціальної адаптації до навчальної діяльності.

**Отримані результати дослідження.** Сучасна система навчання в технічному вузі характеризується високою інтенсивністю освітнього процесу, інформаційною насиченістю, необхідністю освоєння нових складних технологій. Студенти багато часу проводять в аудиторіях, наукових лабораторіях, бібліотеках, комп'ютерних класах, значної посидючості вимагає і підготовка до навчальних занять вдома, виконання графічних робіт. Багато молодих людей після тривалого перебування в статичному положенні скаржаться на головний біль, розбитість, млявість, сонливість, підвищену стомлюваність. Особливо важко приходить студентам перших курсів, що тільки починають пристосовуватися до нової обстановки. І від того наскільки швидко й успішно відбудеться адаптація молоді до освітнього процесу, якісно іншому макросоціальному середовищу, багато в чому буде залежати вміння переборювати перешкоди на шляху оволодіння основами професійної майстерності, не розтрачуючи дорогоцінний ресурс здоров'я.

У цьому плані особливе значення має цілеспрямоване вироблення прагнення до емоційної урівноваженості. На теоретичних заняттях по дисципліні «Фізична культура» увага студентів акцентується на тім, що доброзичливе відношення до навколишніх, гарний настрій, оптимізм, позитивний емоційний настрій є неодмінною умовою здорового способу життя. Але пасивність і безтурботність духу шкідлива для здоров'я. Неможливо залишатися емоційно глухим і внутрішньо спокійним при раптово виникаючих травмуючих життєвих ситуаціях. Виходячи з вищевикладеного, студенти повинні навчитися регулювати відносини з навколишнім світом у розрахунок на той ступінь напруги, що буде працювати на організм, а не проти нього.

З теоретичного курсу по дисципліні «Фізична культура» студенти довідаються, що поведінка, яка зміцнює здоров'я, включає і такі прості істини, як регулярна рухова активність, виконання загартовуючих процедур, відмова від шкідливих звичок, раціональна організація режиму дня, дотримання принципів фізіологічно адекватного харчування. Особлива увага приділяється формуванню в молоді доброзичливого щиросердечного настрою: здорові люди мислять позитивно, виявляють емоційну життєрадісність, оптимістичні й упевнені в собі.

На нашу думку, цілеспрямований педагогічний вплив на поведінкові установки студентів у рамках взаємної поваги суб'єктів спілкування відіграє важливу роль у системі реалізації здоров'я зберігаючих технологій, зниженні імовірності прояву деструктивних вчинків, що викликають дисонанс у біологічному забезпеченні високого енергетичного потенціалу життєдіяльності.

Важлива роль у досягненні оптимального рівня працездатності, емоційної урівноваженості студентів належить систематичній руховій активності, адекватній можливостям організму. Оскільки має місце сполучення фізичної активації і настрою людини, то м'язове навантаження можна розглядати як ефективний засіб для зняття психоемоційної напруги, боротьби з депресією.

Впливаючи на біологічну сферу, різні види рухової активності неминуче впливають на інтелектуальну і духовну сферу особистості студента. Систематичні заняття фізичною культурою вносять значну лепту у формування здоров'я центричних життєвих установок молоді, знижують імовірність піддатися спокусі «вирішувати» проблеми за допомогою прийому наркотиків, чи алкоголю інших форм девіантної поведінки.

При побудові експериментальної програми з фізичного виховання студентів у рамках кредитно-модульної системи значна роль віддавалася аналізу професіоналізму і компетентності викладачів кафедри фізичного виховання вузу. Викладачу належить провідна роль в оновленні навчально-виховного процесу.

Оновлення діяльності викладачів значною мірою залежить від перебудови їх підготовки, а також перепідготовки і підвищення кваліфікації кадрів. Для формування необхідного рівня професійної компетентності викладач має володіти найсучаснішою інформацією по всім аспектам фізичного виховання і інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі. Тому основним результатом підготовки і підвищення кваліфікації викладачів має стати переорієнтація на головні цінності, пов'язані не просто з використанням засобів фізичної культури для впливу на розвиток рухових якостей, а перш за все з метою їх застосування для формування

мотивів фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

Проте практичний досвід свідчить, що, рівень професіоналізму, якісні характеристики основної маси викладачів фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам перебудови вищої фізкультурної освіти. Основна причина такого положення заключається не стільки у відношенні самих викладачів, скільки у системі їх підготовки, яка існує до сьогодні і яка не орієнтована на реалізацію власне освітньої спрямованості навчальної роботи з фізичного виховання у вузі та не відповідає європейським вимогам. Вона вимагає перебудови згідно до Болонської декларації, яка припускає підготовку на основі реалізації принципів демократизації, гуманізації, фундаменталізації.

Професійна підготовка і педагогічна діяльність викладача має бути переорієнтована з рухового натаскування на розвиток творчих здатностей студентів, підвищення рівня їх освіченості, забезпечення переорієнтації процесу навчання в процес фізкультурної самоосвіти, самовизначення протягом індивідуального життя.

Спеціальні дослідження і практичний досвід свідчать, що одним з серйозних недоліків в підготовці педагогічних кадрів з фізичної культури є їх низький рівень підготовленості з розділу фізкультурно-оздоровчих знань. У системі, що існує практично відсутнє цілеспрямоване формування необхідних для цього професійних знань і практичних навичок.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку**

Аналіз стану проблеми став підґрунтям для висновку про те, що мета освіти у сфері фізичного виховання не може бути досягнута без корінної зміни відношення до освітнього аспекту і перетворення на цій основі всієї системи фізичного виховання студентів. Як стверджують дослідники назріла необхідність зміщення акценту в фізкультурній освіті з фізичної підготовки у бік більшої інтелектуалізації цього процесу, підвищення загального рівня освіченості студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Акулова К.Ю. Роль самопознання в формування фізической культуры личности студента //Культура физическая и здоровье.-2005.-№(6).-с.62-64
2. . Волошко Л.Б. Формування навчальної мотивації студентів вищих закладів освіти. // Педагогіка, психологія медико-біолог. Проблеми фіз.. виховання і спорту: Наук. монографія. - Харків, 2007.-№3.-с.33-36.
3. Гребняк В. Болонский процес: проблеми здоров'я фізичного виховання і спорту

4. Жуковська Л. Роль спілкування у становленні особистості // Здоровий спосіб життя: Зб.наук.ст.-Львів., 2005,- Вип.. 6.с. 23-25.

5. Козлов А.В. Игнатьев А.С. Инновационные направления в формировании личности физической культуры //Культура физическая и здоровье.-2007.-№2.-с.18-19.

6. Канішевській С.М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. Матеріалів між нар. Наук симпозіуму.- Одеса, 1998- с. 2-3.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Ковтун О.А.

КНЭУ им. Вадима Гетьмана

**Постановка проблемы.** Последнее время в физкультурно-оздоровительных занятиях все более широкое внедрение получают различные тренажерные устройства и конструкции. Интерес к применению к кондиционной тренировке и общей физической подготовке механических средств тренировки объясняется рядом достоинств: с их помощью обеспечивается строгая дозировка нагрузки, вовлечение в работу необходимых групп мышц, до минимума сводятся дополнительные движения. Тренажеры позволяют широко варьировать исходное положение и направленно воздействовать на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, энергообмен.

**Полученные результаты исследования.** Применение тренажеров повышает мотивацию к использованию средств физической культуры с оздоровительной целью за счет новизны восприятия и сходности структуры движения с игровыми элементами, повышает эффективность занятий за счет строгой индивидуализации по направленности воздействия, объёму и интенсивности физических нагрузок в зависимости от функциональных возможностей и двигательной подготовленности при групповом методе их использования.

Основные параметры занятий, направленных на повышение физического состояния определяются в соответствии с индивидуальным уровнем физического состояния и периодом кондиционной тренировки.

В первые 1-2 недели занятий (подготовительный период) проводятся обучение технике выполнения физических упражнений на тренажерах, способам самостраховки, и поэтому величина грузов и сопротивлений должна быть минимальной. Последовательность работы на тренажерах в

этом периоде существенного значения не имеет. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю (2 обязательных и 1-2 дополнительных).

В основном периоде частота занятий для студентов с низкой и средней физической подготовленностью составляет не менее 3 раз, с высокой – 2 раза в неделю. Общая продолжительность занятий у студентов с низким и ниже среднего физическим состоянием соответствует 40, средним, выше среднего и высоким – 30 минутам.

Как правило, занятия на тренажерах проводятся в форме круговой тренировки по методу непрерывного упражнения.

Круговая тренировка обладает следующими особенностями:

- способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию основных физических качеств в течение короткого времени занятий;
- построена на принципе соответствия величины нагрузки функциональным возможностям организма и постепенного увеличения ее в процессе тренировки;
- повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениям за счет высокой активности в течение короткого времени, постоянной смены упражнений;
- обеспечивает контроль роста физической подготовленности по результатам.

Круговая тренировка позволяет совершенствовать такие двигательные качества, как выносливость, силу, быстроту, гибкость и комплексные проявления – силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

В основу построения программ занятий гимнастическими упражнениями на тренажерах положен принцип, использующий эффект положительного переноса физических качеств. В занятия включаются 5-10 упражнений на тренажерах, которые вовлекают в работу различные мышечные группы, обеспечивая «рассеивание нагрузки». При рассеянной нагрузке на разные мышечные группы повторная работа выполняется менее утомленными мышцами на фоне недовосстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Последовательность включения различных мышечных групп предусматривает выполнение упражнений для мышц нижних конечностей, спины, брюшного пресса, верхних конечностей и плечевого пояса, упражнений для увеличения подвижности в суставах конечностей и позвоночника.

Для выбора рациональной дозировки упражнений на всех тренажерах в начале основного периода проводится максимальный тест (каждое



упражнение выполняется в максимальном темпе за 30 секунд с интервалами отдыха 60 секунд). Определение оптимальной дозировки нагрузок с применением максимального теста проводятся спустя первые 2-3 недели и через каждые последующие 8-10 недель занятий.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Оздоровительный эффект выражен сильнее при использовании разнообразных тренажеров, позволяющих включить различные мышечные группы, либо в комплексе с другими упражнениями – бегом, плаванием и т.п.

В настоящее время с целью достижения и поддержания высокого уровня аэробных способностей разработаны фитнес-программы с использованием кардиоваскулярных тренажеров (беговая дорожка, велоэргометры, лыжные и степ-тренажеры).

В последние годы появился новый вид тренажеров – эллиптические тренажеры, объединяющие технические возможности велотренажера, степпера и беговой дорожки. Отличительная черта этих тренажеров – новая эллиптическая амплитуда движений педали, которая снижает почти до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы. При этом обеспечивается равномерное, постоянное движение ногами, активно включаются в работу мышцы ягодиц, голени и бедер.

Таким образом увеличение вариации тренажерных устройств способствует не только повышению эффективности занятий, но и мотивацию к ним.

#### **Список использованной литературы:**

1. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. Світ, 2008. – с. 78-95.
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физ. Культура, 2009. – 496 с.
3. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. Посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В.Г. Олешко. - К.: ВПЦ Київський університет, 2007. – 232с.

# САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СТАНДАРТІ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Кожевнікова Людмила

Миколаївський національний університет ім.В.О.Сухомлинського

**Постановка проблеми.** Україна чітко визначила політичні вектори, зорієнтовані на ідеологію її входження до міжурядових наднаціональних європейських освітніх структур і, зрештою до спільного європейського освітнього простору. Розширення євроінтеграційних процесів у життя українського суспільства визначає напрями модернізації національної системи вищої освіти, спрямованої на забезпечення конкурентоспроможності та мобільності, підвищення якості підготовки фахівців [5]. Фундаментальним принципом розбудови цих інтеграційних стратегій в координатах європейського виміру освіти є логіка послідовного, поетапного впровадження європейських освітніх стандартів, зокрема системою вищої освіти України, ідей Болонського процесу [1].

Прагнення українських університетів залучитися до Болонського процесу передбачає подальше вдосконалення модульної організації навчального процесу, системи рейтингового оцінювання знань студентів, як необхідних умов запровадження кредитно-модульної системи. Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського ставить за мету стати рівноправним членом європейської освітньої спільноти. Багаторічний досвід застосування модульно-рейтингової системи використовується викладачами університету для прискореного переходу до кредитно-модульної системи організації навчального процесу, широкого впровадження рейтингових показників якості навчання з метою заохочення студентів до навчальної діяльності, стимулювання їх до самостійної праці.

Відповідно до наказів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [2,3] університетом розроблено положення про кредитно-модульну систему оцінювання навчальних досягнень студентів денної форми навчання. При розробці положення враховано принципи Європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи (ECTS).

**Отримані результати дослідження.** Ефективне особистісне формування студента у процесі фізичного виховання передбачає, що навчання і виховання переростає у самонавчання та самовиховання. При цьому, останнє є окремим предметом навчання і не може бути реалізоване на основі традиційної практики фізичного виховання. За умов оптимізації рухової активності студентів, підвищення їхнього життєвого тону, зміцнення здоров'я, фізичне виховання сприяє більш якісному засвоєнню численних

навчальних дисциплін. Проте, невизначеність з місцем та значенням дисципліни у нових стандартах освіти створює труднощі в розробці навчальних планів та робочих програм, оцінювання знань, умінь і навичок, перевірці рівня фізичної підготовленості.

Кредитно-модульна система оцінки знань студентів Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського з фізичного виховання вводиться для активізації самостійної роботи студентів за рахунок конкретизації обсягів дисципліни, диференціювання навчального матеріалу, підвищення рівня фізичної підготовки студентів, а також з метою стимулювання систематичних самостійних занять з навчальної дисципліни та посилення контролю над виконанням обсягу запланованого матеріалу.

Згідно з вимогами до організації навчального процесу в умовах Болонської системи можна виділити три взаємопов'язані модулі: аудиторна, самостійна та індивідуальна робота. Аудиторна та індивідуальна робота проводиться безпосередньо під керівництвом і наглядом викладача. Самостійна робота вимагає окремого підходу до планування навчального матеріалу з фізичного виховання. Якщо за розподілом навчального навантаження на аудиторні заняття (лекції, практичні та індивідуальні заняття) планується 162 години, то на самостійну роботу така ж кількість годин.

У фізичному вихованні студентів університету практикуються нормативні способи кількісного визначення постановки завдань і оцінки результатів їхнього виконання. При цьому норми відповідають фізичним можливостям студентів, умовам їхньої реалізації і є найкращим орієнтиром для досягнення мети фізичного виховання. Разом з тим, норми мають і контрольно-оціночне значення:

- за їхнім виконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання;
- про ефективність застосування засобів і методів у фізичному вихованні студентів;
- про вплив на динаміку фізичного розвитку і підготовленості студентів протягом навчання.

Вся навчальна діяльність в університеті представлена як система навчальних завдань, спрямованих на студента, котрий вирішує їх. Тому до них викладачі кафедри фізичного виховання університету висувають такі вимоги:

- проектуватись повинна система завдань, а не окреме завдання;
- конструюючи системи завдань необхідно забезпечувати досягнення основної мети;

- реалізацію навчальних завдань необхідно забезпечувати засвоєнням системи засобів, необхідних і достатніх для успішного здійснення навчальної діяльності;

- студенти повинні усвідомлено виконувати і контролювати власні дії, вирішуючи навчальні завдання, повинні мати чітке уявлення про його суть і засоби вирішення.

Кількісно-нормативна постановка завдань не поширюється лише на завдання з виховання рухових здібностей як основи рухових можливостей. Вирішення завдання вимагає його розуміння студентами; прийняття його як необхідного для себе. Тому вимоги, що ставляться до фізичної підготовленості не є сталими і не можуть бути конкретними характеристиками фізичного статусу кожного конкретного студента. В цьому контексті актуальним стає виховання позитивного ставлення та мотивації до самостійних занять фізичними вправами, що обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяє емоційне проведення всіх форм занять в університеті, оснащення матеріально-технічної бази, максимальна активізація діяльності студентів за рахунок стимулювання інтересу до занять у процесі фізичного виховання, а формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань як:

- оцінка вихідного стану фізичного розвитку на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;

- актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;

- стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами;

- вибору адекватних засобів фізичного виховання та оздоровлення;

- здійснення самоконтролю в процесі самостійних занять фізичними вправами;

- підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять.

Для самостійних занять фізичними вправами викладачами розробляються оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять містять співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання фізичних вправ.

Тестування фізичної підготовленості являє собою підсумок усієї навчальної та самостійної роботи і містить виконання комплексу рухових дій, що дозволяє визначити рівень розвитку основних рухових здібностей, які мають суттєве значення для життєдіяльності та фізичного стану студента. Це

порівняння є підставою для продовження або завершення тих, чи інших самостійних дій конкретного студента або їхньої корекції у випадку, якщо план і результати не збігаються. Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що передбачалось одержати і того, що реально одержали в процесі самостійних занять. В цьому випадку контроль передбачає:

- формування моделі, взірця, бажаного результату;
- порівняння результату та реальної картини дій;
- прийняття рішення про продовження, корекції або завершення дій.

Дії контролю і оцінки викладачів кафедри в процесі навчання поступово повинні переходити у дії самоконтролю і самооцінки студентами.

Впровадження кредитно-модульної технології навчання дає можливість студенту реалізувати принцип “зроби себе сам”, який мобілізує його енергію і сили на досягнення поставленої мети. Модульний підхід вимагає підвищення ролі студента – з об’єкта він перетворюється на суб’єкт навчального процесу.

Залученню кожного студента до процесу самовиховання сприяє ціле спрямоване педагогічне стимулювання його роботи над собою, що спонукає і передбачає створення комплексу постійно діючої системи керівництва самовиховання студентів:

- забезпечення єдиного розуміння мети та завдань керівництва всіма ланками цієї системи та єдності педагогічних дій;
- охоплення педагогічними діями всіх сфер діяльності, дозвілля та побуту студентів;
- застосування різноманітних форм і засобів педагогічної дії;
- диференційований підхід до кожного студента.

**Висновки.** Підводячи підсумок вищевикладеного можемо зазначити, що:

1. Впровадження кредитно-модульної системи в організацію та проведення навчального процесу з фізичного виховання забезпечує виконання вимог Болонської декларації та сприяє підвищенню якості та ефективності цієї навчальної дисципліни.

2. Розподіл напрямків самостійної роботи студентів з фізичного виховання можна використовувати з метою вдосконалювання процесу навчання відповідно до сучасних вимог модульно-рейтингової технології.

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку** будуть спрямовані на вивчення інших проблем формування самостійних занять з

фізичного виховання для студентської молоді згідно з Європейськими стандартами.

### **Список використаних джерел**

1. Вернидуб Р.М. Організація і управління навчальним процесом у вищому навчальному закладі: Навчальний посібник. – К.: КНУ ім. М.П.Драгоманова, 2005. – 111с.
2. Вища освіта України і Болонський процес /Навчальний посібник за ред. Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. – Київ-Тернопіль, 2004. – 286с.
3. Основні засади розвитку вищої України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004рр.) /За ред В.Г.Кременя. Авторський колектив: Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. – Тернопіль: вид-во ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2004. – 147с.
4. Платонов С.О., Дядюра В.П., Скіпа Ю.Ю. Нові формування занять фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів /Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К: НУКМА, 2007. – С.101-102.
5. Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу. – К., 2005. – 26с.
6. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання //Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - №2. – С.31-36.
7. Шевченко С.М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. - №2. – С.149-152.
8. Якименко Ю. Кредитно-модульна система, як важлива складова інтеграції вищої освіти України загальноєвропейського освітнього простору //Вища школа. – 2004. - №1. – С.50-62.

# ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Кожевнікова Людмила, Коржевський Михайло

Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського

**Постановка проблеми.** Рівень освіти розвинених країн світу підтверджує, що одним з важливих чинників, якій значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура і спорт, тобто система освіти та виховання може істотно впливати на спосіб життя і стан здоров'я молоді людини. У практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів провідну роль в розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді виконує відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я і ведення здорового способу життя. Проблеми формування здорового способу життя студентів в нових соціально-економічних умовах в Україні набувають особливої актуальності. Перш за все, це пов'язано з несприятливою екологічною обстановкою, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає в переході від формальної погоні за масовістю - до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя. Перебудова вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя студентів, як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості. Активне довге життя - складова людського фактору, а здоров'я - перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, загартовуючий, захищає від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, фізичне та психічне здоров'я [1,2,3,7].

Забезпечити людині необхідний діапазон пристосування до зовнішніх умов, створити його механізм можуть тільки високорозвинені фізична культура і спорт.

Їхні практичні результати повинні задовольняти ті біологічні потреби людини, що сформувалася в процесі її тривалої еволюції, адаптувати до існуючих зовнішніх умов і встигати за тенденціями змін цих умов, які реалізуються швидше, ніж людина буде готовою до цього. Теорія здорового способу життя відображає систему знань, накопичених і сконцентрованих за певний період у спеціалізованих наукових дисциплінах: теорії фізичного виховання і спорту, педагогіки, психології, медицини, соціології. Формування потреби в здоровому способі життя - це багатолітній, позитивний результат всієї діяльності у фізичному вихованні у вищих навчальних закладах освіти [4,5,6,8].

**Отримані результати дослідження.** Реформування вищої школи в

контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, а ствердження особистісно орієнтованого розвитку студентської молоді зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. Пріоритетною стає роль освітніх програм, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я студентів. Реалізуючи їх у практику виховної роботи, вітчизняна освіта, на нашу думку, повинна вирішити проблему створення сприятливих стимулів для формування особистої фізичної культури та збереження здоров'я студентів, як передумови успішного розв'язання завдань навчально-виховного процесу.

Головним напрямом фізичного виховання у вищій школі є формування здорового, розумово-підготовленого, соціально-активного, морально стійкого, фізично вдосконаленого і підготовленого до майбутньої професії випускника вузу. Перебудова свідомості, використання нових досягнень і методик, переорієнтація ціннісних мотивацій з матеріальних на загальнолюдські дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді людини. Студентський вік - завершальний етап поступального вікового розвитку рухових і психологічних можливостей організму. Саме тому фізична культура і спорт стають для студентів найважливішим засобом зміцнення здоров'я.

Перехід від малорухливого способу життя до активного - одне з найбільш нелегких на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді, коли при спробі розпочати активне життя, виникають тому, що дуже часто сходяться вагомі, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Подолання тенденції до пошуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у життя студентської молоді, на наш погляд, залежить від таких факторів:

- бажання змінити спосіб життя на кращий;
- віри у можливість таких змін;
- розуміння того, яку користь принесуть такі зміни;
- знання про те, що треба змінити і як це зробити.

Для досягнення цілеспрямованих змін необхідна віра в те, що молодь здатна змінитися і, що такі зміни призведуть до результатів, які необхідні їй.

Найпопулярнішими серед студентів є заняття, що підвищують емоційність, розвивають необхідні рухові здібності, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, а найочевиднішим для більшості молодих людей, що розпочали вести здоровий спосіб життя, є покращання зовнішнього вигляду та загального самопочуття. Молоді необхідні знання, які допомагають дотримуватися принципів активного життя:

- необхідно знати про користь, яку приносять фізичні вправи, і перевірити це на власному досвіді;
- бути достатньо гнучкими і навіть обережними на шляху до здорового способу життя;
- використовувати найінтенсивніші види діяльності, особливо силового характеру, що забезпечують істотне зниження маси тіла;



- забезпечити регулярне виконання фізичних вправ для попередження розвитку різних видів захворювань.

Не існує “оздоровчих” або “не оздоровчих” засобів та форм фізичної культури - всі вони при оптимальній організації занять оздоровче впливають на організм молодої людини. Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я - адже здоров'я являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні. Поведінка людини перетворює потенціал здоров'я, спонукає до активності, робить людину енергійною, а її життя сповнює сенсом.

Структура здорового способу життя є динамічною системою, яка не допускає зміни і вибіркоче використання тих або інших елементів і ситуацій відповідно до фізичного стану людини. Узагальнюючи досвід роботи зі студентами, структуру здорового способу життя можна уявити такими основними елементами:

- соціально-економічне забезпечення життя;
- побудова режиму життєдіяльності з урахуванням біологічних ритмів;
- профілактика і відмова від шкідливих звичок;
- оптимальна рухова активність, яка регулюватиметься контролем і самоконтролем функціонального стану і фізичного розвитку;
- загартовування з використанням природно-кліматичних чинників;
- особиста гігієна та самогігієна;
- раціональне та збалансоване харчування;
- вміння свідомо і цілеспрямовано використовувати можливості традиційної і народної медицини;
- наявність душевного комфорту на основі любові та дбайливого ставлення до навколишнього середовища.

Ми вважаємо, що виховання здорового способу життя повинно враховувати специфіку ефективної людської діяльності, яка полягає в тому, що вона не буде конструктивною і плідною, якщо не здійснюватиметься свідомо. Глобальність даного питання вимагає міждисциплінарного підходу, який враховує цілісність природи людини і орієнтації на виховання свідомого ставлення до власного здоров'я. Засоби оздоровлення і виховання свідомості до власного здоров'я у розділити на такі групи:

- засоби, спрямовані на розкриття творчого потенціалу особистості;
- група засобів, спрямована на зміцнення фізичного стану і управління енергетичним життєвим потенціалом тіла;
- засоби, спрямовані на вміння управляти своїм психічним станом.

Стійка зацікавленість до систематичних спортивно-оздоровчих занять фізичними вправами є ціннісно-мотиваційним ядром індивідуально сформованої і розвиненої фізичної культури студентства. Критерієм ефективності фізичного виховання студентів вищої школи, на нашу думку, повинен стати достатній рівень їхньої компетентності, що виявляється в оволодінні теоретико-методичних знань проведення фізичних вправ в

здоровому способі життя. Перебудова свідомості, використання нових досягнень та методик, переорієнтування ціннісних мотивацій з матеріальних на загальнолюдські дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді.

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його "якісних" характеристик, які в значній мірі визначають його спосіб та стиль, дає можливість зробити такі висновки, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

1. Практика свідчить, що фізична культура об'єднує компоненти: культуру рухової активності, загартування, дихання, живлення, масажу, використання факторів природи.

2. Суттєвим компонентом здорового способу життя сучасної студентської молоді є організація рухової активності в режимі кожного дня.

3. Щоб зберегти та зміцнити здоров'я, студентам необхідно постійно бути зорієнтованими на ведення здорового способу життя.

4. Рухова активність може служити унікальним засобом забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості студентів і вихованням усвідомленої ге 'и у фізичному вдосконаленні на все життя.

**Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку** будуть спрямовані на набуття студентами знань з основ здорового способу життя засобами фізичної культури та загальнодоступного спорту.

#### **Список використаних джерел**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64с.

2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424с.

3. Дубровский В.И. Движения для здоровья //Физкультура и спорт. - 1989. - №2. - С.3-25.

4. Заплишний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання //Вісник ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка. - Вип.44. Серія: пед. науки. - Чернігів, 2007. - С. 180-183.

5. Земцов Й.Ф., Ландарь В.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність в ієрархії потреб і цінностей студентської молоді //Матер, наук-практ. конф. - К.: Нац. університет «Києво-Могилянська академія», 2007. - С. 150-152.

6. Зотов А. Физическое здоровье - здоровье нравственное //Спорт для всех. - 1999. - №3. - С.8-9.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту //Спортивна газета. - К., 4.12.2003.

8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: Наказ Міністерства науки та освіти від 11.01.2006. №4 //Теорія і методика фізичного виховання. - 2006. - №5. - С.4-13.

## **ЧИННИКИ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Кочергіна Т.І., Жиленко М.В., Чернишева Т.М.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Постановка проблеми.** В період навчання у вищій школі студенти відчують вплив цілого комплексу середовищних факторів, що певним чином змінюють стан їхнього фізичного, психічного і репродуктивного здоров'я. Зміна оточення, зростання інформаційного та психологічного навантаження, дезорієнтація в суспільстві, особливо на початковому етапі навчання у вузі, призводять до стресового напруження у студентів.

У зв'язку з тим, що продуктивність навчання і здоров'я студентів щільно детерміновані (чим міцніше здоров'я, тим ефективніше проходить процес навчання), актуальність дослідження проблеми впливу навчально-виховного процесу на спосіб життя студентів в наш час зростає. В першу чергу це пов'язано з інтенсифікацією процесу навчання і постійним збільшенням потоку інформації.

Актуальність роботи визначається необхідністю обґрунтування комплексного підходу до вирішення проблеми покращення способу життя студентів в сучасних умовах організації навчально-виховного процесу у вузі.

Отримані результати дослідження. Під способом життя ми розуміємо діяльність особистості, яка здійснюється нею в конкретних умовах життя, коли вона реагує на них і залежить від них. Негативними його чинниками при цьому є: шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне перевантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, самотність, низький освітній та культурний рівень знань щодо особистого здоров'я тощо.

Спосіб життя і діяльність студентів за останні роки настільки змінилися, що компенсаторні механізми не завжди можуть впоратися з підвищеним навантаженням. Аналіз фактичних матеріалів щодо життєдіяльності студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію [5, 8].

Виявлено, що на здоров'я переважної кількості студентів найбільш негативний вплив має недосипання. З одного боку, це результат вікової

особливості (активність молоді пов'язана з особистим та інтернет-спілкуванням із друзями, подорожами, прогулянками тощо), а з іншого – суттєвими недоліками в навчальному процесі (обсяг навчального навантаження, самостійної роботи тощо). Крім того, велика кількість студентів одночасно навчаються та працюють.

Іншим негативним чинником є зниження рухової активності. Це в першу чергу позначається на появі порушень з боку нервової, серцево-судинної систем, органів дихання, системи травлення та опоро-рухового апарату [3]. Процес навчання вимагає напруження пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій (іспити, заліки) [2]. Поєднання зменшення м'язових навантажень із зростанням інтенсивності нервово-психічної діяльності сприяє погіршенню працездатності, збільшенню захворюваності.

В студентські роки, особливо яскраво проявляються різні порушення режиму харчування, що обумовлено матеріальним становищем, стилем життя студентів, недоліками організації харчування в навчальних корпусах та гуртожитках, розкладом занять, обсягом навчального навантаження.

Зважаючи на те, що ці процеси тривають упродовж 5-6 років навчання, вони мають деструктивний вплив на стан здоров'я студентів [1].

У поведінці це проявляється в зниженні життєвої енергії, незібраності, самотності, відчутті своєї фізичної і психоемоційної непривабливості, песимістичному настрої, невмінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок.

У психологічному аспекті наслідки такого способу життя виявляються в погіршенні психічного здоров'я, самопочуття, нервово-емоційної стійкості, волевільної організації (самовладання, стриманості, цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості), невпевненості в своїх силах, схильності до депресії, помисливості, погіршенні здатності успішно переносити наслідки стресів

У функціональному стані можна відзначити погіршення здоров'я, зниження працездатності та тренуваності, збільшення захворюваності і хворобливих відчуттів, зниження імунних механізмів захисту організму, уповільнений перебіг процесів відновлення після фізичної та розумової діяльності, погіршення адаптаційних процесів, зниження активності обмінних процесів в організмі, розбалансування співвідношення маси тіла і росту тощо [2].

Сучасна медицина, фізіологія, педагогічна психологія і педагогіка мають у своєму розпорядженні значну та переконливу інформацію, яка свідчить про взаємозв'язок способу життя студентів з режимом навчальної діяльності та

вплив недоліків режиму навчальної діяльності у вузі на стан здоров'я студентів.

Виявлено ряд факторів, які підтверджують цю тезу, а саме:

1. нерівномірність тижневого навантаження, якої вимагає самостійна робота;
2. ігнорування динаміки працездатності студентів протягом тижня: розклад породжує неадекватне недовантаження в одні дні тижня і перевантаження в інші;
3. зміщення самостійних навчальних занять студентів на вихідні дні (від 5 до 10 годин, тобто в цих умовах «просунуті» студенти протягом семестру хронічно не відпочивають (!);
4. різке стрибкоподібне збільшення навчального навантаження наприкінці семестру (у тому числі і з вини студентів) [7].

Негативний вплив на здоров'я мають перевтома та неправильний режим. Аналіз змісту навчальних планів і методичних розробок доводить: щоб вивчити всю рекомендовану літературу за існуючих норм роботи з друкованими джерелами, студентам потрібно працювати цілодобово, і навіть цього буде замало. У режимі дня студентів переважають статичні компоненти діяльності, які в окремих випадках складають до 80 % добового часу. А заняття фізичною культурою і спортом недостатньо поширені серед студентів в позанавчальний час [4]. Таким чином, сумарне навчальне навантаження та основні режимні моменти не відповідають гігієнічним вимогам.

До вже перелічених чинників треба додати недостатній розвиток матеріальної бази для організації занять фізичними вправами як у навчальних корпусах, так і в гуртожитках, формальну пропаганду здорового способу життя, що також сприяє байдужому відношенню студентів до свого фізичного розвитку та занять фізичною культурою (аналіз наукових досліджень свідчить, що від 50 до 75 % студентів відвідують заняття з фізичного виховання, щоб отримати залік; лише 8-12 % студентів відвідують спортивні секції; 4-6 % час від часу займаються самостійно фізичними вправами) [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Як висновок, можна констатувати, що в самій організації навчально-виховного процесу закладені чинники негативного впливу на спосіб життя та здоров'я студентів.

Вивчення цієї проблеми в сучасних наукових дослідженнях дозволило виявити наступне: навчальна діяльність в умовах інформаційного вибуху внаслідок нераціонального планування навчального навантаження сприяє малорухливому способу життя студентів, виникненню стресу, пов'язаного з дефіцитом часу, що, в решті решт, призводить до депресії,

психовегетативних розладів, неврозів і різних соматичних захворювань. Протиріччя знаходиться в самій організації навчально-виховного процесу, який повинен створювати оптимальний для здоров'я студентів режим навчання, а з іншого боку – забезпечувати високий щабель їх навченості, впроваджуючи інтенсивні технології.

Вивчення й аналіз способу життя студентів, негативних та позитивних чинників, які впливають на нього, дасть можливість в подальшому науково обґрунтувати оптимальні шляхи рішення проблем організації формування здорового способу життя студентської молоді в умовах кредитно-модульної системи організації навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Бабешко О.П. Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання. – Луганськ, 2001. – 193 с.
2. Белова Н.И. Основные направления формирования здорового образа жизни учащейся молодежи : Дис. канд. социол. наук : 22.00.04 Москва, 2006. – 174 с.
3. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В.І. Бобрицька.– Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
6. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А.Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
7. Кринчик Е.П. Студент в учебном процессе: проблемы с сорокалетним стажем // Психология в вузе, № 3, 2009. С. 55-68.
8. Маркова, А.И. Образ жизни и здоровье студентов / А.И. Маркова, А.В. Ляхович, Л.М. Медведь // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. – № 1. – С. 31-37.
9. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.].– К.: ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.

## ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Кузнєцов В. А., Поветкіна А.А.

Київський національний економічний університет ім.Вадима Гетьмана

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання – є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Фізичне виховання має значний потенціал формуючої, виховної дії на особистість. Це зумовлено тим, що на відміну від інших видів виховних впливів, дія засобами фізичного виховання реалізується перш за все у матеріальному вигляді. Результати такої дії знаходять віддзеркалення в удосконаленні багатьох фізіологічних функцій, у тому числі й тих, які забезпечують функціонування психічних процесів, ефективну інтелектуальну діяльність, нормальний душевний стан людини, забезпечуючи її фізичне й духовне здоров'я. Завдяки цьому удосконалюється своєрідна матеріальна основа для всього розмаїття форм виховних впливів. Разом з цим цілеспрямоване використання засобів фізичної культури безпосередньо позначається на вихованні особистості. Загальновідомим є їх благотворний вплив на формування морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості в досягненні мети, дисциплінованості, комунікабельності, суспільної активності, формуванні активної життєвої позиції. Це й зумовлює важливу роль фізичного виховання в реалізації завдань усіх інших форм виховної роботи. Свій вагомий внесок фізичне виховання робить у процес морального виховання особистості, що є стрижневим елементом усієї системи виховних дій.

**Отримані результати дослідження.** Для дослідження були розроблені спеціальні анкети. У анкетуванні брали участь хлопці та дівчата, які навчаються на першому, другому курсі Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана. Роблячи висновок можна сказати, що майже 70% опитуваних регулярно виконують фізичні вправи самостійно, а 30% - або іноді виконують, або зовсім не виконують. 68% студентів займаються у спортивних клубах.

При опитуванні студентів спостерігалось, що 86% студентів вважають фізичні вправи необхідними у повсякденному житті, а 14% - швидше необхідні, ніж ні.

94% опитуваних студентів відповіли, що із задоволенням відвідують заняття з предмету «Фізичне виховання» і тільки 6% відповіли, що відвідують заради оцінки.

Майже 90% студентів займаючись фізичними вправами переслідують мету підтримки спортивної форми та поліпшення стану здоров'я, а інші наслідують приклад відомих зірок.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Дослідження та спостереження за студентами показали, що більшість студентів за власним бажанням відвідують заняття і мають високий інтерес до них, але все ще остається невеликий відсоток студентів які байдуже ставляться до фізичної культури. Тому викладачам при проведенні занять з дисципліни “Фізичне виховання” необхідно:

- враховувати рівні розвитку інтересу студентів;
- підвищувати рівень знань студентів в області фізичного виховання і спорту (для цього доцільно випускати більше матеріалу, який цікавить студентів);
- вдосконалювати і підтримувати на високому рівні методику викладання фізичної культури, виходячи з того, що більшість респондентів відмітили своє позитивне ставлення до фізичної культури і спорту завдяки викладачу фізичного виховання;
- постійно забезпечувати розвивально-пізнавальну, емоційно-змагальну атмосферу, тобто таку, за якої студенти на заняттях мають можливість не тільки фізично розвиватися, а і отримувати нові знання.

Таким чином, виконання запропонованих рекомендацій сприятиме не тільки зміцненню та збереженню здоров'я, а й підвищить інтерес студентів до занять.

### **Список використаних джерел**

1. Божович Л.И., Благонядежина Л.В. Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М.: Педагогика, 1972. - 350с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом // Педагогіка і психологія. - 1995. -№1.-С.109-113.
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.Г.Фурманова, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

## **ДИНАМИКА СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Кузнецов Владимир, Индиченко Лариса

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

**Постановка проблемы.** В системе жизнедеятельности человека физическая культура - явление особенное. Воздействуя на биологическую



природу человека, она способствует формированию и его духовной сферы. Общеизвестно, что существует три основных компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт и свойства личности, который, казалось бы, должны развиваться в процессе освоения индивидуумом физической культуры [1].

Высокие требования к специалисту предъявляет научно-технический прогресс, что обуславливает направленное развитие у него индивидуальных личностных качеств через необходимость выполнения различных двигательных мышечных программ с целью укрепления здоровья.

В настоящее время очень важно организовывать возникновение композиционной формы дидактики, когда обучение и воспитание приобретают комплексный характер, как основа оптимизации в процессе взаимодействия учебно-педагогической деятельности преподавателя и учебно-образовательной деятельности студентов. Психические процессы, уровень эмоциональной сферы, самоанализа и логики мышления вытекают из особенностей учебной деятельности по физвоспитанию, которая должна решать задачу не только приспособления условий обучения и образования к студенту, но и студента к ним. В данном случае, наверняка, возникает проблема психофизической готовности студентов к решению задач все более высокого уровня сложности. Речь идет не только об умственной работоспособности, разноплановости физической подготовленности занимающихся. Очень важно научить умственно накапливать, сохранять и эффективно реализовать разнонаправленный двигательный потенциал.[2;3]

В Днепропетровском национальном университете им. О. Гончара (ДНУ) программа учебной дисциплины по физическому воспитанию состоит из 4-х образовательных модулей, одним из которых является «легкая атлетика». Данный модуль является высокомоторным и предъявляющим высокие требования к физической подготовленности, которая является своеобразным фундаментом для крепкого физического здоровья. Наряду с этим студент совместно с преподавателем должен найти оптимальный вариант развития скоростно-силовых качеств и аэробной производительности.

В связи с перечисленными аргументами в данном случае вопросы теории, методики и практики с точки зрения педагогики, психологии и психофизиологии остаются актуальными.

Задачи исследования:

- проанализировать варианты подготовки студенток ДНУ факультета психологии к модулю «Легкая атлетика» и его составляющим по годам обучения.

- определить показатели успеваемости в легкоатлетических дисциплинах и классы трудоспособности студенток по результатам.

В данной работе нами были использованы такие методы исследования:

- анализ материалов специальной литературы, касающихся различных аспектов изучаемой нами проблемы;
- анонимное анкетирование студентов I - III курсов факультета психологии и дополнительный опрос студентов I курса;
- анализ материалов успеваемости в изучаемом модуле;
- методы вариационной математической статистики;
- оценка уровня здоровья на основе показателей аэробной производительности, по скорости бега на дистанции 1000м.

**Полученные результаты исследования.** В работе приняли участие студентки факультета психологии основной медицинской группы первого (32 чел), второго (47 чел) и третьего курса (47 чел) в конце 2010-11 года.

Проведенное анонимное анкетирование на каждом курсе позволило определить динамику отношения в исследуемых случаях. Наблюдается позитивная динамика субъективного отношения студенток к образовательному модулю «легкая атлетика» в целом: I курс - 43,0%, II курс - 65,0%, III курс - 77,0%.

Дополнительный опрос к анкетированию первокурсниц показал, что низкая мотивация в отношении к данному образовательному модулю имеет достаточно объективные причины. Так 36,8% опрошенных школьниц изредка занимались бегом на короткие и средние дистанции, бегали короткие дистанции от случая к случаю 39,6% и на средние дистанции - 23,6%.

Наряду с этим интересно было узнать варианты отношения студенток к различным беговым дистанциям. Данные этого направления представлены ниже.

Таблица 1

**Динамика позитивного и негативного отношения студенток к  
коротким и средним беговым дистанциям**

| Курсы | Бег на 100 м |            | Бег на 2000 м |            |
|-------|--------------|------------|---------------|------------|
|       | Отношение    |            | Отношение     |            |
|       | Позитивное   | Негативное | Негативное    | Позитивное |
| I     | 73,0%        | 27,0%      | 75,0%         | 25,0%      |
| II    | 87,0%        | 13,0%      | 75,0%         | 25,0%      |
| III   | 72,0%        | 28,0%      | 73,0%         | 27,0%      |

Из данной таблицы следует, что показатели позитивного отношения к бегу на 100м у студенток трех курсов располагается в пределах (72,0% - 87,0%), а к бегу на 2000м (25,0% - 27,0%). Результаты математической статистики указывают на то, что достоверные различия между показателями позитивного и негативного отношения студенток во всех случаях по горизонтали, находятся на уровне  $P < 0,001$ . Однако в беге на 100м и 2000м эта достоверность разнонаправленная.

Субъективные оценки студенток целесообразно рассматривать в сравнении с объективными материалами. Это позволит конкретизировать динамику взаимосвязи «субъективно – объективное» и дать изучаемым данным профессиональную оценку при участии самих студентов. Объективные данные (принципиальность и профессионализм преподавателей, которые предоставили эти результаты не вызывает сомнений), расположены в следующей таблице.

Таблица 2

**Показатели успеваемости в легкоатлетических дисциплинах у  
студенток факультета психологии**

| Курсы    | Бег на 100 м  |                     |                           | Бег на 2000 м |                     |                           |
|----------|---------------|---------------------|---------------------------|---------------|---------------------|---------------------------|
|          | Уровни        |                     |                           | Уровни        |                     |                           |
|          | Качес-<br>тва | Удовлет-<br>ворение | Не<br>удовлетво-<br>рение | Качества      | Удовлет-<br>ворение | Не<br>удовлетво-<br>рение |
| I<br>(29 | 34,4%         | 25,0%               | 40,6%                     | 40,6%         | 30,6%               | 28,8%                     |

|                   |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| чел)              |       |       |       |       |       |       |
| II<br>(47<br>чел) | 57,6% | 25,5% | 17,1% | 60,2% | 25,5% | 14,3% |
| III<br>(47чел)    | 52,4% | 28,6% | 19,0% | 59,6% | 29,8% | 10,6% |

Материалы данной таблицы указывают на то, что самые низкие показатели качества успеваемости в обеих беговых дисциплинах у студенток первого курса. Каждая четвертая студентка с первого по третий курс показывает удовлетворительные оценки. Не смотря на высокий уровень позитивного отношения (73,3%) к бегу на короткие дистанции у первокурсниц наблюдается достоверно высокий процент, по сравнению со студентками старших курсов, неудовлетворительных оценок (40,6%). В этом отчетливо просматривается противоречие между эмоционально-субъективной оценкой и объективным состоянием скоростной подготовленности у студенток младших курсов.

Анализ цифровых величин в беге на дистанцию 2000м позволил нам определить процентное соотношение результатов успеваемости, в основе которых лежит та или иная скорость пробега данной дистанции. Наряду с этим было определено индивидуальное максимальное потребление кислорода (мПК мл/кг/мин). В дальнейшем полученные данные составили содержание классов трудоспособности, которые являются мерой различного уровня здоровья для исследуемых студенток [4]. Изучение материалов табл.3, многократные исследования предыдущих лет, касающиеся уровня здоровья, показывают, что первых трех уровней у студенток, которые занимаются только 2 раза в неделю по расписанию ВУЗа не наблюдается вообще ( I класс трудоспособности – «отличное здоровье», II класс – «очень хорошее здоровье», III класс – «хорошее здоровье»). Они имеют место у девушек, регулярно занимающихся по 3-4 раза в неделю физическими упражнениями не менее одного года без длительного (1 -1,5 месяца) перерыва.

Таблица 3

**Оценка уровня здоровья по показателям аэробной продуктивности  
и соответствующие им медико-социальная и физиологическая  
характеристика трудоспособности по А. Решетняку**

| Класс<br>трудоспособности<br><br>(уровень здоровья) |                                            | I - курс      |       |        |       | II - курс     |       |        |       | III - курс    |       |        |       |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------|-------|--------|-------|---------------|-------|--------|-------|
|                                                     |                                            | посещаемость  |       |        |       | посещаемость  |       |        |       | посещаемость  |       |        |       |
|                                                     |                                            | Отл           | Хор.  | Удов.  | Неуд  | Отл           | Хор   | Удол   | Неуд  | Отл           | Хор   | Удов   | Неуд  |
|                                                     |                                            | МПК мл/кг/мин |       |        |       | МПК мл/кг/мин |       |        |       | МПК мл/кг/мин |       |        |       |
|                                                     |                                            | 44,60         | 42,35 | 41,10  | 37,00 | 44,60         | 42,35 | 41,10  | 37,00 | 44,60         | 42,35 | 41,10  | 37,00 |
|                                                     | Несколько снижено (часто болеет)           |               | 5,0 % |        |       |               | 0,8 % |        |       |               | 2,8 % |        |       |
| I                                                   | Заметно снижено здоровье (хронич. болезнь) |               |       | 30,2 % |       |               |       | 25,5 % |       |               |       | 29,8 % |       |
| II                                                  | Болен (компен. сост)                       |               |       |        | 8,8 % |               |       |        | 4,3 % |               |       |        | 0,6 % |
| III                                                 | Болен (слабо комп. сост)                   |               |       |        |       |               |       |        |       |               |       |        |       |
| X                                                   | Тяжело болен                               |               |       |        |       |               |       |        |       |               |       |        |       |
|                                                     | Тяжело болен (декомп. сост)                |               |       |        |       |               |       |        |       |               |       |        |       |

Тотальная либерализация в Украине за последние годы уровня контрольных нормативов по ОФП играет роль медвежьей услуги для физической подготовленности, физического развития и работоспособности студентов. Из таблицы 3 явно прослеживается группировка основных цифровых показателей в сторону V и VI классов трудоспособности. Все фокусируется возле таких уровней здоровья, как:

«Несколько снижено здоровье» и «Заметно снижено здоровье» с наличием хронических заболеваний.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:** 1. Эмоционально-субъективные оценки мышечной деятельности на занятиях по физвоспитанию зачастую не сопоставимы с реальностью. Это вызвано тем, что студентки не обладают достаточными знаниями о себе с точки зрения физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

2. Отсутствие достаточного уровня адаптации к бегу на средние дистанции, приводящей к тому, что студентки в контрольном старте на дистанции, находящейся в тяжелых, дискомфортных условиях, зачастую демонстрируют негативные функциональные реакции со стороны вегетативной нервной системы.

3. Двухразовые занятия в неделю физическими упражнениями не способны решать задачи реально-позитивной динамики уровня здоровья с позиции аэробной производительности занимающихся.

#### **Список использованной литературы:**

1. Леднев В.С Содержание образования. Учебное пособие. М. "Высшая школа", 1989-360 с.

2. Рыбковский А. Развитие общих и специальных способностей студентов в профессии физического воспитания. В кн.: "Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання". Дніпропетровськ, 2007-19с.

3. Кузнецов В.Д. Повышение роли образовательной направленности в физическом воспитании при участии студентов как будущих здравостроителей. Днепропетровск, 2007-41с.

4. Литвинов В.Н Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, физиологический и функциональный возраст индивидуума как показатели уровня его здоровья. Сбірник наукових матеріалів "фізична підготовленість та здоров'я населення". Одеса , 1998-108с.

# **АЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ**

Кузнецов Владимир, Коваленко Евгения

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

**Постановка проблемы.** На современном этапе не вызывает сомнения тот факт, что поиск различных вариантов организации занятий физическими упражнениями должен продолжаться. Исходя из двухразовых занятий физическими упражнениями, необходимость в проведении практико-методических уроков на фоне большой моторной плотности очевидна. Анализ результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП ещё раз убеждает нас в том, что комплексный подход к развитию аэробной производительности организма занимающихся и состояния «мышечного корсета» по-прежнему актуален. Указанные направления с помощью профессионального мастерства тренера-преподавателя должны стать двумя сторонами одной медали, название которой образовательно-воспитательный процесс [1;2;3].

Указанный подход ещё интересен тем, что в возрасте 18 лет и старше развитие силы различных мышечных групп напрямую зависит от динамики жировой и безжировой массы тела. В данном случае с увеличением силы мышц, наряду с морфологическими факторами, важную роль играют механизмы регуляции мышечной деятельности. Высокий уровень совершенствования нервно-координационных отношений, по всей вероятности, способствует увеличению силовых способностей занимающихся [4].

Цель данной работы. Для наиболее рационального использования времени, отведенного на занятия физическими упражнениями, необходимы комплексные разработки обучающих программ с целью определения оптимальных вариантов влияния на позитивную динамику аэробной производительности и силовой подготовки женского контингента на занятиях аэробикой.

Задачи исследования. Целевая установка настоящей работы определила следующие задачи наблюдения и исследования

1. Проследить динамику аэробной производительности у занимающихся в структуре комплексных занятий.
2. Определить изменения составляющих «мышечного корсета», а также показатели морфофункционального статуса занимающихся в условиях предложенной образовательной программы.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Метод гарвардского степ-теста и фон Добелна, а также жировых компонентов в организме занимающихся
3. Метод контрольных тестов
4. Методы силовой подготовки (концентрический; эксцентрический; плиометрический)
5. Методы определения морфофункциональных показателей
6. Методы математической статистики

### Организация наблюдения и исследования.

В данной работе приняли участие 18 лиц женского пола в возрасте 18-21 год, которым, на основании медосмотра, разрешалось посещать занятия в фитнес клубе по аэробике два раза в неделю по 80 минут в течении 16 занятий.

Каждой участнице перед повторным двухмесячным экспериментом в течении четырех занятий были определены повторные максимумы (ПМ) в режиме (4-7)ПМ; (8-12)ПМ и (13-17)ПМ с собственным весом и мешочками с песком от 1,0 кг до 5,0 кг для различных мышечных групп в шести местах занятий:

- |                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сгибатели рук<br>(№1 - CP)        | – из виса лежа на низкой перекладине подтягивание в условиях, когда высота перекладины от пола : 1,0 м ; 85 см; 50 см.                                                                                          |
| Разгибатели рук<br>(№2 - PP)      | – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (у края стола; на стуле; на скамейке высотой 35см от пола; в упоре лежа на полу; между двумя стульями с опусканием плеч ниже уровня сидений).                          |
| Сгибатели туловища<br>(№3 - CT)   | – из положения лежа на спине, ноги согнуты, гимнастическая палка за головой на плечах с утяжелителем, выполнять седы.                                                                                           |
| Разгибатели туловища<br>(№4 - PT) | – из положения лежа на бедрах, пальцы рук сцеплены за головой, утяжелитель закреплен на уровне межлопаточной области ниже грудных мышц, выполнять опускание туловища и поднятие его под углом 45 <sup>0</sup> . |
| Разгибатели ног<br>(№5 – PH)      | – стоя возле стены, ладонью касаться для равновесия, выполнять приседания на одной ноге, а другая прямая впереди, параллельно пола.                                                                             |
| Прыжок вниз с                     | – плиометрический метод (ярко выраженный                                                                                                                                                                        |



высоты 35 см и уступающий и преодолевающий режим работы отскок вверх в темпе мышц).  
со взмахом рук и безнего

(№6 - РСН)

Индивидуальные рабочие варианты трех повторных максимумов записывались в дневниках и являлись руководством при работе по силовой подготовке.

Принцип индивидуализации решался также и по поводу контроля за ОМЦ на основании данных таблицы 1.

Таблица 1

**Нагрузка, рекомендуемая в разные периоды менструального цикла**

| Фазы цикла                  | Сроки (дни) | Величина нагрузки                                        |
|-----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|
| 1. Менструальный период     | 1-5         | Средняя по объему к интенсивности                        |
| 2. Постменструальный период | 6-12        | Большая                                                  |
| 3. Овуляция                 | 13-14       | Средняя                                                  |
| 4. Предменструальный период | 15-21       | Большая                                                  |
|                             | 22-28       | Значительная, постепенно снижающаяся до средней к 26 дню |

Каждое занятие состояло из трех составляющих и двух направлений.

Первое направление – работа над аэробной производительностью.

Второе направление – силовая подготовка по методу круговой тренировки.

Содержание обучающей программы представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Обучающая программа комплексных занятий по аэробике и силовой подготовке**

|                                                                                                                          |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Подготовительная часть – 15 минут                                                                                        |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
| 1. Комплекс из 12 общеразвивающих упражнений поточным способом – 10 минут.                                               |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
| 2. Разминочная комбинация из безударной и низкоударной техники элементов без предметов и с предметами в течении 5 минут. |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
| Аэробная производительность – 15 минут                                                                                   |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
| Музыка<br>(акценты<br>мин.)                                                                                              | в | Время<br>составляющих<br>композиции<br>(мин., сек.) | Всего<br>время по<br>вариантам<br>(мин.) | Варианты                                      | Техника<br>элементов                                |
|                                                                                                                          |   |                                                     |                                          |                                               | Низко-<br>ударная,<br>%<br>Высоко-<br>ударная,<br>% |
| 130                                                                                                                      |   | 1,20                                                | 4,00                                     | Вариант 1                                     | 60,<br>0 40,<br>0                                   |
| 134                                                                                                                      |   | 1,20                                                |                                          |                                               |                                                     |
| 130                                                                                                                      |   | 1,20                                                |                                          |                                               |                                                     |
| Восстановление                                                                                                           |   | 2,00                                                | 2,00                                     | Специальная композиция на гибкость и растяжку |                                                     |
| 130                                                                                                                      |   | 1,15                                                | 5,00                                     | Вариант 2                                     | 50,<br>0 50,<br>0                                   |
| 134                                                                                                                      |   | 1,15                                                |                                          |                                               |                                                     |
| 130                                                                                                                      |   | 1,15                                                |                                          |                                               |                                                     |
| 134                                                                                                                      |   | 1,15                                                |                                          |                                               |                                                     |
| 134                                                                                                                      |   | 1,00                                                | 5,00                                     | Вариант 3                                     | 50,<br>0 50,<br>0                                   |
| 130                                                                                                                      |   | 1,00                                                |                                          |                                               |                                                     |
| Ступенька<br>высота 33 см                                                                                                |   | 3,00                                                |                                          |                                               |                                                     |
| Силовая подготовка (первый круг) – 15 мин                                                                                |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |
| 1. Шесть мест занятий по 3 чел. на каждом месте:                                                                         |   |                                                     |                                          |                                               |                                                     |

|                                                                                                                                  |      |      |                                                  |                                                                    |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------|
| №1 – СР ; №2 – РР ; №3 – РТ ; №4 – СТ ; №5 – РН ; №6 – РСН                                                                       |      |      |                                                  |                                                                    |      |
| 2. На каждом месте занятий по 4 подхода (смена по команде)                                                                       |      |      |                                                  |                                                                    |      |
| 3. Каждая из участниц эксперимента работает по индивидуальной карточке-схеме: скоростная сила, силовая выносливость по 2 подхода |      |      |                                                  |                                                                    |      |
| Аэробная производительность – 15 мин                                                                                             |      |      |                                                  |                                                                    |      |
| 130<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 | 4,00 | Вариант<br>4                                     | 60,0                                                               | 40,0 |
| 134<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 |      |                                                  |                                                                    |      |
| 136<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 |      |                                                  |                                                                    |      |
| 130<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 |      |                                                  |                                                                    |      |
| 130<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,15 | 5,00 | Вариант<br>2                                     | 50,0                                                               | 50,0 |
| 134<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,15 |      |                                                  |                                                                    |      |
| 130<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,15 |      |                                                  |                                                                    |      |
| 134<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,15 |      |                                                  |                                                                    |      |
| Восстановление                                                                                                                   |      | 2,00 | Специальная композиция<br>на гибкость и растяжку |                                                                    |      |
| 134<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 | 5,00 | Вариант<br>3                                     | 60,0                                                               | 40,0 |
| 130<br>акц/мин                                                                                                                   | 1,00 |      |                                                  |                                                                    |      |
| Ступенька<br>высота 33<br>см                                                                                                     | 3,00 |      |                                                  | Восхождение<br>на ступеньку<br>высотой 33 см;<br>темп – 120 уд/мин |      |
| Силовая подготовка (второй круг) – 15 мин                                                                                        |      |      |                                                  |                                                                    |      |
| Примечание: Условия работы такие же, что и в первом круге силовой                                                                |      |      |                                                  |                                                                    |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Заключительная часть – 5 мин                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Психомоторная подготовка по напряжению и расслаблению в положении лежа, в течении – 2 минут.                                                                                                                                                                     |
| 2. Дыхательная гимнастика в положении сидя на ковриках в течении – 2 минут                                                                                                                                                                                          |
| 3. Подведение итогов – 1 минута                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Примечание:</u><br>1. Занятия (1- 4) и (9-12) – проводятся по структуре: аэробная производительность плюс силовая подготовка (первый круг) .<br>2. Занятия (5-8) и (13-16) – проводятся по структуре : аэробная подготовка плюс силовая подготовка (второй круг) |

### Полученные результаты исследования.

Анализ педагогических материалов для рабочих ПМ в скоростно-силовом варианте и по силовой выносливости показал, что наибольший вес отягощений (мешочков с песком) составил максимум 10,0% от индивидуального веса занимающихся. Уровень физического состояния по данным Гарвардского степ-теста был следующий: высокий (21,06%); выше среднего (31,6%); средний (47,4%).

Нужно отметить, что у 84,6% лиц из общего числа респондентов аэробная производительность (МПК мл/кг/мин) по методу Добелна находится на нижней границе смешанного типа энергообеспечения физической работы, то есть максимальный пик частоты сердечных сокращений составил 160-168 уд/мин.

На основе разностного метода математической статистики достоверные изменения на уровне  $\bar{x}_p + 1,18 \pm 1,030$ ;  $p < 0,001$  в среднем в сторону увеличения наблюдается у показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места; бросок набивного мяча из-за головы; выпрыгивание вверх по Абалакову; бросок набивного мяча снизу.

Морфофункциональные показатели в конце эксперимента были следующие:

1. Вес в среднем снизился на 1,4 кг (стремление к достоверности);
2. ЖЕЛ повысилась ( $\bar{x}_p = 1,69 \pm 1,10$ ;  $p < 0,001$ );
3. Сила кисти и становая сила достоверно возросла до уровня  $p < 0,05$ ;

4. Выявлено увеличение показателей проб Штанге и Генча на 29,8% и на 26,5% соответственно ( $p<0,05$ ).

В обобщенном варианте отметим, что разгибатели ног и показатели на 6 станции увеличились с помощью плиометрического метода на уровне ( $p<0,01$ ), а сгибатели и разгибатели рук ( $p<0,05$ ). В конце исследования абсолютные величины общего количества жира в килограммах снизились в среднем с  $18,90 \pm ,07$  до  $16,18 \pm ,04$ ; ( $p<0,05$ ).

Динамика средних показателей тощей массы тела респондентов следующая:

в начале –  $35,4 \pm ,01$  и в конце  $46,81 \pm ,40$ ; ( $p<0,05$ ). Достоверных измерений со стороны общей воды в организме и мышечно-жирового индекса у обследуемых не наблюдается. Структура обучающей программы и физические нагрузки комплексных занятий в данном эксперименте позволили определить следующую взаимосвязь метода с фактическими показателями МПК мл/кг/мин и должными величинами (ДМПК): в начале в среднем 73,9% от ДМПК, а в конце наблюдения – 94,1% от ДМПК.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.**

1. В течении 16 учебно-тренировочных занятий по предложенной обучающей программе происходят позитивные изменения показателей как в морфофункциональном блоке, так и физической подготовленности.

2. Очень важно на каждом занятии от 30% до 40% от общего времени уделять внимание состоянию «мышечного корсета», а именно, скоростно-силовому направлению, так как силовая выносливость в конце данного эксперимента обеспечила хорошую динамику должных и фактических показателей МПК мл/кг/мин.

3. Содержание данной обучающей программы возможно переносить в структуру физвоспитания студенток при условии наличия мест занятий, а также соответствующего инвентаря и оборудования для более качественного проведения раздела по силовой подготовке.

### **Список литературы**

1. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

2. Борилкевич В.Г. Организационные и методические принципы системы "Аэрофитнесс" – Теория и методика физ. культуры, 1998. – 24 с.

3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания – Тривант лтд, Троицк, 2002.– 60 с.

4. Корнева В.Г. Об эффективности применения силовой подготовки в учебном процессе со студентами основного отделения . Материалы 4 межуниверситетской научно-методической конференции – Краснодар, 1946. – 96 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ВЕБ ТЕХНОЛОГІЙ В ДЕРЖАВНОМУ УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Кузьменко О.О.

Запорізька державна інженерна академія

**Постановка проблеми.** В умовах впровадження сучасних ІТ технологій змінюється технологічна основа функціонування системи державного управління фізичною культурою і спортом. Поширення інформаційних технологій відкриває нові можливості в управлінні галуззю. Отже розробка та подальший розвиток структури даних, що становлять інформацію з використанням сучасних технологій і врахуванням загально прийнятих методів одночасно з подальшим наближенням до міжнародних стандартів використання ІТ технологій в системі державного управління, виглядає прийнятною стратегією розвитку інформаційного аспекту державного регулювання фізичної культури та спорту в Україні.

**Отримані результати дослідження.** Враховуючи вищезначені тенденції нам здаються корисними будь-які досліди та експерименти щодо створення програмних продуктів, що дають змогу з використанням формату XML сформувати та обробити типові інформаційні пакети в системі державного управління фізичною культурою та спортом. Саме формат XML підтримується багатьма сучасними пакетами орієнтованими як на користувача, так і розробника, тому є найбільш оптимальним для використання.

З огляду на значний потенціал вітчизняних ІТ фахівців, такий шлях створення власною інформаційної системи управління, заснованої на використанні сучасних ВЕБ технологій, дійсно виглядає переважнішим за придбання готових іноземних програмних продуктів, разом з дозволи витратною необхідністю їх суттєвою переробкою й налаштуванням під українські реалії.

Так при використанні формату XML більшість даних має відкритий характер і відносить до публічного розкриття інформації про діяльність, яка готується й надається суб'єктом самостійно. Чинна технологія підготовки такої інформації має дві форми:

- локальна підготовка за допомогою програмних засобів, що придбані або самостійно розроблені;
- он лайн підготовка на ВЕБ сторінках.

При цьому сформовані дані видаються на зовні у форматі XML, а для їх обробки та візуалізації розробляються відповідні XSLT транслятори, доступні як суб'єкту підготовки інформації, так і її користувачам. Отже

використання цього методу є зручним і доцільним в структурах державного управління галуззю.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Перехід інформаційного забезпечення державного управління фізичною культурою та спортом до єдиного XML стандарту обміну даними є значним прогресом порівняно з існуючими технологіями. Але робота в даному напрямку потребує подальшого вивчення та вдосконалення.

#### **Список використаних джерел.**

1. БЕСТ ЗВІТ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://http://www.bestvit.com.ua/>.
2. Загальнодоступна інформаційна база ДКЦПФР [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <http://www.stockmarket.gov.ua>.
3. Extensible Business Reporting Language (XBRL) Part 1: Specification 1.0, Recommendation 20 April 2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.xbrl.org/SpecRecommendations/>.

### **ВИТРИВАЛІСТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Левків Л.В., Хома С.П., Савка І.В., Матула С.С.

Львівський національний університет імені І. Франка

**Постановка проблеми.** Сьогодні швидкий темп життя та навчального процесу, високі розумові й емоційні навантаження, обмеження рухової активності студентів вимагають оптимізації рухового режиму молоді. На актуальність цих питань звертається увага у наукових публікаціях [1,2,3,6,9.]. Фахівці [4,5,7,10] наголошують, що у студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Крім цього, останні нехтують застосуванням фізичних вправ, хоча визнають їх ефективними засобами оздоровлення. Правильне і раціональне введення фізичних вправ у режим навчального дня студентів можливе лише за умови детального вивчення різних чинників, в тому числі стану здоров'я, динаміки фізичної підготовленості молоді, особливостей конкретного виду діяльності. Тому систематичне фізичне навантаження організму можна розглядати як один з чинників, що позитивно впливає і на професійну діяльність.

Мета дослідження – проаналізувати рівень витривалості студентів спеціального навчального відділення. Для досягнення мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (констатуючий); математично-статистичні методи.

Дослідження проводились на базі Львівського національного університету імені І. Франка впродовж 2010-2011 н.р. У дослідженні взяли участь 87 осіб (43 студенти і 44 студентки 1-3 курсів), з них: 11 студентів факультету міжнародних відносин, 14 студентів факультету іноземних мов, 19 студентів філософського факультету, 19 студентів фізичного факультету, 11 студентів економічного факультету, 13 студентів геологічного факультету.

Для оцінки витривалості студентів використовували тест К.Купера (12 хвилинний біг). Оцінювання результатів в залежності від статі визначали за п'ятибальною шкалою розробленою в університеті для студентів спеціальних медичних груп: відмінно (жінки – 1800м і >, чоловіки – 2200м і >), добре (жінки – 1700-1800м, чоловіки 2000-2200м), задовільно (жінки – 1600-1700м, чоловіки – 1800-2000м і >), погано (жінки – 1500-1600м, чоловіки – 1700-1800м) та дуже погано (жінки – 1200-1500м, чоловіки – 1500-1700м).

**Отримані результати дослідження.** Аналіз результатів 12-ти хвилинного бігу студентів спеціального навчального відділення (рис. 1) дозволяє стверджувати, що 4 студентів (4,6%) справились із завданням на відмінно (з них 2-є осіб чоловічої і 2-є осіб жіночої статі), 46 студентів (52,87%) – добре (з них 20 осіб чоловічої і 26 осіб жіночої статі), 19 студентів (21,84%) – задовільно (з них 11 осіб чоловічої і 8 осіб жіночої статі), 17 студентів (19,54%) – погано (з них 7 осіб чоловічої і 10 осіб жіночої статі), 1 студент (1,15%) – дуже погано.

Отже, більше половини студентів спеціального навчального відділення показали добрий і відмінний результат, що вказує на належний рівень розвитку у них витривалості, хоча дівчат у цій групі студентів більше. Більше 20% студентів показали задовільний результат, що з одного боку вказує на достатній рівень розвитку у них витривалості, а з іншого – вимагає поступового збільшення фізичних навантажень. Також, більше 20% студентів (переважно студенти 1 курсу) показали поганий і дуже поганий результат, що вказує на недостатній рівень розвитку у них витривалості і вимагає пошуку ефективних шляхів фізичної підготовки.

Причинами низького рівня витривалості студентів, які навчаються на 1 курсі на нашу думку, є недостатня кількість занять з фізичного виховання у навчальному закладі, а також відсутність у студентів звички самостійно займатись у позанавчальний час. Студентам, що показали дуже поганий, поганий, а також задовільний результат, доцільно рекомендувати комплекс заходів: систематичні заняття фізичнимиправами, загартування організму; раціональне харчування; активний відпочинок.



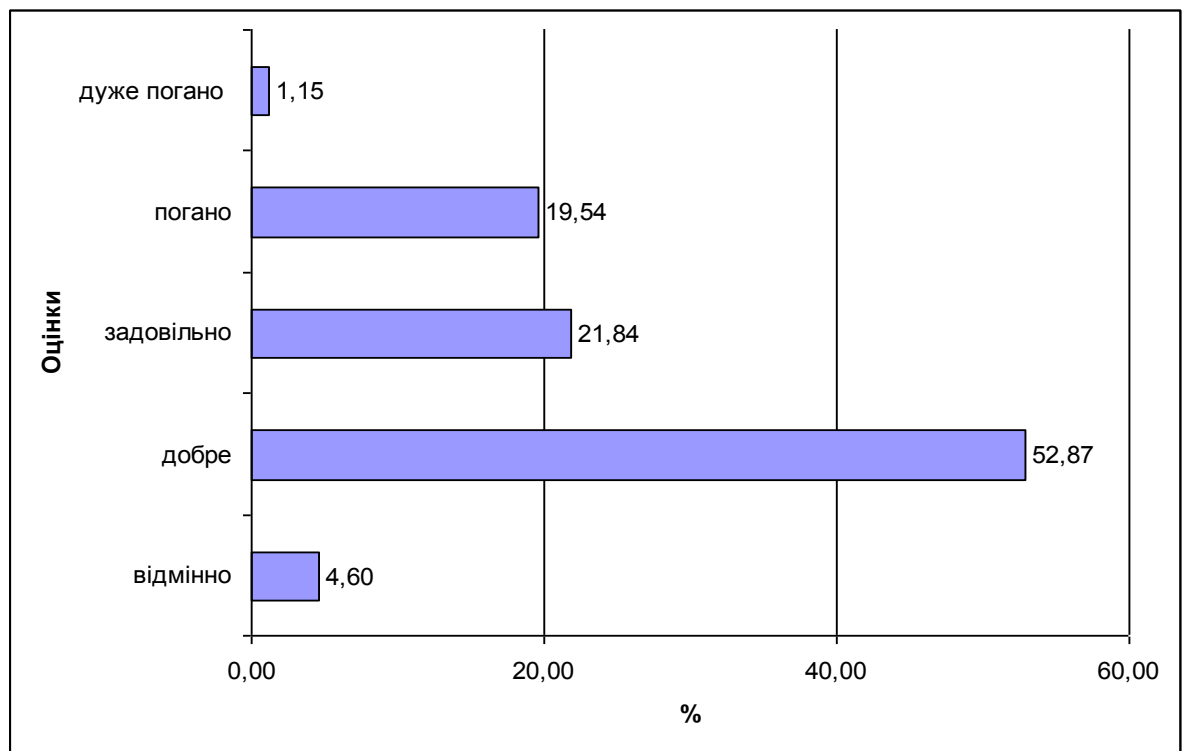


Рис. 1 Оцінювання результатів 12-ти хвилинного бігу студентів спеціального навчального відділення.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Аналіз результатів 12-ти хвилинного бігу студентів 1-3 курсів спеціального навчального відділення виявив, що 57,47% студентів мають належний рівень розвитку витривалості, 21,84% студентів мають достатній рівень розвитку витривалості, а 20,69% студентів мають недостатній рівень розвитку витривалості.

Недостатня кількість занять з фізичного виховання у навчальному закладі, а також відсутність у студентів звички самостійно займатись у позанавчальний час є основними причинами низького рівня витривалості студентів.

Перспективи подальших досліджень бачимо у комплексному оцінюванні рівня інших фізичних якостей і на основі цього корекція процесу фізичної підготовки з врахуванням інтересів студентів.

### **Список використаних джерел:**

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / В.Б.Базильчук ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2004. - 22 с.

2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Боднар Іванна Романівна ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2000.

3. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : Дис... канд. біол. наук: 03.00.13 / Галайтатий Григорій Давидович ; Львівський держ. медичний ун-т. - Л., 1997. - 207 л.

4. Глагошук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.Г. Глагошук. - К., 2008. - С. 24.

5. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. - К., 2007. - 21 с.

6. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Н. Завидівська – К., 2002. - 20 с.

7. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.-К.: ІЗМН, 1999.-270с.

8. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королінська. - Львів, 2007. - 21 с.

9. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Линець М. М., Андрієнко Г. М. – Л.: 1993. – 129 с.

10. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

## **ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Лопуга А. В.

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

**Постановка проблемы.** Функциональные изменения, происходящие в организме, в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения последних. Следовательно, оптимальным условием повышения физической подготовленности является непрерывность учебного процесса, постоянное повышение сложности упражнений, оптимальное соотношение объема и

интенсивности мышечной нагрузки. Общеизвестно, что эффективность учебного процесса по физическому воспитанию во многом обуславливает уровень аэробных возможностей студентов. Высокий уровень аэробной производительности – это «база», которая определяет успешный процесс подготовки студентов к выполнению нормативов не только на выносливость, но также не силу и быстроту. Поэтому на всех учебных занятиях должна задаваться физическая нагрузка развивающего характера, направленная на повышение уровня аэробных возможностей. Доступным методом развития аэробных возможностей является использование аэробики в системе физического воспитания. По мнению многочисленных авторов, именно занятия аэробикой являются одним из наиболее эффективных средств влияния на организм, с целью повышения его физической подготовленности. (4,5)

Анализ научно-методической литературы показал, что для улучшения физической подготовленности студенческой молодежи, необходимы принципиально новые подходы и средства, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям студентов, содействовать их реализации. Повышение физической подготовленности студентов в ВУЗах должно строиться с применением различных форм физкультурно-оздоровительных занятий и учетом мотивации и уровня здоровья каждого студента (1,2)

**Полученные результаты исследования.** В начале учебного года занятия по физическому воспитанию не связаны с большими физическими нагрузками. Включив в него занятия аэробикой, у студентов поднялся природный интерес к посещаемым занятиям. Отчасти благодаря этому у студентов от занятия к занятию начинается прогресс.

В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, относительной стабилизации учебного процесса, выявляется значительный прирост силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Проведенное исследование показало, что преподавателю следует организовать занятия таким образом, чтобы студент чувствовал прогресс и самосовершенствование. Так, на первом этапе, основная направленность занятий была ориентирована на развитие силовых способностей, что значительно улучшило качество сдачи контрольных нормативов силовой направленности. На втором этапе решаются задачи развития и совершенствования скоростно-силовых качеств, выносливости.

Заинтересованность студентов в проведении аэробики на занятиях по физическому воспитанию, достигается передачей им знаний о влиянии физических упражнений на организм, возможностью их использования для коррекции функционального состояния, достижения красивого, гармоничного развития тела.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Важное место при занятиях физической культурой занимают аэробные упражнения. Упражнения должны постепенно усложняться, переходя в комбинации. Двигательная активность, которая достигается при помощи занятий аэробикой, достаточно надежный и доступный способ для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и средства, способствующего улучшению успеваемости студентов.

### **Литература**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс.- 304с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учебн. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред.Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.- М., 2002.- С. 12-50.
3. Васьков, Ю. В. Учебное планирование по программе <Основы здоров'я і фізична кутура [Текст]: метод. пособ. / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков.- Х.: Торсинг, 2004.- С. 38-48.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика [Текст] Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева / Частные методики. В 2 т. М.: Федерация аэробики, 2002.
5. Ситникова М. В. Рекреативно-оздоровительный потенциал аэробики [Текст] М. В. Ситникова. – Смоленск, 2006.- С. 5-15.

## **ПЕРЕВАГИ СТУДЕНТІВ У ВИБОРІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Марчик В.І., Куцик А.О.

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

**Постановка проблеми.** Сучасна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах, за думкою провідних фахівців, є не достатньо дійовою для підвищення рівня функціонального стану, фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами, тому дослідження питань, пов'язаних з ефективною організацією та управлінням процесу фізичного виховання на сьогодні є актуальним.

Одним із шляхів зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості, наводять дослідники, є приведення способу життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку [1, с. 115]. Передбачається, що у фізичному вихованні студентів використання спортивно-масових заходів буде слугувати не тільки як засіб формування культури здоров'я, але й як вдосконалення системи підготовки

висококваліфікованих кадрів [3, с. 193]. В літературі висвічується, що шлях для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах лежить через пошук узагальнення ставлення студентів до занять. На основі нормативних документів, які дають змогу кожному із навчальних закладів, раціонально організовувати навчальний процес залежно від специфічних умов закладу, можливо спланувати заходи для підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами [2, с. 86]. Встановлення переваг студентів у виборі засобів фізичного вдосконалення визначило мету роботи.

**Отримані результати дослідження.** В дослідженні приймали участь юнаки і дівчата (понад ста осіб), які навчаються на I-III курсах педагогічного інституту. Виборки за статтю і віком не формувалися. Респондентам було запропоновано визначити своє бачення вирішення шляхів в особистому фізичному вдосконаленню через використання наступних засобів фізичного виховання: гімнастичні і легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, спеціальні комплекси, заняття: самостійні, в спортивних секціях, з фізичного виховання тощо.

Аналіз результатів анкетування визначив, що легкоатлетичні вправи (в більшості студенти мають на увазі звичайний біг) займають останнє місце (рис.1).

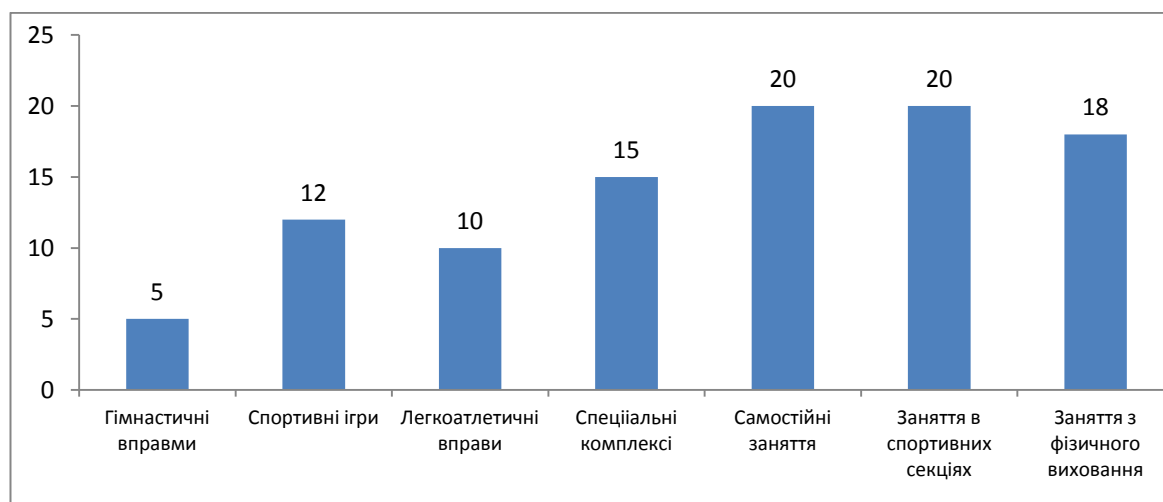


Рис. 1. Засоби фізичного вдосконалення за вибором

Дванадцять відсотків респондентів з метою особистого фізичного вдосконалення надали перевагу використанню спортивних ігор. Це можна пояснити не низькою популярністю спортивних ігор серед студентства, а тим, що займатися ними можливо тільки при володінні основних елементів техніки.

Використання гімнастичних вправ (у вигляді ранкової гімнастики) і спеціальних комплексів (велике розмаїття доступних фітнес-програм з інтернет і можливість займатися вдома) мають більшу популярність, ніж легкоатлетичні вправи і спортивні ігри (20%). Займатися самостійно бажають 20% студентів. Займатися під керівництвом викладача - тренера висловили бажання 38% із числа досліджуваних: в спортивних секціях 20% і на заняттях з фізичного виховання 18%.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямі.** Визначено, що легкоатлетичні вправи у студентів посідають найостанніше місце в ієрархії вибору засобів фізичної культури. Виявлено, що передостаннє місце в виборі засобів фізичного вдосконалення займають спортивні ігри. Дослідження переваг студентів у виборі засобів фізичного вдосконалення дає можливість стверджувати, що гімнастичні вправи і спеціальні комплекси мають більшу популярність, ніж легкоатлетичні вправи і спортивні ігри. Встановлено, що кожний п'ятий студент бажає здійснювати роботу з фізичного вдосконалення самостійно. Проведене дослідження показує, що 38% студентів I-III курсів денної форми навчання віддають перевагу заняттям фізичними вправами під керівництвом спеціаліста. Використання отриманих результатів може сприяти підвищенню навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

### **Список використаних джерел**

1. Вовченко І.І. Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу /Фізична культура, спорт та здоров'я нації //зб. наук. праць – Випуск 12. – Том 1 – Вінниця, 2011. – С. 112-115.
2. Орехова В.Л. Ефективність реалізації основних положень державних нормативних документів у вирішенні проблем системи фізичного виховання і спорту //Матеріали міської наук.-прак. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів], (Кривий Ріг, 23 березня 2011 р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «Київський національний економічний університет ім. В.Гетьмана. – Кривий Ріг, 2011. – С. 83-88.
3. Перебийнос В.А. Организация спортивно-массовой работы со студентами технического вуза /В.А.Перебийнос //Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011 р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 193-198.

# ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я, ЯК ФАКТОР МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Мінжоріна Ірина

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ “Криворізький національний університет”

**Постановка проблеми.** Актуальність здорового способу життя та збереження здоров'я, викликає необхідність вивчення головних факторів здоров'я пошуку ефективних шляхів впливу. Визначено, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психо-емоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. У сучасному житті людина розучилася розслаблятися природними засобами і вдається до будь-яких методів, не залежно від того руйнується її здоров'я чи ні.

**Мета роботи** — виявити чим керується студентська молодь при зайняттях фізичними вправами й наскільки отриманні знання та вміння впливають на інтерес до власного здоров'я.

**Методи дослідження** — для розв'язання поставлених завдань були застосовані методи анкетування, аналізу, порівняння, систематизації.

**Отримані результати дослідження.** Встановлено, що рівень здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, ще по 20% припадають на довкілля та спадковість. Медичні ж заходи здатні забезпечити здоров'я тільки на 10%. До речі, вперше ефективність застосування фізичних вправ оздоровчого та профілактичного спрямування висвітлив арабський вчений-медик Авіцена у своїй праці “Книга зцілення”. Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вміло формувати і постійно підтримувати.

В роботі, що проводилася на базі КДПУ, у листопаді-грудні 2010 р., вивчалася ступінь зацікавленості студенток в красоті та пропорційності свого тіла, здійснення практичних дій спрямованих на самовдосконалення, виявлення відношення респондентів до занять фізичними вправами, як складової здоров'я та вивчення мотивації при формуванні інтересу до власного здоров'я.

В анкетуванні прийняли участь 112 студенток I-II курсів у віці 17-19 років. Серед опитаних — 91% дали відповідь, що вони “дуже зацікавлені в пропорційності та красі свого тіла”. З їх числа — 36% враховують “калорійність продуктів при вживанні їжі”. Серед студенток, що контролюють кількість калорій (36%) - 82% вважають, що зайняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при цьому лише 49% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім

учбових занять з фізичного виховання) — самостійно, або в спортивних секціях.

Найбільш цікавою виявилась розбіжність при відповідях на питання про зайняття фізичними вправами, як чинниками, що сприяють підтримці рівня здоров'я, зміцненню його та впливу на стан самопочуття. При проведенні аналізу отриманих даних ми не виключили можливість наявності і інших мотивів: потреби бути в колективі (соціальні); участь у змаганнях (емоційні); формування характеру (психологічні).

**Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку.** Не існує концепції кількісного виміру “здоров'я”, як комплексного показника. Визначити загальну модель планування здоров'я, кожна людина повинна особисто, але підказати шляхи, методи та напрями повинні викладачі фізичного виховання. Тому ми пропонуємо:

1. Включати в перелік вузівських програм спецкурси “Психологія здоров'я”, “Основи здорового способу життя” та ін.

2. Розробити систему профілактично-прикладної підготовки, яка забезпечить оптимальний стан здоров'я та адаптацію організму до сучасних умов життя студентів.

**Подальші дослідження.** У даній роботі не досліджувалися причини, що заважають студенткам приділяти більше часу заняттям фізичними вправами (84% - розуміють користь, а 49% - виконують). Ми вважаємо, що дане питання має право на вивчення.

### **Література:**

1. Васьков, Ю. В. Учебное планирование по программе <Основи здоров'я і фізична кутура> [Текст]: метод. пособ. / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков.- Х.: Торсинг, 2004.- С. 38-48.

2. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н. І. Коцур // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник.- К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.. 49. – С.132-136.

## **ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПРИОРІТЕТНИЙ НАПРЯМОК ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ**

Мороз Юрій

Полтавський національний технічний університет імені Юрія  
Кондратюка

Розглядається проблема здоров'я людини в контексті суспільного буття, ступеня духовного, психічного, фізичного й соціального благополуччя та досконалості суб'єкта життєдіяльності.



*Ключові слова:* здоров'я, людина, дитина, освітній простір, суспільство, держава, освіта.

Рассматривается проблема здоровья человека в соответствии с общественной жизнью, уровня духовного, психического, физического и общественного благосостояния и совершенства субъекта жизнедеятельности.

*Ключевые слова:* здоровье, человек, ребёнок, образовательное пространство, общество, государство, образование.

In the article the problem of health of man is examined in accordance with public life, level of spiritual, psychical, physical and public welfare and perfection of subject of vital functions.

**Keywords:** health, man, child, educational space, society, state, education.

**Постановка проблеми.** Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Основні шляхи формування здорового способу життя дітей та молоді це:

- сім'я та батьки;
- навчальні заклади (програмні та факультативні навчальні курси);
- позашкільні заклади, в тому числі заклади фізичної культури та спорту;
- центри соціальних служб для молоді;
- оздоровчі та медичні установи;
- програми за місцем проживання, що ініціюються державними установами;
- програми та проекти різноманітних громадських організацій;
- інформаційні заходи через ЗМІ та інші джерела інформації.

Політичні заходи по формуванню здорового способу життя передбачають програми та проекти, що розраховані на широкий загальний діти та молоді, на батьків, на окремі групи ризику чи групи спеціальної уваги

молоді та батьків, а також – на фахівців, що працюють з молоддю. Тому в одних випадках робота побудована лише як виховна і профілактична, в інших – як виховна та корекційна або навіть виховна та лікувально-корекційна. Окремі проекти реалізуються як освітні або тренінгові [3].

Навички, закладені у дитинстві, формуються на рівні підсвідомості на все життя. Якщо поглянути на шкільний вік, то тут є два напрями діяльності по формуванню здорового способу життя молодого покоління. Перший напрям – це діяльність школи, другий – діяльність різноманітних позашкільних навчально-виховних закладів.

Цікавий досвід у формуванні здорового способу життя набувають деякі навчальні заклади недержавної форми власності. Так, Фінансовий ліцей м. Києва прагне надати ліцейстам комфорт і безпеку, поєднати в єдину систему зусилля щодо освіти, виховання і здоров'я, викоренити з життя учнів "звичайні" хвороби підліткового середовища – паління, наркотизацію, вживання алкоголю, насильство, крадіжки, лайки, брехню, пропуски занять тощо.

**Завдання дослідження:** проаналізувати вплив держави на формування здорового способу життя молоді, особливості державної політики в оздоровчому напрямку.

**Отримані результати дослідження.** У нинішній складній соціально-економічній ситуації позашкільні заклади є своєрідними осередками для молодих людей. Їх напрями діяльності – технічний, туристський, спортивний, художньо-естетичний тощо. Якщо розглянути відомчу підпорядкованість позашкільних закладів, то на сьогодні це три структури – Міністерство освіти, Державний комітет комунального господарства, Державний комітет з питань молодіжної політики, спорту та туризму. Тільки у підпорядкуванні Держкоммолодспорттур понад тисячі таких закладів в Україні. Основною ознакою позашкільних закладів є можливість безкоштовної участі у їхній роботі. На жаль останнім часом прогресує тенденція до скорочення закладів такого типу.

Проблема здорового способу життя розглядається на телебаченні, на шпальтах газет, журналів, і інших періодичних виданнях. Зокрема у "Спортивній газеті" останнім часом, враховуючи економічне розшарування населення, почали диференціювати зміст рубрик здорового способу життя – крім дорогих (за ціною) методів фізичного удосконалення, пропонуються найпростіші засоби оздоровлення, доступні людям з будь-яким достатком. Газета намагається сформувати у суспільстві ту думку, що вести здоровий спосіб життя можливо незалежно від рівня особистих доходів. Завдяки зворотному зв'язку з читачами газета дослідила особливість сучасної суспільної ситуації – бажання особистої уваги до проблем окремого читача з

боку впливового друкованого органу, а формування здорового способу життя сприймається краще у формі конкретних порад окремому читачеві на сторінках газети, ніж в узагальненій, безадресній формі [1].

Окремо треба сказати про соціальну рекламу. За Законом України “Про рекламу” соціальна рекламна інформація – це інформація з питань здорового способу життя, охорони здоров’я, охорони природи, збереження енергоресурсів, профілактики правопорушень, соціального захисту та безпеки населення. Що стосується формування здорового способу життя більшості населення, то у цьому випадку простіше привести приклади антиреклами – рекламні біг-борди із закликами споживати ту чи іншу марку цигарок, телемагазини, такі, як “Elit Italia”, “ІДЕЕА-студіо”, де рекламуються спортивні та оздоровчі засоби, вартість яких недоступна пересічним громадянам.

Однак останнім часом намічається хоч невелика, але тенденція до соціальної реклами по формуванню здорового способу життя. У різних містах на рекламних біг-бордах можна побачити великі рекламні плакати “Тютюн та алкоголь знищують тебе”, “Курити немає часу”, “Курити це не цікаво”, “Куди ти пливеш?”, “Пам’ятаєш, що з ними сталося?”.

Отже накопичений досвід у проведенні заходів та акцій з пропаганди щодо здорового способу життя в Україні дозволяє говорити про можливість та актуальність створення інформаційно-аналітичного центру по накопиченню існуючих практик, необхідність переходу до етапу аналізу ефективності різноманітних програм та відбору кращого досвіду [5].

Всі заходи можна підрозділити на профілактичні та підтримуючі, індивідуальні та масові, обов’язкові та добровільні, освітні та інформаційні, науково-практичні та методичні тощо. Проте діють вони як окремі елементи, не маючи між собою логічних зв’язків. Не створена єдина система заходів та засобів пропаганди здорового способу життя, не відпрацьовані механізми можливостей застосування соціально-економічних чинників стимулювання молоді до орієнтованого на здоров’я стилю життєдіяльності. Можливо саме цього бракує для стимулювання молоді бути ближче до засад здорового способу життя.

Викладення вище наведених проектів здорового способу життя має на меті допомогти ініціаторам формування здорового способу життя (медичним, соціальним, педагогічним працівникам) визначитись у різноманітності можливих ініціатив, доповнити власні проекти матеріалами іншого досвіду. Але найкращий за ідеєю проект навряд чи буде успішним, якщо зміст діяльності у цьому проекті не враховуватиме певні загальні чинники. Якщо проаналізувати проекти стосовно формування здорового способу життя, можна виокремити низку чинників, які є загальними майже для всіх

найбільш вдалих ініціатив. Зрозуміло, що при впровадженні різноманітних майбутніх проектів доцільно ці чинники враховувати задля підвищення імовірності досягнення успіху [4].

Всі чинники є складовою восьми основних стратегій формування здорового способу життя:

1. Освіта про здоров'я.
2. Інформованість щодо здоров'я.
3. Розвиток свідомості та активності осіб і громад.
4. Розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров'я (державна політика).
5. Формування громадської політики здоров'я.
6. Надання можливостей щодо здорового способу життя окремим особам, соціальним групам, громадам.
7. Міжгалузева співпраця (співпраця різноманітних державних і громадських інституцій, установ, закладів, товариств, спілок, агенцій, фірм тощо на засадах взаємного партнерства), яку ініціюють зацікавлені сторони, використовуючи принцип посередництва між різними структурами.
8. Само - та взаємодопомога (умова їх здійснення – наділення з боку ініціаторів формування здорового способу життя здатністю і навичками до цих дій певних осіб, груп, громад).

Найбільш вдалими вважаються ті проекти здорового способу життя, що в змозі об'єднати усі вісім стратегій. Але у реаліях українського суспільства це досить складне завдання, тому діє такий принцип – чим більше стратегічних напрямів може інтегрувати проект, тим більше шансів у нього на успіх.

Аналіз чинників успіху різноманітних проектів здорового способу життя дає можливість визначити орієнтовний зміст діяльності по кожній із запропонованих стратегій, враховуючи реалії сьогоденного становища українського суспільства [2].

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Перспектива впровадження здорового способу життя серед населення України полягає у злитті розрізнених елементів наявного досвіду в загальнодержавну модель по формуванню здорового способу життя, а

пропаганда засад здорового способу життя має проводитись цілеспрямовано та систематично за різними напрямками життєдіяльності молодшої людини.

Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодшої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

### **Література**

1. Амонашвили Ш.А. Как живёте, дети? / Ш. А. Амонашвили. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К.: Здоровье, 1991. – 133 с.
3. Кононов П.Н. Внедрение в семьях воспитания здорового образа жизни – гарант личного благополучия и безопасности государства / П. Н. Кононов // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали конференції. – Харків, 2006. – С.112-115.
4. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н. І. Коцур // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 49. – С.132-136.
5. Лабскір В.М. Систематизация и содержание индивидуальных стилей поддержания здоровья / В. М. Лабскір // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали конференції. – Харків, 2006. – С.128- 132.

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Наумец Е., Залойло В.

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

**Постановка проблемы.** Эффективность процесса подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером-преподавателем и студентом-

спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся [1].

Целью подобного контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности указанных студентов-спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путём решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний студентов-спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др. [2].

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности студентов-спортсменов [3].

Предметом контроля в спортивных играх (в т.ч. в мини-футболе) является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности студентов-спортсменов (технической, физической, тактической, психологической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем [4-8].

Известно [4,9], что в зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

**Полученные результаты исследований.** Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и др.

В мини-футболе спортивные достижения в большей степени обусловлены деятельностью анализаторов, подвижностью нервных процессов, обеспечивающих точность, соразмерность движений во времени и пространстве. Поэтому в процессе контроля здесь используется широкий комплекс показателей, характеризующих точность воспроизведения временных, пространственных и силовых параметров специфических движений, способность к переработке информации и быстрому принятию решений, эластичность скелетных мышц, подвижность в суставах, координационные способности и др.

В процессе контроля психической подготовленности студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, как показывает опыт подготовки сборной команды Киевского национального университета

строительства и архитектуры по этому виду спорта, необходимо оценивать следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой мини-футбола и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований, турниров (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### **Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.**

1. При осуществлении контроля за психической подготовленностью студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, следует оценивать следующие разновидности специальной выносливости:

- эмоциональную, присущую тренировочной и соревновательной деятельности в связи с различными эмоциональными переживаниями;
- сенсорную, связанную с деятельностью анализаторных систем и ЦНС в целом;
- умственную, связанную с постоянным самоконтролем, анализом поведения спортивных соперников, выбором одного из нескольких возможных решений и т.п.

2. Полученные в работе результаты могут быть в дальнейшем использованы для усовершенствования методов социально-психологического контроля учебно-тренировочной и спортивной деятельности студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, а также в практической работе тренеров-педагогов высшей школы,

### **Список использованных источников**

1. Гурвич С.С. Теория спорта./С.С. Гурвич, В.А. Запорожанов, В.С. Келлер, В.Н. Платонов, Н.И. Пономарёв. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса./Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок./М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена./В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки./Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479с.
7. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки./В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки./В.Н. Платонов. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352с.
9. Психология и современный спорт: Сборник научных трудов психологов спорта социалистических стран./Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Начатая Е.С., Малахова Ж.В.

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

**Постановка проблемы.** В настоящее время процесс физического воспитания с традиционным подходом к обучению не решает проблему коррекции физической подготовленности постоянно увеличивающегося контингента студентов СМГ. Среди различных внешних и внутренних факторов, влияющих на состояние здоровья, важным является двигательная активность, обеспечиваемая в вузе средствами физического воспитания. Составным элементом физического воспитания является педагогический процесс развития физических способностей, результатом которого является физическая подготовленность. В то же время отмечается тесная связь



состояния здоровья и физической подготовленности, доказанная многочисленными исследованиями (Г.Л. Апанасенко [1], И.И. Брехман [5], Т.Ю. Круцевич [6]). Таким образом, представляется возможность средствами педагогического воздействия в процессе физического воспитания влиять на улучшение физической подготовленности, а, следовательно, и на здоровье студентов.

**Полученные результаты исследования.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции физической подготовленности с использованием индивидуальных программ.

Улучшение физической подготовленности студентов СМГ педагогическими средствами должно строиться на коррекционном подходе, от коррекции физической подготовленности к компенсации, развитию потенциальных возможностей и физических способностей. Коррекция и компенсация недостатков развития рассматривается нами не как самоцель, а как средство обеспечения жизнедеятельности максимально возможной самостоятельности и независимости в социальной жизни. Именно поэтому мы считаем, что педагогический процесс коррекции физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен основываться на оптимальном сочетании принципов, методов и средств общей и специальной педагогики.

Нами предложена программа физического воспитания студентов специальной медицинской группы с использованием средств оздоровительной физической культуры.

Программа предусматривает: 1. Проведение исследования исходной диагностики количества соматического здоровья (Г.Л.Апанасенко) и физической работоспособности (метод Фокса) с последующим распределением на подгруппы; 2. Разработку схемы учебного занятия: а) общая разминка; б) основная часть (первая часть согласно рабочему плану, вторая - индивидуальные комплексы для каждой нозологической группы). в) общая заключительная часть. 3. Разработку индивидуальной программы оздоровления студентов, основу которой составляет подбор индивидуального двигательного режима для каждой нозологии, определение режима питания. 4. Реализацию оздоровительной программы под контролем врача и преподавателя. 5. Динамический (этапный) контроль эффективности процесса оздоровления и (при необходимости) внесение корректив в методику и организацию процесса; 6. Заключительную диагностику количества соматического здоровья и физической работоспособности, сравнительный анализ показателей исходного и заключительного тестирования с оценкой эффективности как по отдельным параметрам тестов, так и интегративную оценку с помощью разработанных критериев; 7. Составление индивидуальной программы дальнейшего оздоровления в домашних условиях.

Физическое воспитание в ВУЗе со студентами, отнесенными в специальную медицинскую группу, предполагает вмешательство на этапе снижения уровня соматического здоровья, что является идеальным вариантом первичной профилактики хронических соматических заболеваний. Восстановительные технологии в данном случае направлены на увеличение функциональных резервов, компенсацию нарушенных функций, вторичную профилактику заболеваний и их осложнений, восстановление сниженных трудовых функций. Ведущими среди корригирующих технологий мы оставили оздоровление и лечение движением.

Данная программа отвечает следующим концептуальным соображениям: - проста и доступна каждому преподавателю; - включает в себя основные показатели, характеризующие состояние костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем, физической работоспособности; - дает количественную оценку соматического здоровья и физической работоспособности в понятных и доступных метрических величинах; - содержит оригинальные объективные критерии оценки эффективности процесса оздоровления, что позволяет проводить его динамический контроль и оперативную коррекцию технологий; - позволяет объективно оценить работу каждого преподавателя и смежных кафедр в целом, вскрыть слабые места в методологии или организации и оперативно внести корректировки; - учитывает наличие у студента наиболее распространенных заболеваний, что имеет значение для разработки индивидуальной программы; - она безопасна, легко и с интересом воспринимается студентами, тиражируема, универсальна.

При составлении программы учитывалось состояние здоровья, пол, возраст, физическая подготовленность, уровень теоретических знаний, двигательная активность и мотивация каждого конкретного студента.

Процесс коррекции комплексной программы физического воспитания студентов СМГ состоял из трёх этапов. На первом этапе целью занятий в СМГ являлось восстановление здоровья, устранение приобретенных вследствие болезни нарушений, предупреждение рецидивов заболевания, а также возможных осложнений болезни. Для обеспечения быстреего восстановления нарушенных заболеванием функций необходимо повысить адаптационные способности организма студента к восприятию физических упражнений за счёт доступных ему форм двигательной активности [3]. Поэтому занятия на первом этапе содержат немало элементов лечебной физической культуры.

Целью второго этапа, на фоне достигнутых результатов, являлась постепенная и осторожная тренировка нарушенных в ходе заболевания функций, обеспечивая восстановление общей работоспособности организма. На третьем этапе решались задачи коррекции наиболее важных физических способностей, обеспечивающих высокий уровень специальной работоспособности студентов. Правильно, на научной основе составленная индивидуальная программа способна обеспечить полную компенсацию

имеющихся нарушений. При составлении программ учитывались следующие закономерности: 1. Постепенность в повышении уровня физической нагрузки и её систематичность. 2. Адекватность физической нагрузки уровню здоровья. 3. Всесторонняя направленность средств оздоровительной тренировки. 4. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичность нагрузки.

В содержании дифференцированной программы нами были разработаны схема здоровьесберегающих технологий у студентов при определенных заболеваниях и предложен алгоритм оздоровления.

Алгоритм оздоровления в системе урочных и внеурочных занятий. 1. Определение уровня соматического здоровья и физической работоспособности. 2. Оптимальный подбор комплексов упражнений аэробного и анаэробного режима энергообеспечения. 3. Двигательный режим (дозировка, интенсивность, интервалы отдыха в каждой нозологической группе). 4. Составление индивидуальной программы оздоровления: а) подбор индивидуального режима, баланса и калорийности питания с учетом двигательной активности; б) программа самостоятельных занятий. 5. Динамический врачебно-педагогический контроль аэробных нагрузок, выполняемых самостоятельно; 6. Заключительное определение уровня соматического здоровья и физической работоспособности, сравнительный анализ показателей исходного и заключительного тестирования, оценка эффективности оздоровления по отдельным показателям и интегративная. 7. Внеурочные формы занятий.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Реализация личностно-ориентированного подхода на занятиях физической культурой осуществлялся путем применения индивидуальных программ, в разработке которых, по заданному алгоритму, непосредственное участие принимали сами студенты. Привлечение студентов к разработке программ коррекции «для себя» привело к развитию механизмов самореализации, саморазвития, саморегуляции, т.е., в конечном итоге, к самоактуализации личности в процессе занятий физическим воспитанием с отчетливым осознанием поставленной цели и путей её достижения. Существенное значение для разработки и реализации индивидуальных программ имел комплекс информационно-методических средств, обеспечивающих процесс коррекции физической подготовленности студентов СМГ. Направленное осуществление коррекции физической подготовленности студентов СМГ привело к улучшению физического здоровья и психоэмоционального состояния за счет сознательной активизации двигательной деятельности.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.

2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1979. - 298
3. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 186 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т 1. — К.: Олімпійська література, 2008. 367с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Неведомский С.Е., Спивак Ю.П.

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

**Постановка проблемы.** Качественная подготовка молодых специалистов предполагает, прежде всего, повышение качества и эффективности всего процесса обучения в вузе.

Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовая активность студентов.

Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Среди них большую роль играет правильная организация учебного труда студентов, включающая в себя, как обязательный элемент, занятия физической культурой и спортом.

**Полученные результаты исследования.** Цель работы состояла в обосновании необходимости занятиями физической культурой для эффективной работы студентов-медиков. Объяснение взаимосвязи физической нагрузки и умственной деятельности.

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали изменяться условия жизни людей. Характерной особенностью этих изменений стало неуклонное сокращение доли физических усилий в труде и быту. Стали исчезать такие специальности как землекопы, молотобойцы, лесорубы, кузнецы, а их функции передавались комбайнам, автоматам, роботам. Рабочие начали превращаться в операторов автоматических линий. В сфере производства и науки все шире стали использоваться компьютеры. За короткий исторический период в 60-70 последних лет доля мышечного труда в сфере материального производства сократилась почти в 200 раз.

Таким образом, научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение функции движения вызывает особое состояние - гипокинетический синдром или болезнь. Гиподинамия (или гипокинезия) как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни. Недостаток движений - это начало болезней, ведущее место среди которых занимает сердечно-сосудистая патология: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты и др.

Предполагается и целым рядом научных работ доказывается, что труд создал человека. Понятие "труд" включает различные его виды. Между тем существуют два основных вида трудовой деятельности человека - физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

*Физический труд* - это «вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов» [2]. Выполнение физической работы всегда связано с определенной трудностью, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения).

*Умственный труд* - это «деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе - гипотез и теории». Результат умственного труда - научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов деятельности, значимости цели и самого процесса труда составляет эмоциональную составляющую умственного труда. Эффективность его определяется уровнем знаний и возможностью их осуществить, способностями человека и его волевыми характеристиками. При высокой напряженности умственного труда, особенно если она связана с дефицитом времени, могут возникать явления умственной блокады (временное торможение процесса умственного труда), которые предохраняют функциональные системы центральной нервной системы от разобщения.

Одна из важнейших характеристик личности - *интеллект*. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.) [2].

Учебный день у большинства студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки - все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. У студентов-медиков сложность адаптационных процессов сопряжена не только с новизной предметов (анатомия, гистология), но и с условиями их обучения (секционные анатомические залы,

гистологическая лаборатория и т.п.). Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптации к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой значительно повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются [3].

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Основное *средство* физической культуры - *физические упражнения*. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

У студентов-медиков, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов-медиков в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты находятся на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях [4].

Очень эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в дальнейшем направлении.** В настоящее время теория и методика физического воспитания

студентів доповнюється новими даними о впливі дозованих фізических нагрузок на показателі умственої работоспособности студентів, о можливості комплексного використання дозованих фізических упражнень і умственої діяльности в рамках академіческих і самостоятельних занятій.

### **Литература**

1. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев. Здоровья, 1987. – С. 102-105.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. – С. 33.
3. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Л. М. Волковой, П. В. Половникова: СПбГТУ, СПб, 1998.- С. 76.
4. Виленский В.И. Физическая культура студента. - М: Гардарики, 2001.
5. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. - М: Высшая школа, 2001.
6. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. М.: Медицина. 1996.

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

Недогонова Д.Г., Михайліченко І.А.

Дніпропетровський національний університет НУ ім. О. Гончара

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми обумовлено необхідністю визначення найбільш доступних для студентів засобів, що сприяють збільшенню рухової активності студентів вищого навчального закладу. Систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя студентів, що позитивно впливає на психофізичний стан, та на успішність у навчанні.

Основною метою є аналіз досліджень - рухової активності студентів вищого навчального закладу і її збільшення за допомогою використання засобів фізичної культури та спорту.

Рухова активність є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Це є ефективним засібом збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, допомагає у профілактиці захворювань. Наявність рухової активності здійснює вплив на здоровий спосіб життя



студента, недолік руху негативно позначається на загальному стані здоров'я, загальмовується обмін речовин, розвиваються хвороби різних функціональних систем – серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату [1].

Сумарна рухова активність, що отримують студенти впродовж тижня, є недостатньою для покриття біологічної потреби в русі. Достатньо тривале обмеження у руховій активності отримало назву гіподинамія, й є небезпечним антифізіологічним чинником, який руйнує організм та призводить до погіршення фізичної і розумової працездатності. В той же час, на порушення, що викликані станом гіподинамії, можна впливати за допомогою здійснення своєчасного фізичного навантаження. Неодмінною складовою рухової активності є регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання необхідного рівня рухової активності створює оптимальні умови для активної діяльності й ефективного відновлення організму, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності організму [2].

**Отримані результати дослідження.** В умовах навчання в і підвищується значущість рухової активності студентів, їх залучення до занять фізичною культурою і спортом, формування всесторонньо і гармонійно розвиненої особистості студента і випускника у з високим ступенем готовності до професійної діяльності.

Протягом навчання у вищому учбовому закладі на організм студента здійснюють вплив різні зовнішні чинники, не слід забувати і про негативний вплив процесу адаптації, тому одним з найбільш ефективних способів протидії цим чинникам є дотримання правил здорового способу життя. Студенти, що виконують необхідний об'єм рухової активності, краще виглядають, є більш здоровішими у психофізичному сенсі, менше схильні до стресу і напруги, краще сплять, покращується діяльність різних функціональних систем, підвищується фізична і розумова працездатність, вони мають менше проблем зі здоров'ям.

З метою правильної і ефективної організації способу життя студенту слід дотримуватись наступних умов:

- мати достатній рівень рухової активності;
- прагнути правильно харчуватись;
- перебувати в чистому навколишньому середовищі;
- слідкувати за правилами особистої гігієни;
- відмовитись від шкідливих звичок;
- вибудовувати собі раціональний режим навчання й відпочинку.

Заняття фізичною культурою і спортом в учбовому процесі вищого навчального закладу використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців.

Останніми роками в силу високого навчального навантаження на заняттях та в дома, у більшості студентів відзначається недостатня рухова активність, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі студента.

Дослідження спеціалістів з гігієни дніпропетровської державної медичної академії свідчать, що 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Рухова діяльність (ходьба, ігри) займає лише 16-19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3% . Загальна рухова активність дітей з надходженням до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших [3].

Студентам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але і тривалий час підтримувати незручну з точки зору фізіології статичну позу сидячи за навчальним столом.

Непорушне становище за робочим столом позначається на функціонуванні багатьох систем організму студента, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Негативний наслідок гіпокінезії проявляється так само в опірності молодого організму «простудним й інфекційним захворюванням.

Рухова активність - один з найбільш потужних і доступних компонентів гармонійного фізичного розвитку, розумової працездатності та профілактики захворювань у студентів. Після анкетування й обробки даних у студентів було виявлено, що принципів ЗСЖ постійно дотримуються менше половини (47%) студентів (з них 54% жінок і 40% чоловіків, частково дотримуються (ЗСЖ) 56% опитаних і не дотримуються 10%). Основна маса студентів (72%) не займаються загартовуванням. І тільки (34%) всіх опитаних віддають перевагу оздоровчій ходьбі, бігу, плаванню, аеробіці.

Виходячи з досліджень спеціалістів з ДДМА при систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безупинне удосконалювання органів і систем організму людини. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи. Постійне тренування системи кровообігу веде

до її функціонального удосконалювання. Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні, внаслідок чого збільшується «життєва ємність» легень, покращується рухливість грудної клітини.

### **Висновки та перспективи подальших розробок у данному напрямку.**

1. Регулярна рухова діяльність з оздоровчою спрямованістю позитивно впливає на всі функціональні системи організму людини, а організм в цілому робить більш пристосованим до умов зовнішнього середовища – під впливом фізичних навантажень: – збільшується частота серцевих скорочень, що призводить до функціонального вдосконалення системи кровообігу;

– збільшується частота дихання, заглиблюється вдих і посилюється видих, чим покращується вентиляційна здатність легенів, інтенсивне розпрямлення легенів ліквідує застійні явища в них й служить профілактикою захворювань дихальної системи;

– розвивається і вдосконалюється опорно-руховий апарат, м'язова система тощо.

2. Рухова активність студентів позитивно впливає на покращення роботи функціональних систем, збільшення загальної працездатності.

3. Оптимальний рівень рухової активності студента визначається, передусім, його індивідуальними можливостями і режимом навчання й відпочинку, але він повинен бути не менше півтори години на тиждень.

Таким чином, можна говорити про необхідність фізичних вправ в житті кожної людини. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на весь руховий апарат, перешкоджає розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією.

### **Список використаних джерел.**

1. Буханов А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7 –8. – С. 53-55.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352с.

3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 265 с.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Николенко В.А., \*Билашенко Д.В., Николенко Л.В.

Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара,  
\*Днепропетровская государственная медицинская академия

**Постановка проблемы.** Одной из проблем в современном обществе для многих людей является регулирование избыточного веса, причина одна – нерациональное питание и недостаток физической активности. Мужчины склонны считать избыточный вес нормой, даже если весят на 10-15 кг. больше, а женщины чаще признают эту проблему. Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью.

**Полученные результаты исследования.** Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса. Индекс рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах ( $\text{кг}/\text{м}^2$ ). По определению всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

ИМТ больше или равен 25 – избыточная масса тела;

ИМТ больше или равен 30 – ожирение.

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидуумов. На глобальном уровне избыточный вес и ожирение относятся к числу основных факторов риска для ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, а также для многих эндокринных заболеваний.

По результатам обследования студентов, проводимые в ДГМА и ДНУ в конце 2011 года и в начале учебного 2012 года, мы пришли к выводу, что динамика изменения веса и ИМТ меняется большими темпами в сторону набора веса. За время летних каникул данные показывают нам, что ИМТ в группе приближается к показателю 25, что является избыточной массой тела. Результаты антропометрии:

| год обучения | возраст | рост  | вес  | ИМТ   |
|--------------|---------|-------|------|-------|
| 2011         | 18,6    | 168,3 | 62,9 | 21,9  |
| 2012         | 19,4    | 168,3 | 68,2 | 24,03 |

По результатам анкетирования мы видим недостаточную двигательную активность исследуемых. На вопрос анкеты – «Вы не занимаетесь оздоровительными или спортивными тренировками, что именно вам мешает?», большинство студентов ответили что:

- 34,62% – нехватка во времени;
- 19,23% – высокие цены на услуги;
- 15,38% – недостаточные возможности заниматься физической культурой и спортом по состоянию здоровья;
  - 11,54% – отсутствие нормальных санитарно-гигиенических условий;
  - 19,23% – низкий уровень осведомленности о здоровом образе жизни и значение двигательной активности для здоровья.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Оптимальный двигательный режим важнейшее условие здорового образа жизни, основу которого составляют регулярные занятия физическими упражнениями, которые решают задачи укрепления здоровья и профилактики возрастных изменений. Необходимо заняться первичной профилактикой и пропагандой здорового образа жизни молодежи, двигательная активность должна быть неотъемлемой частью жизнедеятельности студентов.

### **Литература**

1. Брехман И.И.. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. доп. и переработ. - М: ФиС, 1990 год.
2. Дасалюк Р.И., Камрат Л.П., Шевчук Т.Ф.. Рецепты здоровья и долголетия. Днепропетровск «Росток» 1994 год.
3. Синельников В. Питание в благости. Москва. Центрполиграф 2010 год.

## **ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Носенко Л.І.

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

**Постановка проблеми.** Біг на короткі дистанції є найдавнішим видом легкоатлетичних вправ, що входять в сучасну легку атлетику. А останнім часом все більш ці вправи є ваговою складовою будь-якої навчальної програми з фізкультури, у тому числі Дніпропетровському національному університеті.

Саме тому, ця тема є дуже актуальною, оскільки теорія і методика бігу, особливо на короткі дистанції, набуває швидкого розвитку і потребує від студентів чіткого дотримання та виконання конкретних правил, норм та технологій.

**Отримані результати дослідження.** Поняття "біг на короткі дистанції" об'єднує групу бігових видів легкоатлетичної програми. У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м , А також різні види естафетного

бігу, що включають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200 і 400 м, естафетний біг 4х100 м і 4х400 м, як для чоловіків, так і для жінок, включається в програму олімпійських ігор. Дистанції 30, 50, 60 і 300 м включаються в змагання в закритих приміщеннях і в змагання юних легкоатлетів.

Біг на короткі дистанції, як правило, характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі. На дистанціях до 200 м бігуни прагнуть за мінімальний час набрати максимальну швидкість бігу і підтримувати її до фінішу. Легкість, розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою та високою

частотою – основна ознака раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Всі дії студента-бігуна від старту до фінішу – одна неперервна вправа, в основі якої лежить його прагнення та мотивація першим перетнути фінішну лінію за найкоротший проміжок часу.

Для аналізу техніки бігу його умовно поділяють на 4 частини:

- Старт, або у спринтерському бігу доцільніше застосовувати низький старт та мати добре улаштовані стартові колодки (станки). В залежності від індивідуальних особливостей кожного студента ( будова тіла, рівень фізичного розвитку, рівень розвитку координаційних якостей) необхідно підбирати варіант такого низького старту, який забезпечить йому ефективніший початок бігу;

- Стартовий розбіг – він сприяє швидкому досягненню максимальної швидкості після старту. На його ефективність суттєво впливають довжина та спосіб виконання першого та послідовуючих кроків, після старту. Дуже короткі кроки не забезпечують швидкого зростання швидкості, а дуже довгі сприяють дуже швидкому випрямленню тулуба з наступним зниженням швидкості;

- Біг по дистанції - виявлено, що під час бігу по дистанції студент прагне досягнути своєї максимальної швидкості і як модно довше її зберегти. Швидкість бігу здебільшого залежить від раціональної форми рухів, вміння бігти без зайвого напруження. Щоб підтримувати високу швидкість бігу, нами ставиться завдання навчити студентів оптимально поєднувати довжину та частоту кроків. Довжина бігового кроку у кращих студентів-бігунів (хлопців) становить коливається від 210 до 250 см. (8-9 стоп), у дівчат – від 185 до 215 см, а частота кроків досягає 5-6 кроків на секунду);

- Фінішування – як свідчить досвід, більш ефективним вважається перетин фінішної лінії на максимальній швидкості без спецзабігу.

Дуже важливим є те, що сучасних студентів навчати техніці бігу на спринтерські дистанції доцільніше лише після кількох занять по бігу на середні дистанції, що включає виконання таких прийомів:

1. Ознайомитися з особливостями бігу кожного студента, визначити основні індивідуальні недоліки і шляхи їх виправлення.

2. Навчити техніці бігу по прямій дистанції за допомогою виконання таких прийомів, як біг із прискоренням на 50-80 метрів, біг із

швидким початком і бігом за інерцією (60-80 метрів), біг з високим підйманням стегна, біг із відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 метрів), біг стрибковими кроками (30-60 м.) та рухи руками.

Перелік цих вправ та їх дозування підбирається для кожного студента особисто з урахуванням його фізичного стану здоров'я та інших недоліків у техніці бігу. Всі бігові вправи спочатку виконуються окремо. По мірі освоєння техніки бігу вправи виконуються групою. При бігу з прискоренням потрібно збільшувати швидкість, але так, щоб рухи студента були вільними. Підвищення швидкості слід зупинити, як тільки з'явиться надлишкова напруга, скованість.

Всі бігові вправи необхідно виконувати вільно, без зайвих зусиль. Кількість повторів рекомендованих вправ встановлюється в залежності від фізичної підготовки студентів (в середньому 3-7 повтори).

1. Навчити техніці високого старту та стартовому прискоренню.

2. Навчити низькому старту і стартовому розбігу.

3. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції. Тут буде більш доцільним спочатку навчити вільному бігу за інерцією по прямій дистанції на відрізках у 60-100м.

4. Навчити фінішному ривку на стрічку, тобто виховувати волюві зусилля та мотивацію, необхідні для досягнення переможного результату та підтримки максимальної швидкості бігу. Для цього треба відпрацьовувати вправи парами, рівних за силами бігунів.

5. Подальше вдосконалення техніки бігу в цілому вдосконалюється при бігу у рівномірному темпі, з неповною інтенсивністю, з прискоренням, в якому швидкість доводиться до максимальної. Як свідчить досвід, бажання бігти з максимальною швидкістю, при не засвоєній техніці і недостатній підготовленості, майже завжди призводить до надлишкових навантажень.

#### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

Таким чином, спринтерський біг належить до групи вправ циклічного характеру, що виконуються з максимальною ефективністю. Техніка з бігу на 100 метрів складається з таких фаз: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. Всі дії студента-бігуна від старту до фінішу – одна безперервна вправа, в основі якої лежить прагнення студента першим перетнути фінішну лінію за найкоротший проміжок часу. Саме тому необхідно постійно тренуватися та вдосконалювати свої бігові навички та здібності, відпрацьовувати технічні прийоми, а надалі практикувати забіги на середні дистанції, при застосуванні різних прийомів. Також великим чинником впливу є моральний настрій та мотивація студента. Увесь цей комплекс вправ, разом, надають великих шансів на перемогу, а також розвиток загального фізичного стану студента!

#### **Список використаної літератури:**

1. Легкая атлетика. Под общ. ред. Е.М. Лутковского, А.А. Филиппова. М.: ФиС, 1983. – 353с.

2. Легкая атлетика. Под общ. Ред. М.М. Сидоренко. – Минск, Высшая шокла, 1968. – 244с.

## **СХІДНІ ТАНЦІ – ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО УДОСКОНАДЛЕННЯ ЛЮДИНИ**

Овчаренко Сергій

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

**Постановка проблеми.** Дисципліна фізичної культури, яку ми пропонуємо на розгляд, умовно має назву «Східні танці». Вона досить широко задіяна у східних культурах для досягнення жінкою стану гармонії із навколишнім світом.

Ще вона відома під назвою: «Танець живота». (Живіт - давньо слов'янського походження, означає - життя). Мистецтво танцю життя складається із розуміння сенсу рухів та правил їх використання. Знання законів руху ми отримуємо із комплексів динамічних і статичних вправ класичної йоги, де існує природна послідовність їх виконання. Інструментом танцю є все тіло танцівниці. Інструментом тіла є почуття. Почуття - це те, що єднає внутрішній світ танцівниці із зовнішнім. Завдяки цьому поєднанню вона приводить до ладу свій внутрішній світ і в залежності від нього - зовнішній простір.

**Отримані результати дослідження.** На підставі виконання традиційно опробованої системи вправ класичної йоги, ми створили навчальну програму на 1 рік для допомоги ученицям в засвоєнні базових рухів, складових елементів танцювальних фрагментів, досягненні стану удосконалення. єдиності та неповторності.

Духовність запропонованого заходу полягає в тому, що на практиці виконуються такі поняття як: «що вгорі, те й унизу», «що зовні, те й усередині».

Вони дозволяють танцівниці, гармонізуючи свої рухи із своїм внутрішнім станом, оволодівати як зовнішньою красою, так і приводити у порядок роботу внутрішніх органів та улаштовувати простір навколо себе.

Задачі: 1. Складання покрокової навчальної програми та випробовування її на практиці. 2. Із допомогою експертних оцінок проаналізувати динаміку індивідуальних результатів.

Організація: Спостереження проводились у жіночій групі (30 осіб), віком 17-45 років.

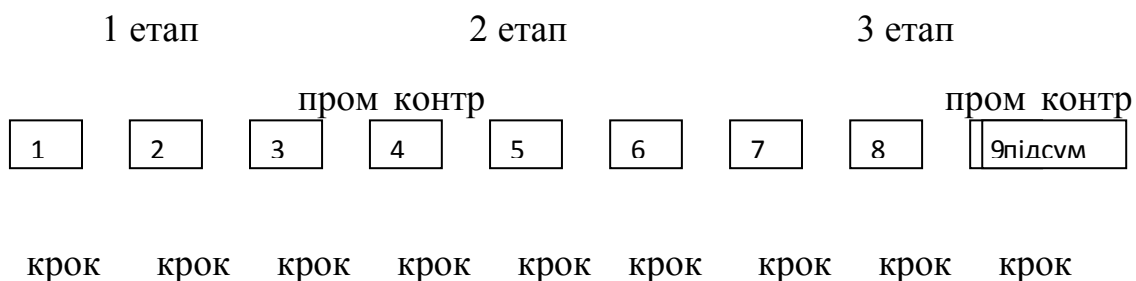
Заняття проходили тричі на тиждень на базі учбового корпусу №2 ДНУ, центру слов'янської культури м. Дніпродзержинськ упродовж 3-х років.



Методи: 1. Анкетування. 2. Хронометраж. 3. Звукове лідерство.

Внаслідок роботи ми відпрацювали оптимальний зміст 3-х етапів навчання.

### Графік-схема навчальної програми « Східні танці»



#### 1 етап

1 крок – Теоретичне ознайомлення із сутністю східної культури та зокрема системою класичної йоги.

2 крок - Теоретичне ознайомлення із сенсорно-моторними функціями людини (зір, слух та ін.), а також психофізіологічними компонентами (уявлення, уявлення, психологічної та м'язової чутливості).

3 крок – практичне виконання спеціалізованих вправ для рук, ніг, а також вивчення пересування (проходок) разом із ударно-акцентованими рухами на підставі музично-ритмічного малюнку.

#### Проміжний контроль

#### 2 етап

4 крок - психомоторна підготовка ( вміння розслабляти та напружувати різні групи м'язів одночасно та почергово в положенні лежачи, сидячи, стоячи).

5 крок - вивчення структури базових рухів програмного танцю по опорним точкам та їх взаємозв'язок для самоконтролю рухів.

6 крок - практичне виконання танцювальних композицій у поєднанні із самоконтролем та аналізом душевних, а також м'язових відчуттів.

Проміжний контроль із елементами суддівства зі сторонни експертної бригади.

#### 3 етап

7 крок - вивчення впливу кольорової гамми танцювального костюму, символіки та прикрас.

8 крок - конструювання танцювальних композицій під різні барви костюмів та музичного супроводження.

9 крок- відпрацювання та виконання особистих індивідуальних програм із елементами звукового лідирування.

Підсумковий контроль (участь у змаганнях, фестивалях, шоу та показових програмах).

В результаті аналізу матеріалів було показано:

1. Поточне анкетування по підсумкам особистих відчуттів при виконанні контрольних завдань допомагає виявити як слабкі, так і сильні сторони індивідуума. На цій підставі проходить корекція діяльності учнів.

2. Хронометраж занять дозволяє виявити динаміку моторики по об'єму та інтенсивності навантаження (50%- 70%- 90%).

3. Звукове лідирування допомагає якісно покращити ті чи інші рухи.

4. Запропонована навчальна програма допомагає успішно засвоїти зміст програмних та індивідуальних танцювальних композицій, що підвищує мотивацію для подальших занять.

### **Література:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352с.

2. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса / Л.Робинсон, Г.Томсон // Пер. с англ. – Минск: ООО «Попурри», 2002. – 128с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ДИХАННЯ ПЛАВЦІВ НА ДРУГОМУ ТА ТРЕТЬОМУ ЕТАПАХ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Озерова О.А.

Київський національний університет будівництва і архітектури

**Постановка проблеми.** Техніка плавання – це злагодженість рухів та дихання. У багаточисельній науково-методичній літературі чимало уваги приділяється техніці рухів спортивних стилів плавання, їх навчанню та удосконаленню [1, 3, 4]. Проте техніки дихання – її розгляду, аналізуванню, розробки методик та вказівок, робіт присвячено обмаль [2].

Відомо, що дихання тих, хто займається плаванням, має певні відмінності: тип дихання у всіх плавців, незалежно від статі переважно діафрагмальний, частота вдихів та видихів менша, видих – повільніший; крім того паузи між вдихом і видихом та видихом і вдихом – подовжені, а

ЧСС менша у порівнянні з тими, хто займається іншими видами спорту або з тими, хто зовсім не займається фізичною активністю.

**Отримані результати дослідження.** На практиці головна роль диханню відводиться лише на *першому етапі* (етап початкової плавальної підготовки), де увага сконцентрована на те, щоб навчити дихати глибше, затримувати дихання, робити вдих швидшим, а видих сильнішим та повільнішим; правильно триматися на воді та розслаблятися також вчать за допомогою дихання.

Але ж на інших етапах плавальної підготовки роль дихання не зменшується, а навпаки зростає, крім того, має свої особливості. Тому постає справедливе питання: чому поряд з детально описаною та проаналізованою технікою плавальних рухів, у багаточисельній спеціальній літературі так мало сказано про технічні особливості дихання – як під час плавання різними стилями, так і під час виконання різних плавальних вправ (будь то старт або поворот), а також під час долаття будь-яких відрізків – стаєрських або спринтерських? Адже чіткі вказівки відповідно до техніки дихання на подальших етапах плавальної підготовки дозволили б не тільки скоріше оволодіти технічною майстерністю та підвисити функціональні можливості плавців, але й дозволили б їм раціональніше використовувати свої сили на дистанції.

Зважаючи на вищевикладене, нами складені та пропонуються методичні розробки, спрямовані на удосконалення техніки дихання плавців на другому та третьому етапах багаторічної плавальної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Удосконалення техніки дихання плавців на прикладі  
плавання кролем на груді**

| Задачі                                                                           | Засоби і методичні прийоми                                                                                                                                                               | Методичні вказівки                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                | 2                                                                                                                                                                                        | 3                                                                |
| <i>Другий етап (етап базової плавальної підготовки)</i>                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                  |
| 1.<br>Узгодження дихання з технікою руками і ногами при плаванні кролем на груді | Плавання з різним положенням рук щодо вдиху:<br>- вдих на кожен гребок (зцеплення руками);<br>- вдих у правий бік під час виходу правої руки із води, ліва рука вздовж тулуба не працює; | Пауза для видиху – 6-8 ударів ногами<br><br>Теж саме у лівий бік |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p>- вдих праворуч, під час входу лівої руки у воду, права рука вздовж тулуба не працює;</p> <p>- плавання з чергуванням дихання (3/3; 5/5)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Теж саме у правий бік</p> <p>Намагатися робити довгий гребок</p> <p>Вдох робиться на кожен третій та п'ятий гребок</p>                                                                                                                                                       |
| 2.<br>Тренування дихання під час старту | <p>1) Виконання перед стрибком швидкий повний вдих та затримка дихання під час виходу під водою;</p> <p>2) Теж саме з повним поступовим видихом під час стартового виходу;</p> <p>3) Виконання старту на затримці дихання та відсутність вдиху під час першого гребка;</p> <p>4) Виконання старту на затримці дихання та видих під час ковзання під водою з відсутністю нового вдиху впродовж перших гребкових рухів руками</p> <p>5) Долання стартового відрізка (10-15 м) на затримці дихання</p> | <p>У залежності від дистанційної спеціалізації довжина стартового відрізка змінюється.</p> <p>Стартовий вихід (ковзання під водою) повинен бути стрімким зі своєчасним включенням у роботу ніг</p> <p>Швидкість виконання вправи висока, відпочинок— до відновлення дихання</p> |

**Продовж. табл 1**

| 1                                                  | 2                                                                                                                   | 3                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.<br>Тренування дихання під час повороту “сальто” | <p>1) Плавання зі збільшенням паузи між вдихом та видихом;</p> <p>2) Плавання на затримці дихання після видиху;</p> | <p>Поступово намагатися збільшувати вихід після повороту та недопускати новий вдих на першому</p> |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | 3) Намагатися на підході до поворотної стінки не виконувати останній вдих або/та після виходу при виконанні перших плавальних рухів уникати вдоха                                                                                                                                                                                                                                                       | гребковому русі                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Третій етап (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей)</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. Робота на затримці дихання                                                | <p>1) Долання відрізків (12,5-50 м) на затримці дихання</p> <p>2) Долання відрізків різної довжини з чергуванням дихання (3/3; 5/5; 7/7)</p> <p>3) Зміна способу дихання у залежності від долання компоненту основної дистанції</p> <p>4) Під час долання серійних відрізків (50 м, 100 м, 200 м) на фініші зменшити кількість вдихів</p> <p>5) Долання серійних відрізків: 25 м, 50 м, 75 м, 100 м</p> | <p>Швидкість близька до максимальної</p> <p>Спосіб дихання завдається у залежності від довжини відрізка та швидкості плавання: чим коротший відрізок, тим більша швидкість та частіше вдихи</p> <p>Завдається методичними вказівками на зміну дихання (кількість вдихів, затримка дихання на вдосі, поверхнє дихання, глибоке дихання тощо)</p> <p>Вимушена затримка дихання на останніх метрах відрізків сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної витривалості</p> <p>При цьому кількість вдихів завдається на</p> |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                                                                                                           | кожному відрізку окремо                                              |
| 2.<br>Подовжений вихід після старту та повороту                             | Див. вище                                                                                                                                                                                 | Вправи виконуються в більш складних умовах                           |
| 3. Швидке та своєчасне перелаштування дихання на різних відрізках дистанції | 1) Відпрацювання варіативності дихання на різних відрізках дистанції (старт, дистанційні відрізки, поворот, фініш<br>2) Відпрацювання дихання на перехідних ділянках дистанції, таких як: | Відрізки дистанції узгоджуються з компонентами змагальної діяльності |

**Закінч. табл. 1**

| 1 | 2                                                                                                                            | 3 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | - від старту до першого дистанційного відрізка (уникати вдиху на перших гребкових рухах);<br>- від дистанційного відрізка до |   |
|   | повороту (затримка дихання на вдосі);<br>- від повороту до другого дистанційного відрізка (затримка дихання на видиху)       |   |

Засоби та методичні прийоми, що представлені у таблиці, можна скоректувати таким чином, щоб це дозволило працювати також над технікою дихання при плаванні іншими стилями спортивного плавання – брасом, батерфляєм та кролем на спині.

Отже, як видно з таблиці, на другому етапі (етап базової плавальної підготовки) постає завдання узгоджувати дихання з технікою рухів руками і ногами, а також навчити диханню під час виконання стартів та поворотів.

На третьому етапі (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей) основний акцент роботи приділяється на затримці дихання під час плавання, на зменшенні кількості вдохів на дистанції (якщо це вільний стиль або батерфляй), на подовженні ковзання під водою у брасі та скороченні вдохів і видихів при плаванні на спині; також робота спрямована на швидке та своєчасне перелаштування дихання на перехідних відрізках дистанції та варіативність дихання під час долаття дистанційних відрізків.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Таким чином, своєчасна робота над удосконаленням дихання у плавців на другому та третьому етапах багаторічної плавальної підготовки створює більш сприятливі умови для розвитку необхідних фізичних якостей та функціональних можливостей, покращує техніку та допомагає більш грамотно, з урахуванням індивідуальних особливостей та дистанційної спеціалізації плавців працювати над складовими дистанції, тобто компонентами змагальної діяльності – як по частинам, так і в цілому.

#### **Список літератури:**

1. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
2. Озерова О.А. Особливості дихання на різних етапах плавальної підготовки // Наук. конф. Молодих вчених, аспірантів і студентів КНУБА /Тези доповідей. – Ч. 2. – К: КНУБА. – 2011. – С. 162.
3. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

### **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

Павлун Тетяна, Любимов Володимир, Барабаш Микола

Академія митної служби України

**Постановка проблеми.** Існування людини у будь-якому середовищі безпосередньо пов'язано з впливом на неї природних і штучних явищ. Особливо великий вплив на людину її розумову працездатність несе зовнішнє середовище.

Медики звертають особливу увагу на ряд чинників, які негативно впливають не тільки на здоров'ї людини її розумової працездатності, але і на її майбутню професійну працездатність, а саме: детренованість організму через

нестачу рухової активності, напруження емоційного стану людини в процесі повсякденної розумової праці, несприятливий вплив на неї довкілля та інноваційних технологій.

**Отримані результати дослідження.** Рухова активність у процесі фізичного виховання забезпечує нормальний фізичний розвиток тіла, функціонування нервової системи, тренує різноманітні органи й функціональні системи людського організму, сприяє їх ефективній взаємодії. Під час занять фізичними вправами підвищується сила рухових м'язів, стає інтенсивнішим і глибшим дихання, а це значить, що в організм надходить більше кисню (від кровоносних судин до головного мозку). Оскільки цей процес сприяє інтенсивному забезпеченню киснем клітин головного мозку, то це означає, що фізичні вправи позитивно впливають на розумову діяльність.

Зміст фізичного виховання студентів повинен мати ритмічний характер, за якого різні види навантаження (навчальні, тренувальні тощо) чергуються з відпочинком. Процес відновлення сил забезпечується оптимальним розпорядком дня, раціональним харчуванням, загартовуванням і рядом певних оздоровчих заходів. Усе це повинно сприяти підвищенню працездатності, зниженню ризику захворювань, запобіганню перевтомі.

Проте, аналіз практики фізичного виховання вказує на те, що кожного року спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості і адаптивних можливостей людини до негативного впливу зовнішнього середовища, зростає відхилення у фізичному розвитку, кількість хронічних захворювань студентської молоді. Одним із засобів ефективної адаптації до умов учбової діяльності у ВНЗ та усунення негативно впливу на стан здоров'я студентської молоді, може виступити фізична культура, як учбова дисципліна і найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді.

Сьогодні є актуальною розробка ефективних оздоровчих програм і програм професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для профілактики негативного впливу зовнішнього середовища, що приводить до погіршення здоров'я. При цьому повинні вживатись всі форми та методи фізичної культури в процесі фізичного виховання

Працюючи за комп'ютером людина тривалий час повинна зберігати відносно нерухоме положення, що негативно позначається на хребті і циркуляції крові у всьому організмі. Читання інформації з монітора викликає напруження очей. З часом це може призвести до порушення аккомодативної здатності очей, а також, до порушень зору та розумову працездатність.

Тривала робота на клавіатурі призводить до перенапруження суглобів кисті і м'язів передпліччя. Робота за комп'ютером передбачає переробку великого масиву інформації і постійну концентрацію уваги, тому при тривалій роботі за комп'ютером нерідко розвивається розумова втома і порушення уваги.

Таким чином, людина, яка тривалий час працює за комп'ютером, піддається реальному ризику серцево-судинних захворювань, різних захворювань очей, рухового апарату, органів шлунково-кишкового тракту,



психічних та розумових розладів. Тривалий вплив радіохвиль на різні життєві системи людини мають різноманітні негативні наслідки. Найбільш характерними при дії радіохвиль всіх діапазонів є відхилення від нормальної дії центральної нервової та серцево-судинної систем людини. Суб'єктивні відчуття - головний біль, сонливість або загальне безсоння, стомлюваність, слабкість, підвищена пітливість, зниження пам'яті, неуважність, запаморочення, потемніння в очах, безпричинне відчуття тривоги, страху та ін. Доведено, що цілий ряд хвороб сучасної людини пов'язаний з дією радіохвиль на мозок, причому наголошується чітка залежність між кількістю захворювань та кількістю і потужністю радіостанцій. Відбиваючись від внутрішніх стінок черепа, радіохвилі фокусуються на гіпоталамусі, керуючому найважливішими процесами в організмі організму, порушуючи його функцію. Внаслідок чого дестабілізується мікроциркуляція крові і забезпечення тканин киснем, знижується імунітет і вироблення гормону окситоцину, який володіє потужною протистресовою, протишоковою, антисклеротичною дією, накопичується надлишок надниркових гормонів у крові. При екрануванні мозку під впливом радіохвиль у гіпертоніків спостерігається швидке зниження артеріального тиску аж до розвитку непритомності.

Отримано немало даних, що свідчать про позитивну роль виробничої гімнастики в підвищенні професійної працездатності, у вдосконаленні професійно важливих фізичних якостей, зміцненні здоров'я, підвищення розумової працездатності фахівця в умовах впливу на нього сучасного зовнішнього середовища та інноваційних технологій

Дослідники дійшли висновків про необхідність отримання студентами знань про психофізичний характер майбутньої діяльності і профілактику захворювань засобами фізичної культури і ППФП, вдосконалення психічних функцій, морально-вольових якостей раціонального використання фізичних вправ в режимі робочого дня, у побутовій діяльності та під час відпочинку

На сьогодні стало очевидним те, що круг питань фізичної і ППФП студентів в процесі фізичного виховання не вичерпується спеціальною фізичною підготовкою до роботи по тій або іншій спеціальності

Фізична і ППФП в процесі фізичного виховання є комплексом різних дій, спрямованих на формування фізичних якості, рухових навичок і психофізіологічних функцій необхідних для повноцінної розумової працездатності майбутніх фахівців в умовах впливу зовнішнього середовища та інноваційних технологій. Наявні в літературі матеріали дають підстави вважати, що фізична підготовка та ППФП може виконувати важливу функцію забезпечення готовності людини до праці, підвищення її працездатності, соціальної активності і доброго стану здоров'я в умовах негативного впливу навколишнього середовища та інноваційних технологій.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Технічний прогрес та сучасне зовнішнє середовище має свої тіньові сторони, які не кращим чином позначаються на здоров'ї та розумовій працездатності людини, а тим більш на здоров'ї молоді. У зв'язку з цим є необхідність

приступити до розробки активних заходів профілактики негативних наслідків, що несе навколишнє середовище, за допомогою фізичної та ППФП.

Проблема ця комплексна і складність її рішення вимагає спільних зусиль медиків, фізіологів, психологів, фахівців фізичної культури, соціологів, економістів та інших спеціалістів. При цьому мають бути повністю використані можливості різноманітних засобів і форм фізичної культури і ППФП не лише в процесі професійної освіти, але і в роки основної трудової діяльності.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та апробацію програм для покращення розумової та фізичної працездатності молоді під час навчання у ВНЗ, адже з все більшим розвитком суспільства, винаходів, комфортності життя, людина перестає рухатись, що досить негативно впливає на її здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О.П. Бабешко // Проблеми освіти. -К., 2001. – Вип. 25. – С.132-135.
2. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини / І.І. Даценко: [Навчальний посібник]. - Львів: Афіша, 2000. - 248 с.
3. Келина Н.Ю. Экология человека / Н.Ю. Келина, Н.В. Безручко: [Учеб. пособие]. - Р-н/Д: Феникс, 2009. - 395 с.
4. Навакатилян А.О. Здоровье и работоспособность при умственном труде / А.О. Навакатилян, А.И. Ковалева. – К.: Здоровье, 1989. -88с.
5. Новиков, Ю.В. Экология, окружающая среда и человек / Ю.В. Новиков - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 550 с.

## **ЦІНІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТУ**

Переверзева С. В., \*Дроннікова Т. А., \*\*Дроннікова К. Є.

Педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет», \*Економічний інститут ДВНЗ «Криворізький Національний Університет», \*\*Криворізька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 28

**Постановка проблеми.** У статті розглянута проблема ціннісного ставлення студентської молоді до спорту. Причини недостатньої орієнтації людей на здоров'я і слабкою орієнтації на високий рівень фізичного розвитку це - недостатня мотивація, нерозвиненість культурно-історичних традицій, стимулюючих здоровий спосіб життя. Трансформація сучасного суспільства не може бути повною мірою успішною, якщо не забезпечується солідарність ціннісних орієнтацій молоді базисним цінностей суспільства. Бабосов вважав, що спорт стає засобом виховання тоді, коли він - улюблене заняття кожного. [ 2, с.83 ]. На думку Т. Парсонса, цінності - це найважливіша змінна необхідна для аналізу структури соціальної системи. [1, с.18.] У газеті "Здоровье и здоровый образ жизни" більшість вважає: спорт сприяє

продовженню людського життя, укріплює здоров'я і взагалі дуже позитивно діє на всіх нас [ №3 (09)].

Істинний обсяг рухової активності молодих людей не дозволяє повною мірою забезпечити повноцінний і гармонійний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я. Зростає число студентів та школярів, які мають відхилення у стані здоров'я.

У більшості пострадянських країн різною мірою виявляються і такі тенденції: малорухливий спосіб життя; сильна прихильність до застарілих соціальних стереотипів, що не дозволяє серйозно змінити існуючий спосіб життя. Спостерігається зростання алкоголізму, куріння, наркоманії; збільшення смертності, зниження середньої тривалості життя і погіршення стану здоров'я. Особливу тривогу також викликає широке поширення споживання алкогольних напоїв серед молоді. Тому заняття спортом, особливо аматорські, дуже часто розглядаються не тільки як засіб зміцнення та збереження здоров'я, але і як превентивний захід для запобігання алкоголізації та наркотизації, особливо в середовищі молоді.

**Отримані результати дослідження.** Для з'ясування ступеня спортивної активності респондентам було поставлено питання: "Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами, спортом крім навчальних занять?" Отримані результати такі: Практично щодня - 9,1%, 3-4 рази на тиждень - 15,7%, 1-2 рази на тиждень - 37,7%, 1-2 рази на кілька місяців - 19,4%, взагалі не займаються - 17,8% і не відповіли - 0,3% респондентів. Характерно, що взагалі не займаються дівчат (22,3%) майже в два рази більше, ніж юнаків (11,7%). Займаються від випадку до випадку (1-2 рази на кілька місяців): 23,6% дівчат та 13,6% юнаків. Відповідно щодня займаються 11,7% юнаків і 7,2% дівчат, 3-4 рази на тиждень - 21,1% юнаків і 11,8% дівчат. Цікаво відзначити, що дівчата на сьогоднішній день залишаються досить традиційними у своїх життєвих позиціях: Для них більш значущими, ніж в середньому по вибірці, є тільки дві цінності - матеріальний достаток і спілкування з друзями, при цьому кілька менш важливі професійне визнання і здоров'я. Чоловіки в цілому більш орієнтовані на досягнення професійного успіху, нові враження, для них важливіше здоров'я, тоді як успіх в особистому житті, і навіть друзі і матеріальний достаток відходять на другий план.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Можливо, що причини недостатньої орієнтації людей на здоров'я і слабкою орієнтації на високий рівень фізичного розвитку це - недостатня мотивація, нерозвиненість культурно-історичних традицій, стимулюючих здоровий спосіб життя і фізична досконалість. Трансформація сучасного суспільства не може бути повною мірою успішною, якщо не забезпечується солідарність ціннісних орієнтацій молоді базисним цінностям суспільства. Зміни в соціальних цінностях, які відбуваються в даний час є переходом від традиційного типу цінностей до сучасного, "достіженческого". Тому

проблеми матеріально забезпеченого життя, досягнення високого статусу, професійна орієнтації та працевлаштування, а також бажання влаштувати своє особисте життя відтісняють на другий план цінності здоров'я і фізичної досконалості. Фізичне виховання - педагогічно організований процес передачі від покоління до покоління способів і знань, необхідних для фізичного вдосконалення. Мета фізичного виховання - різнобічний розвиток особистості людини, її фізичних якостей і здібностей, формування рухових навичок і вмінь, зміцнення здоров'я.

Основні використовувані засоби: Фізичні вправи, використання природних сил природи (сонячна енергія, повітряна і водна середовища), дотримання правил гігієни (особистої, трудової, побутової і т. п.). Знання закономірностей впливу фізичних вправ на організм і наукова методика їх виконання допомагають досягти мети фізичного виховання.

Природні сили природи виступають засобами загартовування організму. Дотримання умов гігієни необхідно для збереження здоров'я і фізичного вдосконалення. Здійснюється фізичне виховання за трьома напрямками: загальна фізична, професійна фізична і спортивна підготовка.

### **Список використаних джерел**

1. Газета "Здоровье и здоровый образ жизни" №3 (09).
2. Динамика ценностных ориентаций молодежи в трансформирующемся обществе / Е.М. Бабосов [и др.]; под общ. ред. Е.М. Бабосова.- Минск: "Современное слово", 2001. - 160 с.
3. Парсонс Т. Система современных обществ / Пер. с англ. Л.А. Седова и А.Д. Ковалева. Под ред. М.С. Ковалевой. / Т. Парсонс- М.: Аспект Пресс, 1998. - 270с.
4. Соколенко Е.И. Ценностное отношение к здоровью как педагогическая проблема // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.научных трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. - №4. - С. 153-157.

## **ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Присяжна М.К.

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

**Постановка проблеми.** Всеохоплююча інформатизація суспільства як глобальний, загальносвітовий процес та багатопланові зміни в організації праці спонукає багатьох людей використовувати різноманітні засоби

електронно-обчислювальної (комп'ютерної) техніки та опанувати відповідні інформаційні технології.

**Отримані результати дослідження.** Щоденна робота людини за комп'ютером при недотриманні принципів ергономіки, вимог санітарії та режиму роботи може призвести до "ергономічних" захворювань. Таким терміном медики стали називати нові захворювання, які пов'язані, безпосередньо, із впливом комп'ютерів та периферійних пристроїв на здоров'я тих, хто з ними працює. Зокрема, за даними медичних досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у користувачів ПК виявлено нові види захворювань: синдром "комп'ютеризованого стресу оператора"; травми повторних навантажень (накопичування й акумулювання нездужання); фотоепілептичні приступи.

Загальновизнано, що організм людини в цілому не індиферентний до роботи з персональними комп'ютерами (ПК). Найбільш вразливими виявляються зір, центральна нервова і кістково-м'язова системи організму, про що стверджують експерти ВООЗ. Зокрема, у висновках експертів ВООЗ, розроблених на основі проведених у різних державах світу досліджень, чітко визначено, що:

- Найбільше навантаження під час роботи за комп'ютером припадає на зоровий аналізатор;

- Робота з комп'ютером є стресовим фактором для користувача;

- Людина, яка працює з комп'ютерними засобами, зазнає впливу фізичних факторів різної природи й малої інтенсивності, а про деякі з них, поки що, немає достатніх наукових даних, щоб визначити рівень їх впливу на здоров'я людини.

Інтенсивне застосування комп'ютерних засобів у навчально-виховному процесі вимагає уважного й відповідального розгляду питань забезпечення безпеки студентської молоді та викладачів, а також розробки відповідних рекомендацій, виконання яких дозволить захистити фізичне й психічне здоров'я людей від негативного впливу технічних і програмних засобів інформаційних технологій.

Нині з'ясовано, що завдяки високій активізації і постійному зворотному зв'язку, під час роботи з комп'ютером, у студентів зростає концентрація уваги і зростає навантаження, а також нервово-емоційне збудження в умовах зменшеної загальною м'язової активності при вимушеному положенні тіла студента – поза сидючи. Окрім того, в приміщеннях комп'ютерних класів погіршується якість повітряного середовища: підвищується температура повітря, знижується вологість і змінюється іонний склад повітря, підвищується рівень шуму, утворюються різні рівні електромагнітного поля радіочастотного діапазону, статичного і магнітного поля низької та наднизької частоти.

Фахівцями прийнято виділяти 4 групи основних об'єктивних факторів, які можуть негативно вплинути на здоров'я будь-якого користувача персонального комп'ютера:

- візуальні параметри дисплеїв комп'ютера у сполученні зі світловим кліматом у робочому приміщенні ( комп'ютерному класі);
- електростатичне та електромагнітне поля комп'ютера, дисплея та інших периферійних пристроїв( емісійні параметри);
- ергономічні параметри робочого місця та приміщення;
- режим праці й відпочинку, види й напруженість роботи за комп'ютером.

Праця за комп'ютером, виконання специфічних для операторів ПК завдань, а також висока відповідальність за кінцевий результат, велике зорове і нервово-емоційне напруження викликають погіршення функціонального стану центральної нервової системи, значну втому зорового аналізатора, що виражається у зниженні збудливих і розвитку гальмівних процесів кори головного мозку, погіршення психологічного стану і працездатності.

Найбільше уваги щодо дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил роботи з комп'ютерними засобами слід приділяти у навчальних закладах, зважаючи на контингент користувачів комп'ютера. При цьому слід зазначити, що для загальноосвітніх навчальних закладів вже розроблені й введені в дію державні санітарні правила та норми влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки та режим праці студента.

Рациональний режим навчальних занять передбачає дотримання рекомендованої неперервної тривалості роботи за ПК і регламентованих перерв. Зокрема, загальна тривалість роботи у комп'ютерному класі протягом дня для викладачів не повинна перевищувати шести годин на день, а тривалість безупинної роботи за ПК має не перевищувати двох годин, після чого необхідна перерва тривалістю 15-20 хвилин.

Для студентів припустимий час роботи за комп'ютером має складати на 1-2 курсі дві години на день, на старших – три, за умови, що робота за відеотерміналом становить не більше 50% від усього часу роботи з використанням комп'ютера. Через кожні 20-25 хвилин занять слід робити паузи для виконання вправ для очей, а через 40-50 хвилин роботи варто влаштувати 10-15 хвилинну перерву з фізкультурними вправами. Під час перерви доцільно виконати спеціальний комплекс фізичних вправ чи просто походити, наприклад, у коридорі чи іншому приміщенні. Забороняється витратити перерву на комп'ютерні ігри.

Отже, комп'ютерна техніка може негативно впливати на здоров'я і фізичний стан людини. Тому, при облаштуванні й обладнанні комп'ютерних кабінетів, нормуванні тривалості роботи, зокрема, учнів (студентів) і вчителів (викладачів), необхідно неухильно дотримуватися санітарних, ергономічних, гігієнічних норм та проводити певні фізкультурно-оздоровчі заходи. Це дозволить усім працюючим за комп'ютерами значно зменшити їх вплив на здоров'я, фізичний стан на психіку людини.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**  
Серед основних заходів профілактики захворювань, пов'язаних з

використанням комп'ютера, виділятимемо відповідний технічний стан електронно-обчислювальних засобів, правильне розміщення комп'ютерів і периферійного обладнання, раціональну організацію робочого місця, дотримання норм освітлення та мікроклімату приміщення, додержання необхідного режиму роботи за ПК, наявність спеціалізованих комп'ютерних меблів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Галатенко В. Стандарти информационной безопасности. Курс лекцій.-М., 2004.-328с.
2. Громов В.И., Васильев Г.А. Энциклопедия компьютерной безопасности.-М., 2002.-534с.
3. Зубинский А. Компьютерная екологія – люди, інтерфейси, програми...//Компьютерное обозрение. – М., 2000, №17, -с. 34-36.

### **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ЮВЕНАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ В СФЕРІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Саричев В.І.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

**Постановка проблеми.** Перспективи розвитку суспільства, успішність будь-яких суспільно-економічних і політичних перетворень в країні залежать від умов соціалізації, розвитку молодого покоління та стану його здоров'я.

В українському суспільстві молодь є найактивнішою частиною населення і її чисельність – не просто одна з характеристик вікового складу населення держави. По-перше, молодь визначає рівень народжуваності. По-друге, в останні роки молодь стала значно активніше брати участь у суспільно-політичному житті країни. При цьому України привертає до себе увагу міжнародної спортивної спільноти завдяки проведенню фінальної частини Чемпіонату Європи з футболу у 2012р., Чемпіонату Світу серед юніорів з фехтування, Чемпіонату Світу серед юніорів з легкої атлетики у 2013р., а також заявою щодо участі у конкурсі на проведення зимових Олімпійських та Паралімпійський ігор 2020р., що зобов'язує підвищувати рівень розвитку фізичної культури і спорту до міжнародних стандартів.

**Отримані результати дослідження.** На сьогодні державна молодіжна політика в Україні є пріоритетним і специфічним напрямом діяльності уряду, яка здійснюється в інтересах молодих людей, їх здоров'я, суспільства і держави в цілому, виходячи з можливостей країни, її економічного, соціального, історичного та культурного розвитку, а також світового досвіду державної підтримки молоді.

Основні завдання, принципи та напрямки молодіжної політики в Україні викладено в Декларації «Про загальні засади державної молодіжної політики в Україні», ухваленій Законом України від 15 грудня 1992 року, № 2859-ХІІ.

Ця Декларація є основою для подальшого розвитку державної молодіжної політики, її правової бази, практичної діяльності органів державної влади і місцевого самоврядування, які повинні сприяти повноцінному розвитку молодих громадян України.

На сьогодні головними завданнями державної молодіжної політики є: підвищення якості сучасної освіти молоді; переорієнтація системи підготовки фахівців згідно вимогам ринку праці з урахуванням перспектив реструктуризації існуючої в Україні моделі економіки на модель "економіки знань"; розробка та впровадження механізму залучення молоді до наукової і науково-технічної діяльності, поліпшення системи підтримки молодих вчених; використання системи профорієнтації в роботі з молоддю з метою збалансування потреб ринку праці та ринку освітніх послуг; посилення роботи щодо працевлаштування та зайнятості молоді; удосконалення та впровадження економічно зручних механізмів гарантованого забезпечення молодих людей першим робочим місцем шляхом надання роботодавцям преференцій при створенні додаткових робочих місць для молоді; врегулювання процесу трудової міграції шляхом укладання міжурядових угод з метою забезпечення соціального захисту громадян, які працюють за межами держави; розробка та впровадження механізмів створення сприятливих умов для полегшення суб'єктам підприємництва «входження в ринок», перш за все доступу до кредитних ресурсів; формування здорового способу життя, профілактика розповсюдження ВІЛ / СНІД, алкогольної, наркотичної залежності; впровадження механізмів державного і громадського контролю за збереженням існуючих та будівництвом нових фізкультурно-спортивних і оздоровчих об'єктів, передусім у малих містах і сільській місцевості; національно-патріотичне виховання молодого покоління, спрямоване, передусім, на подолання взаємної відчуженості молоді різних регіонів України та консолідацію української нації, формування толерантності в молодіжному середовищі; розвиток пільгового дострокового державного кредитування молоді і молодих сімей, забезпечення житлом дітей та молоді; підтримка ініціативи молоді щодо її участі в суспільному житті країни, сприяння зміцненню функціонуючих і утворення нових громадських молодіжних і дитячих об'єднань, заохочення волонтерського руху [ 1 ].

Державна молодіжна політика поширюється на громадян України віком від 14 до 35 років незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової та національної приналежності, статі, освіти, мови, ставлення до релігії, роду і характеру занять і здійснюється через органи державної виконавчої влади, установи, соціальні інститути та об'єднання молодих громадян.



При цьому існуючий спосіб життя молоді та стан сфери фізичної культури створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується не сформованістю сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника фізичного і соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості.

Розв'язання цих проблем передбачено новою концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016рр., що ухвалена Розпорядженням уряду 31 серпня 2011р. Серед головних очікуваних результатів важливо виділити такі: збільшення обсягу рухової активності учнівської та студентської молоді до 8-12 год. на тиждень; збільшення до 20% дітей та молоді, що займаються у ДЮСШ; насичення спортивними спорудами у кількості і якості, що надасть можливість створити необхідні умови для залучення різних категорій громадян до занять фізичною культурою. Передбачено загальний обсяг фінансування у розмірі 32,2 млрд. грн. [ 4 ].

Додатковий імпульс для розгортання цієї роботи надає наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.12.11р. №1427 «Про заходи щодо підготовки та проведення в Україні у 2012 р. Року спорту та здорового способу життя».

Можливим резервом покращення стану фізичного виховання і спорту є взаємодія державних органів влади з громадськими організаціями, роль яких в Україні щорічно зростає. Позитивним прикладом такої співпраці є проведення щорічних змагань у межах нового спортивного проекту Казантип Z-Games.

Z-Games - саме таку назву отримав музично-спортивний проект, який пройшов за підтримки Спортивного комітету України в Криму з 18 по 31 липня 2011р. і сьогодні територія KaZантипа готується прийняти тисячі молодих і активних людей, які зможуть проявити себе в більш ніж 13 видах спорту, популярних серед молоді.

Окрім, власне, змагальної програми, Z-Games – це спортивний табір для молоді, який буде функціонувати два тижні липня, а також безкоштовні тренувальні майданчики, що дають можливість спортсменам готуватися до змагань. Відвідувачів чекають і майстер-класи від відомих провайдерів, і насичена музична програма за участю відомих музичних команд. Після завершення активної змагальної частини спортивний табір буде функціонувати протягом усього серпня.

Z-Games 2011 – не перші екстремальні ігри на KaZантипі. Починаючи з 2005 року, тут регулярно проходять етапи російських і українських змагань з кайтсерфінгу, в 2010 році список екстремальних дисциплін розширився до

восьми, і перші Z-Games успішно пройшли в тестовому тижневому режимі, зібравши кілька тисяч аудиторії і виключно позитивні відгуки.

Z-Games також продемонстрували технічну готовність організаторів фестивалю до такого роду події – територія спортивних змагань була оснащена спеціальними трасами для велобайкерів, басейнами для вейкбордистів, станціями і наглядовими пунктами для джет-скі, кайтсерфінга та віндсерфінгу, і спеціальним танцмайданчиком для брейк-дансерів.

В успішній реалізації такого непростого проекту велику роль зіграла ефективна колаборація фестивалю KaZантип, спортивних асоціацій України і Росії, та їх зацікавленість у спільній меті - популяризації цих видів спорту й надання молоді східноєвропейських країн доступних умов для заняття ними [ 3].

У цьому сезоні, у зв'язку з розширенням списку дисциплін, передбачається ще більш широке будівництво спорт-парку на території фестивалю. Так, вперше в Україну спеціально для змагань з вейкбордингу буде побудований басейн розміром з половину футбольного поля. Для любителів капоейри буде організовано тренувальний табір з майстрами світового рівня. Для занять паркуром буде збудований єдиний подібного масштабу і рівня парк, де будь-який бажаючий зможе навчитися цьому незвичайному виду спорту і відвідати майстер-клас від відомих європейських спортсменів. Змагання з брейк-дансу вже зараз готові розгорнутися до масштабів світового рівня. Скалодром буде споруджений над величезним басейном, а також багато іншого.

Все це, і зокрема Z-Games - це перші кроки на шляху до великої амбітної мети - створення на території KaZантипа Action Sport Park – самого великого і креативного спортивного парку на території Східної Європи [ 2 ].

Так що 2012р. стане черговим трампліном у розвитку та популяризації екстремальних видів спорту в Україні. У всьому світі молодіжні екстремальні види спорту набувають дедалі більшої ваги і підтримуються не тільки молодіжними організаціями, а й державними програмами. Спортивно-музичні проекти стають популярними та масовими саме через поєднання музики і спорту – основних захоплень здорової та активної молоді. Отже, основне завдання Z-Games – створити платформу для існування та розвитку молодіжних видовищних видів спорту, найбільш актуальних та ефективних для популяризації здорового способу життя і мислення.

**Висновки та перспективи подальшого розвитку у даному напрямку.** Таким чином, оптимальний варіант реалізації ефективної програми молодіжної політики в Україні щодо впровадження здорового способу життя передбачає застосування як традиційних так і інноваційних форм розвитку фізичного виховання та спорту. Це дозволить подолати стан соціальної

байдужості до здоров'я нації та підвищить рівень авторитету країни у світовому спортивному співтоваристві.

### **Список використаних джерел**

- 1) Сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
- 2) Сайт Спортивно-музыкальний проект Z-Games Kazantip 2011 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://z-games.com.ua>.
- 3) Україно-Російський Молодіжний Форум [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://blog.liga.net/user/degrik/article/8099.aspx>.
- 4) Розпорядження КМУ України від 31.08.11р. № 828р « Про схвалення концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016рр».

## **СТРЕС-ФАКТОРИ У ЖИТТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТА**

Сеймук А. О., Хаджинов В. А., Чернявська О. А.,

Кузьменко В. П.<sup>1</sup>, Редозубов О. А.<sup>1</sup>

Національна металургійна академія України,

Кіровоградська льотна академія НАУ<sup>1</sup>

**Постановка проблеми.** Численні дослідження свідчать, що в останні роки значно погіршився стан здоров'я студентської молоді. Основними чинниками такого впливу є незадовільне ставлення батьків до використання фізкультурно-оздоровчих та інших заходів для профілактики захворювань та зміцнення свого здоров'я, значні зміни навколишнього середовища та харчових продуктів, погіршення стану здоров'я дітей та підлітків. Це зумовлює незадовільну мотивацію школярів, а в подальшому студентів до занять з фізичного виховання та спортом. Тому близько половини випускників технічних ВНЗ за станом здоров'я не готові працювати в умовах ринкових відносин [5]. Слід зазначити, що найбільша кількість людей «залишає» життя та стають інвалідами у працездатному віці через захворювання органів кровообігу. Такі захворювання частіше за все виявляються у людей розумової праці. Нами встановлено, що тільки 8 % із них систематично займаються фізичними вправами, які є надійним профілактичним заходом. Таке відношення зменшує число практично здорових сучасних працівників та призводить до збільшення людей із захворюванням органів кровообігу [3, 4].

**Мета дослідження.** Вивчення стану здоров'я та стрес-факторів, які впливають на організм студентів у період навчання у ВНЗ.

**Методи дослідження.** У дослідженні використовувались:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних свідчень;
- облік захворювань та скарг на стан здоров'я студентів;
- комплекс педагогічних, соціологічних та медичних методів;
- контроль функціонального стану студентів перед початком занять з фізичного виховання;
- методи математичної статистики.

Під наглядом знаходилось 10951 юнаків і дівчат I-IV курсів ВНЗ віком 18-23 років. Медичний огляд студентів виконувався через кожні п'ять років навчання, починаючи з 2000 року. Також протягом п'яти років навчання проводився аналіз захворювань та медичний огляд студентів економічного факультету. Вимірювання показників, які характеризують стан ЦНС, органів кровообігу та вищих психічних функцій виконувався у період семестру, екзаменаційної сесії та модульного тижня.

**Отримані результати дослідження.** Аналіз лікарняних листків та довідок про стан здоров'я засвідчив, що найбільша кількість студентів мали захворювання органів дихання, серед яких переважали гострі респіраторно-вірусні інфекції. Далі, залежно від чисельності, були захворювання шлунково-кишкового тракту, органів кровообігу (частіше за все вегето-судинна дистонія), очей та сечостатевої системи.

Медичний огляд студентів ВНЗ виявив, що з кожним роком навчання в основній медичній групі зменшується, а у підготовчій збільшується кількість студентів, що свідчить про погіршення фізичних якостей. Особливу увагу слід звернути на значне зростання в останні роки чисельності студентів у спеціальній медичній групі, що може вказувати на погіршення стану їх здоров'я.

Вимірювання показників, які характеризують діяльність ЦНС, серцево-судинної системи та вищих психічних функцій проводилося з урахуванням розумових навантажень у період сесії і семестру, захворювань студентів органами кровообігу та ЦНС і скарг на стан здоров'я. Так через 30 хвилин після екзамену виявлено зменшення часу слухо-рухової реакції ( $p < 0,02$ ), зростання частоти серцевих скорочень ( $p < 0,001$ ) та артеріального тиску ( $p < 0,05$ ). Вказані результати та скарги студентів на свій стан, можуть свідчити про високий рівень процесу збудження, що призводить до значної нервово-емоційної напруженості. Остання негативно впливає на розумові процеси ( $p < 0,001$ ), увагу та самопочуття [2].

Ураховуючи високий рівень захворювань органами кровообігу людей розумової праці, потрібно вказати на значне зростання в окремих студентів перед екзаменами систолічного тиску до 170-180 мм рт. ст. та частоти пульсу – до 120-130 ударів за хвилину [1].

Установлені зміни свідчать про початок порушення адаптації серцево-судинної системи через значні нервово-емоційні стрес-фактори у

період екзаменаційної сесії. В подальшому це може проявлятися у захворюваннях органів кровообігу. Невикористання рекреаційно-фізкультурних заходів, особливо у період сесії та модульного тижня, надалі може негативно впливати на стан здоров'я і призвести до серйозних патологій органів кровообігу.

У процесі проведеного дослідження виявлені стрес-фактори, які негативно впливають на стан здоров'я студентів. Це високий рівень розумового навантаження та недостатня тривалість сну у період сесії чи модульного тижня, неефективне використання засобів фізичного виховання і спорту та відвідування занять з фізичного виховання із незадовільним станом здоров'я, нераціональне харчування та схильність до самолікування, зменшення кількості годин на тиждень та відміна занять з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів старших курсів, низький рівень організаційного забезпечення занять та невикористання студентами інноваційних рекреаційно-профілактичних технологій, недостатня кількість теоретичних занять з фізичного виховання та валеології, зменшення кількості студентів в спортивних секціях та неефективне проведення лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю стану, відсутність затверджених керівництвом фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-профілактичних заходів для студентів і викладачів та зменшення чисельності викладачів, які систематично їх використовують.

Виявлені стрес-фактори негативно впливають на стан здоров'я і, напевно, проявляються у вказаних захворюваннях та погіршенні фізичних якостей як студентів, так і викладачів. В подальшому це може призвести до ускладнення та патологічного стану і, особливо, органів кровообігу та центральної нервової системи.

#### Рекомендації:

1. Викладачам кафедри фізичного виховання, кураторам груп та лікарям потрібно з кожним роком навчання формувати у студентів та викладачів ВНЗ позитивне й усвідомлене відношення до засобів фізичного виховання та систематичне їх використання у своїй життєдіяльності.

2. Збільшити до 4 годин на тиждень та відновити заняття із фізичного виховання у студентів старших курсів.

3. Викладачам кафедри фізичного виховання та лікарям студентських поліклінік розробити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційно-профілактичні заходи для студентів і викладачів. Керівникам ВНЗ затвердити план використання розроблених заходів, особистим прикладом показувати своє відношення до фізичного виховання, створити належні умови та контролювати систематичне використання фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-профілактичних заходів.

## Література:

1. Віровський Л. П. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів як засіб подолання екзаменаційних стресів [Текст] / Л. П. Віровський // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології: наук. монограф. за матер. Міжнар. наук. симпоз. / за заг. ред. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 105-109.
2. Сеймук А. О. Вплив стрес-факторів на організм студента у період екзаменаційної сесії [Текст] / А. О. Сеймук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / голов. ред. О. С. Куц. – Випуск 10. – Вінниця: вид-во ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2010. – С. 40-47.
3. Сеймук А. О. Помоги себе сам. Саморегуляция состояния [Текст] / А. О. Сеймук. – М.: Акцидент, 1994. – 84 с.
4. Сеймук А. О. Саморегуляция состояния человека в процессе напряженного умственного труда [Текст] / А. О. Сеймук // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. 13-го Междун. научн. конгр. – Алматы: Каз АСТ, 2009. – С. 590-593.
5. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як найефективніша технологія забезпечення фізичної готовності інженерів енергетичного профілю [Текст] / С. В. Халайджі // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології: наук. монограф. за матер. Міжнар. наук. симпоз. / за заг. ред. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 221-225.

## СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОПАГАНДУ БЕЗАЛКОГОЛЬНОГО ЖИТТЯ МОЛОДІ

Скабицький М. В.

Дніпродзержинський державний технічний університет

**Анотація:** В статті висвітлені сучасні сторінки життя молоді Дніпродзержинська та їх погляд на вживання алкоголю.

**Ключові слова:** здоров'я, персональний здоровий спосіб життя, дослідження, особистість.

**Аннотация.** Скабицкий Н.В. Современный взгляд на пропаганду безалкогольного способа жизни молодежи. В статье освещены современные страницы жизни молодежи Днепродзержинска и их взгляд на употребление алкоголя.

**Ключевые слова:** здоровье, персональный здоровый способ жизни, исследования, личность.

**Постановка проблеми.** Дослідження, що були проведені на Україні та в багатьох країнах, свідчать, що ріст шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та ін.) на жаль зростає і особливо прогресує у нашій країні. Хронічний алкоголізм та пияцтво стали дуже поширеними явищами серед молодих людей, у віці до 30 років. Захворювання, зазвичай, прогресує дуже швидко, супроводжується тяжкими психічними розладами, деградацією особистості та важко піддається лікуванню. Як відомо, наша країна зараз відчуває демографічну кризу, а мабуть найбільше від згубної дії алкоголю потерпає в організмі людини репродуктивна функція. Тому проблема формування критичного відношення до вживання алкоголю повинна стати державною програмою.

**Вступ.** Початок вживання спиртних напоїв відноситься до тих далеких часів, коли люди вперше помітили п'янку дію виноградного соку, меду і браги, що перебродили. Зміна психіки, веселий настрій і безтурботність, що настають після випитих спиртних напоїв, були спокусою для вживання алкоголю. Сьогодні суспільство потребує виховання здорової людини, як фізично так і духовно. За даними офіційної статистики в Україні приблизно 85% молоді (вік за 20 років) вживає алкогольні напої. Чим же пояснити, що пияцтво, ця найшкідливіша звичка, має таке поширення? Широкі маси людей недостатньо проінформовані про ту небезпеку, яку криє в собі алкоголь для кожної людини і для суспільства в цілому. Збереглося ще багато помилкових думок і забобонів про те, що вино і горілка корисні, збуджують апетит, зігрівають, сприяють піднесенню фізичних, розумових і творчих сил, що спиртними напоями можна немовбивилікувати мало не кожную хворобу.

Алкоголь особливо діє на нервову систему. Він змінює нормальну роботу нервових клітин. В результаті цього перестають діяти насамперед вищі функції мозку – контроль і критика своїх вчинків, оцінка всієї складності навколишньої обстановки. Враховуючи незадовільну ситуацію сьогодення з поширення пияцтва серед молоді, важливою і актуальною є дослідження цієї проблеми в м.Дніпродзержинську.

Діючі системи пропаганди безалкогольного способу життя недостатньо сприяють реалізації здорового способу життя, саме тому вкрай необхідним є пошук нових підходів та збільшення науково-обґрунтованих оздоровчих систем.

**Постановка проблеми.** У м. Дніпродзержинську, як і в Україні в цілому статистика говорить, що кожний дев'ятий із десяти молодих людей вживає алкоголь. Як відомо, зараз наша країна дуже відчуває демографічну кризу. Для досягнення кондицій здоров'я необхідне усвідомлення потреби, як сформованої цінності. У молодому віці погляд на здоров'я достатньо не сформовано, оскільки молодь не відчуває відповідальності за свій стан здоров'я, яке не устаткувалось, не маючи моральних орієнтирів, все більше поринає у пороки, які фізично знищують генофонд населення нашої держави. Людина – створіння соціальне і тому завжди знаходиться під впливом чиеїсь думки. Наша молодь потерпає від недостатньої поінформованості, яка б

наочно доводила згубність вживаннялюбих алкогольних напоїв. Молодому організму, який розвивається потрібні природні стимулятори доброго настрою і фізичної міцності, а не полонення їхньої незрілої свідомості яскравою рекламою корисності алкоголю. Необхідно боротися за кожную молоду людину, а для цього треба проводити безстрокову пропаганду про шкідливості вживання алкогольних напоїв і доведення такої інформації до свідомості людини.

**Мета.** Розширення антиалкогольної пропаганди, у молодого населення м. Дніпродзержинська. Подолання упередженого ставлення до цієї проблеми.

**Завдання:**

1. Проаналізувати літературні джерела з питань щодо шкідливості алкоголю на організм людини.
2. Визначити рівень обізнаності молоді м. Дніпродзержинська цією проблемою.
3. Подолати упереджене ставлення молоді до стійких стереотипів з питань антиалкогольного виховання та їх усунення в подальшому дорослому житті.

**Отримані результати дослідження:** Для проведення конкретного антиалкогольного експерименту, було намагання виявити ставлення до вживання алкоголю у їхньому оточенні, сім'ях, з'ясувати обсяг знань про його шкідливість. З метою отримання потрібної інформації було проведено опитування молоді, яка займається у тренажерних залах м. Дніпродзержинська за період з січня 2008 року по січень 2011 року. За цей період було опитано 633 людини. Пропагандистська та дослідницька робота полягала в проведенні бесід з демонстрацією відеоматеріалів та анкетуванні. Тематика бесід передбачала не тільки розкриття шкідливості впливу алкоголю на організм людини, а і питання несумісності пияцтва з принципами моралі, правовими проблемами боротьби з цими явищами, впливом вживання алкогольних напоїв на злочинність неповнолітніх, на сім'ю, на виробничу діяльність. Питання були наступними:

1. Чи володієте ви інформацією про шкідливу дію алкоголю на організм людини.
2. Скільки разів на рік ви вживаєте алкогольні напої.
3. Чи були у вашому житті випадки непомірного вживання алкоголю.
4. Відношення ваших батьків до вживання алкоголю.
5. Чи вважаєте ви достатньою антиалкогольну пропаганду в нашій країні.

Друге анкетування з цими ж питаннями, проведене в кінці року показало відношення до цієї проблеми в порівнянні з першим анкетуванням. Результати анкетування зведені у таблицях № 1 і № 2. Необхідно в першу чергу звернути увагу, що молодь, яка була проанкетована, постійно займається своїм фізичним удосконаленням, тобто це та категорія молоді, яка вже з самого початку мала відносно критичний погляд на пияцтво та алкоголізм. Молодим людям, у формі короткої бесіди, були надані історичні екскурси поширення вживання алкогольних напоїв у



світі та боротьба проти них. Статистичні дослідження в англійському товаристві страхування життя, за матеріалами, зібраними за 80 років (1900-1980), які провів Кембриджський університет, показали, що серед питущих смертність на 36 відсотків вища, ніж у непитущих. Вчений з Германії Г.Молль стверджує, що кожна людина, яка у місяць вживає більше 1000 мл чистого алкоголю, стає алкоголіком. За середньостатистичними даними Держстатистики України за останнє десятиріччя (2000-2010) вживання чистого алкоголю на одну дорослу людину за рік дійшло до 9000 мл чистого спирту, а це прямий шлях до виродження української нації. «Вигадка про корисні поживні властивості спиртних напоїв була причиною незліченної кількості фатальних помилок і нещастя багатьох людей» – так вважає вчений з світовим ім'ям професор Ерісман

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Найголовнішою з умов підвищення ефективності антиалкогольного виховання молоді м. Дніпродзержинська, як і молоді всієї нашої держави є підвищення морального–етичних норм людського співжиття та життя, у якому для вживання алкоголю не було б місця.

Дослідження показали що:

- інформацію про негативні дії алкоголю, молодь отримує від батьків, а потім у місцях навчання, чи у місцях де людина працює;
- алкоголізм і пияцтво поширює свою негативну дію;
- подолання тяги до пияцтва – включення у повсякденний побут сучасної людини фізичного виховання, з самими різними її формами.

Основними напрямками для вирішення цієї проблеми є:

- морально–етичне самоудосконалення кожної людини, а не втрата «соціального» здоров'я, як вищої міри людського здоров'я;
- створення сприятливих умов, для усвідомлення молоддю свого суспільного значення;
- пияцтву протиставити стіну загального обурення, яке може бути стримуючим засобом проти вживання спиртних напоїв і алкоголізації молодого населення України.

– Таблиця 1. Результати опитування на початку року

| Спортивні зали | 2008 |          |     |     |     | 2009 |          |     |     |     | 2010 |          |     |     |     |
|----------------|------|----------|-----|-----|-----|------|----------|-----|-----|-----|------|----------|-----|-----|-----|
|                | ит.  | ит.      | ит. | ит. | ит. | ит.  | ит.      | ит. | ит. | ит. | ит.  | ит.      | ит. | ит. | ит. |
|                |      | азі<br>в |     |     |     |      | азі<br>в |     |     |     |      | азі<br>в |     |     |     |
| ДДТУ           | 00   | 2        | 0   | 0   | 0,1 | 00   | 2        | 0   | 0   | 1,9 | 00   | 3        |     | 2   | 1,9 |
| «Фенікс»       |      |          |     |     |     |      |          |     |     |     |      |          |     |     |     |

|                        |   |   |   |     |          |     |   |   |   |          |     |   |     |     |          |
|------------------------|---|---|---|-----|----------|-----|---|---|---|----------|-----|---|-----|-----|----------|
| » сш № 18              | 8 | 5 | 3 | 2,8 | 2,8      | 9   | 5 | 2 | 3 | 0,1      | 9,5 | 3 | 2,5 | 4   | 0,1      |
| «Тандем»<br>ДЮСШ № 2   | 9 | 5 | 4 | 1   | 3,7      | 8,5 | 5 | 2 | 2 | 9,1<br>1 | 9,2 | 3 | 4,5 | 3   | 8,1<br>2 |
| «Енергія»<br>сш № 23   | 5 | 7 | 2 | 2,4 | 8,1<br>2 | 7   | 7 | 3 | 3 | 9,1<br>1 | 8   | 7 | 3   | 2   | 8,1<br>2 |
| ДЮСШ № 2               | 9 | 3 | 0 | 2,3 | 7,1<br>3 | 3   | 5 | 5 | 3 | 8,1<br>2 | 6,5 | 3 | 4,8 | 2   | 6,1<br>4 |
| ВТПУ № 22              | 3 | 8 | 6 | 0   | 1,9      | 3   | 9 | 6 | 8 | 5,1<br>5 | 2   | 0 | 6,5 | 3,5 | 8,1<br>2 |
| «Айбооліт»<br>ДЮСШ № 1 | 8 | 4 | 6 | 8   | 9,1<br>1 | 8   | 4 | 6 | 0 | 0,1      | 3,7 | 5 | 6,3 | 0   | 9,1<br>1 |

—  
—  
—  
—

Таблиця 2. Результати опитування в кінці року

| Спортивні зали       | 2008 |          |     |     |          | 2009 |          |     |     |          | 2010 |          |     |     |          |
|----------------------|------|----------|-----|-----|----------|------|----------|-----|-----|----------|------|----------|-----|-----|----------|
|                      | ит.  | пит.     | ит. | ит. | ит.      | ит.  | пит.     | ит. | ит. | ит.      | ит.  | ит.      | ит. | ит. | ит.      |
|                      |      | азі<br>в |     |     |          |      | азі<br>в |     |     |          |      | азі<br>в |     |     |          |
| ДДТУ                 | 00   | 2        | 0,5 | 0   | 8,1<br>2 | 00   | 1        | 0,2 | 0,5 | 1        | 00   | 3        |     | 3   | 1,9      |
| «Фенікс»<br>сш № 18  | 8    | 5        | 2,8 | 2   | 0,1      | 9,5  | 4        | 2   | 3,7 | 1,9      | 9,4  | 5        | 2,3 | 4   | 1,1<br>1 |
| «Тандем»<br>ДЮСШ № 2 | 9    | 5        | 2   | 1   | 7,1<br>3 | 9,6  | 5        | 2,1 | 2,8 | 2,8      | 9,6  | 5        | 2   | 4   | 9,1<br>1 |
| «Енергія»<br>сш № 23 | 5    | 8        | 2   | 2,4 | 8,1<br>2 | 8    | 8        | 3,3 | 3   | 9,1<br>1 | 8,9  | 8        | 1,9 | 4   | 8,1<br>2 |
| ДЮСШ № 2             | 6    | 3        | 1   | 2,3 | 0,1      | 7,5  | 3        | 3   | 3,5 | 8,1<br>2 | 9    | 3        | 0,2 | 5   | 7,1<br>3 |
| ВТПУ № 22            | 3    | 9        | 6,2 | 0   | 9,1      | 5    | 9        | 6,1 | 6   | 9,1      | 2    | 9        | 6,6 | 4,5 | 9,1      |

|                               |   |   |     |   |          |     |   |   |   |     |     |   |     |   |     |
|-------------------------------|---|---|-----|---|----------|-----|---|---|---|-----|-----|---|-----|---|-----|
|                               |   |   |     |   | 1        |     |   |   |   | 1   |     |   |     |   | 1   |
| «Айбоо<br>літ»<br>ДЮСШ<br>№ 1 | 8 | 4 | 6,5 | 8 | 8,1<br>2 | 8,3 | 4 | 6 | 0 | 0,1 | 7,2 | 5 | 6,3 | 0 | 0,1 |

### Перелік використаних джерел.

1. В. М. Рейзин. Гимнастика и здоровье. Минск: «Полымя» 1984. – С. 25-26
2. Здоровье на всю жизнь: От детства до старости. Пер с английского А. Москвичевой – М.: ТеРРа, 1997
3. Аринган Н.Н. Перефигирические сердца человека. Минск: Наука и техника 1980.– 87с.
4. Микулин А.А. Активное долголетие. – М.: « Физкультура и Спорт» 1988. – 98с.
5. Геник С. Усе починається з родини. – Івано-Франківськ: Сіверсія 1998. – 98с.
6. Шеремет І. Залучення батьків до антиалкогольного виховання старшокласників // Рідна школа 2005. №12, – 34 с.
7. Проблеми сучасної валеології, фізичні культури та реабілітація. Матеріали Всеукраїнської науково практичної конференції – Херсон. Видавництво ХДУ 2011. – С. 148, 238
8. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосова: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. – 580 с.
9. Сытинский Н.А. Алкоголизм и мозг М.: Знание 1978. – 63 с.

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Татарченко Л.І.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

**Анотація:** доклад містить інформацію про проблеми фізичного виховання студентів Дніпропетровського національного університету України, причини покращення та погіршення фізичних здібностей студентів університету та статистику зменшення та підвищення фізичних можливостей студентів.

**Загальні свідчення:** активність людини є важливими методом профілактики хвороб та найважливішим факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність <sup>[1]</sup>.

**Постановка проблеми.** Більше двох третин населення країни, до них відносяться і студенти не займається фізкультурою систематично. Серед

причин цього – і брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь. Є і ще одна важлива причина, що заважає розвиткові фізичної активності людей – відсутність знань та вмінь займатися. Літератури для тих, хто займається самостійно, видається дуже мало і тому для людей проблемою становиться знайти джерело знань.

За результатом опитування студентів Дніпропетровського національного університету було виявлено, що в основі вибору видів рухової активності студентів лежить задоволення їх потреб. Серед причин, що знижують інтерес і активність на заняттях з фізичного виховання, 20% опитаних студентів виділили причини методичного характеру – невідповідність запропонованих навантажень фізичним можливостям. Серед особистісних причин 37% опитаних називають низький рівень власної фізичної підготовленості. Однією з основних причин організаційного характеру студенти назвали відсутність занять за інтересами (43%)

Фізична культура є частиною нашого життя. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я. А ці питання цікавлять людей на протязі багатьох століть. Хіба не усі мають бажання бути як можна довше здоровими і довголітніми!? Ціль фізичного виховання у ВНЗ – формування фізичної культури особистості.<sup>[3]</sup>

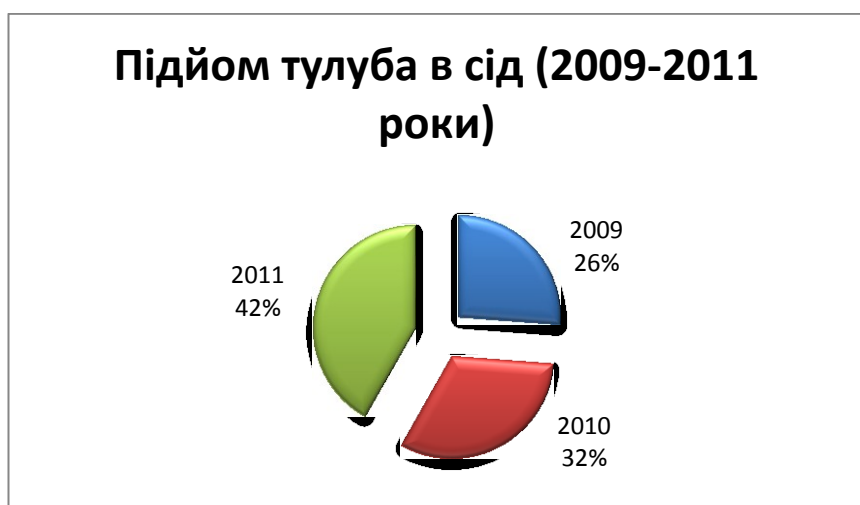
Контрольні засоби навчання, особливо оперативного контролю спроможні до дієвого вирішення актуальних задач фізичного виховання, дають можливість домогтися суттєвої результативності в вихованні фізичної культури особистості за умов їх постійного застосування в заняттях.<sup>[3]</sup>

**Організація дослідження.** Для оцінювання впливу чинника постійного оперативного контролю проводився порівняльний експеримент в якому брали участь 200 студентів 1-2 курсів Дніпропетровського національного університету. При проведенні практичних занять впродовж 9 тижнів за змістовим модулем «Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики та гімнастики» були сформовані контрольна та експериментальна групи. Заняття в групах проводилися за розробленою програмою. Єдиною відзнакою занять в контрольній групі була реєстрація результатів виконання навчальних завдань на кожному занятті для кожного студента. Результати реєструвались в журналі. Враховуючи думку фахівців про те, що витривалість – це комплексна здатність, випробуванням було запропоновано серію тестів, яка дає можливість оцінити рівень розвитку витривалості

студентської молоді. Для тестів підбиралися нескладні за технікою виконання вправи, що досить повно відображають різні види прояву витривалості.

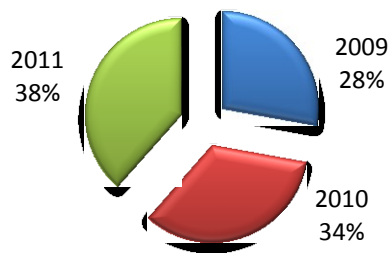
**Отримані результати дослідження.** Отримані дані свідчать, що абсолютна більшість досліджуваних студентів університету має середній рівень витривалості за показниками підйому переворотом в упор та бігу на 1000м – 63,0%, бігу на 500м – 61%, майже половина студентів показала достатній рівень розвитку при вимірюванні статичної витривалості (вис на зігнутих руках) та за показниками силової динамічної витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Позитивна динаміка простежується у студентів з середнім рівнем розвитку витривалості при виконанні тесту – підтягування на перекладині (порівняно з 2009 роком кількість студентів першого курсу, що мають середній рівень розвитку силової витривалості, в 2011 році виросла на 16,2%). Майже не змінилися за досліджуваний період показники студентів у тестах: підйом переворотом в упор і утримання ніг у положенні лежачи. Але, на жаль за останні три роки у першокурсників дещо зменшилися показники швидкісної витривалості: біг на 500м (23,5%), підйом тулуба в сід за 30с (13,5%) та біг на 1000м (10,0%).

Аналіз індивідуальних показників показав, що близько третини досліджуваних студентів Дніпропетровського національного університету мають *високий рівень* розвитку статичної витривалості за показниками утримання ніг у положенні лежачи. Між тим простежується позитивна динаміка при тестуванні силової динамічної витривалості: підйом тулуба в сід (2009 рік – 21,5%, 2010 рік – 26,3%, 2011 рік – 34,3%) (рис.1) і згинанні і розгинанні рук в упорі (2009 рік – 23,3%, 2010 рік – 28,3%, 2011 – 32,2%) (рис 2) та швидкісної витривалості: біг на 500м (2009 рік – 10,7%, 2010 рік – 13,5%, 2011 рік – 17,6%) (рис.3).



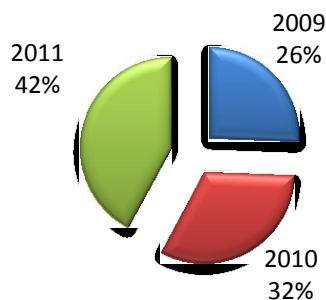
(рис.1)

### Згинання і розгинання рук в упорі (2009-2011 роки)



(рис.2)

### Швидкісна витривалість: біг на 500 м(2009-2011 роки)



(рис.3)

Однак, разом з тим за даними статичної витривалості (вис на зігнутих руках та утримання ніг у положенні лежачи) та швидкісної витривалості (біг на 1000м) на протязі 2009—2011 років кількість студентів, що мають високий рівень розвитку силової витривалості, не змінюється але поступово знижується у середньому на 19% (підтягування на перекладині).

Слід відзначити, що за результатами дослідження, майже третина студентів Дніпропетровського національного університету має *низький рівень* прояву у показниках силової динамічної і статичної витривалості (вис на зігнутих руках, підтягування на перекладині та підйом тулуба в сід). Стосовно низького рівня прояву витривалості, можна відмітити збільшення кількості студентів у 2011 році порівняно з 2009 роком при вимірюванні силової динамічної витривалості (підйом переворотом в упор) і швидкісної витривалості (біг на 500м і 1000м) у середньому на 9-12%. Однак чітко простежується позитивна динаміка у показниках підтягування на перекладині. Не виявлено суттєвих змін у показниках статичної витривалості (вис на зігнутих руках та утримання ніг у положенні лежачи).

Отримані дані свідчать, що з кожним роком у тестах: біг на 500м та згинання і розгинання рук в упорі лежачи спостерігається чітка тенденція до зменшення числа студентів з низьким і середнім рівнем витривалості, а з високим рівнем прояву – до збільшення. Так само, кількість студентів з високим рівнем розвитку силової динамічної витривалості (підйом тулуба в сід за 30с) за останні шість років стабільно зростає.

Таким чином можна зробити висновок, що на протязі 2009—2011 років у Дніпропетровському національному університеті у деяких показниках силової динамічної витривалості простежується позитивна динаміка, показники в тестах на статичну витривалість майже залишилися без змін, а результати тестування швидкісної витривалості в середньому поступово погіршуються.

Причини можуть бути різними. Але одними з них, як я вважаю, є недостатність та нерегулярність проведення занять фізичною культурою для поступового розвитку і удосконалення загальної витривалості, відсутності у студентів бажання покращити стан особистого фізичного здоров'я<sup>[4]</sup>.

Отже, одним з головних завдань фізичного виховання студентської молоді є розробка і впровадження в навчальний процес оздоровчих засобів і методів для розвитку та удосконалення витривалості як основи прояву широкого діапазону рухових здібностей, необхідних для майбутньої ефективної трудової діяльності зі збереженням високої розумової і фізичної працездатності.

Отримані дані свідчать, що на протязі 2009—2011 років у деяких показниках силової динамічної витривалості простежується позитивна динаміка, показники в тестах на статичну витривалість майже залишилися без змін, а результати тестування швидкісної витривалості в середньому поступово погіршуються.

Одними з причин, на мою думку, є недостатність та нерегулярність проведення занять фізичною культурою для поступового розвитку і удосконалення загальної витривалості, відсутності у студентів бажання покращити стан особистого фізичного здоров'я<sup>[5]</sup>.

**Висновки та перспективи подальших розробок у данному напрямку.** Я вважаю, що подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення вікової динаміки розвитку інших рухових здібностей студентів. Потрібно шукати можливість зацікавлювати студентів у заняттях фізичною культурою, бо здоров'я молоді – це майбутнє нашої країни, а не тільки самопочуття особисте.

Із опитувань можна зробити висновок, що основною проблемою фізичного виховання серед молоді є лінь, а також брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, фінансові проблеми, з якими стикаються спортивні комплекси (адже на необхідне ледь-ледь досить, а про покращення умов та вдосконалення геть казати) та і шкільна підготовка бажала б кращого, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості.

### **Список використаних джерел**

1. Чуйко Г. Гуманізація освіти і проблеми фізичного виховання і спорту / Г. Чуйко, М. Комісарик, Б. Леко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип. 9 : У 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 3. – С. 216 – 220.
2. Лахманюк Т. В., Зеленюк О. В., Кравченко Л. С., Макареня В. В. Соматичне здоров'я в контексті формування флеш-іміджу студента засобами фізичної культури // Наукові записки. Національний університет «Києво-Могилянська академія». — Т. 59: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. — К.: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2006. — С. 26–30.
3. Эдуард Сакун. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Дашков и К, 2008.
4. Сутула В.А., Ян Цзинь Т. Основные тенденции исторического развития воспитательного направления в физической культуре в период Нового времени // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С.- Харьков: ХХПИ, 2000.- №-21.- 27-32.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.: Академия, 2000.- 480 с.
6. Физическая культура студента. Под ред. проф. докт. пед. наук В.И. Ильинича.- М.: «Гардарики», 2001. - 447 с.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Ткач О.А., Добровольская Н.А., Черняк О.П.

Донецкий национальный медицинский университет

им. М.Горького

**Постановка проблемы.** Проблема оптимизации спортивной подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в том числе баскетболистов, является одной из основных в теории спорта и, в частности, в технологии



подготовки команд. Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях коммерциализации профессионализации современного спорта, которая наиболее ярко проявляется в спортивных играх, и в баскетболе, в частности.

Необходимость исследования структуры и содержания спортивной тренировки баскетболистов на современном этапе определяется еще и такими причинами как изменившиеся правила игры, приведшие к более высокой интенсивности действий игроков в нападении и защите. Это повысило требования к их кондиционным и координационным возможностям. Все это влияет на характер соревновательной деятельности, величину и динамику нагрузки.

Цель исследования: Разработка и опробирование эффективности методик комплексного контроля в процессе подготовки баскетболистов. В плане реализации этой цели к исследованию были привлечены спортсмены 1-го разряда, игроки дублирующего состава БК Донецк в количестве 32 человека, из них 12 человек - 16-17 лет, 20 человек – 18-20 лет.

**Полученные результаты исследования.** В соответствии с необходимостью оценить этапные, текущие и оперативные состояния исследованных баскетболистов различной квалификации, мы применяли методы педагогического, медико-биологического и социально-психологического контроля. Подход с использованием многообразия видов, методов и средств контроля в совокупности, определяется понятием «комплексный контроль» [4].

В ходе годичного педагогического эксперимента с группой 17-20-летних баскетболистов осуществлен комплексный контроль, позволяющий оценить широкий круг показателей морфофункциональных особенностей организма под влиянием учебно-тренировочного процесса.

В качестве медико-биологических показателей были использованы девять морфологических и два физиологических параметра.

Длиннотные соматические параметры - относительно стабильные показатели. Они обусловлены генетически и мало поддаются влияниям тренировочных воздействий. Небольшие, но достоверные изменения этих параметров - это влияние процесса естественного развития исследованных баскетболистов в постпубертатном периоде. Увеличение всех обхватных признаков организма обусловлено генетически и в определенной мере является следствием влияния средовых факторов и, прежде всего, физических нагрузок.

В ходе контроля обнаружено значительное увеличение массы тела (на 11,6%,  $p < 0,07$ ). Увеличение показателей максимального потребления кислорода и максимальной ЧСС, это результат влияния генетических и

средовых факторов. Определить точный вклад учебно-тренировочного процесса в изменение этих показателей нелегко.

В ходе педагогического контроля оценивались изменения различных показателей физической подготовленности 16-17-летних баскетболистов под влиянием учебно-тренировочного процесса. Контроль включал в себя девять показателей, отобранных экспертным путем, на основе учета требований, свойственных соревновательной деятельности в баскетболе.

Результаты проведенного контроля свидетельствуют, что увеличение отдельных параметров уровня физической подготовленности, которое произошло за год, не является одинаковым. Наибольшие изменения на 35,6% ( $p < 0,01$ ) произошли в тесте удержания максимальной мощности работы за 30 сек. Скорее всего, это обусловлено положительным влиянием учебно-тренировочного процесса в ходе годичного педагогического эксперимента. Существенно увеличились также показатели скоростно-силовых способностей и настойчивости выполнять физические нагрузки с максимальной интенсивностью. Об этом свидетельствуют показатели увеличения максимальной мощности на 10,0% ( $p < 0,01$ ), сокращения времени при достижении максимальной мощности на 6,7% ( $p < 0,01$ ) и увеличения дальности метания набивного 3-килограммового мяча на 7,8% ( $p < 0,01$ ).

Рост названных параметров, с одной стороны, свидетельствует о положительном влиянии тренировок на показатели физической подготовленности баскетболистов с 16-17 до 18-20 лет, а с другой стороны, позволяет относить их в качестве важных критериев педагогического контроля.

Рост результатов в прыжковых контрольных упражнениях в ходе педагогического эксперимента также дает основание рассматривать их как тесты, которые целесообразно использовать в ходе контроля физической подготовленности. Единственный показатель - время отталкивания в прыжковых упражнениях - оказался параметром, зависимым, главным образом, от генетических предпосылок. Он слабо поддается влияниям физических нагрузок и является в этом связи мало информативным для проведения контроля над эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Результаты комплексного контроля, учитывающие только количественные изменения анализированных показателей, не исчерпывают всех возможностей, которые позволяют управлять тренировочным процессом баскетболистов. Возможности контроля можно существенно дополнить анализом причинно-следственных связей между показателями морфофункциональных особенностей.

Причинно-следственный анализ результатов комплексного контроля, с применением корреляционного и факторного анализов, свидетельствует об

укреплении взаимообусловленных связей параметров функции и строения тела, выступающих как фундамент совершенствования функциональных возможностей баскетболистов с 16-17 до 18-20 лет под влиянием направленного учебно-тренировочного процесса.

В проведенных нами исследованиях были также использованы избирательный и локальный контроль для определения текущего и оперативного состояния организма баскетболистов различной квалификации [2,3].

Учет специфических особенностей соревновательной деятельности в отдельных видах спорта имеет первостепенное значение для отбора показателей, используемых в процессе контроля. Баскетбол - это скоростно-силовой вид спорта. В нем главной особенностью организма спортсменов является способность выполнять кратковременные, близкие к максимальным нагрузки. Поэтому в качестве средств контроля используются, с одной стороны, показатели скоростно-силовых компонентов двигательной функции, а с другой - показатели анализаторов, информирующих о подвижности нервных процессов, которые обеспечивают точность реакций в пространстве и во времени, комплексы показателей точности воспроизведения и дифференцирования временных, пространственных и скоростно-силовых параметров, быстрота и точность переработки информации и быстрота принятия решения.

Содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности в большой степени определяется возрастными и квалификационными характеристиками баскетболистов.

Контроль уровня физической подготовленности, ведется по показателям скоростной, скоростно-силовой системы анаэробного энергообеспечения. При контроле технической подготовленности юных баскетболистов, учитывается, прежде всего, разнообразие освоенных технических приемов и способности к быстрому овладению новыми все более сложными техническими действиями, выполняемыми в условиях соревновательной деятельности с противодействием соперников.

Контроль физической подготовленности баскетболистов более высокой квалификации состоял в определении показателей динамики уровня анаэробной мощности на отдельных этапах годичного цикла тренировки.

На первом этапе проведенных нами исследований показатели скоростно-силовой подготовленности (максимальная мощность) оценивались с применением теста Маргария. На втором этапе нами был использован 30-секундный тест Уингейта (Wingate Anaerobic Test). Контроль уровня скоростных и скоростно-силовых качеств осуществлялся также с применением беговых упражнений на 5, 10 и 20 м и прыжковых,

выполняемых на тензометрической платформе, и с использованием метания набивных мячей. Дополнительно контролировались биомеханические показатели.

Контроль показателей PWC170 и МПК у баскетболистов в начале и в конце подготовительного периода показал, что, во-первых, использование преимущественно нагрузок аэробного и аэробно-анаэробного характера позволяет существенно повысить эти показатели. В частности, за 40 дней тренировок показатели МПК баскетболистов выросли на 12,6% ( $p < 0,01$ ), PWC170 на 22,3% ( $p < 0,01$ ). Во-вторых, сравнение показателей МПК исследованных нами спортсменов с разработанными нормами показывает, что данные параметры соответствуют в основном средним и низким значениям.

Результаты этапного контроля скоростных способностей у баскетболистов показали, что использование повышенного объема нагрузок алактатной анаэробной и анаэробной гликолитической направленности особенно во второй половине подготовительного периода приводит к достоверному улучшению бега на 5, 10, 20 и 30 м. Прирост составляет от 3,2 до 8,3%.

Данные этапного контроля физической подготовленности баскетболистов показали, что за 2,5 месяца подготовительного периода можно заметно улучшить показатели физической (на 5,5-7,7%,  $p < 0,01$ -0,001) и технической подготовленности - на 4-6%,  $p < 0,01$ ). Вместе с тем после соревновательного периода показатели физической подготовленности несколько (недостоверно) понизились, а технической – повысились [1].

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Таким образом, контроль над показателями анаэробной мощности и скоростно-силовой подготовленности подтвердил, что эти показатели существенно изменяются у баскетболистов высокой квалификации под влиянием учебно-тренировочного процесса. Эти изменения были обнаружены в ходе как этапного, так и текущего контроля.

### **Литература:**

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС. – 1988. – с. 204-209
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература – 1999. – с. 307-311
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М. - 2001. – с. 314-321
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература – 1997. с. 579-584

5. Фураева Н.В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. – Теория и практика физической культуры – 2001. - №5. – с. 29-34

## **ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Ткачук О. Г., Бойко О.М.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

**Постановка проблеми.** Фізичний стан – визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком та фізичною підготовленістю (О.В. Дрозд, 1999) [5].

За визначенням П.В. Зайцева (1991) [7], фізичний стан людини включає наступні показники:

- здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норму та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій;
- будову тіла;
- стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Такий фізичний стан, якого стихійно досягає студент під впливом умов життя, звичайно, далекий від бажаного. Тому фізичним станом студента необхідно керувати, використовуючи спеціальні засоби – переважно фізичні вправи. Оптимальна побудова процесу фізичного виховання у ВНЗ дає змогу підвищити рівень усіх рухових якостей, а отже керувати фізичним станом студента.

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися, як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також, як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

**Отримані результати дослідження.** Визначення фізичного стану студента дає змогу планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення фізичних кондицій (Р.П. Шалагіна, 1990)[9].

Фізичний стан студента (за даними О.В. Дрозда, 1999)[5] залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. Одним із внутрішніх факторів – є відповідальне ставлення молоді до свого фізичного стану.

Факторами підвищення рівня фізичного стану є: систематичні заняття фізичними вправами; профілактика захворювань; загартування організму; раціональне харчування; активний відпочинок; боротьба зі шкідливими звичками.

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

Фізичний стан людей різних вікових і соціальних груп був предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених (Апанасенко Г.Л., 1988; Башкиров П.Н., 1962; Дрозд О.В., 1999; Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я., 1986) [1,2,5,8].

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

Найпоширенішими методами є 12-хвилинний тест Купера, та масовий тест оцінки фізичного стану, який включає такі показники: характер діяльності, вік, рухову активність, масу тіла, пульс у стані спокою, артеріальний тиск, скарги на здоров'я.

Іншим інформативним методом визначення функціонального стану є застосування інтегральних функціональних показників (індексів), що дозволяють оцінити фізичний стан, маючи дані про росто-вагові показники та параметри діяльності організму у спокої (ЧСС, АТ). Одним із інтегральних показників рівня фізичного стану є адаптаційний потенціал серцево-судинної системи за методикою Р.М. Баєвського (1984)[3]. Він розраховується за формулою:

$$АП=0.011 \cdot ЧСС+0.014 \cdot АТс+0.008 \cdot АТд+0.014 \cdot N+0.009 \cdot M-0.009 \cdot L-0.27,$$

де АП - адаптаційний потенціал, ЧСС – частота серцевих скорочень, АТс – артеріальний тиск (сistolічний), АТд - артеріальний тиск (діастолічний), N – вік, M – маса тіла, L – зріст.

Кожному з чотирьох рівнів адаптації організму відповідає певний діапазон коливань кількості балів: задовільна адаптація - < 2.1 балу;

напружений механізм адаптації - 2.11 - 3.2 бала; незадовільна адаптація - 3.21 - 4.3 бала; зрив адаптації - 4.31 і більше балів.

Слід усвідомити, що жодні навчальні програми з фізичного виховання у освітніх закладах не в змозі забезпечити належний рівень фізичного стану на все життя, без подальшої систематичної праці над собою після закінчення ВНЗ.

Так, за даними Драчука В.І. (2001)[4], у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на I курсі до 14,46 % на IV курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп з 84 % до 70,2 %.

За даними О.Дрозда (1999)[5] і В. Єднака (1997)[6], середньостатистичні показники фізичного стану студентів молодших курсів нижчі від старшокурсників. Це пояснюється тим, що випускники середніх закладів освіти переважно недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання нормативів навчальних програм вищих навчальних закладів освіти. Встановлено, що для студентів молодших курсів є реальна можливість поліпшення рівня фізичного стану за рахунок як підвищення морфо-функціональних показників, так і результатів фізичної підготовленості, і, насамперед, завдяки поліпшенню швидкісної та швидкісно-силової витривалості.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:** таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану студентів, усвідомлення ними потреби покращити свою фізичну кондицію, залучення їх до самостійних занять буде сприяти покращенню фізичної підготовленості, покращенні фізичного стану студентства з належним рівнем здоров'я.

### **Література**

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №4. - С.29.
2. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека. - М: Изд-во МГУ, 1962. - 240с
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС. – Луцьк, 2000. – 20 с.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. канд. наук з ФВіС. – Львів, 2001. – 20 с.

5. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1998. – 24с.

6. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. - К, 1997. - 25 с.

7. Зайцев П.В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов // Вопросы физического воспитания студентов. – М., 1991. – Вып. 22. – С. 3 – 6.

8. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.

9. Шалагина Р.П. Состояние здоровья студентов 1 – 2 курсов в 1988 – 1989 учебный год // Тез. Докл. VII област. Науч.-практ. Конф. “Актуальные проблемы физического воспитания учащихся и студентов”. – Кузбасс, 1990. – С. 57 – 60.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ И СПОРТОМ**

Ульянкина О.В., Недашковская А.Г.

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького

**Постановка проблемы.** Понятие «мотив» включает такие понятия, как: потребность, побуждение, влечение, склонность, стремление и т.д. Мотивация - побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяет его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. При всех различиях в оттенках значения этих терминов они указывают на «динамический» элемент направленности действия на определенные целевые состояния, содержащие в себе независимо от их специфики ценностные моменты и которые субъект стремится достичь, какие бы разнообразные средства и пути к этому не вели. При таком понимании можно предположить, что мотив задается таким целевым состоянием отношения «индивид - среда», которое само по себе желательнее или удовлетворительнее наличного состояния. Из этого весьма общего представления можно вывести ряд умозаключений об употреблении понятий «мотив» и «мотивация» при объяснении поведения или, по меньшей мере, вычленив некоторые основные проблемы психологического исследования



мотивации. Если понимать мотив как желаемое целевое состояние в рамках отношения «индивид - среда», то, исходя из этого, можно наметить основные проблемы психологии и мотивации [2].

Мотивационная сфера личности является одним из важнейших факторов, определяющих внутреннее состояние и внешнее поведение человека. Для того, чтобы студент по-настоящему включился в работу, нужно ставить перед ним такие задачи, которые в ходе учебной деятельности были бы не только понятны, но и внутренне приняты им, т.е. приобрели значимость для студента. Мотивация является одной из фундаментальных проблем как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Ее значимость для разработки современной науки связана с анализом источников активности человека, побудительных сил его деятельности, поведения.

Мотив характеризует прежде всего волевую сторону поведения, т.е. он неразрывно связан с волей человека. Можно сказать, что мотив - это импульс и причина человеческой активности. Он представляет собой преимущественно осознанное побуждение. Несмотря на то, что многие мотивы зарождаются в подсознании, тем не менее движущей силой, детерминантой поведения они становятся будучи в большей или меньшей степени осознаны. Мотив порождается определенной потребностью, выступающей конечной причиной человеческих действий. Он - феномен психологии, субъективной реальности, т.е. сознания и подсознания. Хотя мотив выражает готовность к действию, побуждает к нему, он может и не перерасти в действие или поведение, в этом случае имеет место борьба мотивов, в которой побеждает и актуализируется наиболее сильный из них [1].

Мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: индивидуальных особенностей личности, характера окружающей её группы, уровня развития студенческого коллектива. Мотивация к обучению в целом, а к занятиям физической культурой, в частности, представляет собой достаточно непростой и неоднозначный процесс изменения отношения личности как к отдельному предмету изучения, так и ко всему учебному процессу. Мотивация студентов в значительной мере определяется также и социально-психологическими факторами их становления, прежде всего, особенностями взаимоотношений субъектов образовательного процесса (студентов, преподавателей, представителей администрации).

Мотивация выполняет несколько функций: побуждает индивидуальность к определенному поведению, направляет и организует её, придает ей личностный смысл и значимость. Названные функции мотивации реализуются многими побуждениями. Фактически мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и т.д.

**Полученные результаты исследования.** Цель работы состояла в определении наиболее значимых мотивов, побуждающих студентов к занятиям физическим воспитанием для более эффективного привлечения к физической культуре и спорту.

Для выполнения этого исследования мы адаптировали методику изучения мотивов занять спортом [Шаболтас А.В., 1998] к условиям высшей школы.

В исследовании принимали участие 123 студента (55 юношей и 68 девушек) 1-3 курсов разных факультетов ДонНМУ, занимающихся в основных группах по различным специализациям.

Для анализа мотивации к занятиям физической культурой и спортом использовалась анкета, которая содержала 12 вопросов, направленных на выявление конкретных мотивов, которыми руководствуются студенты на занятиях по физическому воспитанию.

С целью исследования этой сферы требовалось ответить на вопрос «Что для Вас является наиболее важным в процессе физического воспитания?». Каждый студент выбрал наиболее значимые для него ответы и проранжировал их. Варианты ответов были разделены на 3 основных блока по выделенным видам мотивации: эмоциональные, социальные, оздоровительные.

Таблица 1

| п/п                                      | Вопросы                                                                                    | Юноши<br>n=55 | Девушки<br>n=68 |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|
| <b>I блок (эмоциональная мотивация )</b> |                                                                                            |               |                 |
| .                                        | Снятие эмоционального напряжения                                                           | 38            | 47              |
| .                                        | Повышение уверенности в себе                                                               | 38            | 28              |
| .                                        | Отвлечение от неприятных мыслей                                                            | 38            | 30              |
| .                                        | Отдых средствами переключения на активный вид деятельности                                 | 47            | 39              |
| <b>II блок (социальная мотивация)</b>    |                                                                                            |               |                 |
|                                          | Своевременное получение зачета                                                             | 37            | 53              |
|                                          | Отсутствие конфликта с преподавателем                                                      | 31            | 30              |
|                                          | Повышение уважения к себе со стороны преподавателей, друзей, однокурсников и близких людей | 32            | 12              |

|                                              |                               |    |    |
|----------------------------------------------|-------------------------------|----|----|
|                                              | Освоение двигательных навыков | 48 | 43 |
| <b>III блок (оздоровительная мотивация )</b> |                               |    |    |
|                                              | Улучшение состояния здоровья  | 49 | 47 |
|                                              | Улучшение пластики движения   | 44 | 54 |
|                                              | Повышение работоспособности   | 43 | 48 |
|                                              | Улучшение телосложения        | 50 | 63 |

Эмоциональная мотивация (мотив эмоционального удовольствия)- получение удовольствия от двигательной активности и физических нагрузок; отражает повышение настроения после занятий спортом; вызывает ощущение эмоциональной разрядки, повышение устойчивости к стрессовым ситуациям.

Социальная мотивация (мотив социального самоутверждения) - стремление проявить себя и самоутвердиться в глазах преподавателя и сокурсников. Получить высокий социальный статус, престиж. Стремление к успеху, саморазвитию и самоусовершенствованию. Побуждает студента много работать и развиваться. По мнению Абрахама Маслоу это стремление к полной реализации своих потребностей. Но, в то же время, этот мотив связан с осознанием общественного значения деятельности, с чувством долга, ответственностью перед группой или обществом.

Оздоровительная мотивация (мотив оздоровления средствами физических упражнений) - улучшение общего самочувствия, повышение общей выносливости и работоспособности. Желание заниматься физической культурой для компенсации дефицита двигательной активности.

Проведенные исследования позволили констатировать, что мотивация к занятиям физической культурой у студентов-медиков выражена довольно значительно, причём доминирующим мотивом посещения занятий является «оздоровительный». Немаловажной составляющей формирования у студентов позитивной мотивации к физической культуре и спорту является, по нашему мнению, осознанный и свободный выбор занятий по специализациям (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, легкая атлетика, степ-аэробика, тяжёлая атлетика), которые входят в учебную программу по физическому воспитанию Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Высокая отдача от студентов на занятиях физического воспитания возможна лишь в том случае, если они будут заинтересованы в конечном результате и будут положительно относиться к выполняемой работе. Это возможно тогда, когда процесс занятий и конечный их результат позволят студентам удовлетворить важнейшие из их потребностей т.е. тогда, когда они будут иметь высокий уровень мотивации. Мотивация студентов –

это один из наиболее эффективных способов улучшить процесс и результаты обучения, а мотивы являются движущими силами процесса обучения и освоения материала.

### **Литература:**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер – 2002, 512с.
2. Егоршин А.П. Управление персоналом: Учебник / А.П. Егоршин – Н. Новгород: НИМБ, 2003. – 720с.

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Хотиенко С. В.

Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара

**Постановка проблемы.** Современная практика показывает, что физическая культура для большинства людей еще не стала личной ценностью, не находит должного места в их образе жизни. Особенностью жизни современного общества является снижение двигательной активности (гипокинезия) и мышечных затрат (гиподинамия), что приводит к быстрому развитию утомления в процессе деятельности и сопровождается снижением функционального состояния организма. Имеется немало свидетельств того, что состояние здоровья не позволяет человеку полностью реализовать свой творческий потенциал. Необходимость систематических занятий физическими упражнениями, их польза для телесного здоровья и душевного состояния человека общеизвестны. Тем не менее, в настоящее время в стране регулярно занимаются физической культурой и спортом 8-10% населения (по данным исследований, проведенных в 2009 году). Возникает противоречие между высоким осознанием необходимости в занятиях и реальной вовлечённостью населения в физкультурно-спортивную деятельность. Это выявляет необходимость формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Для решения этой задачи следует изучить сам феномен потребностей населения в физкультурно-спортивной деятельности.

**Цель исследования.** Основу побудительной силы двигательной активности человека составляет, прежде всего, биологическая потребность в движении. Эволюция этой потребности, норм и способов её удовлетворения на уровне индивидов и социальных групп во многом определяет физическую культуру личности и общества. Физическая культура человека может рассматриваться как качественная характеристика личности, обусловленная определенным уровнем ее физического развития и образования, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющаяся в разнообразных видах

физкультурно-спортивной деятельности, побуждаемой потребностно-мотивационной сферой.

На современном этапе развития науки сложились объективные предпосылки, способствующие успешному теоретическому рассмотрению проблем потребностно-мотивационной сферы.

**Анализ научно-методической литературы определил цель исследования.** Проблемы потребностей в физкультурно-спортивной деятельности рассматривал в своих работах М. А. Арвисто. Его исследования позволили выделить три ранга ценностных ориентаций студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица №1

| ранг | ценностные ориентации     | эмоциональная основа                             | рациональная основа                                             |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      |                           | Что в физической культуре и спорте вам нравится? | Какую пользу для себя вы видите в физической культуре и спорте? |
| 1    | Физическое Я              | 13,8                                             | 41,1                                                            |
|      | Самоактуализация          | 38,4                                             | 6,9                                                             |
|      | Морально-волевые качества | 7,5                                              | 13,1                                                            |
|      | Функциональное содержание | 19,2                                             | 10,8                                                            |
|      | Чувство долга             | 2,2                                              | 0,9                                                             |
| 2    | Общение                   | 4,9                                              | 4,8                                                             |
|      | Социальное признание      | 0,6                                              | 5,3                                                             |
|      | Красота                   | 1,0                                              | 1,2                                                             |
| 3    | Знания                    | 2,1                                              | 6,1                                                             |
|      | Материальные ценности     | 0,5                                              | 5,3                                                             |

В таблице №1 ценностные ориентации представлены с точки зрения различных компонентов регуляционной деятельности. Эмоциональный компонент основывается на привлекательности, а рациональный – на полезности, они дополняют друг друга и деятельности регулируют вместе, хотя между ними существует определённое несоответствие.

Данные таблицы подтверждают, что ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), актуализацией (успех, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность.

На основании данных таблицы №1 было проведено исследование, для их подтверждения или опровержения.

**Полученные результаты исследования.** Исследования проводились среди студентов 1-5 курса (18-24 года), мужчин (таблица №2) и женщин (таблица №3) отдельно. В результате опроса были получены следующие данные.

Таблица 2

Мужчины:

| ранг | ценностные ориентации     | эмоциональная основа                             | рациональная основа                                             |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      |                           | Что в физической культуре и спорте вам нравится? | Какую пользу для себя вы видите в физической культуре и спорте? |
| 1    | Физическое Я              | 11,7                                             | 36,6                                                            |
|      | Самоактуализация          | 47,1                                             | 9,5                                                             |
|      | Морально-волевые качества | 5,6                                              | 11,3                                                            |
|      | Функциональное содержание | 13,4                                             | 18,8                                                            |
|      | Чувство долга             | 4,3                                              | 3,2                                                             |
| 2    | Общение                   | 4,9                                              | 2,3                                                             |
|      | Социальное признание      | 0,9                                              | 6,1                                                             |
|      | Красота                   | 2,0                                              | 0,3                                                             |
| 3    | Знания                    | 3,1                                              | 0,4                                                             |
|      | Материальные ценности     | 1,1                                              | 9,3                                                             |

Таблица №3

## Женщины:

| ранг | ценностные ориентации     | эмоциональная основа                             | рациональная основа                                             |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      |                           | Что в физической культуре и спорте вам нравится? | Какую пользу для себя вы видите в физической культуре и спорте? |
| 1    | Физическое Я              | 7,0                                              | 9,1                                                             |
|      | Самоактуализация          | 9,1                                              | 15,2                                                            |
|      | Морально-волевые качества | 5,6                                              | 7,4                                                             |
|      | Функциональное содержание | 3,15                                             | 5,0                                                             |
|      | Чувство долга             | 19,3                                             | 7,4                                                             |
| 2    | Общение                   | 16,4                                             | 13,9                                                            |
|      | Социальное признание      | 9,9                                              | 8,9                                                             |
|      | Красота                   | 23,4                                             | 19,5                                                            |
| 3    | Знания                    | 0,4                                              | 3,1                                                             |
|      | Материальные ценности     | 3,3                                              | 7,3                                                             |

Таким образом, в среднем получили следующие данные среди всех опрошенных респондентов 100 человек (таблица №4):

Таблица 4

| ранг | ценностные ориентации | эмоциональная основа                             | рациональная основа                                             |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      |                       | Что в физической культуре и спорте вам нравится? | Какую пользу для себя вы видите в физической культуре и спорте? |
|      | Физическое Я          | 9,35                                             | 22,85                                                           |
|      | Самоактуализация      | 28,1                                             | 12,35                                                           |

|   |                           |       |      |
|---|---------------------------|-------|------|
| 1 | Морально-волевые качества | 5,6   | 9,35 |
|   | Функциональное содержание | 8,275 | 11,9 |
|   | Чувство долга             | 11,8  | 5,3  |
|   | Общение                   | 10,65 | 8,1  |
|   | Социальное признание      | 5,4   | 7,5  |
|   | Красота                   | 12,7  | 9,9  |
|   | Знания                    | 1,75  | 1,75 |
|   | Материальные ценности     | 2,2   | 8,3  |

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Данные исследования подтверждают тезис, высказанный М. А. Арвисто.

Отклонения вызваны однородностью опрашиваемых респондентов, однако в общем 1 ранг действительно наиболее востребован.

Помимо обработки статистических данных, данное исследование выполняет также и другую задачу: в ходе его проведения перед студентами косвенно ставится проблема «Зачем лично Я занимаюсь физической культурой?». Это помогает осознать и продумать собственную мотивацию.

Таким образом, проведенное исследование не только демонстрирует статистическую зависимость востребованности аспектов мотивации, но и актуализирует проблему перед самими участниками опроса.

Дальнейшие разработки в данном направлении должны проводиться с целью повышения уровня мотивации каждого учащегося, усиления позиций физической культуры и здоровья в сознательной деятельности. Необходимо повышать заинтересованность студентов в их собственном здоровье, наглядно демонстрировать, что здоровье – высшая ценность, данная нам природой, и должно поддерживаться постоянно.

#### **Список использованных источников**

1. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. - М.: Мысль, 1971.-169 с.
2. Арвисто М.А., Чесноков А.С. Охваченность населения СССР занятиями физической культурой. // Физическая культура и советский образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 180-193.



3. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория методика видов спорта». - Омск: СибГАФК, 1996. - 82с.
4. Верховцев К. Н. Структура физкультурно-спортивных потребностей различных социально-демографических групп городского населения: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тюмень, 2001. - 8с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально- ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №11. 27-30с.
6. Вилькин Я.Р, Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением: Учебное пособие. - Минск: Б.и., 1982. - 46с.
7. Кудрявцева Н.Ф. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1996. - 24с.
8. Лесгафт П.Ф. О физическом образовании в профессиональной школе. Собр. пед. соч. т. 4, с. 340-347.

## **ПСИХОМОТОРНА ОБДАРОВАНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ В ГЕНЕТИЧНОМУ АСПЕКТІ**

Чекмарьова Н., Хаджинов В., Зуєва Т.

Національна металургійна академія України

**Постановка проблеми.** В сучасному спорті вже стало аксіомою, що високих спортивних результатів може досягти лише обдарована людина, яка наділена певним комплексом генетичних передумов до спортивної діяльності. Постійне зростання світових спортивних рекордів свідчить про те, що рухові можливості людини далеко не вичерпані. Якщо чотири-п'ять десятиліть тому світовий рекорд могла встановити людина, яка була віддана спорту, присвятила своє життя цій діяльності і перенесла достатньо значні та тривалі тренування, навантаження, то сьогодні спортивні рекорди настільки високі, що зазначених умов цих не достатньо (Ю.Ф. Карамшин, 2005). Тепер для досягнення спортивних результатів світового значення потрібна ще й спортивна обдарованість, а для досягнення світових рекордів – спортивна геніальність [4].

Взагалі, спортивна генетика – це наукова дисципліна, котра вивчає закономірності успадкування моторної поведінки людини. В даній роботі ми визначали генетичні маркери у хлопців 11-14 років, які мали високі показники розвитку психомоторних здібностей. В якості генетичних маркерів вивчалися папілярні лінії та візерунки пальців та долонь рук людини. Генетичні маркери фенотипічно проявляються ще в ранньому віці людини і практично не змінюються протягом всього життя. Тому визначення

генетичних маркерів, що асоціюються з високим розвитком рухових психомоторних здібностей людини є актуальною проблемою.

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

**Отримані результати дослідження.** В експериментальному дослідженні прийняло участь 200 хлопців у віці 11-14 років (по 50 осіб у кожному віці). В кожній віковій групі визначалося 30% які мали кращі та 30% - гірші показники психомоторики, яка оцінювалася нами раніше за 48 показниками. Дерматогліфіка пальців та долонь рук визначалася за стандартною методикою, що описана Т.Д. Гладковою [3]. Щодо пальцевої дерматогліфіки визначалися типи узорів (А - дуги, R – радіальні петлі, U – ульнарні петлі, W – завитки), дельти (окремо на правій, лівій та обох руках – Ft) та гребенці (на кожному пальці - RC-I, RC-II і т.п. та сумарно на двох руках – TRC). Серед долонної дерматогліфіки окремо на правій і лівій руці розраховувались кути atd, dat, adt, atb, btc, ctd, довжини ad і ct, гребневий рахунок ab, bc, cd, a-rad. За результатами пальцевої дерматогліфіки у психомоторно обдарованих хлопців частіше зустрічається складний тип дерматогліфічного узору (W). На думку Т.Ф. Абрамової [1, 2] складно координативна діяльність асоціюється із складними типами пальцевих узорів, найбільш насичених кількістю завитків (W). За фенотипами пальцевої дерматогліфіки відмітимо, що у психомоторно обдарованих хлопців частіше зустрічається фенотип WL та 10W (майже 29% у порівнянні з 15% вибірки у хлопців, які мали гірші показники психомоторики). Також у хлопців із значнішим розвитком психомоторики спостерігається узгодженість показників першого пальця правої та лівої руки. Сумарно на цих пальцях зустрічається на 2-3 гребенця більше, ніж у хлопців з гіршими показниками. Показники тотального гребенцевого рахунку (TRC) у цих хлопців теж більші. По даним долонної дерматогліфіки у психомоторно обдарованих хлопців у порівнянні з хлопцями, які мають гірші показники, теж мають місце деякі відмінності. У обдарованих хлопців більше основний долонний дерматогліфічний кут atd, кут ctd, а також дерматогліфічна довжина долоні ct, яка приблизно на 3 мм довша у хлопців з високими показниками психомоторики.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

1. Визначено комплекс генетичних маркерів (пальцевої та долонної дерматогліфіки), який асоціюється з високим проявом психомоторних здібностей у чоловіків.
2. Знайдені дерматогліфічні ознаки: тип пальцевого узору, тотальний гребневий рахунок пальців, основний долонний кут atd і кут ctd, дерматогліфічна довжина ct, які можна вважати генетичними маркерами схильності до високого розвитку психомоторних здібностей у чоловіків.

Практична реалізація наведених даних можлива при генетичному прогнозі психомоторної обдарованості чоловіків в системі спортивного відбору. Прогноз високої схильності до розвитку психомоторних здібностей дозволить рекомендувати дітям заняття видами спорту із складною координаційною і психомоторною структурою.

Перспективними, ми вважаємо можуть бути дослідження дерматогліфічних маркерів особливостей розвитку психомоторних здібностей у жінок, а також дослідження інших генетичних маркерів розвитку психомоторних здібностей.

### **Література**

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности : автореф. дис. на соискание ученой степени доктора биол. наук : спец. 03.00.14 «Антропология по биологическим наукам» / Т.Ф. Абрамова. – М., 2003. – 51 с.
2. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Озолин Н.Н. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 3. – С. 10–15.
3. Гладкова Т.Д. Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека / Гладкова Т.Д. – М. : Наука, 1966. – 149 с.
4. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Сергиенко Л.П. – К. : Вища шк., 2004. – 631 с.

### **ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ РЕЗЕРВУ ПОТУЖНОСТІ, МОБІЛІЗАЦІЇ ТА ЕКОНОМІЧНОСТІ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ МІЖ ВАЖКОАТЛЕТАМИ ТА ПАУЕРЛІФТЕРАМИ**

Черниш В.А., Бакурідзе-Маніна В.Б., Задіранов О.Л.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

**Постановка проблеми.** У сучасній літературі, дуже рідко зустрічаються роботи, які порівнюють силові види спорту за резервами потужності, мобілізації та економічності, що не в повній мірі відображають стан зовнішнього дихання важкоатлетів та пауерліфтерів. Метою дослідження було виявити розбіжності між важкоатлетами та пауерліфтерами по резервам потужності, мобілізації та економізації зовнішнього дихання за методикою розробленою В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, О.Л. Луковською, А.А. Мирошніченко. Аналіз сучасної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, комп'ютерна спірографія: життєва ємкість легень, вимірює на вдиханні (ЖЄЛвд), резервний об'єм вдику (РОВд), максимальна вентиляція легень (МВЛ), дихальний об'єм (ДО), частота дихання (ЧД). Досліджували спортсменів, які мали 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.

**Отримані результати дослідження.** Показники зовнішнього дихання показані в табл. 1. По результатам дослідження рівень резерву потужності за показником ЖЄЛ<sub>вд</sub> у важкоатлетів склав 85,38%, що відповідає середньому рівню. У пауерліфтерів цей показник був 83,92%, що відповідає рівню нижче середнього. Показник резерву потужності РО<sub>вд</sub> у важкоатлетів дорівнював 98,36%, який є нижче середнього, а у пауерліфтерів - 83,95% , що відповідає низькому рівню. Показник зовнішнього дихання МВЛ який показує резерви мобілізації у важкоатлетів склав 93,51%, що відповідає середньому рівню. У пауерліфтерів 96,88%, що дорівнює рівню вище середнього. Дихальний об'єм який відноситься до резерву економичності важкоатлетів склав 1,03 літри і відноситься до високого рівня, а у пауерліфтерів - 0,85 літра, що показує рівень вище середнього. Частота дихання, важкоатлетів склала 17,32 цикли за хвилину що відповідає рівню нижче середнього, а у пауерліфтерів вона була більша ніж у важкоатлетів і склала 21,45 дихальних циклів що відповідає низькому рівню.

Таблиця 1

**Оціночні показники апарату зовнішнього дихання**

| Спеціалізація                  | показники             |                      |                      |                       |                  |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------|
|                                | ЖЄЛ <sub>вд</sub> (%) | РО <sub>вд</sub> (%) | МВЛ(%)               | ДО(л.)                | ЧД(один.)        |
|                                | Резерви потужності    |                      | Резерв и мобілізації | Резерви економичності |                  |
| Важкоатлети                    | 85,38                 | 98,36                | 93,51                | 1,03                  | 17,32            |
| Рівень функціонального резерву | середній              | нижче середнього     | середній             | високий               | нижче середнього |
| Пауерліфтери                   | 83,92                 | 83,95                | 96,88                | 0,85                  | 21,45            |
| Рівень функціонального резерву | нижче середнього      | низький              | вище середнього      | вище середнього       | низький          |

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Встановлено, що у важкоатлетів резерв потужності і економичність зовнішнього дихання вище, що відповідає кращому морфофункціональному стану, як вищий коефіцієнт корисної дії дихальної функції. У пауерліфтерів

кращий резерв мобілізації, що визначає здатність мобілізувати морфофункціональні можливості дихального апарату.

### **Список використаних джерел.**

1. 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.)
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и система підготовки спортсменов. – К.: Олимпийская література – 320 с.

## **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Чернявська О., Шатрова О.

Національна металургійна академія України

**Постановка проблеми.** За даними Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, які представлені в Державній доповіді «Про становище інвалідів та основи державної політики щодо розв’язання проблем громадян з особливими потребами», чисельність інвалідів в Україні, які навчаються у ВНЗ III-IV рівня акредитації, поступово збільшується: з 930 студентів в 1994 році, 1167 – в 1997 році, до більш ніж 3500 – в 2004 році, в 2008 – кількість збільшилася ще на 1300 осіб. Саме якісна вища освіта інвалідів є запорукою подальшого вдалого працевлаштування, та, як наслідок, успішної інтеграції у соціум осіб з обмеженими можливостями. Таким чином, у сучасних умовах доступ до якісної вищої освіти є одним з найважливіших соціальних ресурсів, що забезпечує гідний соціальний старт, розвиток та повноцінне існування інвалідів, подальше вдале працевлаштування [3].

Регіональний центр освіти інвалідів, на базі НМетАУ, близько десяти років надає молоді з сенсорними вадами можливість отримати вищу освіту у Дніпропетровську та Дніпропетровській області.

Важливою частиною загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності є фізична культура. Як навчальна дисципліна, обов’язкова для усіх спеціальностей, вона служить цілям зміцнення здоров’я, фізичного, інтелектуального й духовного вдосконалення студентської молоді, є характеристикою її загальної професійної культури [1].

Одним з провідних факторів успішного навчання у вищих закладах освіти є мотивація студентської молоді. Вчені довели, що особливості цього фактора і його дієвість розрізняються, не лише на етапах навчального

процесу, а й у студентів різних спеціальностей та студентів з сенсорними вадами з їх здоровими однолітками. Заняття фізичною культурою ефективні лише тоді, коли участь у них викликана відповідними мотивами [2,4]. Вивчення мотивації студентів з сенсорними вадами дозволить підвищити ефективність занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі, сприятиме залученню цих студентів до активних занять спортом та організації самостійних занять у позанавчальний час.

**Отримані результати дослідження.** Провівши анкетування студентів з сенсорними вадами ми отримали наступні результати: 55% студентської молоді займаються фізичною культурою та спортом і 45% студентів взагалі не займаються фізичними вправами. Лише 22% студентів з сенсорними вадами систематично займаються спортом у позанавчальний час. У продовж дня студенти надали перевагу заняттям з ранкової гімнастики - 22%, фізкультхвилинкам - 22%, заняттям силовими видами спорту - 15%, заняттям оздоровчою ходьбою та бігом - 11% респондентів і 30% опитуваних не обрали жоден вид фізичної культури. Пріоритетним видом спорту для студентів з вадами слуху є плавання та волейбол. Основними причинами, які перешкоджають студентам займатись активними заняттями спортом були названі: стан здоров'я та відсутність вільного часу. На заняття фізичними вправами у продовж дня 22% опитуваних можуть відвести не більше 30 хвилин, 22 % не більше 1 години, до 2 годин та 2 години і більше, відповідно 11% та 19%, 26% студентів не обрали не один з наданих варіантів. На питання: «Чи можете ви самостійно організувати свої заняття фізичними вправами?» 48 % студентів відповіли – «так». У своєму відношенні до активних занять фізичною культурою та спортом думки респондентів визначились наступним чином: 19% - дуже добре, 45% - добре і тільки один опитуваний відповів, що йому – «байдуже».

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Отримані результати, під час опитування, свідчать про те, що більшість студентів проявляють інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Відсутність теоретичних знань з розділу «Адаптивна фізична культура» є причиною відмови студентів від активних занять фізичною культурою та спортом, за станом здоров'я. Виходячи з особистих інтересів студентів з сенсорними вадами, при відповідній матеріально-технічній спортивній базі, відсоток тих, хто займається всіма видами фізичної культури був би вищий. У подальшій роботі, нами будуть враховані всі отримані данні анкетування для зацікавлення і залучення студентів з вадами слуху до активних занять фізичною культурою і спортом.

#### **Список використаних джерел.**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368 с.

2. Москаленко Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Наталія Москаленко, Тетяна Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 10-13.

3. «Про становище інвалідів в Україні» [Електронний ресурс] : національна доповідь. – Київ. – 2008. – режим доступу до доповіді :

[http: // www. naiu.org.ua/2011-09-02-11-27-56/710-natsionalna-dopovid-pro-stanovishche-invalidiv-v-ukrajini](http://www.naiu.org.ua/2011-09-02-11-27-56/710-natsionalna-dopovid-pro-stanovishche-invalidiv-v-ukrajini)

4. Титович А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / Андрій Титович, Роман Стасюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 42-43.

## **СОСТОЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ. СТРУКТУРА СПОСОБНОСТЕЙ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Шаповал С.А.

ГВУЗ «Криворожский национальный университет»

Криворожский экономичный институт

**Постановка проблемы.** Когда приходится выбирать между «быть богатым» или «быть здоровым», выбирают второе. Если выбирать между богатством и здоровьем, можно взять себе в помощники – плавание. Тогда у вас будет и то и другое. Обучение плаванию можно разделить на:

1. Начальное обучение. Это обучение жизненно важному навыку держаться на воде и получать удовольствие от общения с ней.

2. Оздоровительное плавание, так как здоровье и красота – две стороны одной медали.

3. Спортивное плавание. Обучение техники плавания и совершенствование спортивных стилей.

При обучении плаванию необходим индивидуальный подход. Составление программы тренировок с учётом особенностей студентов. эффективность управления процессом физического воспитания во многом зависит от опыта, объёма знаний и квалификации педагога проводящего занятия.

**Полученные результаты исследования.** Цель: при обучении плаванию применяют общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения на воде, подготовительные упражнения для овладения облегчённым и спортивным способом плавания, простейшие прыжки в воду. Специалисты считают, что обучение плаванию следует начинать с браса, однако можно осваивать наиболее распространённые способы плавания, к которым относятся кроль на груди и кроль на спине. Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше в водной части занятий по плаванию. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к

предстоящей нагрузке в основной части занятий, содействие общему физическому развитию, формированию правильной осанки, развитию преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений также относятся имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца. Из приходящих на занятие студентов 78 человек II курса, специальную медицинскую группу посещают 11 человек, что составляет 8,6%, не умеющих плавать 3 человека, что составляет 2,4 %, а также они боятся воды. К этим студентам необходим подход так же с психологической точки зрения. А это структура способности и деятельности.

Способности определяются как индивидуальные свойства личности, являются условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Понятия способностей не сводится только к тем знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у данного человека, охарактеризуют глубину, быстроту, прочность овладения той или иной деятельностью.

### **Способности имеют свою структуру:**

| Способности  |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|
| Элементарные |         | Сложные |         |
| Общие        | Частные | Общие   | Частные |

#### **Структура способностей.**

Элементарными общими способностями являются присущие всем индивидуумам свойства (способность к суждениям, воображению, эмоциональной памяти). Эти способности считаются врожденными.

Элементарными частными называются способности, составляющие отдельные свойства личностей на основе индивидуального своеобразного обобщения соответствующих психологических процессов элементарных, но не всем присущих (добродетель, смелость, сообразительность, эмоционально-моторная устойчивость).

Сложными общими являются социально – обусловленные способности, возникающие на основе элементарных способностей (способность к труду, общению, речи, обучению и воспитанию). Они свойственны не всем людям в равной степени.

Сложные частные способности – это способности конкретной специальной деятельности (математические, музыкальные, изобразительные и т.д.). Структура способностей в высшей степени динамична и одни её компоненты в значительной степени компенсируются другими. Формирование способностей происходит от простого к сложному,



совершается в виде движения по спирали: реализуются возможности, которые представляют способности данного уровня, открывают новые возможности для развития способностей более высокого уровня.

### **Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:**

1. Каждому студенту необходим индивидуальный подход, который включает в себя составления программы обучения для каждого студента.
2. Преподаватель должен делить качества студентов не только на физические, но и психологические.
3. Увеличить количество часов для посещения студентов бассейна.

### **Литература:**

1. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. - 1975 г.
2. Платонов Проблемы способностей. - 1979 г.

## **ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРУ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Шевченко І.М., \* Бакурідзе-Маніна В.Б., \* Смирнова-Давлад Н.В.

Дніпропетровський медичний інститут традиційної і нетрадиційної медицини, \*ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

**Постановка проблеми.** Спортивні ігри, а саме баскетбол, є ефективним засобом розвитку фізичних якостей людини. В баскетболі постійно змінюється ігрова ситуація і діяти потрібно в залежності від ходу ігри. Складні умови діяльності та емоційний підйом дозволяють швидше мобілізувати резерви рухового апарату. Нервова система адаптується до постійного переключення міцності, зміни складності та напрямку дій. Зберігати координацію рухів і підтримувати необхідну робочу позу дозволяє баскетболісту почуття рівноваги завдяки роботі вестибулярного апарату [3, 5].

Метою роботи стало дослідження фізичних якостей та оцінка функціонального стану вестибулярного аналізатору студентів, які займаються баскетболом.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були досліджені студенти ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», які займаються в збірних командах з баскетболу ( $n=10$ ), а також студенти 1-2 курсу ( $n=10$ ), які відносились до основної групи з фізичного виховання. Середній вік студентів-баскетболістів становив  $19,5 \pm 0,9$  років, стаж занять  $10,4 \pm 0,9$  роки. Всі баскетболісти мали спортивну кваліфікації I дорослий розряд. Середній вік студентів контрольної групи становив  $19,2 \pm 1,4$  роки.

Дослідження фізичної підготовленості проводилось із застосуванням наступних тестів: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору, човниковий біг 4х6м. Сила м'язів кісті визначалась за методом динамометрії [2]. Для визначення динамічної рівноваги спостерігаемого контингенту оцінювали ходу по прямій лінії, фланкову ходу вперед і назад з відкритими та закритими очима, а також крокуючий тест Фукуда [1]. Статистичну обробку отриманих результатів проведено за загальноприйнятими методиками [4].

**Отримані результати дослідження.** Отримані дані показали, що спостерігаємий контингент був однорідним за віковим показником ( $p>0,05$ ). При аналізі показників, які характеризують фізичні якості студентів, встановлено, що в стрибках у довжину з місця, стрибках вгору та даних човникового бігу статистична достовірність спостерігається у групі студентів-баскетболістів в порівнянні з контрольною групою,  $p<0,001$  (табл. 1). Оцінка даних кистьової динамометрії (табл. 1) показала, що ці показники достовірно вищі у групі студентів-спортсменів у порівнянні з неспортсменами,  $p<0,05$ .

Таблиця 1

**Показники фізичних якостей студентів ігрових видів спорту**

| Група досліджених       | Стрибок у довжину з місця (см) | Стрибок вгору (см) | Човниковий біг 4х6 м (сек.) | Динамометрія    |                |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
|                         |                                |                    |                             | права рука (кг) | ліва рука (кг) |
| Баскетбол (n=10)        | 257,5±3,8                      | 61,9±2,0           | 7,8±0,5                     | 47,0±1,5*       | 44,4±0,8*      |
| Контрольна група (n=10) | 217,5±5,6**                    | 40,1±3,5**         | 10,3±0,1**                  | 39,4±2,0        | 37,8±2,6       |

\* $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,001$

Дослідження ходи по прямій лінії, фланкової ходи з відкритими і закритими очима виявило менше відхилення тіла та вищий ступінь рівноваги у студентів-баскетболістів у порівнянні з контрольною групою (табл. 2).

**Показники динамічної рівноваги студентів ігрових видів спорту**

| Група досліджених       | Пряма хода                      |                                | Фланкова хода                   |                                |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|                         | Відхилення відкритими очима, см | Відхилення закритими очима, см | Відхилення відкритими очима, см | Відхилення закритими очима, см |
| Баскетбол (n=10)        | 2,3±0,5                         | 7,7±1,1                        | 2,9±0,9                         | 8,8±1,4                        |
| Контрольна група (n=10) | 8,8±1,6**                       | 19,3±2,7*                      | 8,7±2,3*                        | 26,4±2,6*<br>**                |

\*p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

За даними тесту Фукуда зсув від вихідного положення був найменшим серед студентів-баскетболістів (21,9±4,2 см) у порівнянні з спортсменами (49,4±3,7 см при p<0,01). Кут ротації був достовірно меншим також у баскетболістів (16,5±2,5 см проти 29,1±2,4 см, p<0,05).

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:**

1. Показники, які характеризують рівень фізичних якостей, були найкращими у студентів, що займалися баскетболом.
2. Баскетболісти мали вищу стійкість вестибулярного апарату в порівнянні з тими, хто не займався систематичним тренуванням.

Перспектива подальших розробок полягає у дослідженні фізичних якостей та функціонального стану вестибулярного аналізатору у студентів, які займаються іншими видами спорту.

**Список використаних джерел:**

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96-102.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента : [учебник] / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – С. 8-9.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : [підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 440 с.
4. Реброва О. Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О. Ю. Реброва. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 312 с.

5. Шевченко І. М. Оцінка стану вестибулярного аналізатору у студентів, що займаються ігровими видами спорту / Шевченко І. М., Смирнова-Давлад Н. В., Тимошенко В. Г. // Актуальні питання медицини : Матер. міжрегіон. наук.-метод. конф., 27 квітня 2011 р. – Дніпропетровськ, 2011. – С. 83-84.

## **ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН І АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ**

Шишкіна О.М., Бейгул І.О.

Дніпродзержинський державний технічний університет

**Анотація.** В даній статті досліджено відношення студенток до занять фізичною культурою та спортом та зміни їх фізичної готовності в процесі занять степ-аеробікою.

**Ключові слова:** прагнення, студентка, фізична культура, спорт, степ-аеробіка.

**Аннотация.** Шишкина Е.Н., Бейгул И.О. Влияние систематических занятий степ-аэробикой на функциональное состояние и адаптивные возможности организма студентов. В данной статье исследовано отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом и изменение показателей физической подготовки в процессе занятий степ-аэробикой.

**Ключевые слова:** стремление, студентка

**Annotations:** Shishkina H, Beigul I. The influence of systematic lessons be step-aerobic on functional condition and adaptive capabilities of student organism. The attitude of girl-students to sport and physical training and the changing of physical training indexes during the step-aerobic lessons is examined in this article.

**Key words:** physical state, adoptive abilities, motivation, moving qualities, health.

**Постановка проблеми.** Аналіз літературних джерел та останніх досліджень дозволяють зазначити, що відношення школярів та студентів до систематичних занять фізичною культурою носять формальний характер. Наприклад, серед опитуваних дівчат хочуть займатися фізичною культурою тільки 25% (А.Г.Маркелов, 2002). Якщо оздоровчим тренуванням у Японії займається близько 80% дорослого населення, у США – 70%, у Канаді – 65%, то у Росії – не більше 5% [1]. В Україні таких людей ще менше. Разом з цим, рухова діяльність є необхідною, оскільки рухи всіляко змінюють організм.

Пошук ефективних видів та форм фізичного способу життя молоді є одним із важливих завдань сьогодення. Все більш широкого розповсюдження у різних навчальних закладах, зокрема школах і ВНЗ, спортивних клубах набувають різні види аеробіки [6].

Зміст програми для базового компоненту представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси молоді, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи (О.В.Андрєєва, 2002; Т.Ю.Круцевич, 2002, 2004). З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо (І.А.Анохіна, 1992; О.Н.Медведева, Л.В.Льок, 1998; О.Г.Ваніна, 2002; О.Ю.Бубела, 2002; Г.В.Безверхня, 2003; Т.Т.Ротерс, 2006).

Одним з таких інноваційних підходів до організації занять з фізичного виховання зі студентками є заняття степ-аеробікою.

Пошуки використання засобів степ-аеробіки в обов'язкових формах занять і у варіативній частині програми знайшли своє відображення в авторських роботах (Н.Нікольська, 1995; Т.В.Нестерова, Н.А.Овчіннікова, 1998; О.С.Крючек, 2001; О.Г.Ваніна, 2002; О.В.Попова, 2003; Г.В.Глоба, 2007).

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів степ-аеробіки в урочних формах занять зі студентками.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст занять з фізичної культури для студентів з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

У процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Дослідження інтересів, мотивів студентів до занять фізичною культурою і спортом.
2. Вивчення особливостей зміни фізичного стану студентів в процесі систематичних занять степ-аеробікою.

**Отримані результати дослідження.** Для обґрунтування системи урочних занять з використанням засобів степ-аеробіки було проведено анкетування студентів першого та другого курсів, спрямоване на вивчення інтересів та мотивів молоді до занять фізичною культурою, показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності та фізичного здоров'я.

За даними нашого дослідження найбільш популярні форми фізкультурно-оздоровчої роботи у студентів є: бодібілдинг (33%), аеробіка, степ-аеробіка (30%), спортивні ігри (15%), теніс (8%), кульова стрільба (5%). Це співпадає з даними Г.В.Безверхньої [4], яка визначила, що на перше місце серед різних видів фізичної культури дівчата ставлять аеробіку, шейпінг, фітнес (43,1%), на друге місце – спортивні ігри (23,9%), на третє – плавання (26,6%) наукові дані підтверджують, що необхідно враховувати інтереси молоді при виборі фізичних вправ в системі урочних занять.

Відповідно до мети дослідження нами було проведено обстеження 37 студенток, які були розділені на дві групи: контрольну (15 дівчат) і експериментальну (17 дівчат). Представники контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання для вищих навчальних закладів, а представники експериментальної з включенням в дану програму систематичних занять степ-аеробікою.

Втілення експериментальної методики проводилося в три основних етапи:

1. Ознайомчий етап.

Початкове ознайомлення дівчат з особливостями виконання базових кроків, які використовують в степ-аеробіці (особливості положення тіла, постановка ніг при сходженні на степ-платформу і спусканні з неї).

2. Підготовчий етап.

Використовується індивідуальний підбір навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості, адаптації до навантаження (ЧСС).

3. Тренувальний етап.

Збільшення навантаження за рахунок зміни інтенсивності основної частини заняття. У процесі занять використовувалися комплекси базових кроків (висота платформи складала 20 см., інтенсивність навантаження 60-75% від величини максимального споживання кисню (МСК), оптимальні величини частоти серцевих скорочень (ЧСС) в процесі виконання навантаження складали від 128 уд/хв. до 138 уд/хв., тривалість основної частини заняття 35-40 хв., частота занять – 2 рази на тиждень).

Для зміни обсягу навантаження ми використовували такі прийоми: збільшення або зменшення повторювань, амплітуди, складності та темпу виконання вправ, кількості стрибків, тривалості інтервалів відпочинку.

На початку та наприкінці навчального року у дівчат обох груп проводили оцінку рівня їх фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості студентів оцінювали за державними тестами [5], а саме піднімання в сід на 1 хвилину, стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, біг на 2000 м, човниковий біг 4х9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи, вис на зігнутих руках.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток на початку експерименту (n=30)  $M \pm t$**

| п / п | Показники                                  | Експериментальна група | Контрольна група | tар  |
|-------|--------------------------------------------|------------------------|------------------|------|
|       | Біг на 100 м, с                            | 17,65±0,89             | 17,76±1,14       | 0,42 |
|       | Біг на 2000 м, с                           | 670,43±62,01           | 670,27±57,88     | 0,01 |
|       | Стрибок в довжину з місця, см              | 173,50±12,74           | 173,00±12,84     | 0,14 |
|       | Вис на зігнутих руках, с                   | 6,90±1,71              | 11,93±3,18       | 3,65 |
|       | Піднімання в сід за 1 хв., раз             | 31,77±3,87             | 32,30±6,38       | 0,58 |
|       | Човниковий біг 4х9, с                      | 10,99±0,62             | 10,98±0,67       | 0,06 |
|       | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 16,72±4,41             | 16,67±5,09       | 0,02 |

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студенток в кінці педагогічного експерименту (n=30)**

| п / п | Показники                      | Експериментальна група | Контрольна група | tар  |
|-------|--------------------------------|------------------------|------------------|------|
|       | Біг на 100 м, с                | 17,64±1,29             | 17,23±1,25       | 0,62 |
|       | Біг на 2000 м, с               | 717,13±71,84           | 702,00±99,03     | 0,63 |
|       | Стрибок в довжину з місця, см  | 171,30±16,06           | 175,81±14,50     | 0,13 |
|       | Вис на зігнутих руках, с       | 23,63±4,57             | 17,31±2,95       | 9,26 |
|       | Піднімання в сід за 1 хв., раз | 37,20±8,41             | 32,7±5,23        | 3,82 |
|       | Човниковий біг 4х9, с          | 11,43±1,97             | 1088±0,45        | 7,72 |

|                                            |            |            |      |
|--------------------------------------------|------------|------------|------|
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 17,60±5,93 | 17,13±4,33 | 0,35 |
|--------------------------------------------|------------|------------|------|

Результати тестування показали, що середні показники студентів обох груп із 7-ми видів випробувань приблизно однакові і відповідають нижчому від середнього рівню фізичної підготовленості.

**Висновки та перспективи подальших розробок.** Цінність використання степ-аеробіки полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають рухові якості, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [2, 3].

Таким чином, результат проведеного дослідження переконливо свідчить про те, що включення в програму з фізичного виховання студентів систематичних занять степ-аеробікою сприяло:

1. Підвищенню мотивації в напрямках: укріпленню здоров'я, удосконалення форми тіла, зниження зайвої ваги, спілкування з друзями, активного відпочинку та розваг.
2. Підвищенню адаптивних процесів організму студенток, а саме властивостей адаптації специфічності, адекватності та перехресності.
3. Розвитку фізичних якостей.
4. Суттєвому підвищенню рівня її загальної фізичної працездатності і аеробічних можливостей організму.

Очевидно, що використання степ-аеробіки серед студентів вищих навчальних закладів можна розглядати як один з чинників підвищення ефективності занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Галіздра А.А. характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А.А.Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. - №3. – С.41-43.
2. Мякинченко Е.Б. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / Е.Б.Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
3. Бикбулатова С.А. Аэробика: Методические указания для преподавателей и студентов, занимающихся аэробикой / С.А.Бикбулатова, П.Г.Ключникова. – Омск: СибАДИ, 2000. – 19 с.



4. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом у школярів 5-11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фізичного виховання та спорту / Г.В.Безверхня. – Київ, 2002. – 18 с.

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. для студ. вузов физ. культ. и факультетов физ. восп. вузов / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 322 с.

## УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Яцунский Александр, Кувалдина Ольга, Косенчук Александр,

Раевский Александр, Чернега Сергей

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

**Постановка проблемы.** В области физического воспитания, большинство ученых и специалистов, управление спортивной тренировкой, рассматривают как процесс разностороннего развития личности спортсмена и функционального совершенствования его организма, которым руководит тренер, используя разные средства, с учетом основных закономерностей управления [1; 2].

Целенаправленный переход системы внешних и внутренних отношений организма спортсмена в качественно новое состояние, путем влияния на ее подсистемы и элементы, представляет собой смысл управления тренировочным процессом [3; 4].

**Полученные результаты исследования.** Система управления процессом физической нагрузки может использоваться при наличии следующих факторов:

1. управляющей системы (спортсмен им управляют, и тренер он управляет;
2. цели и задачи управления по годам, периодам и этапам;
3. знание исходного состояния спортсмена, и каких результатов он может достичь;
4. управляющие влияние, т.е. принципы, средства, методы и формы организации, личного примера тренера и выдающихся спортсменов;
5. наличие прямой связи – команды, задачи, что должен делать спортсмен и обратной связи - от исполнителя до тренера, т.е. оценки состояния и действий исполнителя в форме срочной и периодической информации;

6. способов контроля и учета функционального состояния, поведенческих сторон, разных качеств и спортивных результатов;
7. создание условий для достижения цели.

Для успешного управления подготовкой с целью достижения оптимальных результатов при хорошем функциональном и психологическом состоянии, необходимо знать границы допустимых величин нагрузки, количество повторений упражнений, их ритм, темп, продолжительность работы и отдыха, а также методы их определения.

Управление процессом спортивной тренировки характеризуется двумя основными контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога-тренера, а другой – внутренний, со стороны спортсмена.

Внешний контур регулирования объединяет всю совокупность влияния деятельности педагога-тренера и окружающей среды на спортсмена. Внутренний контур, связанный с восприятием, активной творческой реализацией и конкретными действиями спортсменов, не только на тренировке, но и в условиях соревнования, и повседневной жизнедеятельности.

В тренировочных занятиях возникает тесное и доверчивое общение тренера и спортсмена. При этом тренер выступает как учитель, а также, играет роль разных противников. Он создает разнообразные условия, проблемные ситуации, многократно повторяет их, и таким образом влияет на функциональные, психические и поведенческие стороны спортсмена. Управление целенаправленной деятельностью отдельных спортсменов, как процесс воспитания личности и функционального совершенствования систем организма, относится, к социальной и биологической категориям управляемых и саморегулирующих систем.

В практической работе тренера с коллективом и отдельными спортсменами следует понимать и рассматривать личность, как целостную индивидуальность с отдельными социальными и функциональными субъективными признаками и свойствами. Тренеру в своей работе необходимо выделять разные взаимосвязанные между собой стороны личности, а именно: социальные особенности, которые определяют морально-этические качества человека – его мировоззрение, взгляды, убеждения, чувство, отношение к делу и коллективу; биологические и морфологические особенности – темперамент, телосложение, пол, возраст, характер, способности; накопленный опыт – знание, привычки, умение, вкус, интересы, нужды; индивидуальные особенности – течение нервных процессов (сила и подвижность), волевые проявления.

В деятельности коллектива и отдельных спортсменов в процессе их воспитания и функционального совершенствования, необходимо учитывать,

что сознание является главным в функциональной системе управления движениями человека.

**Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** В педагогическом процессе, коллектив является не только как управляемая тренером система, а, также, как самоуправляемая и управляющая. Педагог-тренер влияет на коллектив и отдельных спортсменов, мобилизует и направляет их сознание на овладение необходимыми знаниями, двигательными навыками и умениями для достижения высоких результатов. Все указанные стороны социальных и биологических категорий, тренер должен учитывать при планировании и осуществлении процесса спортивной тренировки.

Тренер определяет конкретные цели и задачи коллективу и отдельным спортсменам. Для достижения цели формируются условия, подбирается контингент тренирующихся, разрабатывается программа, решаются вопросы планирования с системой тренировочных нагрузок.

Планирование, контроль и учет спортивной работы являются главными сторонами и условиями построения и проведения всей системы управления процессом тренировки. Она строится на основании государственных программ, учебных планов, учета возможностей тренеров и коллектива, созданных условий внешней и внутренней среды, состояния и способностей отдельных спортсменов для достижения поставленной цели.

### **Список литературы**

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М., 2005. – 130 с.
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. – М., 1997. – 126 с.
3. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта: учебное пособие. – М., 2004. – 140 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М., 2001. – 380 с.

