

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

Кафедра фізичного виховання та спорту

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

**МАТЕРІАЛИ РЕГІОНАЛЬНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

16-17 квітня 2013 року

Дніпропетровськ

УДК 796.06 (063)

ББК 75 я 441

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).

Пічурін В.В., кандидат медичних наук, доцент.

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

А43 Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2013. – 360с.

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 796.06 (063)

ББК 75 я 441

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2013

ЗМІСТ

Абрамчук Д.Д., Копилов В.О. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....	11
Алексеев А.О. Организация работы детско-юношеских спортивных секций по борьбе самбо на базе высших учебных заведений МВД Украины.....	14
Алёшин Е.В., Хоружий И.И., Матвиевская И.В. Современные проблемы физического воспитания, спорта и здоровья студентов.....	17
Алёшин Е.В., Хоружий И.И., Ярославцева Т.А. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов с нарушениями пространственной организации тела.....	20
Амосов А.В., Бачинська Н.В. Вплив занять атлетичною гімнастикою на загальну фізичну підготовленість студентів ВНЗ.....	23
Бакуменко В.А., Копылов В.А. Физическое воспитание и здоровье.....	29
Бакуридзе-Манина В.Б., Смирнова-Давлад Н.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-стоматологов.....	31
Бачинская Н.В., Федоряка А.В. Характеристика соревновательных нагрузок в черлидинге.....	33
Бережна Тетяна, Ванькова Ганна, Коржевський Михайло. Комплексний підхід у покращенні дихальної системи у студентів спеціальної медичної групи.....	42
Блават О.З. Фундаменталізація тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп.....	50
Бочков Ю.В. Дифференцированный подход при занятиях со студентами специальной медицинской группы.....	53

Бугаенко А.В. Восточная оздоровительная гимнастика как одна из групп нетрадиционного физического воспитания.....	56
Гальчанський В.М., Матях О.Є. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.....	59
Гладощук О.Г., Тонконог В.М., Бейгул І.О. Фізична культура в житті сучасної студентської молоді.....	64
Глоба Т.А. Теоретичний аналіз формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів.....	72
Голенко І.О., Лимар О.А. Роль фізичного виховання у підготовці спортсменів-студентів.....	76
Головійчук І.М. Характеристика фізичного стану студенток спеціальної медичної групи.....	79
Гончерюк Михайло. Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань.....	85
Горпинич О.О. Роль засобів фізичного виховання у підвищенні рівня мотивації студентів до успішної навчальної діяльності.....	88
Грибан А. А., Савранский Д.И., Шеремета О. Е., Рудь С.Г., Кононенко Д. В. Современные проблемы физического воспитания, спорта и здоровья студентов.....	93
Гришуніна Н.Ю., Ніколенко Л.В., Ніколенко В.А. Динаміка показників адаптації у студентів з вегетативними розладами під час занять фізичним вихованням на протязі учбового року.....	95
Гуртова Т.В. Оптимізація фізичного виховання у ВНЗ зі студентами, хворими на ожиріння.....	98
Дяченко В.Ф., Васильченко С.С., Печура Л.М. Преимущества использования технических средств и тренажеров в процессе физического воспитания студентов.....	101

Евтушов Ф.М., Олексенко И.Н. Влияние весового показателя сотрудников органов внутренних дел на качество несения службы...	103
Єхно О. П., Ніколаєнко Є. А. Національні (традиційні) та нетрадиційні засоби фізичного виховання.....	107
Жеребцов Юрій, Біккужина Тетяна. Комплекс вправ для запобігання порушень постави студенток.....	111
Журавель О.В., Логвиненко Ю.В. Особливості методики навчання курсантів прийомам кидкової техніки самбо і дзюдо на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.....	114
Забіяко Ю.О. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті.....	118
Забіяко Ю.О. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.....	122
Закорко И.П., Калюк А.Н. Планирование и организация занятий профессионально-прикладного направления в системе учебного процесса и служебной подготовки курсантов вузов МВД Украины.....	129
Зенкова Анна, Александрова Наталия. Особенности внедрения индивидуальной гимнастики в занятия физическим воспитанием студентов специальных медицинских групп.....	133
Іваненко В.В. Значення здорового способу життя в розвитку фізичних якостей студентів.....	139
Ігнатова Т.О., Халапурдін В.О., Фісенко Є.С., Бахтіна Є.К. Мотиваційно-ціннісне відношення студенток до занять ритмічною гімнастикою в динаміці.....	147
Индиченко Л.С., Соболева В.Е. Повышение мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе при введении новых направлений.....	151

Іщенко А.В. Здоров'язберігаюча компетентність як основа особистісного самовдосконалення людини.....	157
Квак Ольга. Формування здорового способу життя студентів факультету фізичного виховання.....	160
Кисилевська С.М., Бринзак В.П. Використання занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні студентів.....	163
Клапчук Василь. Стан і шляхи удосконалення фізичної реабілітації в Україні.....	167
Коваленко Є.В. Використання сучасних видів фітнесу в структурі фізичного виховання вищих учбових закладів.....	171
Ковальов Б.С., Герасимчук Ю.В. Фізичне виховання та здоров'я.....	176
Ковальчук Д.Р. Використання нових технологій для оздоровлення студентів в процесі навчання.....	180
Ковтун О.О., Дудкіна Т.Ю. Методика та планування процесу фізичного виховання в умовах кредитно-модульної організації навчального процесу.....	184
Кожевнікова Людмила. Сучасні проблеми фізичного виховання дітей в дошкільних навчальних закладах.....	188
Копылов В.А., Слесаренко А.С. Підготовка спортсменів студентів.....	193
Кочергіна Т.І., Жиленко М.В., Чернишева Т.М. Ставлення студентів до здоров'я: соціально-психологічний аспект.....	198
Кузнецов В.Д., Шляхов Ю.В. Особенности подготовки микс команд по черлидингу в условиях ВУЗА.....	201
Лавринів Х.Я., Петрина Р.Л. Характеристика схильності підлітків до комп'ютерної залежності.....	209
Лопуга А.В. Комплексная методика занятий по системе пилатес с женщинами молодого возраста.....	212

Лопуга А.В., Демченко Е.А. Пилатес как инновационная фитнес-программа в процессе физической подготовки.....	214
Людовік Т.В., Безгребельна О.П., Цьовх Л.П. Використання плавання, як засобу загартування у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.....	219
Макаренко Н.Г. Заняття спортом як ефективний вид дозвілля студентської молоді.....	223
Мариненко С. І., Матусевич А.М., Черниш Н.І., Мариненко Г.П. Потреба студентів вищого навчального закладу у здоровому способі життя.....	226
Мартынюк Ольга, Мельниченко Анатолий. Мотивы и интересы к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин первого зрелого возраста.....	232
Марчик Валентина, Андріанов Вадим. Співвідношення станів здоров'я у першокурсників.....	240
Мінжоріна Ірина. Формування професійної майстерності у майбутніх викладачів фізичного виховання.....	243
Михальчук Р.В., Сумцов К.А. Вплив нетрадиційного використання дихальних вправ на підготовку спортсменів-гирьовиків до змагань.....	245
Начатая Е.С., Бережная С.Е., Малахова Ж.В., Кузнецов С.В. Научно-методические аспекты организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	249
Недогонова Д.Г., Михайліченко І.С. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....	256
Новік С.М. Взаємовідповідальність як явище командної солідарності під час занять спортом.....	260
Овчаренко С.В. Мистецтво східного танцю – засіб інтеграції у світову культуру.....	263

Озерова О.А. Можливість використання кольору в спортивному плаванні.....	266
Переверзєва Світлана. Професійне здоров'я як один з показників ефективної діяльності майбутніх учителів фізичної	268
Петричук П.А. Форма организации физического воспитания как современная проблема физического воспитания, спорта и здоровья студентов.....	271
Пех Сергей, Човнюк Юрий. Регламентация деятельности в сфере физического воспитания: градация основных принципов.....	275
Пічурін В.В. Обумовлюючі фактори позитивного ставлення до занять фізичним вихованням.....	280
Пічурін Валерій, Кривошей Михайло. Фізичне виховання у вищій школі і деякі напрямки його вдосконалення.....	287
Плошинська А.А. Здоров'язберігаюча прогностична спроможність студентів у сфері саморегуляції фізичної активності: стан та проблеми формування.....	290
Рудь С.Г., Савранский Д.І., Шеремета О.Є., Кононенко Д.В., Грибан О.А. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність.....	293
Саричев В. І., Бачинська Н.В. Основи інноваційних технологій фізичного виховання.....	295
Серебряк В.В., Попов С.В. Проектування професійно-орієнтованого навчального середовища спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.....	300
Сидоров В.И., Кучеренко В.С., Аматуни Н.А. Теоретико-методические аспекты спортивного отбора спринтеров в легкой атлетике.....	303

Слімаковський Олег, Волошин Оксана, Малетич Надія, Хомич Ольга. Організація навчального процесу з фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи.....	311
Слімаковський Олег, Волошин Оксана, Малетич Надія, Хомич Ольга, Соляник Ігор. Традиційні засоби української народної фізичної культури серед учнівської та студентської молоді.....	315
Стадник В.В. Науково-методичні основи поза академічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ.....	322
Сухарев А.В., Гаврилко И.В. Особенности развития быстроты у студентов-бадминтонистов (начальное обучение).....	325
Хотієнко С.В. Розгортання масового фізкультурного руху в українському селі наприкінці 40-х – початку 50-х рр. ХХ століття.....	328
Чабан І.П., Сорокіна Т.Р. Підвищення психоемоційного стану студентів та посилення оздоровчого впливу фізичних вправ за допомогою музичного супроводу на заняттях з фізичного виховання у вищих закладах освіти.....	336
Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Єрьоміна Ольга. Життя в життєдіяльності викладачів.....	340
Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Летуча Ангеліна. Теоретико-методологічні аспекти формування системи здорового способу життя.....	346
Черевко Світлана. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання.....	351
Черниш В.А., Черемісін О.Г., Задіранов О.Л. Основні положення і зміст методики навчання елементів футболу на уроках фізичної культури з учнями 10-12 років.....	353

Чернявська Олена, Шатрова Олена. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання зі студентами з вадами слуху.....	355
Шутько Віктор, Карпов Віктор, Письменний Олександр, Рудь Іван. Фізичні навантаження як засіб мотивації першокурсників до занять фізичною культурою.....	358

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Абрамчук Д.Д., Копилов В.О.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О.
Дідоренка

Анотація: В даній статті розглянуто вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність. Описується вплив фізичної активності на організм людини та на його психічний стан. Також пропонується вправи, які рекомендуються для навчання правильному диханню при виконанні фізичних вправ.

Ключові слова: Рухова активність, розумова працездатність, фізична працездатність, пізнавальна активність, психічний стан, навантаження, дихання.

Постановка проблеми. Постійні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. 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. На думку М.Я. Віленського, А.П. Внукова, І.М. Каплана, В.А. Щербини формування потреби фізичного удосконалення є сьогодні актуальним і повинно бути довгостроковим позитивним результатом всієї діяльності з фіз. Виховання.

Формування цілей статті: в цій статті я спробую проаналізувати взаємозв'язок і вплив рухової активності на розумову і фізичну працездатність та надати практичні рекомендації для покращення стану активності.

Отримані результати дослідження. Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань.

Фізичне виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку, і, не випадково називається «лабораторією формування особистості».

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу інтелектуально розвинені люди досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії

розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагає підвищити інтелектуальну і фізичну витриманість.

Вправи: Насамперед варто звернути увагу на правильне дихання. Він має функцію не тільки постачання організму киснем, але й психологічну. І це дуже важливо пам'ятати кожній людині. Подавлена людина дихає неповноцінно, тим самим вона сама знижує свій потенціал.

Подих верхньої частини груди саме й сприяють такому стану. Подих нижньої частини живота приносить заспокоєння й впевненість. Тривалі повільні вдихи й видихи також сприяють розслабленню. Для того, щоб перемістити подих у нижню частину живота, «проводжайте» його поглядом так, начебто Ви спостерігаєте за метеликом, який летить. Покладіть долоню на пупок, так, щоб великий палець був спрямований до грудей. Дихайте через ніс, відчуваючи м'яза живота під рукою на кожному вдиху й видиху. Намагайтеся, щоб середня частина грудної клітини не допомагала подиху.

При вдиху повільно розширюйте область живота, розслаблюючи м'яза під рукою. Повільно видихніть. Ви відчули, як при цьому розслаблюються м'язи, і розширюється повітряний простір у животі. Повторіть 7-8 разів.

Вправи на розслаблення потрібно повторювати перед сном або діловою зустріччю, наприкінці тренувань для того, щоб закріпити пройдений матеріал, а також щораз, коли треба заспокоїтися. Намагайтеся не зосереджувати на зусиллях, які вживаються для розслаблення.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. «Рух це життя». Саме тому від рухової активності залежить наша працездатність. Тому якщо з постійною регулярністю виконувати певні вправи то ми можемо покращити наші показники як в фізичній так і в інтелектуальній сфері.

Список використаних джерел:

1. Кузнєцова О. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8: У 4-х т. – Т. 3. – С. 179 –184.

2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Странко И.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К. : Здоровье, 1986. – 152 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО БОРЬБЕ САМБО НА БАЗЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД УКРАИНЫ

Алексеенко А.О.

Национальная академия внутренних дел, г. Киев

Постановка проблемы. В связи с изменением общественного строя, повлекшее за собой переосмысление устоявшихся традиций и ценностей, во всех без исключения государствах постсоветского пространства особую остроту приобретает проблема детской преступности, и соответственно поиска новых средств и методов профилактики правонарушений в молодежной среде. Решение этих вопросов можно рассматривать в контексте восстановления и развития детско-юношеского спорта, глобальных программ укрепления здоровья нации. В этих процессах органы внутренних дел должны взять на себя определяющую, главенствующую роль. Одним из путей решения этих задач является организация детско-юношеских спортивных школ и секций по профессионально-прикладным видам спорта на базах высших учебных заведений МВД Украины, привлечение к этой работе лучших специалистов и тренеров.

На протяжении последних лет в Украине четко определилась тенденции к уменьшению количества спортивных сооружений общественного назначения, детско-юношеских спортивных школ, секций и кружков, количества специалистов, которые занимаются детским и молодежным спортом. Как следствия этих явлений можно определить увеличение уровня заболеваемости среди школьников, распространение в молодежной среде вредных привычек, повышение уровня подростковой преступности. Привлечение гражданской молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом в милицейской среде может сыграть ведущую роль в преодолении вышеназванных отрицательных явлений.

Полученные результаты исследования. Учитывая имеющийся положительный опыт работы с молодежью, практическое значение

избранного нами направления заключается в формировании у населения позитивного имиджа милиции путем привлечения детей и молодежи к занятиям в спортивных секциях при учебных заведениях и практических подразделениях милиции. Такие занятия предусматривают последующее создание на их базе детско-юношеских спортивных школ, общественных организаций по типу добровольных народных дружин, клубов юных помощников милиции, проведении разъяснительной работы среди детей, молодежи, их родителей, привлечение к занятиям в спортивных секциях детей-сирот и детей из неполных или неблагополучных семей.

Важная роль отводится сотрудничеству с государственными и общественными физкультурно-спортивными организациями. Смысл такого сотрудничества состоит в организации и проведении соревнований разного уровня, других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на спортивных базах ведомственных вузов, организации работы спортивных секций для детей, молодежи, гражданского населения с привлечением лучших представителей юношества и молодежи (спортсменов, отличников учебы, физически подготовленных лиц) в ряды органов внутренних дел.

С этой целью необходимо объединить профессионально-ориентационную и профилактическую работу с учебно-тренировочным процессом курсантов. Главной задачей такого объединения является создание условий для совместной реализации каждого курсанта и подростка с помощью средств физического воспитания и спорта. В результате мы получаем новые возможности для использования регулярных занятий спортом в профилактике вредных привычек, воспитании у занимающихся естественной потребности в ведении здорового образа жизни, обеспечении обязательного участия в соревновательной деятельности в зависимости от уровня подготовленности.

Эти мероприятия дают возможность привлечь к учебно-тренировочному процессу курсантов и сотрудников ведущих тренеров-специалистов и высококвалифицированных спортсменов из профессионально-прикладных и массовых видов спорта.

Таким образом, проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и молодежью сотрудниками органов внутренних дел на ведомственных спортивных базах можно определить как одно из основных средств профессионально-ориентационной работы.

Как перспективные направления дальнейших исследований следует рассматривать изучение возможности создания на базах высших учебных заведений МВД центров олимпийской подготовки, проведение «селекционной» работы среди курсантов с целью определения спортивно-одаренных лиц и привлечение их к профессиональным занятиям. К этим направлениям также могут быть отнесены изучение особенностей подготовки спортсменов высокого класса из числа курсантов и воспитанников детско-юношеских спортивных секций, дальнейшее отображение в учебной программе создания «спортивного» отделения.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. С целью повышения эффективности профессионально-ориентационной и профилактической работы среди молодежи, привлечению к этой работе курсантов ведомственных учебных заведений МВД Украины предлагаем:

1. Силами энтузиастов из числа сотрудников профильных кафедр и курсантов организовать на спортивной базе вузов МВД Украины работу детско-юношеских-юношеских спортивных секций по борьбе самбо, дзюдо, художественной гимнастике, других видов спорта.

2. В детско-юношеских спортивных секциях по профессионально-прикладным видам спорта организовать работу общественных организаций по типу добровольных народных дружин, клубов юных помощников милиции, организовать их работу.

3. Регулярно проводить встречи курсантов и воспитанников спортивных секций с выдающимися спортсменами-сотрудниками правоохранительных органов.

4. С целью ознакомления гражданского населения с условиями работы органов милиции регулярно проводить на спортивной базе ведомственных учебных заведений и практических подразделений соревнования различного уровня по профессионально-прикладным видам спорта среди детей и молодежи.

5. Средствами физической культуры и спорта проводить профессионально-ориентационную, профилактическую и разъяснительную работу среди детей, молодежи, их родителей в общеобразовательных школах и специализированных спортивных учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Закорко І.П. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих закладах освіти МВС України. Проблеми пенітенціарної теорії і практики №8 2003. – К:РВВ КІВС, 2003. – С.417 - 421.
2. Закорко И.П. Организация и проведение профориентационной работы и профилактики правонарушений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта профильными кафедрами ВУЗов МВД Украины. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал, 2011.– №6. – С.57-59.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: «Олимпийская литература», 2004. – 808 с.
4. Супрун М.О. Основи вікової та педагогічної психології в навчальній та позааудиторній роботі спеціалізованого закладу освіти: Навчальний посібник. – Київ: РВВ КІВС, 1999. – 132 с.
5. Порфімович О.Л. Імідж органів внутрішніх справ України (Організація управління): Монографія. – Б. Церква: ТОВ «Червона Рута –Турс», 2004. – 288 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Алёшин Е.В., Хоружий И.И., Матвиевская И.В.

ДонНУЭТ имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. Проблема совершенствования физической подготовленности, здоровья студенческой молодежи остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья, которое чётко оговорено в «Законе об образовании».

В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Содержание образовательной системы подразумевает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье, как студентов, так и педагогов СПО обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья резко снизился.

Дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к выбранной профессиональной деятельности, которое осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил.

Полученные результаты исследований. Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физического образования, цель которого – научить студентов самостоятельному улучшению уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности. Личность можно считать физически подготовленным, если у него быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость развиты своевременно, главное, гармонично. Дисгармония здесь такое же отклонение от нормы, как и их диспропорция в телосложении.

Интерес к занятиям физической культурой и спортом подразделяется на активный и пассивный. Активный интерес относится к самим занятиям физическими упражнениями, гигиене, закаливанию, а пассивный – ко всем другим сторонам и элементам физической культуры. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяются образом жизни. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Приобщение студентов к физическим упражнениям и спорту – сложная проблема, пути решения которой сейчас только рассматриваются в системе образования.

По данным исследований, 35% студентов считают необходимым бесплатно предоставлять на 1 час спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время; 25% – организовывать тренировки в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений. 15% респондентов предлагают максимально профилировать занятия физическим воспитанием с учетом особенностей и требований избранной профессии; 14% – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4-х часов в неделю.

Практика постановки физического воспитания и спорта в вузах показывает, что ее успехи во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов.

Около 45% студентов заявляют, что их интересуют любые системы и виды спорта, способствующие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке к будущей профессиональной деятельности, популярные среди молодежи.

35% студентов согласны заниматься физическим воспитанием и спортом во второй половине дня. 50% предпочитают это делать в первой половине. При этом абсолютное большинство студентов не готовы к платным занятиям своим физическим совершенствованием.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Решить эту проблему можно путем широкой пропаганды физической культуры и спорта на лекциях, в беседах врачей студенческой поликлиники, в газете, на сайте вуза, на факультетских стендах; регулярно проводить на факультетах Дни и конкурсы здоровья с пропагандой здорового образа жизни. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Также совершенствование содержания теоретических и практических занятий по физическому воспитанию, направление его на формирование у студентов потребности физического

совершенствования; совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с учетом профессиональной подготовки; активизация пропагандистской работы в вузе, направив ее на осознание студентами роли физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности; сближение желания и интересов студентов с задачами физического воспитания в высших учебных заведениях; осуществление органической связи учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию.

Список использованной литературы:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш.учебных заведений.–2-е изд., испр. и доп.– М.: Издательский центр «Академия», 2001.–480 с.
3. Материалы I, II, III Всеукраинских научно-практических конференций «Здоровье и образование: проблемы и перспективы». – Донецк: ДонНУ, 2000, 2002, 2004. – 1241 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА

Алёшин Е.В., Хоружий И.И., Ярославцева Т.А.
ДонНУЭТ имени Михаила Туган – Барановского

Постановка проблемы. Тело человека формируется в процессе онтогенеза таким образом, что вся его масса в продольном направлении располагается параллельно вектору гравитации, а основные массы биозвеньев сконцентрированы на относительно небольших расстояниях от нее. Симметричность биомеханической конструкции двигательной системы проявляется благодаря тому, что именно такое распределение масс в пространстве позволяет человеку более эффективно управлять гравитационными взаимодействиями при перемещениях своего тела

Как отмечают в своих работах в настоящее время пространственная организация тела, используется в качестве

характеристики, как физического развития человека, так и в качестве понятия, позволяющего объяснить, каким образом человек воспринимает пространство.

При оценке состояния пространственной организации тела человека важную роль играют стоматоскопические показатели: биогеометрический профиль осанки и характеристика опорнорессорных свойств стопы.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы свидетельствуют о том, что, нарушение осанки часто приводит к формированию стойких деформаций опорно-двигательного аппарата. Дефекты опорнодвигательного аппарата сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, физической и умственной работоспособности студентов.

Цель работы – изучить и обобщить представленные в специальной научной литературе данные по вопросам использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи с нарушениями осанки. Для решения поставленных задач использовался анализ научно-методической литературы, а также источников Интернет.

Полученные результаты исследования. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что проблеме профилактики и коррекции функциональных нарушений осанки посвящают все больше научных разработок. К примеру, в работе Г.А. Зайцевой было проведено комплексное обследование состояния осанки и физической подготовленности у студенток технического вуза. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативных занятиях по физическому воспитанию для студентов с учетом различной степени подготовленности и состояния ОДА разработана Т.И. Зубковой.

Разработанный автором курс комплексной методики с применением хореографических и гимнастических упражнений составляет 1,5 года и предполагает решение следующих общих задач: укрепление мышечно-связочного аппарата; развитие гибкости; коррекцию нарушений осанки и ходьбы; улучшение координации движений и формирование правильного двигательного стереотипа; приобретение необходимых знаний и умений в области хореографии и

музыки, воспитании художественного вкуса и эстетического восприятия.

Педагогическая технология организации процесса физического воспитания студентов музыкального вуза с нарушениями осанки разработана Л.И. Юмашевой. Инновационным в организации и содержании разработанной автором технологии является использование технических устройств «Приспособление для вытяжения позвоночного столба и коррекции нарушений осанки» и «Корректор-уголок» в процессе физического воспитания студентов.

Техническое устройство «Приспособление для вытяжения позвоночного столба и коррекции нарушений осанки» состоит из навесной рамы с закрепленной на ней посредством кронштейнов П-образной перекладины. Устройство оснащено комплектом съемных и сменных пластин различной ширины, которые фиксируются на нижних концах перекладины. Навесная конструкция устанавливается на шведской лестнице соответственно росту занимающегося. Использование навесной конструкции позволяет обеспечить: симметричное фиксированное исходное положение плечевого пояса и верхних конечностей занимающегося, при котором сохраняется срединное положение позвоночного столба; укрепление мышечного корсета туловища в вертикальном положении, при котором нагрузка на позвоночный столб относительно вертикальной оси минимальна.

Существуют и другие программы, но рассмотрев выше перечисленные модели и проанализировав литературные источники можно сделать выводы об ухудшении здоровья, росте заболеваемости, различных отклонениях в состоянии здоровья современной молодежи. Наряду с ростом заболеваемости у студентов отмечается ухудшение показателей физического развития.

Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов уже многие годы является предметом внимания специалистов. Учеными обращается особое внимание на важность гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности человека для его здоровья. Тем не менее, признание этого факта гораздо чаще расходится с практикой.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Нарушения пространственной организации тела студентов являются одними из самых распространенных у

современных студентов. Малая изученность и слабая научная разработка проблемы между необходимостью гармоничного физического развития личности студента, а при необходимости коррекции существующих нарушений и отсутствием целенаправленных программ коррекционно-профилактических мероприятий в процессе физического воспитания в вузе предопределяют перспективы дальнейших исследований.

Список использованной литературы:

1. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособ./ В.П. Губа, О.С. Мороз, В.В. Парфененко [под общ. ред. Губа В.П.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
2. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – К.: Знання України, 2005. – 158 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Амосов А.В., Бачинська Н.В.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. У системі фізичного виховання студентів досвід системного використання атлетичної гімнастики як дієвого засобу фізичної підготовки на всьому протязі навчального процесу, відсутній. Потрібно визнати, що окремі наукові розробки з використання засобів атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання молоді, що вчиться, за останніх 10-15 років виконувалися на фрагментарному рівні і не були систематизовані [3, 5].

Тому мета наших досліджень – виявлення ефективності використання статико-динамічних вправ в процесі фізичного виховання студентів ДНУ ім.О.Гончара відділення загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Отримані результати дослідження. Для проведення експерименту були сформовані одна контрольна і дві експериментальні групи. У першій експериментальній групі взяли участь 20 студентів, в другій експериментальній групі – 24 і в контрольній – 42 студенти.

Студенти першої експериментальної групи відділення ЗФП займалися фізичною культурою в сітці обов'язкових занять двічі на тиждень по 2 академічних години (статико-динамічні вправи використовувалися як основний засіб фізичної підготовки в обсязі до 70 % основної частини навчального часу). Друга експериментальна група студентів відділення ЗФП, окрім обов'язкових дворазових занять з фізичного виховання на тиждень, тренувалася двічі на тиждень в секції атлетичної гімнастики, в якій, так само як і в першому випадку, до 70 % часу відводилося на розвиток сили з використанням статико-динамічних вправ дискретного характеру. Контрольна група складалася із студентів відділення ЗФП, рухова активність яких була обмежена тільки дворазовими заняттями з фізичного виховання з використанням традиційних засобів і методів фізичної підготовки.

Методика виконання статико-динамічних вправ полягає в наступному. Перша половина силової вправи виконується в поступливому режимі дискретно, тобто з короткочасними зупинками для виконання навантаження в статичному режимі від 2 до 5 с (із затримкою або без затримки дихання), а друга половина – в долаючому режимі, але вже без зупинок. Наприклад, при виконанні жиму лежачи на горизонтальній лаві, той, що приймає участь в дослідженні, опускаючи штангу на груди, робить, наприклад, 2 або 3 зупинки тривалістю по 2 с (під кутом згинання в ліктьовому суглобі 150, 120 і 90°), після торкання грифом грудей штанга піднімається вгору в динамічному режимі на прямі руки без зупинок.

Перед початком виконання статико-динамічних вправ визначається загальний «робочий» час виконання статичної вправи (5, 6, 7 і до 10 с) і кількість зупинок. Наприклад, загальний час виконання статико-динамічної вправи складає 5 с, мінімальна кількість зупинок – 2 с. Отже, опускання штанги відбуватиметься протягом 5 секунд з двома зупинками з кутом згинання рук в ліктьовому суглобі 120 і 90°.

Обсяг тренувального навантаження при виконанні статико-динамічних вправ визначається за наступною формулою: $P \times t/d$, де P –

вага обтяження в кг, t – загальний час статичної напруги, d – кількість зупинок [1, 2]. Для реалізації експериментальної програми були розроблені вправи на основі статико-динаміч[у] напруги дискретного характеру і сформульовані основні методичні правила їх виконання. Тривалість заняття 80 хв.

Підготовча частина (10 хв.): біг, стрибки, гімнастичні або акробатичні вправи.

Основна частина (60 хв.):

Вправа № 1. Жим штанги 30 кг лежачи на горизонтальній лаві (під час опускання штанги (у поступливому режимі) зробити 2 зупинки з інтервалом її утримання в статичній позі до 3 секунд, після торкання грифа штанги грудей – вижати її в долаючому режимі без зупинок). Зробити 2 повторення в 4 підходах.

Статико-динамічна вправа в одному підході дорівнює $30 \times 6 / 2 = 90$ кг/с і в цілому обсязі виконаної статико-динамічної роботи в цій вправі складає – $90 \times 4 = 270$ кг/с, а в КПШ (кількість підйомів штанги) $= 2 \times 4 = 8$.

Вправа № 2. Присідання з штангою на плечах 40 кг. Під час опускання штанги (у поступливому режимі) зробити 2 зупинки з інтервалом її утримання в статичній позі до 2 секунд, після завершення опускання штанги підняти її в долаючому режимі без зупинок. Зробити 3 повторення в 3 підходах.

Статико-динамічна вправа в одному підході дорівнює $40 \times 6 / 2 = 120$ кг/с і в цілому обсязі виконаної статико-динамічної роботи в цій вправі складає – $120 \times 3 = 360$ кг/с. Обсяг в КПШ – $3 \times 3 = 9$.

Вправа № 3. Згинання рук в ліктьовому суглобі з штангою вагою 15 кг. Під час підйому штанги в долаючому режимі зробити 3 зупинки з інтервалом її утримання в статичній позі до 2 секунд, після завершення підняття штанги опустити її в долаючому режимі без зупинок. Зробити 3 повторення в 4 підходах.

Статико-динамічна вправа в одному підході дорівнює $15 \times 6 / 3 = 30$ кг/с і в цілому обсязі виконаної статико-динамічної роботи в цій вправі складає – $30 \times 3 = 90$ кг/с, а КПШ – $3 \times 4 = 12$.

Завершальна частина (10 хв.): біг в середньому темпі вправи на дихання, віси.

Отже, загальний обсяг навчально-тренувального заняття з використанням СДУ склав – $270+360+90=720$ кг/з, КПШ – $8+9+12=29$.

Ефективність експериментальної методики виконання статико-динамічних вправ оцінювалася за показниками кистьової і станової динамометрії, часом бігу на 60 м, стрибка в довжину з місця, підтягування на перекладині, жиму лежачи на горизонтальній лаві і присідання з штангою на плечах. Для оцінки загальної витривалості студенти досліджених груп виконували біг на 1000 м.

Результати в бігу на 1000 м виросли у всіх студентів, проте, найбільш виражений приріст за підсумками експерименту був тільки в першій і, особливо в другій експериментальній групі. Відносний приріст результатів в першій експериментальній групі склав 13,78%, в другій експериментальній групі – 15,65%, тоді як в контрольній групі тільки – 5,92%.

Силова витривалість оцінювалася за результатами виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Студенти першої експериментальної групи збільшили свою силову витривалість на 23,87%, студенти другої експериментальної групи – на ще більшу величину – 33,64%, а студенти контрольної групи тільки на 4,32%.

Для оцінки розвитку швидко-силових якостей було взято тест «стрибок в довжину з місця». У цій вправі середній початковий показник у студентів першої експериментальної групи дорівнював 217,52 см, у студентів другої експериментальної групи – 218,63 і у студентів контрольної групи – 219,35 см. В усіх випадках ці показники не відрізнялися один від одного. Якщо порівняти дані відносного приросту результатів при виконанні стрибка в довжину з місця то виявляється, що найменший рівень відносного приросту був у студентів контрольної групи, на другому місці у студентів першої експериментальної групи, а кращий результат було визначено у студентів другої експериментальної групи. Оцінка як початкового, так і підсумкового рівня розвитку швидкості давалася на підставі двох тестових випробувань: біг на 30 м і човниковий біг 3х10м в максимальному темпі. В усіх випадках фіксувався час виконання вправи в секундах.

Результати початкового тестування показників швидкості дозволили встановити, що в бігу на 30 м на початку навчального року достовірно кращими були студенти експериментальних груп. Достовірно нижчі показники бігу на 30 метрів були зареєстровані у студентів контрольної групи (5,64 с).

Реалізація експериментальної методики із застосуванням статико-динамічних вправ протягом навчального року, яка дозволяла розвивати основні (базові) м'язові груп, привела до достовірного поліпшення рівня розвитку швидкості в усіх експериментальних групах ($p \leq 0,5$).

Через рік найбільш виражений приріст результатів в бігу на 30 м виявився в другій експериментальній групі і склав – 6,55%. Декілька менша величина приросту показника швидкості була зафіксована в першій експериментальній групі (5,64%) і тільки в контрольній групі результати в бігу на 30 м у студентів підготовчого відділення практично не змінилися (2,23% при $p \geq 0,05$).

Відомо, що розвитку такої фізичної якості як гнучкість в процесі загальної фізичної підготовки студентів підготовчого відділення надається велике значення. Як правило, вправи на гнучкість включаються в комплекси загальнорозвиваючих і гімнастичних вправ. Використовувати статико-динамічні вправи дискретного характеру для розвитку гнучкості не завжди вдається. Тому цей факт надавав певний інтерес до підсумків досліджен [1, 4, 5].

Результати початкового тестування студентів досліджуваних груп на початку навчального року дозволяють говорити про те, що рівень розвитку гнучкості у них практично був однаковий. Так, максимальна відмінність між початковими результатами трьох груп студентів при виконанні тестування на гнучкість, складало 0,5, а мінімальне – 0,1 см. У кінці навчального року показники гнучкості достовірно зросли в усіх випадках. Але найбільш виражений відносний приріст рівня розвитку гнучкості був зафіксований в другій експериментальній групі (12,24%). Другий результат показника приросту в цьому тесті був зафіксований в першій експериментальній групі (8,38%). У студентів контрольної групи збільшення показника гнучкості було мінімальним і склало в середньому 2,23%.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Результати педагогічного експерименту дозволяють укласти, що заняття атлетичною гімнастикою в групі студентів відділення ЗФП, в яких перевага віддається виконанню статико-динамічних вправ дискретного характеру, сприяють більш ефективному (достовірному $p \leq 0,5$) приросту показників загальної витривалості, швидкості і гнучкості в порівнянні з результатами контрольної групи. Але найбільші виражений приріст результатів було зафіксовано при тестуванні швидкісно-силових якостей, станової і кистьової динамометрії та силової витривалості.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В., Амосов А.В. Використання силових вправ в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Н.В. Бачинська, А.В. Амосов [Текст]. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – 136 с.
2. Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Фізичне виховання» з силових видів спорту / Гайдук І.В. та ін. [Текст]. – Дніпропетровськ: РВВ НметАУ, 2008. – С.4-5.
3. Пуцов О.І. Атлетизм: навч.посіб. / О.І. Пуцов, І.О. Капко, В.Г. Олешко [Текст]. – К.: ВПЦ Київський університет, 2007. – 232с.
4. Скабицький М. Розвиток силових видів спорту у м.Дніпродзержинську та Дніпродзержинському державному технічному університеті / М. Скабицький, О.Глагощук [Текст]: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. –Дніпропетровськ, 2010. – С.372-375.
5. Яновский И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Яновский И.Ю. [Текст]. – СПб., 2007. – 141 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Бакуменко В.А., Копылов В.А.

Луганский государственный университет внутренних дел
имени Э. А. Дидоренко

Постановка проблемы. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни – только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Таким образом можно проследить что такое физическое воспитание, а что такое физическое здоровье.

Полученные результаты исследования. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения. Физическое воспитание. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Спросите больного человека: может ли он

отдать свои силы на созидание, на преодоление трудом задач, связанных с трудовой деятельностью или бытом, которые были посильны для него до болезни? Наверняка, ответ будет четким и однозначным – нет, ибо в настоящее время он не здоров. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. При оценке физического состояния здоровья основными его компонентами выступают объективные и субъективные оценки. В большинстве случаев при оценке качества здоровья, а также определении его уровня авторы подразумевают физическое состояние человека. Так, ряд авторов для количественной оценки физического состояния используют адаптационно-приспособительную деятельность.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания и здоровья является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Список использованной литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
2. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» (лекционный курс). – Уфа, 2007. – 285 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ

Бакуридзе-Манина В.Б., Смирнова-Давлад Н.В.

ГЗ «Днепропетровская медицинская академия МОЗ Украины»

Постановка проблемы. Выпускникам любого вуза, а тем более медицинского, необходимо иметь не только крепкое здоровье, но и знание основ физической культуры и спорта, так как они тесно увязываются с будущей специальностью студента-медика. Интенсивность и длительность труда могут ограничиваться физическими возможностями человека, но они могут быть повышены при направленном применении средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)[1].

Полученные результаты исследования. Работа стоматологов требует особого внимания, точности движения и мышечных напряжения. Направление профессиональной деятельности врачей отличается особенностью структуры трудовых действий. В условиях трудовых операций возрастает удельный вес быстрых и точных действий, сопряженных с быстрым восприятием обстановки, срочным реагированием и постоянным напряжением внимания.

В связи с этим предъявляются повышенные требования к центральной нервной системе, особенно к механизмам координации движений, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов для врачей, работа которых связана со значительной статической нагрузкой на мышцы рук, кистей, пояса верхних конечностей, спины и особенно длительной статической нагрузкой на мышцы ног. Это, характерно для врачей стоматологов. Развитие тонкой координации рабочих движений представляется одним из важных методических путей совершенствования профессиональных качеств.

Установлена определенная связь между профессиональным трудом стоматолога и нарушениями состояния позвоночника. Работа в вынужденной позе с наклонным затылком вызывает появление боли в области шеи и затылочных мышц, т. к. обуславливает повышенную нагрузку на шейные позвонки. Очевидно, боль в плече и руке, на которую иногда жалуются хирурги с большим стажем, является

симптомом развития изменений в межпозвоночных хрящах. Сильные статические перенапряжения затылочных мышц, являются результатом длительного удерживания головы в наклоненном вынужденном положении, а так как напряжение мышц плечевого пояса и передней части шеи приводит к возникновению головных болей различной интенсивности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Важное значение для профессиональной деятельности врача стоматолога имеют такие физические качества, как общая и локальная выносливость, сила (особенно мышц ног, рук и спины), закаливание. Для профилактики отклонений в состоянии позвоночника необходимо укрепление мышц шеи, спины, поясничной области, брюшного пресса, использование целенаправленных (регуляторных) упражнений.

В дальнейшем мы рекомендуем на учебных занятиях у студентов-стоматологов использовать применение комплексов физических упражнений направленных на профилактику воздействия неблагоприятных факторов в условиях профессиональной деятельности. Также успешно могут использоваться обязательные и факультативные учебные знания в подготовительном отделении, спортивного совершенствования. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеучебное время по заданию преподавателя или в секции, физические упражнения в режиме дня, массовые и индивидуальные оздоровительные физические мероприятия, проводимые в свободные от учебного занятия времени, в выходные дни, зимние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях.

Список использованной литературы:

1. Бакурідзе В.Б., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів стоматологічного факультету: Навчальний посібник / за ред В.В. Абрамова. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2002. – 66 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]: под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш.шк., 2009. – С 130-131.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ЧЕРЛИДИНГЕ

Бачинская Н.В.¹, Федоряка А.В.²

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара¹,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и
спорта²

Постановка проблемы. Спорт высших достижений с его возрастающей престижностью и жесткой конкуренцией требует постоянного совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и выдвигает целый ряд сложных и ответственных задач, связанных с научным обоснованием различных аспектов этой проблемы.

Одним из важнейших факторов в содержании соревновательной деятельности являются соревновательные нагрузки, управляя которыми в процессе соревнований можно существенно повлиять на эффективность выполнения упражнений и итоговый результат. Поэтому знание тренером количественных показателей соревновательных нагрузок сильнейших спортсменов и умелое их применение с учётом индивидуальных особенностей тренируемых спортсменов будут способствовать обеспечению рационального построения предсоревновательной подготовки и достижению максимального соревновательного результата.

Существующая система подготовки черлидеров сложилась относительно недавно, преимущественно на основе обобщения практического опыта тренеров. При этом нет ответа на вопрос: как реализовать достигнутый уровень подготовленности, так как практически отсутствуют работы, изучающие вопросы подготовки и участия спортсменов в соревнованиях, а имеющиеся отдельные публикации не позволяют с позиций системно-структурного подхода раскрыть проблему повышения эффективности и надёжности соревновательной деятельности черлидеров.

Наиболее широкое распространение получило изучение соревновательной деятельности, в основе которой лежит деление соревновательных действий на части, временные отрезки или технико-

тактические варианты, с использованием различной степени детализации и последующей оценкой собственно соревновательных действий, которые рассматриваются как компоненты данной деятельности [1, 4, 5].

Полученные результаты исследования. Черлидинг (от английского Cheer – приветственное восклицание) относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. В настоящее время черлидинг представляет собой синтез гимнастических, акробатических упражнений, объединенных со спортивными танцами и хореографией. Однако в черлидинге включаются перестроения участников, скандирование различных призывов, обращенных к зрителям и командам. Такая многосторонность деятельности командного выступления создает не менее сложную проблему оценки его качества, что требует многогранной направленности судейства и порождает существенную субъективность его результата.

В данном контексте необходима проработка существующих источников, имеющих отношение, в первую очередь, к акробатике. Следует обратить внимание на информацию, представленную в материалах о спортивной гимнастике.

Цель нашей работы заключалась в исследовании количественных показателей соревновательных нагрузок высококвалифицированных черлидеров.

Задачи исследования: 1. Определить информативные показатели соревновательных нагрузок черлидеров высокой квалификации.

2. Установить особенности взаимосвязи соревновательных нагрузок и спортивных результатов спортсменов в черлидинге в номинациях «Чер-(чермикс) команда», «Групповые станты», «Хип-хоп команда», «Джаз-команда», «Данс-команда».

3. Выявить динамику ведущих характеристик соревновательных нагрузок в черлидинге.

Нами были изучены параметры соревновательных нагрузок, а также нагрузок предсоревновательной подготовки к чемпионату

Днепропетровской области, Чемпионату Украины, Кубку Украины по черлидингу.

В условиях предсоревновательного микроцикла и соревнований оценивались структура построения, особенности планирования и содержания нагрузок. В процессе соревнований выполнялось хронометрирование и оценивались следующие характеристики: 1. Общее время (мин). 2. Количество подходов. 3. Количество элементов. 4. Коэффициент трудности наиболее сложного элемента (у.е.) – в соответствии с правилами соревнований по черлидингу. 5. Общий коэффициент трудности выполняемых элементов (у.е.) – в соответствии с правилами соревнований. 6. Индекс коэффициента трудности (у.е.) – отношение общего коэффициента трудности всех выполненных элементов к количеству элементов. 7. Индекс интенсивности (у.е.) – отношение объёма нагрузки ко времени, затраченному на её выполнение. 8. Индекс эффективности (у.е.) – произведение индекса коэффициента трудности и индекса интенсивности.

Исследования параметров соревновательных нагрузок проводились по трём направлениям: нагрузки одного соревновательного упражнения, одного соревновательного дня и одного соревнования.

В ходе предварительного анализа показателей соревновательных нагрузок создались предпосылки для определения направленности и особенностей построения соревновательного микроцикла, выявления информативных показателей нагрузок и их динамики в соревновательных условиях.

На основе анализа научно-методической литературы и анкетирования тренеров были определены следующие показатели соревновательных нагрузок черлидеров высокой квалификации для их дальнейшего изучения:

- 1) T – длительность соревновательной деятельности (мин);
- 2) t – длительность соревновательных действий (мин);
- 3) K_p – количество подходов (связок) (количество повторений);

4) Кэ – количество элементов (количество повторений);

5) КТ₁ – коэффициент трудности одного самого сложного выполняемого элемента (у.е.) – согласно таблице трудности элементов, применяемой при судействе соревнований по черлидингу;

6) КТо – коэффициент трудности (общий) – суммарное количество условных единиц при выполнении элементов в одной композиции за все время тренировки;

7) ИКТ – индекс коэффициента трудности (отношение коэффициента трудности к количеству выполненных элементов), выражается в ИКТ=КТ/Кэ;

8) ИИ – индекс интенсивности – отношение общей трудности выполненных элементов ко времени, затраченному на их выполнение. Рассчитывается по формуле, предложенной В.В.Воропаевым [1]:

$$ИИ = \frac{Кэ * К''в''}{Кп * То * 3}, \text{ где:}$$

Кэ – количество элементов,

К «в» – координационная сложность выполненных элементов;

Кп – количество подходов,

То – общее время тренировки,

10/3 – коэффициент, необходимый для получения данных, удобных в обращении.

Индекс интенсивности характеризует степень напряженности тренировочной и соревновательной деятельности. Приведенные выше параметры нагрузок рассматривались в соревновательных действиях черлидеров.

Соревновательный микроцикл включает 2 соревновательных и один подготовительно-настроечный день.

Таблица 1

Показатели нагрузок черлидеров в день опробования

Показатели нагрузки	Исследуемые номинации черлидинга		
	чер (n=12)	данс (n=18)	станты (n=12)
Общее время (мин)	38±1,12	42±2,15	36±2,07
Количество подходов (кол-во)	26±2,28	35±4,5	20±2,16
Количество элементов (кол-во)	70±3	100±5	74±2,8
Коэффициент трудности наиболее сложного элемента (у.е)	3,6±0,3	2,8±0,5	4±0,6
Общий коэффициент трудности выполняемых элементов (у.е.)	131±1,5	1114±2,5	140±3
Индекс коэффициента трудности (у.е.)	1,80±0,2	1,26±0,2	1,90±0,3
Индекс интенсивности (у.е.)	10,2±0,7	10,4±0,6	11,25±0,2
Индекс эффективности (у.е.)	13,9±0,9	12,6±1,1	12,9±0,9

Для характеристики нагрузок соревновательного микроцикла нами исследовались показатели нагрузок по 3 уровням: 1. Соревновательное упражнение. 2. Соревновательный день. 3. Соревновательный микроцикл.

Проведенным предварительным исследованием установлено, что данные компоненты предположительно составляют основное содержание соревновательных нагрузок черлидеров высокой квалификации. Данные показатели отражают величину нагрузки как меру воздействия на организм черлидеров, во-первых, по объему, во-

вторых – по интенсивности. Другие стороны нагрузки нами в данном исследовании не изучались.

Далее нами была предпринята попытка детализации каждого компонента соревновательных нагрузок, в связи с чем они были рассмотрены с позиции математической теории тестов. Для этого выбранные компоненты соревновательной нагрузки подверглись проверке на соответствие критериям информативности.

Проведенная математико-статистическая обработка полученных результатов позволила определить взаимосвязи показателей соревновательных нагрузок со спортивно-техническим результатом, которые были распределены по трем группам: одного соревновательного упражнения, произвольного упражнения или одного соревновательного дня, одного соревнования в целом.

Анализ полученных результатов позволил классифицировать все изучаемые показатели соревновательных нагрузок по степени достоверной взаимосвязи с соревновательным результатом и разделить их на 3 группы.

В первую группу вошли критерии, имеющие высокую степень ($p < 0,01$) достоверности в двух из пяти изучаемых на данном этапе видов черлидинга: индекс коэффициента трудности, индекс интенсивности, индекс эффективности.

Вторую группу составили параметры соревновательных нагрузок, проявившие достоверную взаимосвязь на уровне $p < 0,05$: общий коэффициент трудности.

В третью группу вошли показатели соревновательных нагрузок, которые являются неинформативными, или информативными в 1-2 изучаемых на данном этапе исследований видах черлидинга: длительность соревновательных действий, количество подходов, количество элементов, коэффициент трудности одного элемента.

Как показывают результаты исследований, показатели нагрузок, имеющие более высокую степень взаимосвязи с соревновательной оценкой, обладают и более высокой степенью выраженности у команд, имеющих наивысшие спортивно-технические результаты. То есть команды, имеющие более высокие соревновательные результаты,

отличаются более высокими величинами ведущих показателей нагрузок, особенно по их интенсивности.

Наши исследования подтверждают мнение о том, что высокие объемы соревновательной и предсоревновательной нагрузок не обязательно должны приводить к более высоким спортивно-техническим результатам, т.е. объем выполняемой спортсменами работы на этапе высшего спортивного мастерства не всегда приводит к повышению качества и эффективности выполняемой деятельности [1, 4].

Это подтверждается тем, что достоверную взаимосвязь проявили показатели, характеризующие интенсивность нагрузки, в то время как характеристики, отражающие объем соревновательных нагрузок черлидеров высокой квалификации, не показали достоверной связи с соревновательной оценкой.

По результатам математико-статистической обработки можно сделать вывод, что ведущими компонентами «внешней» составляющей соревновательных нагрузок в черлидинге у спортсменов высших разрядов являются три компонента, выраженные в индексах коэффициентов трудности, интенсивности и эффективности.

Выявленные компоненты, отражающие содержательную часть «внешней» стороны соревновательной нагрузки черлидеров высокой квалификации и закономерности их проявления, согласуются с ранее проведенными исследованиями в спортивной гимнастике и акробатике Л.Я. Аркаева, Н.В. Бачинской, Н.Г. Сучилина, Т.П. Бегидовой, В.Н. Мкртычана, что подтверждает целесообразность применения вышеуказанных характеристик в процессе контроля за соревновательными и тренировочными нагрузками спортсменов высших разрядов в 5-ти изучаемых видах черлидинга.

Основное содержание соревновательных упражнений, т.е. собственно соревновательных действий черлидеров высокой квалификации составляют пять ведущих компонентов: техника выполнения упражнения, сложность программы, ритмическая структура упражнения, композиционное построение упражнения, выразительность движений, которые в совокупности на 64 % – 88 % определяют соревновательный результат.

Можно выделить наиболее типичные варианты построения и реализации соревновательных программ сильнейшими черлидерами Украины: 1) «художественный», или композиционный, основу которого составляют красота, выразительность движений, композиционная оформленность упражнений; 2) «трюковый» – характеризуется сложностью элементов, риском, виртуозностью исполнения; 3) рациональный – отсутствие риска, только стабильность и достижение намеченных целей; 4) гармоничный – сбалансированность всех компонентов соревновательной программы.

Зрелищность соревновательной деятельности рассматривалась нами с двух позиций: а) черлидинг как один из наиболее красивых и зрелищных видов спорта, нравится зрителям, растёт его популярность и массовость; б) создаваемые спортсменами композиции можно приравнивать к искусству – так высоко спортивное мастерство сильнейших черлидеров. Соревновательная деятельность и соревнования являются формой общения, во всех отношениях праздником и для спортсменов, и для зрителей, выполняя воспитательную и зрелищную функции, в чём проявляется социальная значимость данной деятельности.

Эмоциональная насыщенность соревновательной деятельности выражается в эстетической направленности упражнений и композиций, стрессовом характере самого черлидинга, в выполнении сверхсложных упражнений связанных с риском, а также в наличии коллективных действий в черлидинге, что порождает конфликтные ситуации.

Критерии оценивания выступления черлидеров в номинации «Чер-команда» (по 10-ти бальной шкале – от 1 до 10 баллов) [3,5]:

1. Кричалки и скандирование (звучность голоса, использование помпонов 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).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Система соревновательной деятельности развивается в соответствии с основными закономерностями формирования спортивных достижений. Взаимодействие всех составляющих системы соревновательной деятельности черлидеров высокой квалификации в итоге приводит к формированию системных свойств, выражающихся в эффективности, надёжности, оптимальной достаточности, вариативности, зрелищности, эмоциональной насыщенности и индивидуальности стиля деятельности спортсменов.

3. Анализ результатов проведенного исследования позволил раскрыть структуру и содержание собственно соревновательных действий черлидеров высокой квалификации: техника выполнения упражнения, сложность программы, ритмическая структура упражнения, композиционное построение упражнения, выразительность движений.

4. Наивысший результат достигается при их интегральном сочетании, что определяет необходимость равномерного совершенствования выявленных компонентов соревновательных действий у черлидеров старших разрядов, с учётом того, что на этапе высшего спортивного мастерства каждый из данных показателей может оказаться решающим для достижения главной цели на конкретных соревнованиях.

Список использованной литературы:

1. Бачинська Н.В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму: дис... канд. наук. з фіз.вих. та спорту: спец. 24.00.01. – олімпійський і професійний спорт / Н.В. Бачинська [Текст]. – Київ, 2006. – 299 с.
2. Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В., Федоряка А.В. Методика оценки общей и специальной физической подготовленности черлидеров высокой квалификации / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов, А.В. Федоряка [Текст] // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – С.24-30.
3. Боляк А. А. Черлідінг: правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, І.М. Аукштікальте [Текст]. – К., 2005. – 82 с.
4. Крикун Ю.Ю. Моделювання параметрів підготовленості кваліфікованих спортсменок у черлідінгу на різних етапах підготовки / Ю.Ю. Крикун [Текст] // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 70-74.
5. 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. – 28 с.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У ПОКРАЩЕННІ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Бережна Тетяна, Ванькова Ганна, Коржевський Михайло

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток сучасного суспільства створює ситуацію, за якою студентська молодь відчуває своє відставання від вимог часу. Саме проблема здоров'я та здорового способу життя вважається однією із самих болючих на сьогоднішній день. 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. У Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті наголошується, що система освіти України повинна забезпечити формування здорового способу життя, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників учбового виховного процесу. Розвиток фізичної культури і спорту визначений одним з провідних принципів організації учбово-виховного процесу, показником його відповідності стратегії національної освіти [8]. Наша держава піклується про майбутнє покоління. У державній міжгалузевій програмі «Фізичне виховання здоров'я нації» значна увага приділяється здоровому способу життя, систематичним заняттям фізичними вправами, застосуванню різних засобів реабілітації для укріплення та збереження здоров'я студентів. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту видало наказ «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу» [7,8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз педагогічної та медичної літератури вказує на необхідність застосування на заняттях з фізичного виховання та спеціальних медичних групах нових оздоровчих вправ для покращення дихання. Нетрадиційні методи лікування – це аж ніяк не данина капризній моді популярних віянь, а цінний досвід стародавньої медицини, який потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

Формулювання цілей роботи. Мета роботи полягала в роз'ясненні доцільності застосування на заняттях фізичного виховання вправ нетрадиційних систем для боротьби з захворюваннями дихальної системи у студентів, які перенесли застудні захворювання та віднесених до спеціальних медичних груп.

Отримані результати дослідження. Почастішали захворювання органів дихання серед молоді. Це пов'язано із забрудненням повітря та навколишнього середовища, перенесенням застудних та інфекційних захворювань, паління цигарок. За останніми статистичними даними в Україні палить цигарки третина чоловіків і кожна п'ята жінка. Україна займає одне із перших місць у Європі по палінню цигарок. Кожен рік ми проводимо анонімне опитування серед студентів університету про паління. На початок 2010-2011 навчального року в інститут історії та права було зараховано 154 студенти. Серед них палило цигарки 18 %,

де 10% були юнаки і 8 % дівчата. Вже після року навчання, на початок 2011-2012 року їх кількість збільшилась на та склала 14% юнаки та 12% дівчата. Коли в анкеті поставили питання навіщо ви почали палити, то однією із відповідей були: просто так за компанію, в гуртожитку у кімнаті де проживають всі палять, щоб виглядати більш дорослими.

Ми побачили, що більша частина цих студентів проживає у гуртожитку, де змінюється режим життя, вплив нового середовища, немає опіки батьків. Було вирішено проводити роз'яснювальну роботу про шкідливість паління, проводити «день без паління» та вивчати на заняттях з фізичного виховання різноманітні дихальні вправи.

Добре відомо, що дихання – життєво необхідний процес постійного обміну газами між організмом і зовнішнім середовищем, що забезпечує постійне надходження в організм кисню і виведення вуглекислого газу. Захворювання органів дихання є характерним порушенням нормального стереотипу дихання, зменшення дієздатності дихальних м'язів, порушення нервово-регуляторного механізму управління вегетативними функціями організму. Під час спокійного поверхневого дихання в легенях є ділянки в яких капіляри і альвеоли перебувають у спалому стані і кровообіг у них відсутній. Фізичні вправи значно збільшують кількість легеневих капілярів і альвеол, які функціонують, і таким чином сприяють посиленню газообміну [6].

Зовнішнє дихання є фізіологічною реакцією організму, якою можна керувати завдяки вольовим зусиллям. Людина може за своїм бажанням затримувати дихання, дихати поверхнево, глибоко, часто чи сповільнено. Вольове керування диханням, коли його фази поєднуються з рухами, широко використовується у практиці фізичного виховання. Інший бік питання – вольове обмеження легеневої вентиляції. Відомо, що прийомом поверхневого дихання вперше описаним ще Платоном, користувався С.П. Боткін та інші лікарі. Проте суперечки щодо доцільності вольового втручання у функції дихання не стихають. Багато в чому це пов'язано з недостатньою фізіологічною аргументацією методу і нечітко визначено його місце в системі реабілітації та сумісність з дихальними вправами і традиційної ЛФК.

Принцип вольового керування диханням було застосовано у методиках відомих вчених. Наприклад над оптимальним зменшенням

хвилинного об'єму дихання займався В.В. Гнєвушев, регламентованим керування дихання вивчав Т.М.Триняк, вольової ліквідації глибокого дихання К.П. Бутейко. Вольове керування диханням знайшло відображення в дихальних вправах індійських йогів (прана яма), у в'єтнамській дихальній терапії зіонгшінь, у китайській гімнастиці цигун (робота дихання) та інших стародавніх оздоровчих системах [3,4]. Практично всі види китайських гімнастичних систем включають в себе комплекси фізичних вправ разом з певним типом дихання. Традиційні китайські фітнес-вправи дуже відрізняються від сучасних систем, тому що в них завжди зосереджується увага на розумову концентрацію, яка дозволяє досягти фізичної та духовної гармонії. Баланс та взаємозв'язок людини з навколишнім середовищем, єднання рухової та розумової діяльності, розвиток сили духу та внутрішніх можливостей організму – це лише деякі з відмінностей традиційної китайської гімнастики. Жоден напрямок не існує як окремий, відособлений комплекс фізичних або дихальних вправ.

Одним із таких напрямків, для лікування та оздоровлення студентів із захворюваннями органів дихання, є застосовування оздоровчої системи цигун. Дихальні вправи цієї гімнастики на заняттях фізичного виховання можна поєднувати з будь-якою гімнастикою або іншими терапевтичними діями, для оздоровлення та реабілітації після перенесеного захворювання пов'язаного з дихальними шляхами чи палінням.

На кожному занятті з фізичного виховання було вирішено застосувати вправи з китайської оздоровчої гімнастики цигун. Це комплекс простих, різноманітних дуже ефективних і корисних вправ, які виконуються легко без надмірного фізичного напруження. Слово «цигун» означає «повітря», «газ», «дихання». У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В цьому випадку під цим розуміють деяку умовну біологічну енергію людини, яка включає в себе різні види енергії, в тому числі повітря, що ми вдихаємо. Головною відмінністю цигун від інших китайських оздоровчих систем – є регулювання свідомості в координації положення тіла з диханням. Велика увага приділяється дихальним вправам у поєднанні їх з виконанням фізичних вправ, так як дихання присутнє при виконанні будь яких цигун-вправ.

Метою занять цигун є досягнення вміння виробляти і контролювати цю енергію для посилення резервних можливостей людського організму, протистояти різним захворюванням, підвищувати пристосованість організму до умов зовнішнього середовища, а також для вдосконалення чи відновлення природної здатності організму до само реабілітації.

В Китаї вже з давніх часів розглядали всі види оздоровчої гімнастики як єдине ціле, але з акцентом на тому чи іншому з них. Хоча цигун прийнято називати дихальною гімнастикою, бо дихальні вправи становлять її основу, всі вони виконуються в гармонійній єдності з активними фізичними вправами, які не можна віднести до розряду чисто дихальних вправ. Методика виконання вправ цигун варіюється залежно від належності до тієї чи іншої школи. В Китаї існує п'ять шкіл. Для оздоровлення нам найбільше підходить цигун-терапія, де головним завданням учня є оздоровлення тіла і духа і обов'язково особлива увага приділяється досягненню психічної рівноваги.

Основним з оздоровчих напрямків цигун є дихальні вправи. До дихальних вправ входять різні види дихання, затримка дихання під час вдиху та видиху. Метою цієї системи є формування навичок правильного повноцінного дихання, а також масаж внутрішніх органів за допомогою діафрагми. Існує багато різноманітних засобів дихання, які застосовуються при виконанні вправ цигун, включаючи вдих і видих через ніс, вдих носом, видих через рот, вдих і видих носом і ротом одночасно. Вивчаючи виконання вправи вдих і видих через ніс, повітря проходить через носове волосся та слизову оболонку, де проходить зігрівання та очищення від пилу та бактерій. Виконання дихання цим методом допомагає стимулювати багату кількість нервових закінчень, які знаходяться у носі. Через ці рефлекторні закінчення можна впливати на функціональну діяльність багатьох внутрішніх органів що призводить до покращення серцево-судинної системи (серцевого ритму і кров'яного тиску) та руху дихальних м'язів. Виконання вправ в різних позах сприяє формуванню правильної постави, зміцнює скелет та м'язи хребта.

Розглянемо декілька методів спокійного дихання: природне дихання; глибоке та тривале дихання; метод підрахунку дихання.

На думку всіх спеціалістів, які розглядали китайську оздоровчу систему цигун, вони згодні з висновками китайських спеціалістів, що перш ніж приступати до занять вправами цигун, слід настроїтись психологічно на ці заняття, адже цигун – це не тільки дихальні вправи у комплексі з фізичними, а й психофізичне тренування. Якщо спробувати дати наукове визначення феномену гімнастики цигун, то це не що інше, як метод самопливу на організм за допомогою м'язового тонуусу дихання, яке регулюється, вербального (словесного) підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, що необхідно у навчанні.

Однією з найбільш важливих вправ впливу на дихальну систему є вправа на глибоке дихання. За допомогою цієї вправи з точки зору фізіології, глибокий протяжний вдих робить стимулюючий вплив на парасимпатичні нерви, які регулюють діяльність внутрішніх органів. Збудження парасимпатичних нервів сприяє розширенню кровоносних судин, в результаті чого може понижуватися і приходить до норми артеріальний тиск. Глибокий видих, навпаки, стимулює діє на симпатичні нерви, внаслідок чого відбувається звуження судин і артеріальний тиск підвищується. Таким чином, масажуються кровоносні судини, що значним чином підвищує їх еластичність. Чергування глибоких видихів і вдихів також може прискорити ефекти збудження і гальмування симпатичних та парасимпатичних нервів, що справляє загальний позитивний вплив на вегетативну систему.

Другою важливою вправою для дихальної системи є вправа під час якої рух супроводжує вдих із одночасним втягування живота. Такий тип дихання в комплексі вправ цигун називається парадоксальним або зустрічним. При виконанні цієї вправи під час вдиху м'язи черевного преса стискаються і діафрагма набирає куполоподібної форми, а під час видиху діафрагма ущільнюється і тисне, масажуючи, на внутрішні органи. В ході цієї вправи відбувається розширення малих кровоносних судин, у результаті чого артеріальний тиск знижується. Ця вправа також позитивно впливає на роботу серця, поліпшує циркуляцію крові в організмі. Виконання такої вправи особливо корисна для студентів, організм яких ослаблений хронічними захворюваннями дихальної системи [1,5].

Вдих та видих у методі підрахунку дихання виконується як один цикл. Повітря м'яко втягується через ніс і рот одночасно, необхідно на кілька секунд затримати дихання потім видихніть повільно через рот подумки вимовляючи слово «Ху» (видих). Затримка дихання ніколи не повинна виконуватися з зусиллям. Короткочасна затримка дихання сприяє покращенню серцевого кровообігу та розвантаженню кровообігу малого тазу.

Вправи оздоровчо-гімнастичної системи цигун для боротьби з захворюваннями дихальної системи можуть бути використані на заняттях студентів з фізичної культури та в групах фізичної реабілітації. Звичайно, оздоровча система цигун – не панацея від усіх хвороб, але вона буде більш ефективною у поєднанні з іншими оздоровчими комплексами.

Не менш ефективні і прості в застосуванні на заняттях дихальні вправи йоги. Вони дуже прості в застосуванні, але не менш ефективні для відновлення дихальної системи у студентів. На думку фахівців з йоги, постійне поверхнєве дихання – це одна із основних звичок сучасної людини. Нормальне здорове дихання повинно бути ритмічним, не частим і достатньо глибоким.

В йозі виділяють 4 головних різновиди (типа) дихання:

- 1 – верхнє (відоме як верхнє-груднє);
- 2 – середнє (відоме як нижнє-груднє);
- 3 – нижнє (відоме як діафрагмальнє);
- 4 – повнє.

Найбільш оптимальним вважається повнє дихання. Виконувати і навчати його можна і на майданчиках, і у спортивних залах, і на стадіонах. Виконувати його дуже просто. Для цього необхідно зручно сісти, голову опустити. Після видиху проводиться повільний вдих через ніс, під час якого здійснюється хвилеподібний рух живота і грудної клітки. Видих проводиться в зворотній послідовності рухів: живіт і грудна клітка повертаються до вихідного положення. Видих має бути в 1,5–2 рази довше за вдих. Всі рухи виконуються безперервно і плавно. Особливо важливе значення має пауза на вдиху, яка за

тривалістю має бути в два рази довше вдиху і тим самим забезпечити оптимальний газообмін в альвеолах. Видих має бути повільним і глибоким, для повного виведення відпрацьованих продуктів газообміну. Порівняно коротка затримка дихання на видиху готує подальший глибокий вдих [2, 5]. Якщо цю вправу виконувати методично вірно, то це не забариться позначитись на поліпшенні загального самопочуття. В цьому сенсі «повне дихання» можна розглядати як самостійну лікувальну вправу. Не треба прагнути весь час дихати таким шляхом, проте під час постійного тренування дихання автоматично поглиблюється і стає ритмічнішим, тобто нормалізується.

Треба зазначити, що необхідно підбирати комплекс дихальних вправ і проводити їх на кожному занятті зі студентами, щоб закріпити навички правильного дихання. Фізичні вправи та нетрадиційні засоби разом створюють позитивні умови для профілактики дихальної системи для молоді, яка бажає відновити функції власного організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підводячи підсумки, можна відзначити, що:

- Застосування спеціальних вправ та прийомів дихання допоможе відновити правильне дихання яке було порушене в зв'язку з захворюванням та призведе до покращення здоров'я;
- впроваджуючи нетрадиційні методи оздоровлення (гімнастика цигун та гімнастика йоги) на заняттях студентів та в групах фізичної реабілітації можна істотно покращити функціональні показники дихальної системи;

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на подальше вивчення і застосування різноманітних методів покращення дихальної системи та розробку методичних рекомендацій для широкого застосування вправ нетрадиційної гімнастики на заняттях фізичним вихованням у вищих навчальних закладах та різних верст населення.

Список використаних джерел:

1. Дзяо Гожуй Основы оздоровительного цигун / Дзяо Годжуй (Традиционные практики Китая). – /Пер.с англ., предисл., Дзи Хуа. – К.: 2003.– 288с.

2. Котешева И.А. Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания / Котешева И.А. – М.: Эксмо, 2003. – 352с.
3. Клапчук В.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяка Г.В. – Київ: Здоров'я, 1995. – 310 с.
4. Курченко М.І. Нетрадиційні методи лікування / Курченко М.І. – Київ: 1999. – 146 с.
5. Староверов С.С. Основи китайської оздоровчої гімнастики / Староверов С.С., Меншиков В.П. – Київ: Здоров'я, 1992. – 120 с.
6. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія /Хрипкова А.Г. – Київ: Вища школа, 1982. – 272с.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання здоров'я нації» – від 1 вересня 1998р. – №963/98. Наказ №136, від 08.02.2012р.
8. Національна доктрина розвитку освіти України // Урядовий кур'єр. – 2001. – №3. – С.6-18.

ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

Блавт О. З.

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Система вирішення існуючих проблем фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я під час навчання у ВНЗ, складається з багатьох засобів, методів і форм педагогічного впливу, які знаходяться у взаємозв'язку і спрямовані на поліпшення фізичного стану цих студентів. Визначено, що успішність фізичного виховання забезпечується науково обґрунтованим управлінням функціональним потенціалом організму [3-5]. Одним із таких засобів управління є контроль та оцінювання процесу фізичного вдосконалення студентів ВНЗ. Доведено, що найбільш конкретним засобом педагогічного контролю є застосування тестової методики.

Тестування рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ є однією з провідних областей діяльності науковців галузі. Проте, наявна науково-методична література [4, 7] про особливості роботи зі спеціальними медичними групами вищих навчальних закладів свідчить, що до теперішнього часу є дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій щодо процесу тестування у фізичному вихованні студентів із порушеннями в стані здоров'я. У наявних працях з цього питання відсутній єдиний підхід щодо дослідження необхідних параметрів рівня фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп. До цього часу ця проблема є предметом дискусій. Розгляд базових аспектів тестового процесу у спеціальних медичних групах, дає змогу стверджувати необхідність перегляду чинних підходів в напрямку їх реорганізації, що й обумовило вибір напрямку дослідження. Проблемні питання, які виникають в процесі тестування студентів з відхиленнями у стані здоров'я, зумовлюють актуальність і доцільність обґрунтування наукових основ цього процесу.

Мета роботи – обґрунтування наукових основ фундаменталізації тестового контролю у спеціальних медичних групах ВНЗ.

Фундаменталізація тестового контролю означає істотне підвищення його якості в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи тестування, методології та методики його організації. Тестування дає змогу виявити сильні та слабкі сторони фізичної підготовленості студентів та дає вихідну інформацію для формування індивідуальних фізкультурних програм. Порівняння отриманих результатів тестування студентів з результатами попередніх тестувань дає основу для оцінки ефективності діючої програми занять. В такий спосіб забезпечується процес контролю й зворотній зв'язок [3, 6].

Отримані результати дослідження. На основі проведеного теоретичного узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо процесу тестування [1-7], було означено нижчеприведене. Згідно теорії тестів, контрольні випробування, які використовуються у фізичному вихованні повинні задовольняти наступні метрологічні вимоги:

- 1) визначена мета застосування будь-якого тесту;
- 2) розроблена стандартизована методика вимірювання результатів в тестах і процедура тестування;
- 3) визначена надійність і інформативність тестів;

4) розроблена система оцінок результатів в тестах [1, 2].

Ефективність тестування визначається такими характеристиками: тести, які використовуються у фізичному вихованні повинні бути обґрунтованими, а їх проведення потребує чіткого контролю, послідовності і повторності. Окрім того, повинна бути забезпечена суворая стандартизація протоколів тестування, які базуються на об'єктивних та науково достовірних критеріях [5, 6]. Зауважимо, що використані методи тестування повинні бути адекватні поставленим завданням, а застосування їх у комплексі із традиційними педагогічними та медико-біологічними методами забезпечує цінність одержаних даних. В основу вище приведеного покладено досвід вітчизняних і закордонних фахівців, їхні пропозиції та науково-методологічні положення організації контролю у фізичному вихованні студентів із відхиленнями у стані здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фундаменталізація тестового контролю у спеціальних медичних групах ВНЗ визначає основи його організації в системі фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Значущість наукових підходів і організаційно-методичних умов тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я забезпечують його ефективність в системі фізичного виховання спеціальних медичних груп.

Подальші дослідження передбачають розроблення моделей реорганізації тестових вимог у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благущ. – М.:ФиС, 1982. – 166 с.
2. Годик М. А. Спортивная метрология: Уч. для институтов физ. культ. / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
4. Корягин В.М. Методологические положения дифференциации физического воспитания студентов специальных медицинских групп

вузов / В.М. Корягин, О.З. Блавт // Теоретические и методологические проблемы современного образования: материалы IX Международной научно-практической конференции. – Москва, 2012. – С.87-89.

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебн. пос. / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пос. / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 290 с.

7. Физическая культура: учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под. ред. И. В. Муравова]. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Бочков Ю.В.

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Постановка проблемы. Наиболее трудным в работе со студентами специальной медицинской группы (СМГ) 1 курса является развитие мотивационных предпосылок к занятиям физическим воспитанием. Большинство студентов имеют поверхностное представление о курсе физического воспитания, 86% были освобождены от уроков физического воспитания в школе, другие занимались с учащимися основной группы без учета индивидуальных особенностей. Выявлена прямая зависимость между состоянием здоровья, уровнем физического развития студентов СМГ и их отношением к занятиям физическим воспитанием. Эти студенты не умеют выполнять элементарные упражнения, проявляют пассивность на занятиях, наличие страха и неверие в свои возможности, стремление избежать физических нагрузок, а иногда и убежденность в противопоказании каких либо физических нагрузок. Учитывая вышеизложенное, нашей целью было заинтересовать студентов СМГ состоянием своего здоровья и стимулировать повышение интересов к занятиям физическим воспитанием. В связи с этим возникают некоторые вопросы – с чего начать? Каким видом деятельности заняться, существуют определенные противопоказания и ограничения. Возьмем аэробные

упражнения, при кажущейся простоте, существует очень много противопоказаний.

Использование аэробных упражнений для улучшения здоровья и повышения работоспособности эффективно лишь при строгом учете ваших индивидуальных особенностей: состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей. Поэтому, вопрос о допуске к занятиям оздоровительной физкультурой решается на основе медицинских исследований. Необходимо из различных средств физической культуры выбрать наиболее для себя подходящее и рационально, и правильно его использовать. Важны медицинский контроль и самоконтроль в процессе занятий, выявляющие начальные симптомы ухудшения здоровья или функционального состояния организма. И, хотя занятия аэробными упражнениями по своей доступности и возможности индивидуального дозирования наиболее приемлемы для широких масс, и в этом случае надо проконсультироваться с врачом.

Полученные результаты исследования. Мы сравнили результаты медосмотра I курса за 2011 и 2012 уч. года (таб. №1). Очень хорошо видна разница по заболеваниям, выделились новые.

Таблица №1

заболевания												
Год	Органов дыхания	Сердечно-сосудистой системы	Опорно-двигательного аппарата	ЖКТ	Мочевыделительной системы	гинекология Органов зрения	ЧМН	Эндокринология	ЛОР	Хирургические	Неврология	Прочие
2011	5,3 %	34,2 %	5,3 %	18,1 %	15,9 %	7,9 %	5,3 %	5,3 %	2,7 %			
2012	2,9 %	23,3 %	11,7 %	4,4 %	3,8 %	10,2 %		9,7 %		3,9 %	26,2 %	3,9 %

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Дифференцированный подход требуется при допуске к тренировкам лиц с другим распространенным хроническим заболеванием – атеросклерозом различной локализации. Особого внимания при этом заслуживает атеросклероз коронарных артерий, ведущий к развитию ишемической болезни сердца, которая ограничивает применение физических нагрузок. При подозрении на атеросклероз, разрешение на занятия дается после проведения электрокардиографического исследования не только в покое, но и после физической нагрузки. При наличии клинических проявлений церебрального атеросклероза, к занятиям можно допустить только после обязательной консультации невропатолога. Поскольку, для этой категории лиц исключается силовая гимнастика и упражнения с резкой переменной положения тела, наиболее рациональными для них представляются упражнения аэробного характера.

Вопрос о занятиях аэробными упражнениями лиц с пороками сердца также решается дифференцированно, в зависимости от анатомического дефекта клапана, степени поражения сердечной мышцы и наличия недостаточности кровообращения. Лицам с нарушением сердечного ритма по типу экстрасистолии советуют заниматься оздоровительной аэробной тренировкой лишь в том случае, когда у них отмечаются единичные экстрасистолы, и только при систематическом электрокардиографическом наблюдении. Если экстрасистолия носит регулярный характер, занятия запрещены.

Нецелесообразными представляются рекомендации аэробных упражнений лицам с хроническими заболеваниями периферической нервной системы, сопровождающимися дегенеративно-дистрофическими изменениями в позвоночнике: остеохондрозом позвоночника, дискогенным радикулитом и т.п. После пронесенных острых инфекционных заболеваний (грипп, респираторные инфекции и т.п.) приступать к оздоровительным занятиям можно не ранее чем через 10-14 дней после полного выздоровления.

Во всех случаях, вопрос допуска к занятиям начинающих или возобновляющих их после перерыва, решается врачом при строго индивидуальном подходе.

Список использованной литературы:

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М., 1988. – 232 с.
2. Максимова Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. – М.: ТЕРСЭ, 2002. – 192 с.
3. Макарова А.И., Лякович А.В., Медведь Л.М. Образ жизни и здоровье студентов/Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004, №1. – С.31.

ВОСТОЧНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ГРУПП НЕТРАДИЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бугаенко А. В.

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени
Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. В эпоху развития общества, культура здоровья является важнейшей составляющей жизни человека. С каждым годом восточная гимнастика становится все популярнее среди нетрадиционных методов физической культуры. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу. Древняя восточная медицина знала множество средств оздоровления, и одно из них – гимнастика. Она немного странна для европейца, но весьма полезна для многих систем организма и для опорно-двигательного аппарата, в частности.

Выраженное ухудшение состояния здоровья требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания, укрепляющих физическое и духовное здоровье молодежи, формирующих у них здоровый образ жизни.

Полученные результаты исследования. Отличительными признаками восточных оздоровительных систем являются многоступенчатость и многонаправленность, которые могут быть использованы:

- для самосовершенствования и саморазвития физических качеств и человека в целом;
- для лечения, оздоровления и профилактики;
- в качестве осмысления телодвижений и его внутреннего содержания; в ритуальности и образности оформления занятий;
- для регламентации поз, соединений и комбинаций в соответствии с требованиями той или иной системы;

Другая специфическая черта восточных оздоровительных систем заключается в том, что их изучение дает обширный материал к познанию человека и позволяет совершенствовать физические возможности и резервы психо-функциональных систем организма [1].

Некоторые люди с избыточным весом пытаются уменьшить его повышенными нагрузками при выполнении упражнений и физическим трудом. Этим можно добиться определенных результатов, но только на короткое время. Однако при таких подходах некоторые внутренние органы, испытывают значительные перегрузки [2].

Проблема здоровья и пути её решения в восточных оздоровительных системах может рассматриваться в контексте изучения мотивации поведения отдельных групп населения. Сегодня ученые констатируют отсутствие у населения элементарных знаний и навыков сохранения здоровья, недооценку здорового образа жизни, рост вредных привычек, не соблюдение режима труда, отдыха, питания и гиподинамию [1].

Даосские оздоровительные упражнения действительно являются исключительно полезными для здоровья человека [2].

Эти упражнения не являются разновидностью боевых искусств или цигун. Их целью не является развитие физической силы или воли. Они предназначены посредством мягких плавных движений, сосредоточенных вокруг области Сядань, стимулировать кровообращение и улучшать состояние внутренних органов.

Йога – это составная часть древнеиндийской медицины, которая рассматривает болезнь как отклонение от состояния равновесия и нормальной работы тела и психики. Цель этой оздоровительной системы – вернуть организм в состояние равновесия. Особенность упражнений йоги состоит в том, что целительный эффект заключается

в фиксации поз. Позы в йоге называются асаны. Регулярно выполняя упражнения по системе йоги, можно натренировать позвоночник и мышцы спины, им управляющие, до такой степени, что позднее в любой, даже самой трудной позе, можно расслабиться и свободно дышать.

Дыхательные упражнения цигун необходимы для повышения функциональной подготовленности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения аэробной производительности организма, профилактики простудных заболеваний, повышения общего энергетического уровня и ускорения восстановительных процессов в организме [3].

Комплексное сочетание традиционных средств физической культуры для тренировки мышц стабилизаторов позвоночника с упражнениями восточной гимнастики Тайцзицюань на протяжении трех месяцев, позволят добиться достоверного эффекта коррекции нарушения осанки. Восточная гимнастика Тайцзицюань также способствует улучшению функций мышц верхней части спины и формированию стереотипа рациональной осанки.

Выводы и перспектива дальнейших разработок в данном направлении. В последние года внедрение компьютерных технологий во многие процессы жизнедеятельности создают повышенные нагрузки на организм людей, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии.

Восточная оздоровительная гимнастика требует равновесия, телесного и душевного, абсолютного согласования всех усилий, а в более широком смысле — согласования всех функций организма. Занимаясь по этой системе, со временем можно овладеть великим искусством входить в согласие с самим собой, с другими людьми, со всем окружающим миром.

Список использованной литературы:

1. Чебакова В. Н. Восточные оздоровительные системы как феномен культуры / Диссертация: Улан-Удэ, – 2006.
2. Чжичжун Бянь. Даосская оздоровительная гимнастика.

3. Макаров А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами / Диссертация: Ярославль, – 2010.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ, КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Гальчанський В.М., Матях О.Є.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Сейчас компьютерные технологии играют очень важную роль в социуме и развитии многих отраслей наук. Физическая культура не является исключением. Многие страны уже либо имеют опыт введения компьютерных технологий в свою практику, либо активно их внедряют. Так, Netpulse Communications, Inc. (США) еще в 2003 году объявила о своем намерении израсходовать \$100 на оснащение нескольких тысяч гимнастических клубов и фитнес-центров так называемыми интернет-терминалами, вмонтированными в тренажерное оборудование. Вместо привычных контрольных панелей устанавливаются сенсорные экраны, которые позволяют вести интерактивный диалог с центральной программой, это дает возможность занимающимся фиксировать результаты тренировок и оценивать достижения за определенный промежуток времени (неделя, месяц, год). Тренер также имеет доступ к базе данных и на ее основе следит за точным соблюдением режима занятий, дает соответствующие рекомендации.

В западном спорте достижения в области информационных технологий применяются с Токийской олимпиады 1964 года, когда впервые был применен компьютер с объемом памяти 64кБ. Активное использование информационных технологий в области измерения движений позволило западным атлетом не раз завоевывать олимпийские медали. Компьютерное моделирование и прогнозирование позволило не только внести существенны коррективы в учебно-тренировочный процесс, но и существенно повлиять на

обновление системы спортивных сооружений, снарядов и амуниции. А начало эры спортивных соревнований роботов (с 1997 года) значительно влияет на саму философию спорта – специалисты получают возможность по иному взглянуть на механизмы мышечной деятельности, иначе моделировать тактико-техническую деятельность спортсменов людей.

Полученные результаты исследования. В настоящее время этап формирования концепций информационных технологий в физической культуре и спорте (ИТФКС) характеризуется как начальный. Обращение к информационным технологиям в физической культуре и спорте практически до начала XXI века носило спорадический характер, а в качестве аппаратно-программного обеспечения использовались, в основном, либо стандартная медицинская аппаратура, имеющая собственное программное обеспечение, либо аппаратура, создаваемая для решения узких задач также с оригинальным программным обеспечением.

В структуре учебно-технического процесса в физической культуре и спорте каждый вид подготовки применяется в той или иной степени на следующих этапах: начального отбора, начальном тренировочном, тренировочном, предсоревновательном, соревновательном, реабилитационном.

Каждый из перечисленных этапов имеет оригинальные задачи и методы их решения. Применение информационных технологий в качестве инструмента решения поставленных задач позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс, сделать его индивидуальным для каждого занимающегося физической культурой, спортом. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одной из актуальных задач применения информационных технологий в физической культуре и спорте. Создание же индивидуально разработанных режимов физических упражнений, технических и тактических действий спортсменов, видов и форм его психологической подготовки в каждом виде спорта и физической культуры, профессиональной области деятельности человека возможно только лишь на основе объемных баз данных, обрабатываемых информационными технологиями.

Планируется, что с этой задачей справится система учебно-образовательных автоматизированных спортивных комплексов «Электронный спортивный зал» (ЭСЗ), центральным звеном функционирования которых следует считать индивидуальный электронный чип (смарт-карта) физкультурника и спортсмена.

Система индивидуальных электронных врачебно-контрольных карт или индивидуальных электронных чипов (ЭЧ) уже получила распространение в физической подготовке в некоторых областях деятельности человека. Впервые она была применена в космонавтике.

В системе физической подготовки космонавтов данные первичного тестирования – оценка физической подготовленности – заносятся на ЭЧ и, на основе этой информации формируется программа индивидуальных тренировок с учетом имеющихся средств. Тренажерно-диагностический комплекс с помощью специально разработанных мультимедийных программ обрабатывает информацию, занесенную в ЭЧ и информацию, поступающую с датчиков в процессе физических упражнений. На основе полученных данных программа в реальном времени корректирует индивидуальную нагрузку для конкретного человека.

Разработка подобных тренажерно-диагностических комплексов в других видах деятельности, особенно экстремальных, позволит существенно повысить эффективность действий специалистов, снизить затраты на проведение подготовки специалистов к деятельности.

Особенно востребованной система ЭЧ, как аналог врачебно-контрольной карты физкультурника и спортсмена, может оказаться в спорте высших достижений, где именно физическая подготовленность является одним из основных критериев достижения победы. Безусловно, многогранная спортивная деятельность не ограничивается только физической подготовленностью. Техническая, тактическая и психологическая подготовка, вкупе с физической – это те неизменные слагаемые спорта, которые выводят атлета на пьедестал победы, которые создают ареол притягательности для многочисленной армии зрителей, делают спорт зрелищным, делают спорт искусством.

Тренерская деятельность, как правило, скрытая от глаз многочисленных зрителей, требует учета множества факторов,

касающихся как непосредственно атлета и его спортивного развития, так и условия проведения тренировок, соревнований, реабилитационных мероприятий. Информационные системы и технологии призваны учитывать многие факторы: скорректировать методику подготовки атлета и определить новые, более эффективные, для каждого конкретных условий, формы и средства учебно-тренировочного процесса.

Преподавательская деятельность (учебный процесс в вузах физической культуры, спорта и туризма) последние годы не только интенсивно насыщается тестирующими и учебными программами, которые могут решать некоторые вопросы, связанные с вступительными, промежуточными и выпускными экзаменами, а так же с планированием и контролем учебного и учебно-тренировочного процессов в вузах, но, вследствие вступления Украины в Болонский процесс, здесь намечаются тенденции постепенного отхода от традиционной авторитарной классно-урочной системы к новым педагогическим технологиям.

Научно-исследовательская деятельность в физической культуре и спорте.

Одними из перспективных направлений в научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте в настоящее время считаются:

- Разработка концепции прогнозирования спортивной карьеры;
- Разработка концепции физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи, лиц зрелого, пожилого и старческого возраста;
- Создание банка данных элитных спортсменов;
- Комплексное определение критериев спортивной пригодности:
 - уровень достижений;
 - темп повышения результатов;
 - стабильность достижений.
- Комплексное определение уровня здоровья, физической подготовленности;

- Психологическое тестирование
- Определение уровней тренированности и выявление оптимальных режимов тренировки;
- Создание нового спортивного инвентаря и оборудования;
- Совершенствование научного обеспечения подготовки спортивных резервов и сборных команд Украины к международным соревнованиям;
- Контроль эффективности внедрения научно-исследовательских разработок в систему спортивных соревнований;
- Выявление путей совершенствования управления учебно-тренировочным процессом в физической культуре и спорте.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, развитие информационных систем и технологий в физической культуре и спорте порождает совершенно новую форму отношений человека с информационным полем в отрасли физической культуры и спорта. Эту форму отношений называют информационные системы и технологии в физической культуре и спорте или, для краткости, СпортИнформСистемы. К таким относится уже вышеупомянутая система от Netpulse Communications, Inc.

Список использованной литературы:

1. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спортеб Электронный учебник / И. А. Воронов; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005 – 80с., ил.
2. Дюк, В. А. Информационные технологии в медико-биологических исследованиях / В. А. Дюк, В. Л. Эмануэль. – СПб.: Питер, 2003. – 528с.
3. Харе, Д. Учение о тренировке / Д. Харе. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

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

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація. В статті розглядається соціологічне дослідження о ролі фізичної культури в житті студентської молоді. Аналізуються проблеми підвищення активізації студентів в організації самостійних оздоровчих занять. Досліджуються ціннісні орієнтири студентів в відношенні збереження та укріплення здоров'я.

Ключові слова: освіта, здоров'я, фізична культура, студентська молодь, професійна підготовка, оздоровчі заняття.

Аннотация. Глагощук А.Г., Тонконог В.Н., Бейгул И.О. **Физическая культура в жизни современной студенческой молодежи.** В данной статье рассматривается социологическое исследование о роли физической культуры в жизни студенческой молодёжи. Анализируются проблемы повышения активности студентов в организации самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: образование, здоровье, физическая культура, студенческая молодёжь, профессиональная подготовка, оздоровительные занятия.

Abstract. Gladoschuk A., Tonconog V., Beigul I. **Physical culture in the life of student youth.** The article deals with sociological research about the students' life. The problems of rising the students activity in the independent health-improvement lessons are analyzed in the article. Valuable landmarks of students in the regard of health reservation and improving are investigated.

Key words: education, health, physical training, student youth, professional training, health-improvement lessons.

В наслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді продовжує погіршуватись. Основними чинниками негативного

впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою та спортом, низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби і методи підтримання і контролю над власним здоров'ям, фізичної підготовленості та веденням здорового способу життя. Все це не дозволяє особистості сповна реалізувати особисті природні властивості в процесі життєдіяльності й виконувати своє соціальне призначення.

Останнім часом предметом наукових досліджень є низький рівень здоров'я й недостатня фізична підготовленість студентської молоді. У зв'язку з цим провідними науковцями (А.Н. Андрєєв; Г.Л. Апанасенко; В.К. Бальсевич; В.Н. Платонов; О.Д. Дубогай; В.П. Горащук; Л.І. Лубишева; В.В. Приходько; В.А. Ясвин та ін.) здійснюється пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання. Значна кількість досліджень присвячена питанню оптимізації й інтенсифікації процесу фізичного виховання, формування інтересу до занять фізичними вправами та отримання необхідних знань з фізичної культури, валеології, фізіології тощо (Апанасенко, 2008; Платонов, 2008; Дубогай, 2011; Горащук, 2011, та ін.). Доведено, що найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням буде досягнуто тоді, коли людина займається фізичними вправами добровільно та з урахуванням її індивідуальних інтересів. Багато досліджень присвячено питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів з урахуванням їхнього здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості. Впровадження принципу диференційованості у поєднанні з принципом індивідуалізації, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання [1, 2, 3].

Фізична культура, як частина загальної культури, представлена у вищому навчальному закладі навчальною дисципліною і невід'ємний компонент цілісного розвитку особистості студента, професійної підготовки та гармонізації його життєдіяльності. Важливе завдання навчального та навчально-тренувального процесів з фізичного виховання та спорту полягає не тільки в конкретизації навчання умінням та навичкам використання засобів фізичної культури, спорту, туризму у ВНЗ, але й, головне, в навчанні технологіям та більшому застосуванні

цих засобів у майбутньому, мотивації до здорового способу життя, вдосконаленню особистості та соціуму [1, 2]. Тому, особлива роль в проектуванні фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі полягає в тому, щоб, виходячи з реальних умов ВНЗ, запропонувати такі форми організації та забезпечення ефективності фізичного виховання, які б спонукали до формування культури здоров'я студента та його саморозвитку.

В Дніпродзержинському державному технічному університеті кафедрами фізичного виховання та соціології проводилось анкетування студентської молоді з метою виявлення ціннісного ставлення до здорового способу життя, вивчення інтересів і орієнтацій молодих людей до занять фізичною культурою, спортом та туризмом, використання позанавчального вільного часу студентами та формування їх мотивації до фізичного вдосконалення. Встановлено, що недостатньо вивченими залишаються питання, в яких мотивація та зацікавленість до занять фізичною культурою пов'язуються із вільним вибором студентами видів рухової діяльності.

Метою даної роботи є виявлення інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, як одного з головних аспектів підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Для вирішення мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити зацікавленість до занять фізичною культурою студентів Дніпродзержинського державного технічного університету.
2. Дослідити ціннісні орієнтири студентської молоді по відношенню до збереження та укріплення власного здоров'я.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено анкетування студентів 1-3 курсів денної форми навчання, яких за станом здоров'я віднесено до основної і підготовчої груп. Дослідження проводилось в Дніпродзержинському державному технічному університеті. В анкетування брали участь 286 студентів, із них 155 юнаків та 131 дівчина. В дослідженні використовувалась анкета яка була розроблена

за участі кафедри соціології ДДТУ. Анкета включала в себе питання: виявлення фізкультурно-спортивних інтересів молоді; обставини або причини які заважають займатися фізичною культурою; формування мотивації до занять фізичною культурою; самооцінка стану здоров'я та фізичної підготовленості. В результаті опрацювання анкетних матеріалів біли виявлені результати, які викладені в таблиці №1.

Абсолютна більшість студентів (Ю – 98,2 %, Д – 97,6%) вважають, що завдяки заняття фізичною культурою можливо покращити стан свого здоров'я, що свідчить про їх високій рівень свідомості.

На «відмінно» оцінюють свій стан здоров'я 52,4 % (Ю) і 39,9% (Д); на задовільно – 32,2%, і 48,8%, «незадовільно» – 6,8% і 3,3 %, «не змогли визначитись» – 8,6% та 8,0%. Відповідно це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що згідно результатів наукових досліджень та даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90% молоді мають відхилення в стані здоров'я [1, 2, 3].

Умови, в яких займаються студенти з невід'ємною частиною якісного проведення навчальних, спортивно-масових та оздоровчих занять. Відповідно до пори року студентам подобаються заняття як в спортивному залі так і на свіжому повітрі. Переважній більшості студентів (Ю – 53,0 %, Д – 64,8 %) подобаються заняття фізичною культурою у тренажерному залі. Це пояснюється тим, що вправи з навантаженнями та на тренажерних пристроях дають можливість корекції фізичних вад та значно покращують будову тіла людини. Підтвердженням цього є високий відсоток вибору студентами такого виду рухової діяльності як атлетизм. (Ю – 38,8 %, Д – 23,8 %).

Спортивні ігри (футбол, волейбол та настільний теніс) залишаються тим видом рухової діяльності яким студенти віддають перевагу, вони стимулюють розвиток творчості, активізують інтелект, знімають емоційні стреси та регулюють спілкування.

Таблиця 1

**Результати анкетного дослідження ставлення студентської молоді
до фізичної культури і спорту**

№	Зміст запитання	Варіанти відповіді	Результати відповідей, %	
			Юнаки	Дівчата
1.	Як Ви оцінюєте стан власного здоров'я ?	Відмінно Задовільно Незадовільно	52,4 32,2 6,6	39,9 48,8 3,3
2.	Чи впливають заняття фізичною культурою на здоров'я людини ?	Так Ні	98,2 1,8	97,6 2,4
3.	Як часто Ви хворієте на ГРВІ протягом року ?	Один раз на рік Два рази і більше	36,3 12,4	42,8 8,5
4.	Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?	Відмінно Задовільно Незадовільно	25,0 62,6 12,4	3,6 74,2 22,2
5.	Чи подобаються Вам заняття фізичною культурою у ВНЗ ?	Так Ні	64,4 35,6	58,2 41,8
6.	Яким видом спорту Вам подобається займатися ?	Атлетична гімнастика Баскетбол Волейбол Футбол	36,2 9,6 18,6 17,1	31,2 2,4 24,0 1,9

		Нас. Теніс	8,5	8,9
		Кульова стрільба	2,4	10,2
		Інші види	7,6	21,4
7.	З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою та спортом ?	Досягнення кращого спортивного результату	4,2	2,1
		Отримання задоволення	29,6	21,8
		Отримання заліку	55,8	64,7
		Укріплення здоров'я	87,9	89,7
8.	Що заважає Вам систематично займатися фізичною культурою ?	Відсутність вільного часу	68,4	59,7
		Захворювання	9,2	11,8
		Лінощі	22,8	26,7
9.	Чи впливають на Ваше здоров'я шкідливі звички?	Так	39	43
		Ні	4	1
			9	2
10.	Ви палите ?	Так	40	28
		Ні	19	13

Сучасна молодь дуже специфічно ставиться до того який вона має вигляд в своєму, молодіжному, суспільстві. Тому провідними мотивами щодо занять фізичним вихованням є укріплення здоров'я та покращення зовнішнього вигляду (Ю – 55,8%, Д – 64,7 %), що підтверджується високим відсотком студентів, які бажають займатися всіма видами рухової діяльності (тренажерний зал, атлетична гімнастика, фітнес, пауерліфтинг та гирьовий спорт).

Досить високий відсоток мотивації студентів щодо занять фізичним вихованням є набуття задоволення (Ю – 29,6 %, Д – 21,8 %),

що підтверджується науковими дослідженнями [3], в яких зазначено, що головною метою занять фізичним вихованням є отримання задоволення від занять фізичною культурою (гедонізм).

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна у ВНЗ за якої студент (практичний і теоретичний розділ) повинен отримати залік. Отримання заліку з фізичного виховання більш значущим виявився як для дівчат (89,7 %), так і для юнаків 87,9 % які відмітили цей чинник як значущий (практика показує, що є тенденція до погіршення даних показників).

Анкетне опитування показало що більша частка студентської молоді не вміє, або не хоче раціонально використовувати режим дня. «Брак часу» заважає багатьом студентам (Ю – 68,4 %, Д – 59,7 %) систематично займатися фізичним вихованням. Не дивлячись на те, що відсутність бажання приймати участь у всіх видах рухової активності виявлено у незначній кількості студентів (Ю – 13,8 %, Д – 16,4 %), серед вагомих причин, які заважають займатися руховою діяльністю є лінощі (Ю – 22,8 %, Д – 26,7 %). Така пасивність студентів може бути наслідком недостатньої обізнаності з питань фізичної культури.

Для вищих навчальних закладів головною проблемою на шляху розвитку є соціально-економічна та політична криза в Україні. Матеріальна база спортивних комплексів перебуває в занепаді, тому однією з багатьох причин, що заважають займатися фізичною культурою, виявилися відсутність належних умов (Ю – 29,1 %, Д – 33,5 %).

Під час анкетного дослідження ми застосовували метод анонімного опитування, що на нашу думку дало можливість отримати більш правдивий результат в питаннях які ставились студентам. За період навчання (І-ІІІ курс) у вищому навчальному закладі майже 80% студентів хворіли на ГРВІ, а 21% з них хворіли не одноразово. Головною проблемою суспільства є «вірус» шкідливих звичок який уразив молодіжне середовище. До шкідливих звичок 82% респондентів ставляться негативно, 13% не можуть відповісти однозначно і лише 5% ставляться позитивно. На питання «Ви палите?» 32% відповіли негативно, 58% – палять, 10% – частково. Глибоке занепокоєння викликає той факт що 28% опитаних дівчат палять.

Результати дослідження свідчать про розуміння студентами того, що фізична культура та спорт є одним з основних засобів підготовки людини до майбутньої трудової діяльності, оскільки рівень розвитку індивідуальних здібностей, психофізичних якостей і рухової підготовленості будуть визначати конкурентоспроможність фахівця на ринку праці.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підводячи підсумок, ми можемо зробити висновок.

1. За результатами дослідження виявлена слабо сформована ціннісно-мотиваційна складова фізичної культури, недостатня для стійкої потреби в активній самостійній фізкультурно-спортивній діяльності.

2. Виявлені основні чинники, які заважають формуванню фізичної культури та ціннісного ставлення до власного здоров'я в навчальному процесі вищого навчального закладу; недостатня теоретико-методологічна підготовка студентів; недостатньо проводиться агітаційно-пропагандистська робота з застосуванням новітніх інформаційних технологій; матеріально-технічна база не відповідає в повній мірі всім вимогам для якісного підготовки студентів.

В цілому можна стверджувати, що студенти в процесі вибору видів рухової діяльності керуються різноманітними мотивами, які повинні покращити здоров'я та сформувати стійке ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Перспективи подальшого дослідження. Отримані результати дослідження дають можливість скорегувати роботу на використання інтерактивних форм і методів навчання. Тренінгові форми навчання на лекційних та семінарських заняттях дозволять підвищити інтерес та активізувати студентську молодь до пізнавальної діяльності з формування культури здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бакурідзе В. Б. Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом / В.Б.Бакурідзе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. – № 3. – С. 52-56.

2. Кашуба Е. В., Небесная В. В., Гридина Н. А. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в ДОНГАУ // Республіканська збірка наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі» / під загальною редакцією В. М. Козакова /. – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 173-175.

3. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис. к-та пед. наук 13.00.07 / С.О.Сичов // Інститут проблем виховання АПН. – Київ, 2002. – 14 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Глоба Т.А.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Фізичне виховання молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання студента вищого навчального закладу є: знання і дотримання основ здорового способу життя, формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю.

У процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти можуть використовуватися традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять.

Необхідно відзначити, що в активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важлива мотиваційна сторона. Процес формування мотивації до фізичної діяльності, виявлення інтересів студентів, їхньої спрямованості важливий не тільки з метою розвитку необхідних фізичних, але й для виховання моральних якостей.

Останнім часом спостерігається загальна тенденція зростання ролі фізичної культури і спорту в житті студентів, підвищення рівня позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя [1]. Тому виникає актуальна проблема: формування стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом. Важливо визначити, що необхідно зробити, щоб виробити потребу у студентів займатися фізичними вправами все життя.

Отримані результати дослідження.

Значна кількість публікацій показує, що 50-60 % молодих фахівців після закінчення вищого навчального закладу не мають достатнього рівня розвитку фізичних здібностей, у них відсутня мотивація і розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності.

Як показують наукові дослідження (И.В. Ефимова, 1996; М.А. Конкина, 2008), мотивація студентів неоднорідна, вона залежить від безлічі чинників-вікових, статевих, індивідуальних особливостей. Наукові дослідження показують, що для студентів старшокурсників основною метою відвідування занять з фізичного виховання є отримання заліку – 47,9%. Це говорить про те, що система фізичного виховання у ВНЗ не змогла закріпити у половини студентів правильного відношення до занять фізичними вправами та спортом, виховувала не позитивні мотиви здорового способу життя, а сформулювала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної активності. Нині тільки 10,9% студентів старших курсів отримують задоволення від занять і в подальшому житті мають схильність і бажання продовжувати самостійно підтримувати здоровий спосіб життя за рахунок рухової активності. Для більшості дівчат заняття спортом – це один із засобів, направлених на володіння красивою фігурою, правильною поставою. Для хлопців більш характерне прагнення максимально

удосконалюватися в даному виді спорту для досягнення щонайвищих результатів [4].

Багатьма дослідниками визначаються наступні основні мотиви занять фізичною культурою: поліпшення здоров'я, підвищення фізичного розвитку, отримання заліку з фізичного виховання, інтерес до особистості викладача, оволодіння технікою обраного виду спорту, можливість спілкування з друзями.

Як фактори, що негативно впливають на ставлення студентської молоді до фізичного виховання відокремлюють слабку довузівську підготовку, низький рівень зацікавленості предметом, високе фізичне навантаження, недостатню допомогу з боку викладачів [3].

В більшості вузів організація процесу фізичного виховання і розподіл студентів в учбово-тренувальні групи проходить без урахування інтересів і потреб в руховій діяльності самих студентів, що також приводить до зниження мотивації і часто супроводиться погіршенням динаміки рухової підготовленості. Збільшується кількість учбових занять, пропущених по хворобах і без поважних причин.

Доводиться відзначати, що фізичною культурою і спортом в даний час активно займається не більше 20% населення. Причинами цього, частіше за все є: відсутність спортивних об'єктів, відсутність пропаганди здорового способу життя, висока вартість послуг, що надаються сферою фізичної культури. Не випадково останніми роками спостерігається зростання кількості студентів, які мають великі відхилення в стані здоров'я. Наприклад: кількість тих, кого зараховано до спеціальних медичних груп і звільнено від практичних занять фізичною культурою з 6-9% в середніх школах збільшується до 14-17% у вузах [2].

У визначенні інтересів студентів до фізкультурних заходів варто враховувати об'єктивну й суб'єктивну сторони.

Об'єктивна полягає в тім, що виконуючи основні вимоги навчального процесу, студенти здійснюють необхідну колективну діяльність, у ході якої значною мірою вирішуються завдання виховання всебічно розвиненої особистості. З іншого боку, при організації та проведенні різноманітних фізкультурних заходів повинні враховуватися інтереси самих студентів, їхні відношення, бажання, погляди, устремління, тобто суб'єктивна сторона. Тому плануючи фізкультурні заходи, необхідно користуватися всім арсеналом

педагогічних прийомів, щоб найбільше повно забезпечити сполучення особистих і суспільних інтересів [2].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

Даючи позитивну оцінку внеску дослідників в рішення проблеми фізичного виховання молоді, потрібно помітити, що єдиних підходів в розгляді питань по формуванню у студентів потреби у фізичній культурі, її видів, форм, методів їх використання в процесі фізичного виховання студентів вузів ще не достатньо. Відсутність розробленої системи формування у студентів потреби до занять фізичною культурою, потреба педагогічної практики в науково-обґрунтованих методичних рекомендаціях по упровадженню в вузах різноманітних форм фізичної культури, робить розробку цієї задачі у край актуальною.

Фізкультурні заходи повинні викликати функціональне задоволення від їхнього виконання. Заняття фізичною культурою повинні бути поступові, постійні, надалі стати потребою й бути прийнятні студентами.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. // Теория и практика физич. культуры. – 2003. – №5. – С.19-22.
2. Віленський М.Я. Фізична культура в гуманітарному освітньому просторі ВНЗ // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
3. Дудчак М.В. Спорт для всіх в Україні / М.В. Дудчак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – №20. – С. 8-16.
4. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодёжи. / М.А. Конкина Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН. – 2008. – С. 1-3.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-СТУДЕНТІВ

Голенко І.О., Лимар О.А.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О.
Дідоренко

Анотація: у статті дається аналіз літератури, який стосується різних факторів, що впливають на ефективність фізичного виховання студентів. Існуюча система фізичного виховання у ВНЗ має значні недоліки, основними із яких є нездатність вирішення оздоровчого завдання, та відсутність умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, ефективність, студенти, якості.

Постанова проблеми. Більше двох третин населення країни 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 розвитку фізичної активності ілюдей – відсутність знань та вмінь займатися. Літератури для тих, хто займається самостійно, видається дуже мало.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчать про відсутність педагогічних умов реалізації та організації фізичного виховання у ВНЗ.

Формулювання цілей роботи: у цій статті я спробую проаналізувати роль фізичного виховання у підготовці спортсменів-студентів та вдосконалення навчального та практичного спортсменів-студентів.

Отримані результати дослідження. Насамперед, для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує

стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Спеціалісти намагаються розробити орієнтовні дані для визначення ефективності різних заходів області організації праці. Зрозуміло, що їх не можна розглядати як нормативи, придатні для всіх випадків, це лише можливі резерви зростання продуктивності праці. Проте використання фізичних методів виховання, тренувань та загартування в трудових колективах не вичерпується показниками економічної ефективності. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

Перейдемо до самої підготовки спортсменів–студентів. Їхня підготовка складається з таких основних тем:

- мета та завдання спортивного тренування, основні принципи спортивного тренування та вдосконалення;
- визначення та аналіз основних етапів підготовки спортсменів та періодизація підготовки до головних змагань;
- побудова окремого навчального-тренувального заняття, планування тренувальних навантажень в залежності від рівня ідготовленості спортсмена;
- вплив різних навантажень на організм спортсмена;
- особливості побудови програм мікро, мезо та макроциклів на різних етапах підготовки;
- контроль за рівнем підготовленості в залежності від виду спорту;
- методику розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації, відбір та орієнтація в системі підготовки спортсмена.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування, наступні:

- освоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей систем організму, що несуть основне навантаження в даному виді спорту;
- виховання належних моральних і фізичних якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсменів.

Зазначені завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні напрями спортивної підготовки – технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну.

Завданнями технічної підготовки є: створення потрібних уявлень про спортивній техніці, оволодінні необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також освоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки.

Тактична підготовка включає в себе аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для даного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності.

У процесі фізичної підготовки спортсмену необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності. Розвивати основні рухові здібності – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію. Слід зазначити, що у всіх видів спорту є домінуючі рухові здібності, які необхідно розвивати найбільш активно. У зв'язку з цим всю фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Психологічна підготовка включає в себе виховання і вдосконалення морально-вольових якостей і вміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності. На думку багатьох тренерів саме психологічна підготовка найбільш складна і важка в процесі спортивного тренування.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь навичок, накопичень знань і досвіду, пов'язаних з різними сторонами підготовленості. Саме цей вид підготовки називається інтегральною підготовкою.

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, в свою чергу, обумовлює їх рівень.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, забезпечує розвиток рухових якостей та допомагає витримати різні навантаження у процесі підготовки та змагань.

Список використаних джерел:

1. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: навчальний посібник. – Кн.І. – Луцьк: «Надстир'я», 1996. –178 с.
2. Жолдак В.І. Методи вдосконалення фізичного виховання в вузі. – М., 1983.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Головійчук І.М.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Становлення України як самостійної і незалежної держави характеризується складними змінами багатьох сфер життєдіяльності суспільства. Останнім часом багато уваги приділяється питанням стрімкого зниження загального рівня здоров'я населення [2].

Студентська молодь – майбутній базис нашої держави. Нажаль, доводиться констатувати той факт, що останнім десятиріччям відмічається негативна тенденція до погіршення здоров'я підлітків зарахованих до лав вищих навчальних закладів.

Фізичне виховання студентів – це важливий засіб формування особистості майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес та основа здорового способу життя.

Основним завданням фізичного виховання є реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3] і Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [9] в яких значна увага приділяється здоровому способу життя, систематичним заняттям фізичними вправами, застосуванню різних засобів фізичної реабілітації для профілактики та збереження здоров'я студентської молоді.

Чисельні літературні данні [4-8] свідчать, про доволі низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, що в свою чергу спонукає науковців до пошуку нових, інноваційних форм організації фізичного виховання.

Перед спеціалістами і науковцями які працюють у галузі фізичного виховання вищих навчальних закладів, постає низка важливих питань щодо покращення і удосконалення навчального процесу зі студентами, орієнтованого на розробку нових підходів до організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді з урахуванням мотивації, інтересів і потреб до занять фізичним вихованням.

Традиційний підхід до навчання не вирішує проблему корекції здоров'я і покращення фізичного стану студентів, зокрема студентів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Вивчення фізичного стану, який характеризується сукупністю взаємопов'язаних ознак (фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, фізичною роботоздатністю, функціональним станом органів і систем), сприятиме оптимальній побудові процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Отримані результати дослідження. В ході проведених досліджень розглянуті і проаналізовані показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студенток спеціального медичного відділення 1-3 курсів.

За допомогою низки педагогічних тестів, визначено фізичну підготовленість, проведена оцінка витривалості, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей студенток.

Оцінка фізичного стану проводилась за допомогою «Експрес-оцінки» по методиці Г.Л. Апанасенко [1], шляхом підрахунку: індексу

тіло-будови – співвідношення показників маси і довжини тіла; життєвого індексу – співвідношення показників життєвої ємкості легенів і маси тіла; силового індексу – співвідношення показників кистьової динамометрії і маси тіла; індексу Робінсона і індексу відновлення.

Порівняльний аналіз фізичного розвитку і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студенток 1-3 курсу які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (табл. 1) не виявив достовірних відмінностей ($p>0,05$) за всіма показниками, окрім показників довжини тіла між студентками 1-2 курсів ($p<0,05$).

Найбільший коефіцієнт варіації відзначається в показниках маси тіла (2, 3 курс), проби Руф'є (1, 3 курс) та індексі Гарвардського степ-тесту (на всіх курсах), що свідчить про розкид вищезначених показників.

Показники частоти серцевих скорочень і артеріального тиску (систоличного, діастолічного) знаходяться в межах вікової норми; показник життєвої ємкості легенів – нижче вікової норми.

Значення показників проби Руф'є і індексу Гарвардського степ-тесту відповідають задовільному і низькому рівням фізичної роботоздатності відповідно.

Таблиця 1

Характеристика фізичного розвитку і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студенток 1-3 курсів (n=100)

Показник и	1 курс (n=31)			2 курс (n=42)			3 курс (n=27)		
	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%
Маса тіла, кг	57,82	9,05	15,65	57,31	11,67	20,37	56,50	15,86	28,07
Довжина тіла, см	167,87	6,07	3,61	164,61	6,44	3,91	165,66	6,82	4,12
ЧСС, уд/хв.	65,55	3,75	5,72	65,19	3,49	5,36	65,11	3,67	5,64
АТ сист., мм рт. ст.	109,19	13,55	12,41	109,88	12,61	11,48	114,07	11,69	10,25
АТ диаст., мм рт. ст.	70,81	8,77	12,38	71,31	8,63	12,10	71,85	8,90	12,38
ЖЄЛ, мл	2322,58	152,66	6,57	2281,19	187,42	8,22	2314,81	209,31	9,04
Проба Руф'є,	14,21	3,03	21,34	13,38	2,47	18,45	14,00	3,78	27,02

ум.од.									
ІГСТ, ум.од.	34,14	6,12	17,91	32,30	7,48	23,15	34,39	7,83	22,7 5

Аналіз фізичної підготовленості студенток 1-3 курсів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (табл. 2), свідчить про відсутність достовірних відмінностей ($p>0,05$) за показниками більшості тестів, окрім показників проби Штанге – між студентками 1-2 і 1-3 курсів ($p<0,05$) та проби Генчі між студентками 1-3 курсів ($p<0,05$). Необхідно зазначити, що в цілому спостерігається тенденція до покращення результатів рухових тестів на другому курсі і погіршення на третьому, відносно першого курсу. Виключенням є значення показників гнучкості і кистьової динамометрії, де від курсу до курсу простежується покращення результатів.

Таблиця 2

**Характеристика фізичної підготовленості студенток 1-3 курсів
(n=100)**

Показники	1 курс (n=31)			2 курс (n=42)			3 курс (n=27)		
	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%
Ходьба 12 хв., км	1,44	0,14	9,93	1,46	0,19	13,22	1,44	0,17	11,57
Біг 30 м, с	5,84	0,49	8,34	5,94	0,47	7,94	5,91	0,57	9,56
Човниковий біг 4х9 м, с	11,32	0,67	5,89	11,28	0,58	5,13	11,23	0,63	5,58
Стрибок у довжину з місця, см	154,97	22,61	14,59	161,19	12,17	7,55	158,07	16,04	10,15
Вис на зігнутих руках, с	10,07	4,33	42,95	9,80	3,84	39,18	10,69	4,50	42,07
Піднімання тулуба в положення сидячи, разів/хв.	31,90	5,21	16,33	30,12	4,91	16,32	29,93	4,62	15,42
Нахил тулуба з положення сидячи, см	9,45	4,65	49,24	10,45	3,98	38,05	10,52	4,73	45,01
Плавання 12 хв., м	253,23	35,79	14,13	260,71	44,22	16,96	253,70	43,14	17,00
Проба Штанге, с	32,56	4,33	13,31	30,29	4,72	15,58	29,49	4,92	16,69

Проба Генчі, с	20,55	3,10	15,06	19,62	3,05	15,57	18,84	2,72	14,46
Кистьова динамометрія, кг	19,15	2,52	13,17	19,50	3,26	16,73	20,81	4,02	19,34

Підрахований коефіцієнт варіації дозволяє стверджувати про незначний розмах показників майже за всіма показниками на всіх курсах, окрім тестів на визначення сили м'язів плечового поясу (v від 39,18% до 42,95%) і гнучкості (v від 38,05% до 45,01%).

Загальний бал за всіма тестами коливається від 1 до 2 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості студенток.

Порівняльний аналіз показників фізичного стану студенток 1-3 курсів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (табл. 3) показав, що між ними не має достовірних відмінностей ($p > 0,05$) за всіма показниками, окрім показника який характеризується силовим індексом, між студентками 1-3 курсів ($p < 0,05$).

Таблиця 3

Характеристика фізичного стану студенток 1-3 курсів (n=100)

Показники	1 курс (n=31)			2 курс (n=42)			3 курс (n=27)		
	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%	$\bar{x}$	S	v%
$\frac{MT}{DT}$, (г/см)	343,9 7	49,1 8	14,3 0	347,6 8	67,8 6	19,5 2	339,5 8	86,2 7	25,4 1
$\frac{ЖЕЛ}{MT}$, (мл/кг)	41,01	6,36	15,5 1	41,15	7,58	18,4 3	43,06	8,64	20,0 6
$\frac{Динамометрия}{MT} \times 100$, (%)	33,90	6,70	19,7 5	34,99	7,53	21,5 2	38,16	8,67	22,7 3
$\frac{ЧСС \times АД_{сист.}}{100}$, (у.о.)	71,79	11,0 6	15,4 1	71,63	9,04	12,6 2	74,26	8,70	11,7 1
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, (хв)	129,3 5	25,0 2	19,3 5	129,0 5	26,4 9	20,5 2	131,4 8	19,1 6	14,5 7

При порівнянні отриманих значень, необхідно відзначити, що не залежно від курсу, за індексом тіло-будови студентки мають «середній» рівень фізичного стану; відносно життєвого індексу і за часом відновлення – рівень «нижче середнього»; силовий індекс відповідає «низькому» рівню; індекс Робінсона – «вище середнього».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, в цілому показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем студенток 1-3 курсів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, не мають достовірних відмінностей ($p > 0,05$), також не простежується закономірна тенденція до збільшення, або до зменшення цих показників від курсу до курсу.

Аналіз даних, в більшості випадків свідчить, про відсутність позитивної динаміки в результатах рухових тестів студентів 1-3 курсів в залежності від рухового досвіду занять фізичним вихованням.

Отримані результати є основою для подальших досліджень, спрямованих на пошук і розробку нових методичних матеріалів щодо організації і проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29–31.
2. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року №3808–ХІІ.– за станом на 15.05.2007. / Головне Управління по фізичній культурі та спорту. – К., 1993. – 22 с. – (Спортивний календар).
4. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи / В. Іваночко, І. Грибовська // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т.2. – С. 92–96.
5. Ольховой О.М. Физическая подготовленность студентов второго года обучения высших учебных заведений / О.М. Ольховой, Н.В.

Корчагин, В.Н. Красота // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХОВНОКУ. – ХГАДИ, 2011. – №3. – С. 68–70.

6. Присяжнюк С.І. Формування фізкультурно-рекреативної культури студентів спеціальної медичної групи / С.І. Присяжнюк // «Наука і освіта», 2012. – № 4. – С. 154–157.

7. Салук І. Порівняльна характеристика фізичного розвитку студентів-першокурсників / І. Салук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т. 2. – С. 181–183.

8. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т. 2. – С. 184–187.

9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» від 1 вересня 1998 р. – № 963/98.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТА В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Гончерюк Михайло

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Питання про підготовку фізичних якостей дзюдоїста в ході багаторічного цілеспрямованого тренування, набуває великого значення під час виступу на змаганнях та підготовки до них.

Рівень підвищення спортивного результату дзюдоїста залежить від фізичних якостей та їх рівень підготовленості, адже вони є важливим та необхідними для ефективної спортивної діяльності, а також для участі в змаганнях.

Проблема підготовчого періоду до змагань є однією із основних, адже фізична підготовка є спеціально організований і свідомо керований педагогічний процес, направлений замінити вдосконалення чи підтримку на необхідний рівень основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок і умінь, функціональних можливостей людини. Але на жаль багато тренерів та спортсменів до цього підходять не відповідно.

Таким чином, фізична підготовка є невід'ємною частиною боротьби дзюдо без фізичної підготовки неможливо виховати гармонійно розвинену особистість. Нині переважно на тренуванні застосовуються різноманітні додаткові загально розвиваючі і спеціальні вправи. Фізична підготовка для дзюдоїста є основою для спортивного тренування. Без достатньо розвинутих силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості.

Дзюдо висуває надзвичайно високі критерії до підготовки змагань. Ефективність технічних дій дзюдоїста залежить від вибухового прояву зусиль. У той же самий час, щоб ефективно виявляти швидкісно-силові якості і виконувати технічні дії протягом усієї сутички спортсмену необхідна відмінна витривалість засвоєння та формування навичок боротьби, і виконання конкретних технічних й тактичних дій.

На думку більшості авторів, вважають, що фізична підготовка потрібна задля досягнень високих і стабільних успіхів у спорті, що має першочергове значення для дзюдоїстів. Але це означає, що необхідно домагатись максимального розвитку всіх фізичних здібностей. Дзюдоїсту не обов'язково мати силу важкоатлета чи витривалість бігуна, необхідно поєднання всіх фізичних дій.

Тренувальна підготовка складається з кількох комплексів, а саме:

- 1) Розминка перед основним тренувальним планом;
- 2) Відпрацювання прийомів, комбінацій (переважна більшість тренування);
- 3) Декілька суточок боротьби;
- 4) Загальна фізична підготовка.

Перспективний план індивідуальний кожному спортсмену і це повинен враховувати тренер під час проведення тренувального заняття, адже кожний спортсмен має різну фізичну підготовку і це головне при відпрацюванні кидків та комбінацій. Кожному спортсмену властиві певні прийоми, які відповідають його фізичному розвитку, відпрацювання яких нарощує кількість спортивної майстерності. Кожен дзюдоїст вдається, через тактичні і технічні дії щодо прийомів, відповідному йому фізичному розвитку.

Підчас вивчення прийому, постійно вдосконалюється та коректується техніка його за кожним які займаються. Можна судити, що стабілізація досвіду прийому йде шляхом багаторазового його повторення.

З вище наведеного випливає, що особливо в змагальний період спортсмену необхідна підготовка фізичних якостей, а перед самими змаганнями потрібно зменшити навантаження на організм, тому що повинен відбутися процес відновлення.

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

У результаті проведення спеціальної фізичної підготовки результат наступний:

- збільшується вибухова сила;
- швидкісно-динамічна сила;
- амортизаційна сила;
- максимально-ізометрична сила;
- координаційну силу;
- силову витривалість;
- проявляються якості особистості, як владність, незалежність, самовпевненість;
- усвідомлюється рівень підготовленості до змагань, наполегливості у досягненні запланованих цілей;
- зростання сміливості, схильності до ризику, готовності діяти в екстремальних ситуаціях;
- прояв мужності, самовпевненості;

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одержані результати свідчать про необхідність фізичної підготовки задля досягнення високих і стабільних успіхів в спорті.

Результати дослідження показують необхідність проведення з дзюдоїстами спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на підвищення розвитку організму та задля всіх фізичних якосте які вимагає боротьба. Нехтування фізичною підготовкою в умовах навчально-тренувального та змагального процесів унеможливилює спортсмена за для досягнення високого результату.

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

Список використаних джерел:

1. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Х. 2006. – 20 с.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Загура Ф.І. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 28-30.

РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Горпинич О.О.

Дніпропетровський національний університет ім.О.Гончара

Постановка проблеми. Відповідно до статті закону України 1. «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-виховних, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості»[2]. У системі підготовки спеціалістів ВУЗів чільне місце відводиться фізичному вихованню. Важливе місце у вихованні студентів посідає спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота, метою якої є підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання дисциплінованості, самостійності і взаємодопомоги [3].

Аналіз наукової літератури свідчить, що засоби фізичного виховання та участь у спортивних заходах впливають на інтелектуальний розвиток студентів та на формування рис характеру, мобілізують їх на активну і творчу боротьбу для досягнення високих спортивних результатів, виховують сміливість, рішучість, ініціативність, комунікабельність, прагнення до взаєморозуміння та взаємодопомоги, що веде до

виховання ідейної спрямованості особистості та мотивації потреби в досягненні кінцевого результату [5].

Роль фізичного виховання та спорту в розвитку практичного інтелекту особливо очевидна, якщо порівняти вивчені ділові якості та практичну віддачу колишніх спортсменів, які обіймають керівні посади, з особами, які не мають досвіду спортивного життя [1]. До якостей практичного інтелекту, розвинутого спортом, відносяться ствердження англійського психолога Г.Айзенка про те, що характеристика швидкості розумових процесів є фундаментальним базисом інтелектуальних розбіжностей. Безперечно, що спортивні тренування та змагання вчать студентів мислити швидко та практично, з установкою на успіх [2].

Мета дослідження. Вирішення питань виховання студента як особистості в процесі навчання у ВУЗі засобами фізичного виховання.

Методи дослідження.

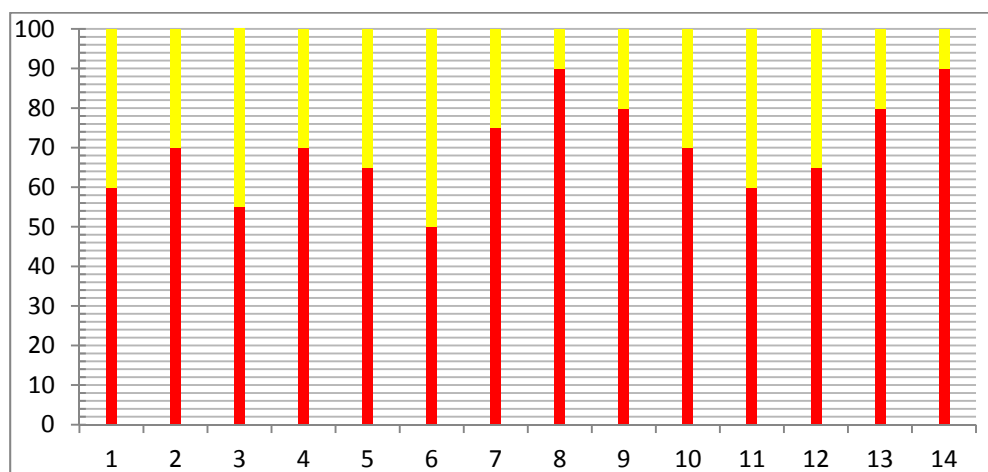
1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Дослідження тенденції мотивації у досягненні успіху студентів, які систематично відвідують заняття фізичним вихованням, тренуються в тренажерному залі та беруть участь у змаганнях.
3. Метод тестування.
4. Аналіз загальних показників успішності в навчанні студентів.

Отримані результати досліджень. У дослідженні взяло участь 28 студентів (хлопців) факультету міжнародної економіки віком від 17 до 18 років, різних за рівнем успішності. Дослідження проводилося на заняттях з фізичного виховання. Групи студентів розділили на дві підгрупи. Перша підгрупа- студенти, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, тренуються в тренажерному залі двічі на тиждень і беруть участь в спортивно-масових заходах. Друга підгрупа-студенти, які нерегулярно відвідують заняття з фізичного виховання і мають низькі показники фізичної підготовленості. Усі студенти не мають відхилень у стані здоров'я та віднесені до основної групи.

На початковому етапі дослідження проводилося спостереження з метою структурування дослідження. Після підготовки плану дослідження було проведено тестування студентів за методикою

Т.Елерса «Мотивація до досягнення успіху», «Мотивація щодо уникнення невдач».

За результатами тестування виявлено, що у студентів першої підгрупи рівень мотивації щодо досягнення успіху вищий, ніж показник, щодо уникнення невдач (рис.1).

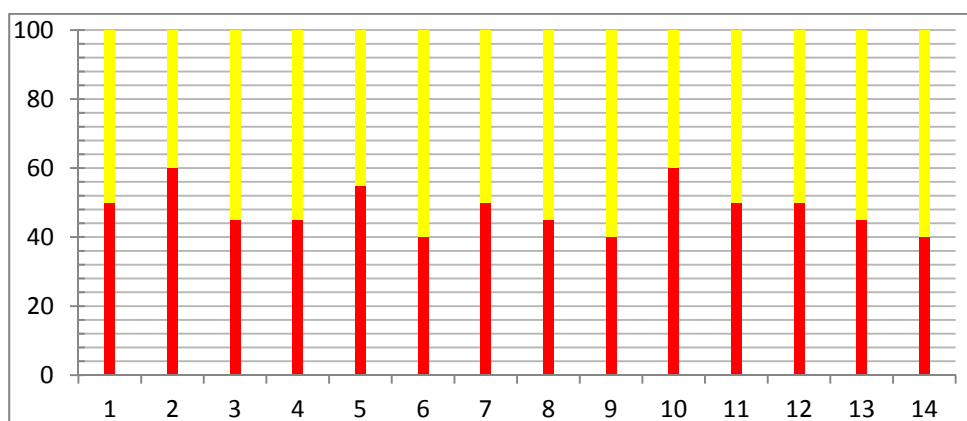


мотивація до досягнення успіху ■

мотивація до уникнення невдач ■

Рис.1. Показники мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач студентів першої підгрупи

У студентів другої підгрупи виявлено, що мотивація уникнення невдач переважає над показниками мотивації досягнення мети (рис.2).



мотивація до досягнення успіху ■

мотивація до уникнення невдач ■

Рис.2. Показники мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач студентів другої підгрупи

Таблиця 1

Результати тестування рівня мотивації студентів на досягнення успіху

Рівень мотивації	Перша група		Друга група		t расч.	t крит.	p
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m			
	18.7	0.5	13.6	0.57			

Таблиця 2

Результати аналізу успішності навчання студентів

Рівень успішності	Перша група		Друга група		t расч.	t крит.	p
	$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m			
	443,5	2.5	334,7	2,1			

Результати показників тестування рівня мотивації студентів на досягнення успіху внесені в таблиці, на основі яких розраховані середні показники (табл.1).

За результатами семестрового контролю був проведений аналіз початкових показників успішності навчання студентів. Всі отримані результати були опрацьовані та занесені в таблиці.

Результати аналізу показали, що у студентів першої підгрупи рівень якості навчання вищим, ніж у студентів другої підгрупи (табл.2).

Проведені нами дослідження показало, що студенти які регулярно займаються фізичними вправами активно беруть участь в спортивно-масовій роботі, мають високу мотивацію потреби до досягнення успіху та не сприятливі до боязні невдач, до того ж виражені мотиви стійкості студентів мають високу успішність навчання. Студенти, які не регулярно відвідують заняття з фізичного виховання та не займаються

спортом, мають підвищені показники рівня мотивації до уникнення невдач, який знижує кількість спроб до виконання нових завдань, а з більшої кількості спроб вірогідність вдалих зменшується, мотивація спрямована до уникнення невдач.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У ході проведення дослідження було виявлено:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що якісно організований процес занять з фізичного виховання, систематичне проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи суттєво впливає на вдосконалення фізичних, інтелектуальних і духовних якостей студентів.

2. У студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, займаються фізичними вправами, активно беруть участь у спортивно- масовій роботі, виявлена висока успішність навчання, мотивація до досягнення успіху вища, ніж у тих хто не займається фізичною культурою, або займається нерегулярно.

3. У студентів, де переважала мотивація до уникнення невдач, нижча успішність на навчальних заняттях.

4. Динаміка росту рівня мотивації студентів до досягнення успіху в процесі навчання може бути досягнута шляхом залучення їх до систематичної участі в спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі.

Список використаних джерел:

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288с.

2. Постанова Кабінету міністрів України від 15 листопада 2006 р. «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр.

3. Навчальна програма «Фізичне виховання» / Рекомендовано комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від 12.05.2003р. Протокол №6.

4. Практикум по спортивной психологии / Под редакцией И.П.Волкова.–СПб-Питер,2002.-288с.: – (Серии «Практикум по психологии»).

5. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – 224с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Грибан А.А., Савранский Д.И., Шеремета О.Е., Рудь С.Г.,
Кононенко Д.В.

Восточноукраинский национальный университет
имени Владимира Даля (г. Луганск)

Постановка проблемы. Настоятельная потребность общества в физическом и социальном оздоровлении ставит перед спортивной наукой целый ряд новых проблем и задач.

- Научно-методическое подкрепление вопросов развития оздоровительной физической культуры, массового спорта и спорта для всех значительно отстает от исследований по проблематике спорта.

- Нерешенным остается ключевой вопрос спорта для всех: как привлечь к регулярной физической активности, как сформировать потребность к ней? Несмотря на наличие эффективных спортивно-оздоровительных методик и систем в повседневной жизни их использует лишь незначительная часть студентов.

- Педагогическая система вовлечения в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия практически отсутствует.

Полученные результаты исследования. В то же время многие специалисты отрасли рассматривают данную проблему как чисто управленческую и даже более узко – как финансовую.

- По нашему мнению, успешное развитие спорта для всех категорий населения, и в студенческой в частности, – это не только политическая, но в первую очередь научная проблема.

- Без решения вопросов методологического и концептуального обеспечения студенческого спорта его развитие будет осуществляться вслепую, бессистемно, в конечном счете неэффективно, не будет

соответствовать тем социальным ожиданиям, которые на него возлагаются.

- Несмотря на увеличение финансовой поддержки физической культуры и спорта ощутимые успехи имеются лишь на традиционном направлении – в спорте высших достижений, в то же время подавляющая часть населения остается в стороне от практики физической культуры и спорта и их ценностей.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На наш взгляд, этот факт убедительно свидетельствует о необходимости переосмысления сложившейся практики и выработки современной научно обоснованной концепции развития физической культуры и спорта для всех.

- Мотивы вовлечения в спортивно-оздоровительную деятельность зависят от пола, возраста, уровня физического развития, психосамотипа, социального и имущественного положения семейного статуса, природно-климатических условий, культурных и религиозных традиций, степени развития спортивной инфраструктуры и модности.

- Развитие физической культуры и спорта в студенческой среде – актуальная общественная потребность. Развитие студенческого спорта – это в первую очередь научная проблема, которая нуждается в глубокой методологической разработке, создании педагогической системы управления, развитием этой разновидности спорта, разработке соответствующих психологических и управленческих технологий.

Список использованной литературы:

1. Суслов Ф. П., Филин В. П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // «Теория и практика физ. культуры». – 1998, № 6. – С. 50-53.
2. Холодов Ж.К., В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] // Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ АДАПТАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З ВЕГЕТАТИВНИМИ РОЗЛАДАМИ ПІДЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ПРОТЯЗІ УЧБОВОГО РОКУ

Гришуніна Н.Ю., Ніколенко Л.В.¹, Ніколенко В.А.²

Державний заклад «Дніпропетровська медична академія Міністерства
охорони здоров'я України»¹,

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара²

Постановка проблеми. Актуальною проблемою сучасної медицини є висока частота наявності наслідків раннього ураження нервової системи, які супроводжуються вегетативними розладами у пацієнтів старшого шкільного віку і студентів. Статистичні показники останніх років показують зв'язок порушень центральної нервової системи (ЦНС) у хворих з вегетативними дисфункціями – від 40% до 60% .

Одним з сучасних підходів у реабілітації є використання лікувальної фізичної культури (ЛФК). Висока ефективність ЛФК забезпечується універсальними механізмами регуляції на системному і організаційному рівнях. Саме ці механізми реалізують інтегративні системи лімбіко-ретикулярного комплексу з їх вегетативною і нейродинамічною складовими.

Мета. Метою наших досліджень стало вивчення залежності зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи від порушень центральної нервової системи (ЦНС) і недостатності рухової активності.

Отримані результати дослідження. Нами були обстежені 32 особи (юнаки та дівчата) у віці від 16 до 18 років, що займались за програмою фізичного виховання спеціальної групи, у яких були оцінені порушення вегетативного гомеостазу за допомогою проби Мартіне-Кушелевського, розлади функційного стану ЦНС за допомогою нейропсихологічного тестування. Для відновлювального лікування виявлених порушень були застосовані методи ЛФК, орієнтованої на структуру порушень динамічного стереотипу руху, згідно класифікації рівнів організації рухів М.А. Бернштейна.

Обстежені були розділені на дві лікувальні групи. У першій групі хворих (16 осіб) застосовувалась розроблена методика ЛФК. У другій (контрольній) групі (16 осіб) була використана загальноприйнята методика ЛФК при синдромі вегетативної дисфункції.

Вивчення анамнезу за даними амбулаторних карт показало наявність ускладнень ранніх етапів онтогенезу у 84% обстежених. Підлітки мали скарги на головний біль при психо-інтелектуальних навантаженнях 68,5%, при фізичних навантаженнях – 45%, метеозалежність, підвищену втомлюваність – 79%, болі в ділянці серця – 37%, невивітання повітря – 20%, болі в животі спастичного характеру – 58%.

Частина обстежених (31%) мали в анамнезі у старшому віці закриті черепно-мозкові травми.

У цих осіб відзначались особливості гомеостазу у вигляді схильності до амфотонії, симпатикотонія, ваготонія, а також парадоксальне поєднання ваготонії і високого показника процесів адаптації, симпатикотонії і низького показника процесів адаптації.

Результати проведеної проби Мартіне-Кушелевського у студентів 1 і 2 курсів на початку першого семестру: 6% обстежених мали незадовільні результати якості реакції, у 32% обстежених спостерігалась задовільна якість реакції та 65% студентів мали добрий показник якості реакції. Наприкінці першого семестру, після проведення регулярних фізичних тренувань кількість студентів, що мали добрий результат, зросла до 86%.

Порушення послідовності виконання моторних проб були виявлені у 35% обстежених на початку занять і тільки 21% – наприкінці лікування, дзеркальність рухів відзначена у 14% на початку занять і лише у 15% обстежених – наприкінці учбового року.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. У підлітків з наслідками раннього ураження нервової системи спостерігається дисрегуляція всіх рівнів динамічного стереотипу рухів, що підтверджується наявністю ЕЕГ-показників функційного стану кори головного мозку та кортико-ретикулярних взаємовідносин.

2. Цій віковій категорії належить дисбаланс вегетативної регуляції.

3. Отримані результати вказують на необхідність виховання у студентів позитивної мотивації до занять фізичним вихованням.

Отримані результати вказують на необхідність виховання у студентів позитивної мотивації до підвищення рівня фізичної активності, вміння використовувати фізичні вправи для усунення недостатності функціональних можливостей організму.

В першу чергу необхідно використовувати вправи для розвитку загальної витривалості, яка розвиває аеробну здатність. Застосовувати вправи, що розвивають швидко-силові та координаційні якості, сприяють розвитку м'язового корсету і профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. При цьому слід керуватися принципами індивідуалізації, поступовості та систематичності занять фізичним вихованням протягом року, дворазово на тиждень.

Дослідження показали позитивну динаміку і потребують подальшої роботи.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Дифференциация физической нагрузки в процессе физического воспитания / Г. Л. Апанасенко // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений : III междунар. науч. конф., 10-12 дек. 2008 г.: тезисы докл. – М., 2008. – С. 71-73.

2. Бронников В. А. Неспецифические системы мозга в обеспечении реабилитационного потенциала и прогноза у детей с церебральными параличами // В. А. Бронников // Соціальна педіатрія: зб. наук. праць. – К.: Інтермед, 2005. – Вип. 3. – С. 154.

3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991.

4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 168 с.

5. Попов С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов. – Ростов на Дону: Фенікс, 2004. – 608 с.

6. Леонтьева Н. В. Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на состояние центральной и периферической гемодинамики /

Н. В. Леонтьева, И. И. Тихомиров // Лазерная медицина. – 2005. – № 3. – С. 4–7.

7. Мартынюк В. Ю. Основы медико-социальной реабилитации детей с органическими поражениями нервной системы: учеб.-метод. пособие / В. Ю Мартинюк., С. М. Зінченко. – К.: 2005. – 416 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ

Гуртова Т. В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Згідно численних досліджень, тенденція до істотного зростання кількості студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, спостерігається з року в рік. Вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів спеціального медичного відділення Національного університету «Львівська політехніка» показало, що їх кількість невинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається зі зростанням курсу – на 1 % щороку.

Сучасні умови навчання у ВНЗ, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя: недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищому навчальному закладі, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-6], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ВНЗ. На основі наших спостережень та узагальнення методичної літератури по роботі в спеціальних медичних групах із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не

відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи - визначити основні фактори оптимізації оздоровчих занять у спеціальних медичних групах студентів, хворих на ожиріння, для підвищення ефективності фізичного виховання під час навчання у ВНЗ.

Оптимізація учбових занять із фізичного виховання – це процес створення педагогічних умов, за яких фізичні навантаження мають найбільший тренувальний ефект та відповідають реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [5].

Отримані результати дослідження. Головна мета занять із фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, – всіма формами, методами, засобами навчання привчати студентів до здорового способу життя, навчати їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення з метою позбавленню надлишкової ваги та пов'язаних із цим проблем у стані здоров'я і в такий спосіб сприяти досягненню головної мети занять у спеціальних медичних групах – переведенню студента в основну медичну групу з фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних психо-фізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості [2, 5]. Особливості ожиріння визначаються його формою та ступенем. Специфіка занять у спеціальних медичних групах зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Основними ознаками оптимізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організму на заняттях фізичним вихованням не перевищує фізіологічних норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.
3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.
4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня розвитку фізичних якостей.
5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла.

Вказані ознаки є загальними правилами, яких необхідно дотримуватись при плануванні та організації занять із фізичного виховання у спеціальних медичних групах зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення оптимального оздоровчого результату. Водночас, слід чітко дотримуватись індивідуалізації курсу, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння на основі дозування навантаження.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Основним методологічним фактором оптимізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, спеціального медичного відділення ВНЗ є те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок позбавлення надлишкової маси тіла, і в такий спосіб усунення вад у здоров'я. На основі вищесказаного розроблена науково обґрунтована методика оптимізації фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дає змогу: ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, спеціальних медичних груп ВНЗ; ввести поза академічні форми занять із фізичного виховання у період канікул та екзаменаційних сесій; проводити ефективну корекцію ваги, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів, і в такий спосіб сприяти досягненню основної мети занять – переведення студентів в основну медичну групу з фізичного виховання.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Список використаних джерел:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.

2. Булич Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е.Г. Булич. – М.: «Вища школа», 1996. – 255 с.
3. Купчинов Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: «Тетра Системс», 2006. – 351 с.
4. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю.Г. Васин. – Киев: «Здоровье», 1989. – 99 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк. – Київ: «Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.
6. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н.Є. Прокопчук. – Київ: «Медицина», 2008. – 246 с.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ТРЕНАЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Дяченко В.Ф., Васильченко С.С., Печура Л.М.

Киевский национальный лингвистический университет

Постановка проблемы. В последнее время в условиях ухудшения экологии, повышения интенсивности жизни, умственных перегрузок, стресса, гиподинамии, наблюдается тенденция ухудшения здоровья и уровня физического состояния среди студентов. В связи с этим борьба за здоровье человека становится важным фактором определяющим жизнь в современных условиях.

Большую роль в этой борьбе отводится оздоровительным программам физической культуры, призванных удовлетворить требования разных уровней подготовки студентов. Одним из таких направлений оздоровления есть использования автоматизированных диагностических систем и тренажерных комплексов в процессе физического воспитания студентов

Полученные результаты исследований. Нами были определены преимущества оздоровительных занятий с использованием тренажерных комплексов.

1. Возможность широкого дифференцирования и дозирования физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей студентов.

2. Возможность увеличения плотности занятий (сокращается длительность урока по сравнению с обычными занятиями, при этом оздоровительный эффект не уступает уроку по общепринятой методике).

3. Отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке и рациональной методике, при этом не все могут бегать или плавать по состоянию здоровья, а упражнения на тренажерах можно подобрать для любого).

4. Не требуется предварительное обучение для работы на тренажерах.

5. Возможность вовлекать в работу конкретные мышечные группы, выполнять движения в различных плоскостях и направлениях в динамическом и статическом режимах

6. Возможность снижения воздействия веса тела на позвоночник и перераспределение нагрузок в системе опорно-двигательного аппарата.

7. Возможность тестирования во время выполнения упражнения.

8. Возможность длительного применения без снижения тренировочного эффекта.

9. Возможность использования дополнительных средств оздоровления (аэроионизация воздуха, массаж, музыка, микроклимат).

10. Психологические факторы: отсутствие зрителей, небольшая постоянная группа занимающихся, эмоциональный контакт в группе и с преподавателем.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Использование тренажерных комплексов позволяет определить уровень физического состояния студента, индивидуальные границы рекомендуемых физических нагрузок и их характеристик и рекомендовать программу физической деятельности с учетом индивидуальных особенностей и желания студента.

В процессе занятия можно осуществлять контроль за динамикой физического состояния студентов, корректировать степень их физической нагрузки и распределить на группы по уровням готовности (физического состояния).

Можно рекомендовать использование тренажерных комплексов в практике работы общеобразовательных и высших учебных заведений

Список использованной литературы:

1. Глузман Л.С. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. – К., Вища школа, 1990.
2. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, – 2000.
3. Физические возможности человека. Способы диагностики и оценки. –Киев, КГИФК, 1990 (Горпинченко Е.И.и др.).

ВЛИЯНИЕ ВЕСОВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА КАЧЕСТВО НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ

Евтушов Ф.М.¹, Олексенко И.Н.²

Национальная академия внутренних дел, г. Киев¹,

Национальная медицинская академия последиplomного образования
им. П.Л. Шупика, г. Киев²

Постановка проблемы. Происходящие в последние годы глобальные преобразования систем национальной безопасности развитых государств выдвигают новые требования к качественному содержанию подготовки сотрудников силовых структур, в том числе полиции и милиции. На первый план выдвигается работа органов внутренних дел по профилактике и предупреждению правонарушений. Эти тенденции дают импульс к поиску новых путей оптимизации количественного состава сотрудников за счет повышения требований к их профессионально-прикладной подготовленности.

Наряду с общепринятыми критериями определения «состоятельности» сотрудника органов внутренних дел, такими как: знание и умение использовать законодательную базу, уровень владения табельным оружием и спецсредствами, уровень физической подготовленности; новую роль в повседневной деятельности приобретают такие личные качества как коммуникабельность, внешний вид, бережное отношение к состоянию своего здоровья.

Практическая профессиональная деятельность сотрудника любого подразделения органов внутренних дел предусматривает возможность выполнения служебных обязанностей в нестандартных,

экстремальных условиях на фоне стрессов, ограниченного времени для отдыха и восстановления. С другой стороны, от сотрудников требуется устойчивые умения по принятию быстрых адекватных решений, способности к четкому выполнению поставленной задачи на фоне вышеперечисленных факторов.

Немаловажную роль при этом играет внешнее отношение гражданского населения к личности полицейского или милиционера как основному субъекту реализации правоохранительной деятельности государства. Одним из основных факторов, формирующих это отношение, является внешний вид сотрудника милиции.

Приведенные ниже результаты и рекомендации имеют обзорно-консультативный, общий характер и являются предпосылками для проведения более углубленных, эмпирических исследований.

Полученные результаты исследования.

Проблема наличия большого количества аттестованных сотрудников, имеющих лишний вес, общеизвестна правоохранительным органам всех без исключения государств мира, даже экономически развитых. Наиболее выраженными результатами этой проблемы, на наш взгляд, являются:

1. Невозможность качественного выполнения своих непосредственных служебных обязанностей.
2. Создание негативного имиджа среди гражданского населения, при этом не только по отношению к силовым структурам, но и к государственным службам в целом.

Для сотрудников практических подразделений – трудности, возникающие в случае необходимости пешего преследования и последующего задержания или обезвреживания правонарушителя; для сотрудников аналитических подразделений – общее ухудшение состояния здоровья и снижение работоспособности. Общеизвестно, что при приеме на службу и в ходе ее прохождения критерий общего состояния здоровья и способность успешной сдачи нормативов по физической подготовке являются определяющими факторами назначения на должность, получения очередных званий, карьерного роста. Глядя на милиционера, имеющего ярко выраженный лишний вес, у граждан, как налогоплательщиков, возникают естественные сомнения и вопросы о целесообразности содержания такого сотрудника за их счет.

В 2010-2013 годы в ряде стран (США, Великобритании, Российской Федерации, Индии, Вьетнаме и др.) приняты нормативные акты, исключающие прием на службу в полицию лиц, имеющих лишний вес, а также воздействующие на лиц, уже находящихся на службе, вплоть до их увольнения.

Весовой показатель является сугубо индивидуальным для каждого человека и имеет много составляющих, тем не менее, с учетом специфики и профессиональной направленности служебной деятельности, можно определить приемлемые критерии этого показателя для кандидатов на службу, абитуриентов в ведомственные вузы, сотрудников разных возрастных групп.

Наиболее часто употребляемая в обиходе формула расчета веса для среднестатистического мужчины (длина тела минус сто) не всегда корректна. Исследования, проведенные в борьбе самбо и дзюдо, показали, что взрослые (старше 20 лет) спортсмены средних, полутяжелой и тяжелой весовой категории имеют вес на 5-15 кг больше, чем получаемый в результате расчета по вышеприведенной формуле. При этом соответствующие росто-весовые показатели обусловлены результатами профессионально-спортивной деятельности, уровнем развития опорно-двигательного аппарата. Также при анализе весовых показателей сотрудников органов внутренних дел, редкое исключение могут составлять лица, имеющие некоторые внешние признаки лишнего веса, но обладающие высоким уровнем спортивной подготовки, являющиеся высококвалифицированными спортсменами тяжелых весовых категорий в профессионально-прикладных видах спорта, других спортивных единоборствах, силовых видах спорта.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Проведенные субъективные начальные исследования показали их актуальность и необходимость более углубленного изучения. Профессионально-прикладная готовность, улучшение общего самочувствия и состояния здоровья; влекущие за собой материальное благополучие, уверенность в собственных силах, желание плодотворно работать на благо общества – вот далеко не полный перечень моральных и материальных преимуществ физически подготовленного и здорового человека.

Направлениями дальнейших, углубленных исследований может стать объективный анализ статистических данных, сравнительный анализ служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел и спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов в спортивных единоборствах с целью получения конкретных научно-методических результатов и рекомендаций.

Список использованной литературы:

1. Дж. Х. Уилмор. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костил. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 504 с.

2. Закорко И.П. Организация и проведение профориентационной работы и профилактики правонарушений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта профильными кафедрами ВУЗов МВД Украины. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал 2011, №6. – С.57-59.

3. Закорко И.П. Влияние антропометрических данных высококвалифицированных дзюдоистов тяжелого веса на тактику ведения поединка. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка [Текст] Вип. 102. Т.ІІ /Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – 474 с. (Серія: Педагогічні науки, Фізичне виховання та спорт). – с. 166-168.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ Платонов Владимир Николаевич. – К.: ”Олимпийская литература”, 2004. – 808 с.

5. Порфімович О.Л. Імідж органів внутрішніх справ України (Організація управління): Монографія.– Б. Церква: ТОВ «Червона Рута –Турс», 2004. – 288 с.

НАЦІОНАЛЬНІ (ТРАДИЦІЙНІ) ТА НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Єхно О. П., Ніколаєнко Є. А.

Луганський державний університет імені Е. О. Дідоренка

Анотація. В рамках даної роботи розглядається система використання різних, але легкозрозумілих по своїй суті, методів фізичного виховання, а також можливість їх впровадження та історичний базис формування.

Ключові слова: Фізичне виховання, історія, традиційні методи виховання, нетрадиційні методи виховання, різні вікові групи.

Постановка проблеми. Радянська школа виховання може похвалитися значними досягненнями у напрямку підвищення рівня здоров'я населення, а також досягнутими спортивними результатами. При чому нерідко тренування в багатьох випадках проходили буквально в «спартанських» умовах. Даний феномен хтось пояснює заслугою радянської ідеології, загартованістю багатостраждальних народів, іноді навіть неймовірними теоріями. Та як би там не було, але факт залишається фактом, а значний внесок в процес вищеописаного виховання внесли національні, інтернаціональні традиційні та нетрадиційні засоби фізичного виховання. Проблемою нашого часу стало вимирання нації, яке прямо пов'язане зі зниженням показників здоров'я населення, а в першу чергу – молодого і підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вчені в у всьому світі не мають одностайних висновків щодо впливу фізичної (спортивної) активності на тривалість життя. Більшість, як би це не було сумно, схильні вважати, що систематичні фізичні вправи мало впливають на цей процес. Та в одному вчені не сумніваються – рухливий ритм життя з додатковими фізичними навантаженнями позитивно впливає на якість самого життя.

Постановка завдання. Метою даної роботи є дослідження впливу національних (традиційних) та нетрадиційних засобів фізичного виховання, можливості їх широкого провадження в нашій державі, а також методики.

Отримані результати дослідження. Традиції фізичного виховання наших предків, починаючи з самих ранніх етапів розвитку людської цивілізації на території України, відзначають її стимулом до розумового розвитку. Також вона була і залишається незмінним елементом воєнної підготовки на всіх етапах розвитку Української держави.

По перше хотілося б почати з того, що закладення основ фізичного виховання починається з раннього віку. Це в першу чергу вікова група 5-6 років, початкові класи. Тут закладається початок початку характеру дитини, що в майбутньому послужить дитині, як поштовхом до здорового образу життя, так і навчить досягати поставлених цілей.

Традиційні національні фізичного виховання в Україні включають обов'язкове проведення ранкових фізичних вправ (зарядки) на базі дошкільних закладів. Як показали не одноразові дослідження вчених різних куточків світу, діти, які розпочинають день з ранкової зарядки, краще себе почувають на протязі всього дня, мають кращий апетит, ризик застудних захворювань скорочується в рази. Крім того, це служить поштовхом дотримання розпорядку дня, профілактикою появи проблем з вестибулярним апаратом. Особливе місце займають у період до 10 років активні ігри, що служать базисом для подальшого фізичного розвитку.

Період, що настає після початкового шкільного можна справедливо назвати найважливішим у формуванні майбутньої особистості. Як показала попередня історія української нації, людина у віці 10-18 років мусить максимально часу проводити фізично та розумово активно. Система цього методу зосереджується саме в різнобічному розвитку особистості. Як відомо, найвідоміші політичні, а в першу чергу – військові діячі мали відмінний фізичний розвиток і гарт, а при всьому цьому знали кілька мов, були обізнані в науках. Саме такі люди творили історію і будували державність, як в плані політичному, так і фізичному буквальному. Не кожен звісно стане відомим спортсменом чи військовим, але державі потрібні саме фізично здорові та освічені люди в будь-якому із напрямків діяльності.

Переходячи від думок, до практичної діяльності, юна особа має проводити більше часу не за комп'ютером, а на тренуваннях з різних

видів спорту, читанням літератури і навчанням. Дозвілля звісно мусить бути присутнім, але бажано щоб воно теж було активним, людину повинні цікавити ігри, вони є основою розвитку (в т. ч. навіть історичного).

Подальший етап людського життя, а саме молодість а слідом за ним – зрілість і так далі мають безперечно супроводжуватись регулярними фізичними навантаженнями. В ці періоди життя вони також відіграють значну роль в профілактиці фізичних та психічних як сезонних, так хронічних захворювань. Вони допомагають значно відкинути настання старості, однозначно поліпшують рівень працездатності.

Система традиційних фізичних спортивних навантажень включає такі вправи, як біг, спортивна ходьба, підтягування на перекладині, віджимання від полу, прижки на скакалці, а також інші прості вправи.

На протязі всього життя мусить також бути присутнє загартування, яке в свою чергу включає також низку заходів, що покращують самопочуття, знижують вірогідність виникнення більшості захворювань.

Коротко описавши традиційні методи фізичного виховання слід перейти до нетрадиційних, а також, в деякій мірі, змішаних. Так, до нетрадиційних засобів можна віднести різноманітні вправи, такі як «Йога». Крім загальних цілей цих вправ, а саме: підвищення духовної та фізичної рівноваги і гнучкості, вся система цих вправ має інші корисні похідні. Безпосередньо розвивається внутрішня гармонія організму, підвищується імунітет, знижується вірогідність виникнення захворювань суглобів та кісток і т. д.

Також слід відзначити як нетрадиційні фізичні вправи заняття східними танцями, аеробіку, шейпінг, стретчинг. Суть подібних занять в загальнооздоровчому ефекті та покращенні самопочуття, підвищенні гнучкості, грації, швидкості. Але популярності вони набули в основному серед жіночої частини населення.

Чоловіки надають перевагу більше силовим вправам. Це такі системі як бодібілдинг, паверліфтинг і т. д. Звісно, що такі види спорту носять і професійних характер. Але більшість любителів надають

перевагу їм як засобу підтримання фізичної форми та для зниження моральної напруги після офісної роботи.

Насправді, на думку більшості сучасних вчених цієї сфери, в Україні слід звернути увагу на популяризацію саме нетрадиційних видів спорту серед людей зрілого віку.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. З огляду на багату історію вітчизняних традиційних спортивних вправ, слід звернути увагу на популяризацію та впровадження системі заходів, що спрямовані на підвищення активності всіх вікових груп населення.

Сам процес поширення та зацікавлення населення у необхідності вправ має проводитись з самого раннього віку. Крім того слід збільшити кількість видань з вмістом статей легкозрозумілого, а головне – цікавого і доступного пересічному громадянину змісту. Звернути увагу молодого покоління на довершеність фізично розвинутої форми тіла як стимулу.

Лише при різнобічному, методичному та послідовному виховання населення можна отримати по справжньому сильну Українську державу, керувати якою будуть здорові, тверезо мислячі громадяни.

Список використаних джерел:

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту // Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. 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.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТОК

Жеребцов Юрій, Біккужина Тетяна

Дніпропетровський національний університет імені О.Гончара

Постановка проблеми. Проведені в закладі дослідження визначили значну кількість студентів з порушеннями постави (51%). При цьому визначений достовірний зв'язок спостережених порушень з нераціональною робочою позою при письмі, недостатньою фізичною підготовленістю, курсом навчання та будовою тіла. На наш погляд, вирішення цієї проблеми потребує системних заходів, до яких треба залучити безпосередньо самого студента.

Нами розроблений комплекс вправ для самостійного використання в домашніх умовах спрямований на запобігання сутулості. За нашим досвідом [1,2], регулярне використання таких заходів є дієвою формою досягнення зазначених цілей.

Отримані результати дослідження. Проводився педагогічний експеримент в якому 82 студентки були розподілені на експериментальну (44 особи) та контрольну (38 осіб) групи. В експериментальній групі студентки впродовж навчального семестру виконували рекомендовані вправи в режимі поза аудиторних занять двічі на тиждень. В контрольній групі заняття проводилися за загальною визначеною методикою. До початку експерименту частки студенток, що мали прояви сутулості, що виявлені методом візуального скринінгу, в обох групах статистично не відрізнялись (відповідно: 63,6% та 65,8%). Виявлена висока інформативність таких показників, як човниковий біг, статична витривалість розгиначів та згиначів тулубу, гнучкість [1, 2]. В результаті експерименту частка студенток з проявами сутулості у експериментальній групі склала 38,6%, в контрольній – 52,6%.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Ми вважаємо, що така спрямованість самостійної роботи є ефективною та перспективною не тільки для вирішення конкретних нагальних задач, а й для формування певного рівня фізичної культури особистості студента як невід'ємної складової загальної культури випускника класичного університету.

Нижче наводиться розроблений комплекс вправ до запобігання сутулості.

1. Підготовча частина:

1.1. В.П. Стоячи, руки схрещені, долоні під пахвами.

Піднімання та опускання грудної клітини – 30 разів.

1.2. В.П. Стоячи, руки зігнуті, долоні на потилиці.

Згинання верхньої частини тулуба до грудей та прогинання назад – 30 разів.

1.3. В.П. Стоячи, руки зігнуті, долоні на щоках.

Короткі нахили верхньої частини тулуба ліворуч та праворуч – 30 разів.

1.4. В.П. Стоячи в упорі «на чотирьох».

Округлення та прогинання спини – 30 разів.

2. Основна частина:

2.1. В.П. Лежачи на спині, поперек спини під лопатками валок.

Прогнутися, руки вгору, частини тіла від підлоги не відривати – 5 хв.

2.2. В.П. В глибокому присіді, спиною до ліжка.

Прогинання назад з опорою на верхню частину спини, руки вверху, статично – 3 хв.

2.3. В.П. Стоячи на колінах, тулуб горизонтально, руки зігнуті в ліктях над головою одна на другій, біля ліжка з опорою на руки, статичне прогинання – 5 хв.

2.4. В.П. Стоячи, грузи в зігнутих руках перед собою вище голови.

Ривкові рухи зігнутими руками назад в сполученні з кроком вперед та рухом грудьми вперед – 4 x 30 разів.

2.5. В.П. Лежачи в упорі на зігнутих руках, на стегнах.

Прогинання назад підніманням пліч та відведенням голови назад – 4 x 25 разів.

2.6. Глибоке присідання на повній ступні з рушником широким хватом над головою з затримкою в присіді 3 сек. – 4 x 25 раз.

2.7. В.П. Лежачи на підлозі на спині, ноги разом, руки вверху.

Тягнутися в горизонтальному напрямку руками і ногами – 10 х 30 сек.

2.8. В.П. Лежачи на підлозі на спині, ноги широко розведені, руки вверху в сторони.

Тягнутися по діагоналі рукою і ногою (ліва рука і права нога, а потім навпаки.) – 10 х 30 сек.

2.9. В.П. Стоячи притулитися спиною до стінки, руки в сторони, передпліччя вверху, долоні протиснуті зовнішньою стороною до стінки.

Напружено притиснутися до стінки всіма частинами тіла – 10 х 30 сек.

2.10. В.П. Стоячи на колінах ноги нарізно, руки в широкому упорі, спина прогнута.

Неповне віджимання від підлоги – 3 х 20 разів.

2.11. В.П. Лежачи на животі, витягнувшись, руки вверху.

Одночасне підймання випрямлених рук і ніг прогинанням з затримкою 3 сек. – 3х10 разів.

2.12. В.П. Лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і відведені в сторони, долоні на полу.

Підймання рук зведенням лопаток з затримкою 3 сек. – 3х10 разів.

2.13. В.П. Стоячи в пів нахилі, спина прогнута з грумом в опущених руках.

Округлення та прогинання верхньої частини тулуба – 5х20 разів.

2.14. В.П. Стоячи в пів нахилі, спина прогнута, в опущених руках грузи.

Піднімання рук вверху дугою вперед з затримкою – 3х10 разів.

2.15. Виконання домашніх навчальних завдань за письмовим столом, стоячи на колінах, тулуб випрямлений – 4х30 хв.

3. Заключна частина:

3.1. Біг на місці в пів нахилі в широкій стійці – 3 хв.

3.2. Лежачи на підлозі, витягнувшись, розслабитися – 5 хв.

Список використаних джерел:

1. Жеребцов Ю., Гончаренко В., Гончаренко Ж. Запобігання порушень постави у студенток на підставі прогностичної моделі / Ю.Ф. Жеребцов, В.О. Гончаренко, Ж.Д. Гончаренко // Вісник Технологічного університету Поділля: Науковий журнал. – Хмельницький, 2002, №5, ч. 3 (48). – С.76-77.
2. Жеребцов Ю.Ф. Опыт решения проблем нарушения осанки у студенток в процессе физического воспитания /Ю.Ф. Жеребцов // Университеты и общество. Сотрудничество университетов в XXI веке: Тезисы Второй международной конференции университетов. (МГУ им. М.В. Ломоносова, 27-28 ноября 2003 г.). – М.: МАКС Пресс, 2003. – С.480-482.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ПРИЙОМАМ КИДКОВОЇ ТЕХНІКИ САМБО І ДЗЮДО НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Журавель О.В., Логвиненко Ю.В.

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Постановка проблеми. Протягом останніх років значно збільшилася кількість випадків необхідності застосування співробітниками міліції під час виконання службових обов'язків заходів фізично-примусового впливу до правопорушників. Ця ситуація викликана рядом об'єктивних і суб'єктивних обставин, серед яких основними є недосконалість законодавчої бази, застосування правопорушниками зброї, підручних засобів і фізичної сили під час опору співробітникам міліції, недостатній рівень фізичної підготовленості міліціонерів. Такий стан справ призводить до отримання співробітниками поранень, а іноді і до більш тяжких наслідків.

Створенням ідеальної системи фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів займаються практичні фахівці і науковці багатьох країн світу, але досі жодну з існуючих систем підготовки відверто не можна назвати ідеальною.

На наш погляд, співробітник міліції повинен на рівні рухових навичок володіти трьома-чотирма універсальними комбінаціями прийомів єдиноборств, які він в змозі ефективно застосувати до будь якого супротивника (навіть фізично значно сильнішого і краще підготовленого) в будь якій ситуації та умовах.

Тому, за основу цього напрямку підготовки фахівця-міліціонера ми пропонуємо взяти вивчення прийомів спортивного розділу самбо і дзюдо. Для вивчення курсантам ми пропонуємо прийоми та їх комбінації, які часто і ефективно застосовуються спортсменами на спортивних змаганнях і доповнені бойовими елементами, які пристосовують їх до ефективного використання проти правопорушників.

Отримані результати дослідження. Головною метою занять по темі «Спортивний розділ самбо і дзюдо» є засвоєння курсантами на рівні рухових навичок прийомів самозахисту, які можна в подальшому ефективно використовувати в своїй професійній діяльності в якості офіцера міліції при необхідності застосування до правопорушників заходів фізично-примусового впливу.

В результаті занять курсант повинен вміти: правильно виконувати класичні варіанти прийомів, застосовувати прийоми до супротивника, який чинить опір; проводити практичні заняття з особовим складом.

Слід враховувати, що заняття по темі «Спортивний розділ самбо і дзюдо» мають не вузькоспеціалізований, а комбінований загально-фізичний і спеціальний напрямки. Такі заняття можна назвати комбінованими. Вони поєднують в собі навчання прийомам і акробатичним вправам, розвиток основних рухових якостей, вивчення спортивних правил, психологічних та інших теоретичних особливостей застосування засвоєних рухових дій на практиці.

Одним з важливих розділів навчання є виховання у курсантів морально-вольових якостей, впевненості у своїх силах. Кожен курсант повинен мати стійкі навички проведення практичних занять з метою відпрацювання і вдосконалення командирських якостей, виховання здорового почуття самовпевненості і вмінь спілкування і керування з аудиторією.

Вивчення теми «Спортивний розділ самбо і дзюдо» здійснюється курсантами протягом всього періоду навчання в академії.

Кидки – це прийоми, за допомогою яких супротивника з положення, яке він займає під час боротьби в стійці переводять в положення боротьби лежачи. Мета кожного кидка – покласти супротивника на спину, при цьому тому, хто проводить кидок, залишитися зверху супротивника. Основні прийоми кидкової техніки, що вивчаються на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки це: задня і передня підніжки; кидки: через спину (через плече) із стійки і з колін, через стегно, через спину (через плече) з колін, з захватом двох ніг попереду і ззаду, посадкою назад, підсічками, виведенням з рівноваги, через груди, через голову (пістолет), підхватом, відхватом.

Посеместровий зміст вивчення теми передбачає три етапи навчання, а саме:

1. Вивчення курсантами прийомів самострахування і страхування, стійок, переміщень, класичної техніки виконання прийомів в стійці і партері, правил самбо і дзюдо, тактики ведення поєдинків, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

2. Відпрацювання курсантами комбінацій прийомів, виконання прийомів за різних умов та ускладнень, комбінації прийомів спортивного і бойового розділів самбо і дзюдо, проводять навчальні і змагальні поєдинки. Особлива увага надається виконанням спеціальних фізичних вправ і їх комплексів, направлених на розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного ведення поєдинків і якісного оволодіння прийомами.

3. Оволодіння курсантами на рівні рухових навичок “коронними” прийомами і їх комбінаціями, в залежності від індивідуальних антропометричних, морфологічних, динамічних і психофізіологічних показників курсантів і навчання максимально ефективно вживати ці прийоми в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій, в яких від співробітника міліції вимагається застосування заходів фізично-примусового впливу. Цей етап передбачає також участь кожного курсанта в спортивних змаганнях різного рівня.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

В результаті проведених досліджень нами запропонована класифікація тактико-технічних прийомів і комплексів рухових дій професійної спрямованості та методів їх застосування за характерними

ознаками угруповань індивідуальних антропометричних показників курсантів, що дає змогу оптимізувати процес засвоєння цих прийомів і дій на тлі схильності курсантів до розкриття й розвитку своїх потенційних рухових можливостей. На цьому фоні нами визначені передумови індивідуалізації навчання курсантів в ході навчального процесу з на підставі врахування його дидактичних закономірностей та застосування засобів спортивного тренування.

Нами запропонована динамічна схема організації навчально-тренувальних занять з використанням індивідуальних, групових і змішаних форм опанування курсантами рухових дій спортивного розділу самбо і дзюдо, яка диференційована за рівнем їх фізичної підготовленості.

Результати аналізу складу технічних дій єдиноборств, які застосовуються співробітниками ОВС у їхній практичній діяльності показали, що 75% цих дій складають прийоми спортивного розділу самбо і дзюдо (кидки, больові і задушливі прийоми); 11% – прийоми боксу і кикбоксингу (удари руками і ногами); 12% – прийоми бойового розділу самбо (блоки, вибивання зброї, больові і задушливі прийоми); 2% – прийоми інших видів єдиноборств. При цьому прийоми спортивної боротьби охарактеризовані 85%-ми фахівців як найбільш ефективні і легкі у застосовуванні в поєдинках проти правопорушників.

Список використаних джерел:

1. Закорко І.П. Спортивний розділ самбо і дзюдо. (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) / Закорко І.П., Шаповалов Б.Б., Журавель О.В. – К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.
2. Матвеев С.Ф., Волощук Я.И. Борьба дзюдо. – К.: Здоров'я, 1974. - 168 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов Владимир Николаевич. – К.: «Олимпийская литература», 2004. – 808 с.
5. Станков А.Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 / А.Г. Станков. – Омск, 1997. – 51 с.

6. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.

7. Наказ МВС України №318 від 13.04.2012. «Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». – К.: РВВ МВС України, 2012. – 37 с.

ВИКОРИСТОВУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ У СПОРТІ

Забіяко Ю.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. Реальне підвищення якості роботи тренерів вимагає рішення багатьох приватних питань, з'єднаних в єдиний цикл який взаємообумовлює один одного.

Як впливає з робіт багатьох фахівців точність, обґрунтованість і об'єктивність управляючих дій тренера багато в чому визначається інтенсивністю і якістю інформаційних потоків. Їх наявність на різних етапах підготовки, яка необхідна для оцінки структури підготовленості і діяльності змагання, характеру і спрямованості виконуваної роботи, особливостей протікання адаптаційних процесів до чинників дії, а також для вирішення інших задач, що виникають в процесі спортивного вдосконалення спортсменів.

Так, перш за все для тренерів-практиків необхідна стандартизована система контролю за станом спортсменів і наявність оцінних критеріїв – нормативів, що характеризують необхідний і достатній рівень провідних чинників підготовленості від одного тренувального етапу до іншого. В даний час в багатьох видах спорту така інформація дотепер носить лише фрагментарний, вибіркового характер. Це дозволяє рекомендувати бажану спрямованість учбово-тренувального процесу, але не сприяє рішення проблеми оптимізації в цілому.

Отримані результати дослідження. Забезпечити досягнення запланованих результатів може тільки певна послідовність використання тренувальних дій, тобто апробована «технологія» переходу від фактичного стану до ідеального. У зв'язку з цим

актуальним питанням є теоретичне обґрунтування і практична апробація моделей різних структурних утворень тренувального процесу. Для цього необхідний строгий облік параметрів учбово-тренувальних навантажень, а також результатів етапних і основних змагань з метою об'єктивної оцінки ступеня дії тренувальних засобів на ефективність діяльності змагання юних спортсменів.

Педагогічний контроль є основною умовою для цілеспрямованого управління станом спортсмена. Його методами є систематизовані педагогічні спостереження і контрольні вправи, що характеризують різні сторони підготовленості спортсменів і ступінь напруженості фізіологічних функцій, що забезпечують їх максимальний прояв. Крім того, сучасний тренувальний процес неможливий без постійного, систематичного педагогічного контролю і аналізу навантажень. Інструментом, що допомагає проводити такий аналіз, розкрити зміст і особливості цього процесу, служить щоденник тренера.

Щоденники ведуть багато фахівців, проте кожен з них робить записи в довільній формі. Це значно утрудняє, а деколи робить просто неможливим порівняння і детальний аналіз кількісних величин навантажень в мезо- і макроциклах підготовки. Для виявлення залежності між досягненнями спортсменів і виконаною ними роботою необхідно стандартизувати зміст щоденників.

Певні напрацювання в цьому напрямі вже є. Комітет з фізичної культури і спорту розробляло інструкції по плануванню і обліку підготовки висококваліфікованих спортсменів. Мета цих інструкцій – ліквідація наявних недоліків в плануванні, обліку і звітності, подальша уніфікація документів, здійснення більш оперативного управління і підвищення ефективності контролю за ходом підготовки кандидатів і складу резервів збірних команд до Олімпійських ігор.

Ці розпорядження зобов'язали тренерів давати повну інформацію про хід підготовки кожного спортсмена окремо. Проте, зважаючи на відсутність зручного інструменту для об'єктивного контролю і обліку індивідуального тренувального навантаження, в більшості випадків дані були спотворені. Параметри тренувального навантаження дуже часто були або завищені або не об'єктивні.

Крім того, доводиться констатувати, що інформація про тренувальні навантаження спортсменів весь цей час була обмежена певними кваліфікаційними або віковими рамками. Даних, одержаних на постійному контингенті спортсменів протягом багатьох років, які дозволили б цілком охарактеризувати процес становлення майстерності від новачка до переможця міжнародних змагань, украй мало. В результаті на сьогоднішній день відсутні способи виявлення спадкоємності тренувальних дій на різних етапах багаторічної підготовки або наявності нераціональної методики тренування. Як наслідок в багатьох видах спорту спостерігається значний відсів перспективних юних спортсменів при переході з юнацького віку в дорослий.

Загальна комп'ютеризація, властива сучасному етапу розвитку суспільства, створює оптимальні передумови для вирішення всього комплексу задач, що стоять у сфері наукового управління підготовкою спортсменів. Справжня стандартизація процедури введення і аналізу інформації можлива лише з використанням сучасної обчислювальної техніки, розробкою алгоритмічного апарату для вирішення певних класів задач управління підготовкою спортсменів.

Автоматизовані інформаційні системи педагогічного контролю, розроблені з урахуванням специфіки окремих видів спорту, допомагають упорядкувати інформаційні потоки, що йдуть від спортсмена до тренера, раціонально побудувати всю систему інформаційного

забезпечення етапного управління тренувальним процесом, забезпечити цілеспрямовану обробку інформації в поєднанні з наочною формою уявлення, зручною для аналізу. Використовування автоматизованих інформаційних систем педагогічного контролю дозволяє:

- здійснювати збір інформації і створювати архіви (бази даних);
- обчислювати похідні показники і проводити статистичну обробку даних;
- розробляти індивідуальні моделі підготовленості спортсменів і порівнювати їх з наявними модельними характеристиками;

— відображати динаміку основних параметрів тренувальних і змагальних навантажень;

— складати різні види звітів для різних категорій користувачів: тренерів, дослідників, адміністративних працівників.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Перспективність розробки даного напрямку для об'єктивізації і індивідуалізації процесу управління підготовкою спортсменів не викликає сумнівів. Проте, створення автоматизованих систем педагогічного контролю у видах спорту викликає необхідність рішення багатьох супутніх задач: вивчення чинників, що визначають успішну діяльність змагання, і структури підготовленості спортсменів різного віку і кваліфікації, класифікації тренувальних навантажень по ступеню їх дії на організм; розробки форм обліку виконаної роботи для видів спорту; визначення інформативних критеріїв управління і обмежень, що накладаються; вивчення залежностей між зміною станом і виконаною роботою. Тільки на цій основі можливо розв'язати проблему раціональної побудови тренувального процесу, зокрема, нормування навантажень і розробки програм, з одного боку, адекватних стану підготовленості спортсменів, з іншою — мають цільову спрямованість на високі спортивні досягнення в конкретному виді діяльності.

Список використаних джерел:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов – К.: Здоров'я, 1988. – 144 с.
3. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В.Петровский – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Забіяко Ю.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. Процес формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Дослідження ґрунтується на припущенні, що формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання буде відбуватися найбільш ефективно за умов:

- створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності;
- застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у навчанні й у процесі самостійної роботи;
- організації навчального процесу з урахуванням сукупності компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Відповідно до проблеми були визначені такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу і визначити сутність, зміст та структуру культури здоров'я особистості студентів;
2. Розкрити загальну характеристику стану культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання;
3. Розробити критерії, показники й рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання;
4. Обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання у ВНЗ;
5. Узагальнити результати теоретичної й експериментальної роботи; підготувати методичні рекомендації студентам і викладачам з підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Для більш зручного сприйняття *зміст культури здоров'я* особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання подано на рис. 1.1.

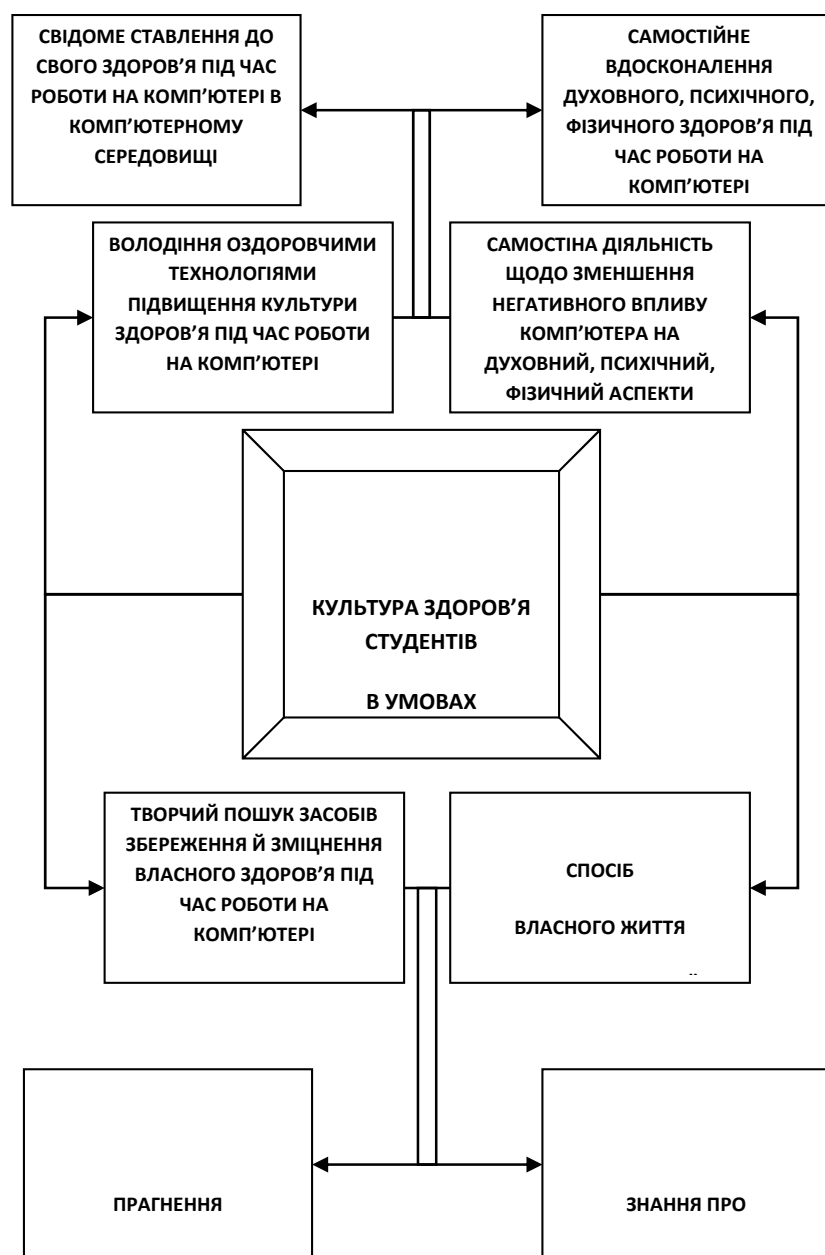


Рис. 1.1. Зміст культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Отримані результати дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять педагогічні та валеологічні положення про розвиток особистості і основні ідеї гуманізації освіти; системний, особистісно-орієнтований аксіологічний, та культурологічний підходи до розуміння сутності культури здоров'я, концептуальні положення

щодо формування особистості в гармонії усіх аспектів здоров'я; дослідження, які пов'язані з: масовою комп'ютеризацією навчання, проблемами впливу комп'ютера на здоров'я, основні положення Законів України «Про освіту», «Про національну програму інформатизації», Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні, Концепція інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, тощо. У дослідженні взяли участь 325 студентів денної форми навчання: 85 студентів факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем (ФФЕКС), 81 студент факультету прикладної математики (ФПМ), 79 студентів факультету міжнародної економіки (ФМЕ), а також 80 студентів факультету систем і засобів масової комунікації (ФСіЗМК) Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Констатувальний етап показав, що стан сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів в контрольних та експериментальних групах був ближче до середнього рівня, а саме: у духовному аспекті здоров'я в контрольній групі високий рівень становив 5,1%, середній – 56,5%, низький – 38,4%, в експериментальній групі високий рівень був 4,1%, середній – 55,9%, низький – 40,0%. У психічному аспекті здоров'я в контрольній групі високий рівень становив 4,3%, середній – 58,5%, низький – 37,2%, в експериментальній групі високий рівень був 1,2%, середній – 59,0%, низький – 39,8%. У фізичному аспекті у контрольній групі високий рівень становив 11,16%, середній – 69,3%, низький – 19,1%, в експериментальній групі високий рівень був 16,6%, середній – 70,4%, низький – 13,0%.

Новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що: обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; визначено сутність, зміст і структуру культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; розроблено компоненти, критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; удосконалено, відповідно до проблеми дослідження, добір форм навчання (парна, фронтальна, групова), активних методів навчання (інтерактивні лекції, парний вербальний потік, зворотній мозковий штурм) та інтерактивних методів навчання (групові дискусії, кейс-метод); набули подальшого розвитку

наукові уявлення про структуру і зміст культури здоров'я особистості, вплив умов комп'ютеризації навчання на здоров'я студентської молоді.

Дослідження з формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання молоді є новими, тому актуальність визначеною проблеми пояснюється суперечностями між: суспільними вимогами щодо необхідності впровадження засобів інформаційних технологій у систему вищої освіти та недбайливим ставленням студентів до свого здоров'я з урахуванням негативного впливу комп'ютера; суспільними потенційними можливостями застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів та відсутністю необхідного методичного забезпечення процесу формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; існуючою практикою епізодичного звернення студентів до оздоровчих технологій та необхідністю створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як життєвої цінності.

Виявлення вищезначених суперечностей, важливе практичне значення проблеми та недостатня розробленість її теоретичних аспектів зумовили вибір теми дослідження: «Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Досліджено як наприкінці ХХ та на початку ХХІ ст. проблема масової комп'ютеризації та здоров'я студентської молоді була визнана однією з глобальних проблем сучасної освіти. У якості методологічного орієнтиру дослідження визначено системний, особистісно орієнтований, аксіологічний та культурологічний підходи до розуміння сутності культури здоров'я студентів, положення педагогічної і валеологічної науки щодо формування особистості в єдності духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я. Саме ці підходи до вивчення означених проблем вимагали розгляду в контексті культурологічного, педагогічного, валеологічного й медичного розуміння здоров'я особистості. Отже, можна зробити такі висновки:

1. Вивчаючи досвід теоретиків і практиків з питань культури, здоров'я, культури здоров'я особистості було визначено, що культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання є сучасною актуальною науково-педагогічною проблемою. Реформування вищої

освіти, комп'ютеризація навчання та її негативний вплив на здоров'я студентів зумовили більш ґрунтовний підхід до порушеної нами проблеми.

2. Наукові досягнення з питань теоретичної розробки поняття «здоров'я» в галузі філософії, психології, культурології, педагогіки, валеології, медицини тощо, праць сучасних фахівців з цього питання та сучасних тлумачень поняття «культури здоров'я особистості» допомогли визначити, структуру зміст і сутність культури здоров'я особистості студентів, де власне здоров'я розглядається за пірамідальним принципом побудови з урахуванням духовного, психічного й фізичного аспектів.

3. У процесі дослідження визначено поняття «культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання». Під культурою здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання розуміли прояв особистої самореалізації, що виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я під час роботи на комп'ютері як до цінності, де оздоровча спрямованість в умовах масової комп'ютеризації обумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я, пошуку засобів його збереження.

4. Ураховуючи теоретичні й практичні положення проаналізованої літератури з масової комп'ютеризації, комп'ютеризації навчання, умов комп'ютеризації навчання та позитивного й негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів, дійшли висновку, що формування культури здоров'я студентів у навчанні ВНЗ потребує значної уваги. Визначені умови комп'ютеризації навчання, недостатнє методичне забезпечення зменшення негативного впливу комп'ютера на студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи дозволили висвітлити проблеми формування культури здоров'я студентів з урахуванням аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного й фізичного).

5. Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, на нашу думку, – складний процес, тому його розглядали через певні критерії та показники для ефективного виявлення рівня сформованості культури здоров'я студентів. Було запропоновано критерії: духовний аспект здоров'я, психічний аспект здоров'я,

фізичний аспект здоров'я. Кожен з цих критеріїв характеризується показниками: духовний аспект здоров'я (сформовано прагнення до самопізнання, рівень знань про культуру здоров'я, розробка індивідуальної оздоровчої системи чи програми самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання), психічний аспект здоров'я (сформована мотивація до користування оздоровчими технологіями, наявність мети самооздоровлення, оптимальна організація розумової діяльності та відпочинку до, під час та після роботи на комп'ютері), фізичний аспект здоров'я (активна діяльність щодо самооздоровлення, використання оздоровчих засобів, організація фізичної діяльності та відпочинку до, під час та після роботи на комп'ютері). Визначено рівні сформованості (високий, середній, низький) культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за системою балів, що дозволило співвіднести її з одним із рівнів, оцінити ступінь розвитку критерію, показника.

6. Перспектива подальших розробок в даному напрямку полягає в: розробленій програмі спецкурсу «Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання», програмі самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, методичних рекомендаціях «Оздоровчі технології підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання» для самостійної роботи студентів ВНЗ у процесі роботи на комп'ютері; орієнтації отриманих результатів на широке поле педагогів-практиків.

7. Проаналізувавши дані, які були одержані після проведення констатувального етапу експерименту, ми дійшли висновку, що більшість студентів нині не має достатніх знань з формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості, практичного застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення рівня культури здоров'я та оздоровчих засобів зменшення розумової й фізичної втоми під час занять, де застосовується комп'ютер та мотивації до розуміння здоров'я як життєвої цінності.

8. Проблема формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання потребує значної уваги. Це пов'язано з тим, що комп'ютеризація вищої школи, крім соціально-економічних, політичних та інших проблем, висуває проблему загрози здоров'ю

студентів з урахуванням їх роботи на комп'ютері у навчальному процесі та під час самостійної роботи.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г., Морозов М. В. та ін. Про оцінку стану здоров'я людини / Г.Л. Апанасенко та ін.// Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С. 112–114.
2. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культуры здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 5–7.
3. Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Сов. энцикл., 1979. – Т. 9. – 622 с.
4. Бондаренко З.П. Підготовка волонтерів-майбутніх соціальних педагогів до формування здорового способу життя / З.П. Бондаренко. – матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої 5 – річчю ф-ту психології та соціальної роботи 14–16 листопада 2007 року / За ред. А. І. Конончук. – Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2007. – С. 20–24.
5. Броуди Д. Компьютер и зрение / Д. Броуди // За рубежом. – 1996. – № 36. – С. 13.
6. Васильев В. Наша концепция [компьютеризация обучения в вузе] // Вестн. высш. шк. – 1990. – №10. – С. 52–56.
7. Воронов Ю. П. Компьютеризация: шаг в будущее / Отв. ред. А.А. Берс: АН СССР, Сибир. отд-ние, ин-т экономики и орг. пром. пр-ва / Ю.П. Воронов. – Новосибирск: Наука. Сибир. отд-ние, 1990. – 35 с.
8. Гершунский Б. С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, – 1987. – 263 с.
9. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
10. Даценко І. І., Габович Р. Д., Йонда М. Є. Умови праці за комп'ютером і їх оптимізація / І.І. Даценко та ін..– Львів. мед. ун-т. – Л., 1998. – 43 с.
11. Драгнєв Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю.В. Драгнєв // Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичного

виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Х. – Донецьк: ХДАМД (ХХП), 2007. – № 1. – С. 161–165.

12. Дьяченко, М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд., доп. и перераб. / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн.: Изд-во БГУ, 1981. – 383 с.

13. Кас'янова Н. В. Психологічні аспекти комп'ютеризації навчання / Н.В. Кас'янова / Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка. – 1999. – № 1 (11): пед. науки. – С. 36–39.

14. В.А. Красильникова // Информатика и образование. – 2003. – № 4. – С. 21–24.

15. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И. Н. Решетень / П.Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.

16. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. / Кол. авт. / В.М. Оржеховська. – К.: Ін-т. інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3–7.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СЛУЖЕБНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД УКРАИНЫ

Закорко И.П., Калюк А.Н.

Национальная академия внутренних дел, г. Киев

Постановка проблемы. Современные условия развития демократического государства и общества выдвигают повышенные требования к уровню и разносторонности подготовки кадров для правоохранительных органов. Особое внимание уделяется профессионально-прикладному направлению, а именно: уровню физической подготовленности, знаниям и практическим навыкам применения табельного огнестрельного оружия и специальных средств, умениям четко действовать в условиях реальных противостояний с правонарушителями.

Существующий учебно-тренировочный процесс цикла боевой подготовки (специальная физическая подготовка, огневая подготовка, тактико-специальная подготовка) курсантов высших учебных

заведений МВД Украины не полностью соответствует этим требованиям и не всегда обеспечивает необходимый уровень подготовленности курсантов к качественному выполнению ими своих служебных обязанностей в практической деятельности.

Предлагаемые исследования проводились в рамках научных программ по совершенствованию учебного процесса в вузах МВД Украины, в частности в Национальной академии внутренних дел (г. Киев), а также в качестве выполнения требований нормативных документов по улучшению кадрового и материального обеспечения, совершенствование мер по соблюдению дисциплины и законности сотрудниками органов внутренних дел Украины.

Одним из действенных направлений повышения уровня подготовленности курсантов, на наш взгляд, является внесение корректив в планирование и организацию занятий профессионально-прикладного направления в системе учебного процесса и служебной подготовки, совершенствование ее нормативного, учебно-методического, кадрового и материального обеспечения.

Полученные результаты исследования.

Проведенные исследования позволили определить приоритетные направления совершенствования планирования и организации учебно-тренировочного процесса, а именно:

- а) изменение статуса учебных дисциплин профессионально-прикладного направления в образовательно-квалификационных характеристиках и образовательно-профессиональных программах;
- б) разработать единые учебные программы по дисциплинам профессионально-прикладного направления для всех высших учебных заведений МВД Украины, которые предусматривают:

- обязательные еженедельные занятия для курсантов на протяжении всего периода обучения;
- организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы как составной части учебного процесса;
- организацию комплексных занятий и практических учений.

Такие коррективы возможны путем внесения в существующие нормативные документы и учебно-тренировочный процесс следующих изменений:

По специальной физической подготовке:

1) в рабочих учебных программах предусмотреть особенности физической подготовки сотрудников в зависимости от рода и направления их служебной деятельности (например: для следователей, уголовного розыска, милиции общественной безопасности, других основных подразделений ОВД);

2) пересмотреть существующие нормативы по физической подготовке в сторону их количественного уменьшения путем исключения неинформативных или схожих по содержанию (например: комплексно-силовое упражнение, прыжок в длину с места, бег на лыжах, подтягивание на перекладине (для женщин), поднимание туловища из положения лежа (для мужчин) и др.); а также привести существующие нормативы в соответствие к реальному уровню подготовки сотрудников;

3) расширить диапазон тем раздела «меры физического воздействия» в направлении углубленного изучения приемов традиционных единоборств: борьбы самбо, дзюдо, бокса, комбинаций приемов этих единоборств.

По огневой подготовке:

1) совершенствовать содержание практического раздела стрелковой подготовки в направлении количественного увеличения упражнений по стрельбе с близкого расстояния (5, 10, 15 метров) и исключения курса обучения упражнений, которые не имеющих прикладной направленности;

2) максимально приблизить условия выполнения учебных упражнений по стрельбе к реальным ситуациям применения табельного оружия сотрудниками ОВД;

3) расширить диапазон практических стрельб из разных видов оружия (разных модификаций пистолетов, автоматического оружия, снайперской винтовки);

По тактико-специальной подготовке – предусмотреть как отдельный раздел учебной программы подготовки курсантов комплексные упражнения и нормативы по физической и огневой подготовке (например: выполнение стрелковых упражнений на фоне физической нагрузки; выполнение комплексного контрольного упражнения, которое включает в себя кросс, свободный поединок по самбо, стрельбу и т.п.).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Повышение уровня боевой подготовленности личного состава зависит от качества подготовленности выпускников высших учебных заведений. Учитывая существующие объективные и субъективные факторы организации учебного процесса, его нормативного методического, кадрового и материального обеспечения, имея основной целью подготовку высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, предлагаем следующее:

1. Рассматривать боевую подготовку как основной раздел профессиональной подготовки будущих специалистов, а учебные дисциплины «специальная физическая подготовка», «огневая подготовка» и «тактико-специальная подготовка» как определяющие в общей системе учебного процесса.

2. Разработать единые учебные программы по этим дисциплинам для всех учебных заведений системы МВД Украины.

3. Планирование всех видов занятий учебных дисциплин цикла боевой подготовки, их кадровое, научно-методическое и материально-техническое обеспечение осуществлять в полном объеме по первоочередному, а не остаточному принципу.

4. Привлекать к преподаванию учебных дисциплин цикла боевой подготовки специалистов, имеющих опыт практической работы в органах внутренних дел, участия в боевых действиях, антитеррористических и миротворческих операциях, высококвалифицированных тренеров и спортсменов по профессионально-прикладным видам спорта.

Список использованной литературы:

1. Ануфрієв М.І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: [навч.-метод. посіб.] / М.І. Ануфрієв. – К.: РВВ. МВС України, 2003. – 440с.

2. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: [навч. посібник] / Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

3. Безпалый С.М. Эффективность физической подготовки преподавательского состава высших учебных заведений МВС Украины / С.М.Безпалый // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. – 2012. – №9. – С.19-24.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов Владимир Николаевич. – К.: «Олимпийская литература», 2004. – 808 с.

5. Наказ МВС України №318 від 13.04.2012. «Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». – К.: РВВ МВС України, 2012. – 37 с.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Зенкова Анна¹, Александрова Наталия²

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины¹, Киевский национальный экономический университет²

Постановка проблемы. Современные негативные тенденции снижения уровня состояние здоровья детей и молодежи создают актуальную среду исследования – совершенствование системы физического воспитания, а в частности работы со специальными медицинскими группами [2].

Система реабилитации учащихся специальных медицинских групп должна обязательно включать уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия лечебной физической культурой, терренкур, прогулки на лыжах, езду на велосипеде и т.д. [3]. Физическая подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, однако возможности современного педагога ограничены проведением занятий по физической культуре [2]. В таких условиях поиск новых методов воздействия (индивидуальная гимнастика) на студента специальной медицинской группы является актуальным и востребованным вопросом.

Полученные результаты исследования. Студенты высших учебных заведений в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы – основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах [3].

Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по нозологии (заболеваемости) (рис 1.).

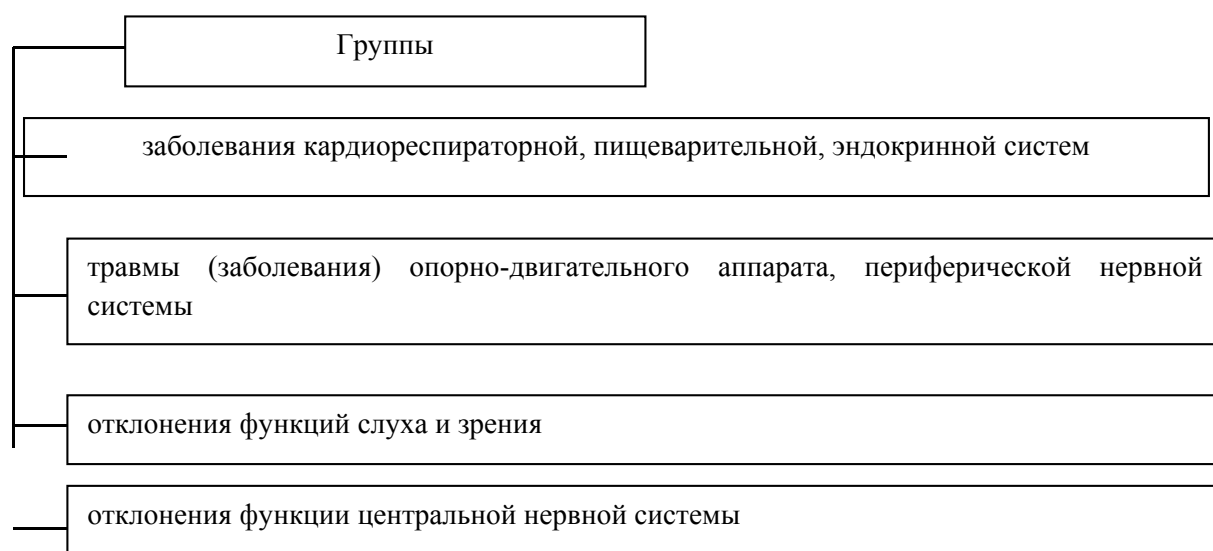


Рис.1. Специальные медицинские группы

Занимающиеся в таких группах характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Характерной чертой для таких студентов является освобождение от уроков физкультуры еще в школе, вследствие чего, студенты плохо организованы и сталкиваются с трудностями в выполнении многих физических упражнений. Также закономерностью является возникновение частых простудных заболеваний, а в осенне-зимний период их обострение [1].

Таким образом, руководителями специальных медицинских групп должны выполняться следующие задачи:

- ✓ улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;
- ✓ повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- ✓ снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- ✓ воспитание потребности в занятиях.

Существует множество форм физической культуры, которые используются для работы со студентами специальных медицинских групп. Однако влияние таких факторов как ограниченные условия занятий, недостаточный инвентарь и др., создают необходимость в приспособлении разработанных программ к имеющимся условиям.

В условиях высших учебных заведений актуальным и эффективным средством физического воспитания становится индивидуальная гимнастика, как комплекс выполняемых упражнений в форме домашнего задания для студентов.

Одна из главных задач индивидуальной гимнастики – формирование у студентов основных знаний о влиянии на организм каждого из предлагаемых комплексов упражнений, а также формирование практических навыков их использования в самостоятельных повседневных занятиях. Индивидуальная гимнастика, это тот минимум обязательной физической активности, необходимый для каждого студента специальной медицинской группы. При подготовке комплексов индивидуальной гимнастики необходимо руководствоваться определенным нормам (медицинским) и принципам (педагогическим) (рис. 2).

Правильное выполнение упражнений, согласно дозировке и точности это те способы, с помощью которых студент при его индивидуальных способностях и состоянии организма выполняет конкретный комплекс по времени и интенсивности. Предложенные в комплексах упражнения должны быть подобраны с учетом возрастных, биологических и психологических особенностей студента специальной медицинской группы. Систематическое их выполнение будет способствовать:

- ✓ общему развитию дыхания и кровообращения;

- ✓ развитию мышечной силы и гибкости (подвижности в суставах);
- ✓ совершенствованию координации движений;
- ✓ улучшению деятельности внутренних органов;
- ✓ формированию правильной осанки и умению правильно сочетать дыхание в зависимости от позы тела и величины нагрузки;
- ✓ вызывает подъем эмоций, особенно если упражнения выполняются под музыку.

↓ Принципы	↓ Характеристика	↓ Упражнения
индивидуальности	соответствие упражнений медицинским и психологическим	✓ с музыкальным сопровождением ✓ танцевальные элементы ✓ гимнастика с облегченными гантелями ✓ упражнения с гимнастическими палкам и др.
систематичности	постоянность и периодичность проведения занятий по индивидуальной	
динамичности	изменения упражнений по окончании термина выполнения комплекса с усложнением или изменением	

Рис. 2. Основные характеристики комплекса индивидуальной гимнастики для студентов специальной медицинской группы

Выполнение комплекса индивидуально гимнастики будет эффективно в утреннее но не очень ранее (особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы) время в сочетании с закаливанием (рис. 3).

Простейшим приемом самоконтроля при таких занятиях является наблюдения за дыханием во время выполнения упражнений, за пульсом после занятий. Дыхание при нормальной нагрузке учащается, но остается глубоким и ритмичным. При непосильной нагрузке резкое учащение дыхания переходит в одышку.

В случае проявления или усиления нарушений в состоянии здоровья, студент должен обратиться к врачу, поставить в известность преподавателя по физическому воспитанию, замалчивание о своем состоянии здоровья, недопустимо при правильной организации самостоятельной тренировки.

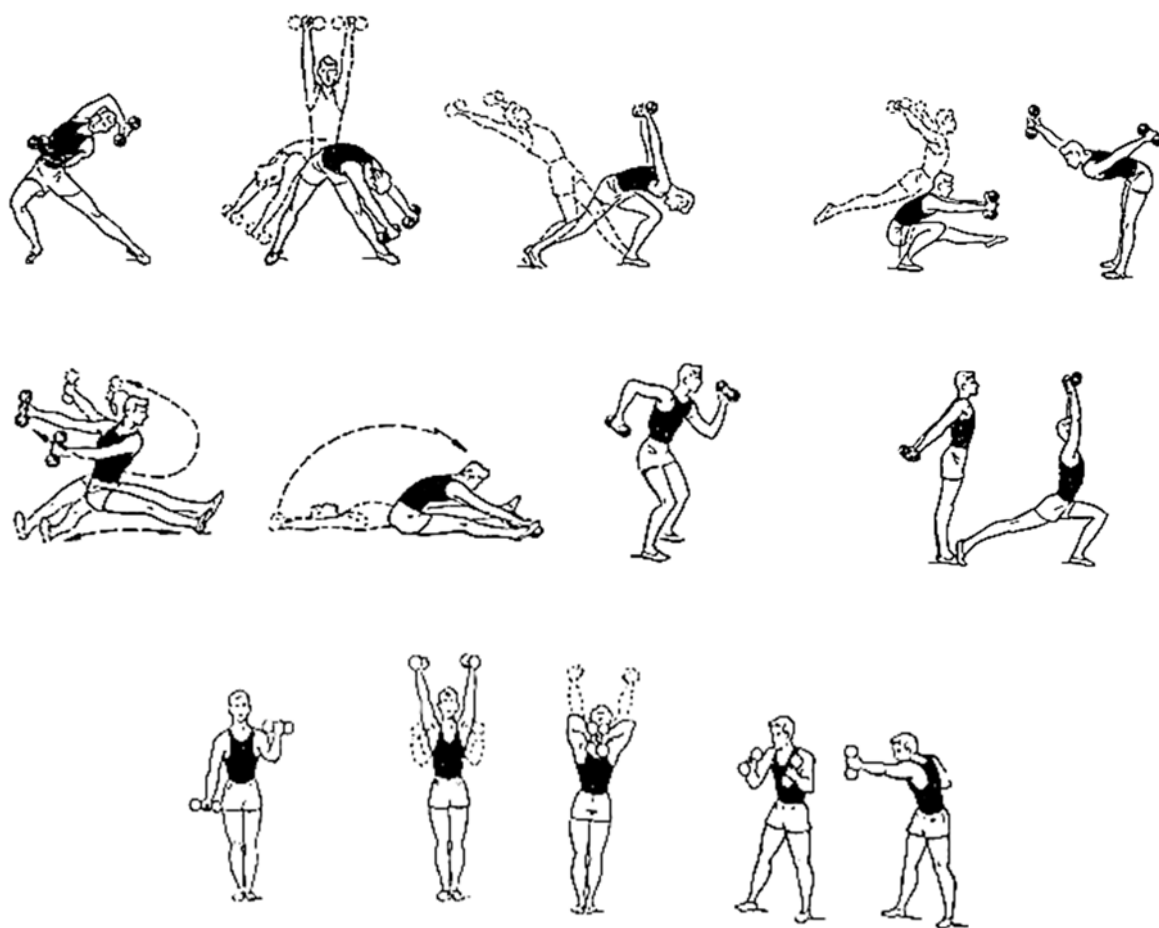


Рис. 3. Пример комплекса гимнастики с облегченными гантелями
(до 2 кг)

Эффективными средствами в программе специальных медицинских групп в зависимости от заболевания будут также циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с

ходьбой, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) упражнения на укрепление мышц живота и туловища (создание мышечного корсета), выработка правильной осанки.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. Совершенствование системы физического воспитания, а в частности работа педагога со студентами специальных медицинских групп, особенно под влиянием ряда социально-экономических факторов (несоответствие условий занятий, недостаточный инвентарь и др.), создают необходимость в исследованиях посвященных новым формам физического воспитания.

2. Актуальным и эффективным средством физического воспитания становится индивидуальная гимнастика, одной из главных задач которой является – формирование у студентов основных знаний о влиянии на организм каждого из предлагаемых комплексов упражнений, а также формирование практических навыков их использования в самостоятельных повседневных занятиях.

Физическое воспитание в Украине сегодня требует существенных изменений с учетом современных реалий. Наши дальнейшие исследования будут направлены на поиск и апробацию новых методов и способов совершенствования процесса физического воспитания среди студентов специальных медицинских групп.

Список использованной литературы:

1. Вайнбаум Я.С. / Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Здоровье, 2005. – 157с.
2. Елифанов Н.Г. / Лечебно-физическая культура / Н.Г. Елифанов // Справочник. – М : Здоровье, 2001. – 127с.
3. Круцевич Т.Ю. / Особенности физического воспитания студентов / Т.Ю. Круцевич // методич. пособие. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 250с.

УДК 796.56

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Іваненко В.В.

**Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Б. Хмельницького**

Постановка проблеми. Сьогодні держава робить усе необхідне, аби молоде покоління росло здоровим, різнобічно та гармонійно розвиненим. І велика роль у цьому належить здоровому способу життя.

У державному педагогічному університеті проводиться цілеспрямована робота зі студентською молоддю щодо формування в неї основ здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту. На деяких факультетах читається спецкурс «Валеологія з основами охорони здоров'я», на інших – окремі лекції з цієї тематики.

Отримані результати дослідження. В університеті функціонує низка спортивних секцій, де студенти отримують знання та практичні навички з різних видів спорту, покращуючи свої фізичні якості.

Студенти спортивних секцій (крім спортсменів, що мають розряд КМС і вище) склали експериментальну групу. Контрольною виступала група студентів-однокурсників, які не займалися у жодній зі спортивних секцій. На жаль, таких студентів більшість.

Студенти обох груп щорічно в перших числах вересня та наприкінці навчального року проходили тестування. У них знімали основні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та деякі фізіологічні показники. Нижче ми подаємо матеріали щодо динаміки лише силових показників (сила правої кисті, станова сила, силова витривалість). Силу кисті визначали за допомогою кисневого динамометра, станову – за допомогою станового динамометра за загальноприйнятими методиками.

Про силову витривалість судили, визначивши кількість віджимань від підлоги (у хлопців) та від гімнастичної лави (у дівчат).

В таблиці № 1 представлено динаміку силових показників студентів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця № 1. Динаміка деяких силових показників студентської молоді контрольної та експериментальної груп

Вік, стать	Група	Показники				Різниця	
		Початок навч. року		Кінець навч. року		Абсолютна велич., % %	
		n	M+m	n	M+m		
1	2	3	4	5	6	7	8
Сила правої кисті							
1-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	34,51+0,49	16	36,98+0,62	2,33	7,15
		6	34,21+0,58	6	37,72+0,47	3,51	10,26
2-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	36,62+0,51	16	38,67+0,68	2,05	5,60
		6	34,58+0,49	6	37,76+0,57	3,18	9,20
3-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	38,16+0,45	16	39,85+0,64	1,69	4,43
		6	37,36+0,53	6	40,52+0,58	3,16	8,46
1-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	24,02+0,63	25	26,00+0,57	1,98	8,34
		9	25,48+0,64	9	27,82+0,57	2,34	9,18
2-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	25,38+0,61	25	26,99+0,53	1,61	6,34
		9	27,55+0,57	9	29,97+0,61	2,42	8,78
3-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	26,16+0,58	25	27,70+0,49	1,54	5,88
		9	29,56+0,55	9	31,42+0,58	2,26	7,64

Станова сила							
1-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	99,18+0,87	16	116,27+1,54	17,09	17,23
		6	98,61+0,91	6	119,54+1,09	20,93	21,22
2-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	117,02+1,12	16	133,50+1,22	16,48	14,08
		5	120,01+1,29	5	142,87+1,18	27,80	19,05
3-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	133,38+1,82	16	149,21+2,56	15,83	11,87
		7	128,98+3,11	7	152,77+2,62	23,79	18,44
1-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	82,43+1,47	25	93,24+2,31	10,81	13,11
		16	98,18+1,98	16	112,77+4,12	14,59	14,86
2-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	93,20+3,17	25	100,08+3,21	6,88	7,38
		12	105,93+3,71	12	14,74+2,89	8,81	8,32
3-й курс Дівч.	Контр. Експерим.	25	99,96+4,06	25	103,92+2,96	3,96	3,96
		9	110,86+3,19	9	117,08+4,04	6,22	5,61

Силова витривалість (згинання-розгинання рук в упорі, дівчата – віджимання від гімнастичної лави, хлопці – від підлоги)

1-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	15,26+0,39	16	18,67+0,52	3,41	22,34
		6	16,12+0,32	6	22,04+0,61	5,92	36,72
2-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	21,84+0,42	16	25,05+0,29	3,21	14,69
		6	22,28+0,32	6	28,31+0,39	6,03	27,06
3-й курс Хл.	Контр. Експерим.	16	19,88+0,27	16	22,49+0,34	2,61	12,72
		6	20,21+0,36	6	25,30+0,52	5,09	25,10
1-й	Контр.	25	11,40+0,28	25	13,12+0,41	1,72	15,08

курс	Експерим.	16	13,01+0,28	16	15,82+0,34	2,81	21,60
Дівч.							
2-й курс	Контр. Експерим.	25	13,02+0,43	25	14,63+0,40	1,61	12,36
Дівч.		12	15,76+0,31	12	18,66+0,46	2,90	18,40
3-й курс	Контр. Експерим.	25	14,03+0,38	25	15,24+0,31	1,21	8,62
Дівч.		9	18,57+0,28	9	21,85+0,42	3,28	17,66

Аналіз результатів експериментальних досліджень показав, що вивчені показники студентів при вступі до ВНЗ були майже на одному рівні. Та вже через рік вони в студентів експериментальної групи вигідно відрізнялись від їх ровесників контрольної групи. Приріст кожного з них за рік у студентів експериментальної групи був відчутно вищим у порівнянні зі студентами контрольної групи. Так, якщо приріст сили правої кисті хлопців експериментальної групи за перший рік навчання склав 10,26%, то в ровесників контрольної групи він дорівнював 7,15%. У хлопців другого курсу експериментальної групи приріст цього показника за аналогічний період склав 9,2%, в той час як у ровесників контрольної групи – 5,6%. У хлопців третього курсу приріст вивченого показника склав відповідно 8,46% та 4,43%.

Аналогічна картина мала місце й у дівчат. Так, якщо у першокурсниць експериментальної групи приріст показника сили правої кисті склав 9,18%, то у ровесниць контрольної групи – 8,34%. У дівчат другого курсу експериментальної групи збільшення вивченого показника склало 8,78%, у ровесниць контрольної групи – 6,34%. У дівчат третього курсу приріст показника сили правої кисті склав відповідно 7,64% та 5,88%.

Аналогічну динаміку зберігають і показники станової сили та силової витривалості. Так, якщо в хлопців першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за рік склав 21,2%, то у ровесників контрольної групи – 17,2%. У хлопців другого курсу приріст вивченого показника склав відповідно 19,05% та 14,08%, у хлопців третього курсу – відповідно 18,4% та 11,9%.

Аналогічна, але дещо менш виразна динаміка показників станової сили спостерігалась і у дівчат. Так, у дівчат експериментальної групи приріст показника станової сили за перший навчальний рік склав 14,9%, в той час, як у ровесниць контрольної групи приріст показника станової сили за аналогічний період часу склав 13,1%. За другий навчальний рік у дівчат експериментальної групи приріст показника станової сили склав 8,3%, у ровесниць контрольної групи приріст вивченого показника за аналогічний період склав 7,38%. За третій навчальний рік приріст показника станової сили дівчат склав відповідно 5,6% та 3,9%.

Слід зазначити, що у хлопців має місце помітніше зростання силових показників у порівнянні з дівчатами, що пояснюється статевими морфо-функціональними особливостями їх організму.

Динаміка показників силових витривалості зберігає ту ж тенденцію, що й показників станової та кисневої сили. Так, якщо у першокурсників експериментальної групи приріст показника силових витривалості за перший рік навчання у ВНЗ склав 36,72%, то у ровесників контрольної групи він становив 22,34%. У хлопців другого курсу експериментальної групи річний приріст показника силових витривалості склав 27,06%, в той час як у ровесників контрольної групи – 14,69%. У хлопців третього курсу річний приріст вивченого показника склав відповідно 25,10% та 12,72%.

Аналогічна динаміка показника силових витривалості зберігається й у дівчат. Якщо в першокурсниць експериментальної групи показник кількості віджимань від гімнастичної лави за один навчальний рік збільшився на 21,6%, то у ровесниць контрольної групи цей показник збільшився за аналогічний період на 15,08%. У дівчат другого курсу показник силових витривалості за наступний навчальний рік збільшився відповідно на 18,4% та на 12,36%, і в дівчат третього курсу він збільшився відповідно на 17,7% та на 8,6%.

Заслуговує на увагу деяке зниження щорічного приросту силових показників у студентів контрольної групи. Так, якщо у хлопців контрольної групи за перший навчальний рік приріст показника сили правої кисті склав 2,3 кг, то за другий навчальний рік він склав 2,05 кг, і за третій – 1,7 кг.

Аналогічна тенденція зберігається й у дівчат. Так, якщо у першокурсниць контрольної групи приріст показника сили правої кисті за

перший навчальний рік склав 1,98 кг, то за другий навчальний рік приріст вивченого показника склав 1,61 кг, і за третій навчальний рік – 1,54 кг.

Показник станової сили у хлопців першого курсу контрольної групи за перший навчальний рік покращився на 17,0%. У хлопців другого курсу покращення вивченого показника склало 16,5 кг, у хлопців третього курсу – 15,8 кг. Покращення вивченого показника у ровесниць склало відповідно 10,8 кг, 6,9 кг та 3,96 кг.

Про силову витривалість судили за показниками віджимання від підлоги (у хлопців) та від гімнастичної лави (у дівчат).

Як видно з представлених матеріалів, силова витривалість студентської молоді контрольної та експериментальної груп на початку навчання у вищій школі знаходилась майже на однаковому рівні. Принаймні статистично достовірних розбіжностей не мала. Та вже через рік показники силовій витривалості дівчат і хлопців експериментальної групи були вищими в порівнянні з однокурсниками контрольної групи. А щорічний приріст вивченого показника студентів експериментальної групи був більш виразний у порівнянні з приростом ровесників контрольної групи. Так, якщо за перший рік навчання в університеті кількість віджимань від підлоги студентами експериментальної групи збільшилась на 36,7%, то у ровесників контрольної групи – на 22,3%. За другий рік навчання вивчений показник хлопців експериментальної групи покращився на 30,8%, в той час як показник ровесників контрольної групи – на 21,1%. За третій рік навчання покращення вивченого показника склало відповідно 26,4% та 13,9%.

Аналогічна картина мала місце й у дівчат. Так, за перший рік навчання кількість віджимань від гімнастичної лави дівчат експериментальної групи збільшилось на 31,3%, у той час, як у ровесниць контрольної групи зазначений показник збільшився на 20,9%. За другий рік навчання покращення вивченого показника склало відповідно 26,6% та 16,3%, за третій навчальний рік – відповідно 23,1% та 12,2%.

Слід зазначити, що покращення вивченого показника студентів контрольної групи з року в рік знижується, чого немає в студентів експериментальної групи. До того ж активність такого зниження в дівчат більш виражена. Так, якщо у хлопців контрольної групи за перший рік навчання показник силовій витривалості покращився на 22,3%, то у дівчат

контрольної групи – на 20,9%. За другий рік навчання покращення вивченого показника склало відповідно 21,3% та 16,3%, за третій рік навчання – відповідно 13,9% та 12,2%.

Аби мати можливість дати пояснення такій динаміці силових показників студентської молоді контрольної групи, нами було проведено педагогічне спостереження та анкетування. Установлено, що перший рік навчання в педагогічному університеті повністю поглинув увагу юнаків та дівчат до режиму життя та навчання, результатом чого була відсутність пропусків занять без поважних причин, висока працездатність студентів під час роботи в читальних залах та методичних кабінетах, на заняттях. Та вже через рік (на другому курсі) у студентів, особливо у дівчат, з'являються інші інтереси, в тому числі й інтереси особистого плану, реалізація яких потребувала часу та психічної енергії, а їх вирішення часто відбувалось за рахунок роботи над своїм фізичним рівнем. Так, 11% другокурсників (8,4% дівчат та 2,6% хлопців) уже перестали робити ранкову гімнастику, 3,6% (2,9% дівчат і 0,5% хлопців) відмовились від бігу, незалежно від того, в який час дня вони бігали. А ще через рік (на третьому курсі) кількість студентів, які перестали робити ранкову гімнастику, зросла до 21,6% (19,1% дівчат та 2,5% хлопців), а кількість тих, що відмовили собі в бігу, вже склала 61,4% (51,6% дівчат та 9,8% хлопців). А на четвертому курсі ранкову гімнастику робили одиниці студентів. Аналогічна картина спостерігалась і зі студентами, що відмовились від бігу, особливо вранці. Продовжували бігати одиниці. Серед студентів контрольної групи, починаючи з другого курсу, відчутно збільшилась кількість пропусків занять з фізичної культури.

Таким чином, проведена робота показала, що тренувально-практичні заняття в спортивних секціях позитивно вплинули на представлені силові показники.

Аналіз захворюваності студентів на простудні хвороби показав, що їх кількість у студентів експериментальної групи була значно меншою у порівнянні з ровесниками контрольної групи.

Паралельно проведені анкетування та спостереження керівників спортивних секцій показали, що у студентів експериментальної групи під впливом навчально-тренувальних занять формується правильне розуміння місця фізичних навантажень у режимі життя, прагнення до їх

регулярності, що базується на осмисленні роботи, яка проводиться в університеті.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Аналіз результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки й дати конкретні практичні рекомендації:

1. Робота студентів у спортивних секціях позитивно вплинула на стан їх здоров'я, що помітно зменшило простудні захворювання; на силові показники, що помітно покращило силу кисті, станову силу та силову витривалість.

2. Заняття у спортивних секціях позитивно вплинули на усвідомлення їх ролі не лише в підготовці до роботи в школі, але й у формуванні здорового способу життя. Це усвідомлення молоді спеціалісти у свій час понесуть у школи й власним прикладом будуть сприяти пропаганді здорового способу життя серед підростаючого покоління та дорослих.

3. Педагогічним колективам ВНЗ і, в першу чергу, кафедрам фізичного виховання варто активізувати спортивно-масову роботу серед студентської молоді аби якомога більше її залучалось до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

- 1.Аджаков П.К. Спорт и здоровье молодежи. – Тарту, 1998. – 26 с.
- 2.Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
- 3.Ломов П.Н. Двигательная активность и здоровье молодежи. – Казань, 1998. – 19 с.
- 4.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М, 2001. – 519 с.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В ДИНАМІЦІ

Ігнатова Т.О., Халапурдін В.О., Фісенко Є.С., Бахтіна Є.К.

Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля (м.Луганськ)

Анотація. У статті розглядаються проблеми, які викликають інтерес до рухової активності студентів, пропонується експериментальна програма і методика розвитку фізичних якостей, як коригування осанки, координація рухів, гнучкість, та почуття ритму і т.п. та гармонійного виховання на заняттях з ритмічної гімнастики.

Ключові слова: ритм, краса, фізичний розвиток, ритмічна гімнастика, фізичні вправи, вдосконалення, динаміка.

Постановка проблеми. Актуальність занять ритмічної гімнастики достатньо велика. За допомогою її засобів розв'язуються завдання оздоровчого, освітнього, виховного характеру. Ритмічна гімнастика сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню рухових умінь і навичок, розвитку фізичних і духовних якостей.

У зв'язку з великими інтелектуальними навантаженнями і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної підготовленості збільшення маси тіла у студенток вищих навчальних закладів.

Встановлено, що ефективність реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання студенток знаходиться в прямій залежності від ступеня мотивації до занять з ритмічної гімнастики. Аналіз літератури виявив, що мотиваційна сфера студенток, що до задоволення потреб у спортивній діяльності досліджена недостатньо [6].

Одним з найважливіших завдань, яке стоїть перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення здоров'я нашої молоді, і, перш за все, студентів.

Метою нашого дослідження, було вивчення потреби студенток у сфері фізичної культури та рівень їх мотивації до занять з ритмічної гімнастики.

У процесі аналізу ми з'ясували мотивацію студентів до занять ритмічною гімнастикою [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У розробленій нами анкеті були три блоки питань: для визначення різновидів рухової активності серед студенток; способу їхнього життя; дослідження мотивів до занять з ритмічної гімнастики. Проведені нами дослідження у попередній програмі свідчать про те, що студентки із задоволенням виконували три тести на координацію. В проведених нами дослідженнях на 234 студентках СНУ ім. В.Даля. Запропонована структура комплексів з курсу «Ритмічна гімнастика», є цікавим і тому потребує подальших досліджень мотиваційно-ціннісних відношень [5].

Основа методики. Поглиблено – акцентованого мотиваційно-ціннісного відношення студенток з курсу «Ритмічна гімнастика» ми вивчили динаміку мотивів до занять з ритмічної гімнастики. Анкетування показало, що дівчата першого курсу вибирають ті види рухової активності, у яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Бажання займатися в групах РГ висловили 24,9% дівчат 16-17 років. Студентки 18 років і більше практично не вибрали цей вид рухової діяльності 1,7%. Отже, вже після першого року навчання у вузі інтерес до занять РГ за традиційною методикою знижується [7].

Отримані результати дослідження. Основними мотивами для занять РГ виявилось бажання: бути атестованим з предмету «Фізичне виховання» – 33,2%, бути привабливим для осіб протилежної статі – 13,5%, домогтися визнання оточуючих, підняти свій авторитет – 12,6%, оптимізувати вагу – 10,3%, поліпшити поставу, ходу – 8,2%, підвищити свою фізичну підготовленість – 6,9%, продовжити активне довголіття – 4,7%, набути життєво необхідних вмінь і навичок – 3,3%, виховати силу волі – 3,2%, використати можливість відпочити, відволіктися від повсякденних справ – 2,3%, брати участь у спортивних заходах – 1,8%. Таким чином, провідним мотивом на заняттях РГ залишаються нетрадиційні види фізичної активності, у процесі фізичного виховання на заняттях ритмічної гімнастики[1].

Організація досліджень. Перед початком дослідження в контрольній (КГ) і експериментальній (ЕГ) групах було проведене тестування з метою визначення мотивації студенток до занять ритмічної гімнастики. Порівняльний аналіз мотивації студенток до занять ритмічної гімнастики, свідчить про незначні й у більшості випадків статистично недостовірні розходження порівнюваних груп і

дозволяє забезпечити проведення об'єктивного педагогічного експерименту [4].

Пропоновані види нетрадиційної фізичної активності на заняттях ритмічної гімнастики; тай - бо, стретчінг, дихальні вправи, що направлені на укріплення м'язів, які дозволили підвищити інтерес студенток до предмету фізичне виховання, таким чином, як свідчить поліпшення відвідування занять.

Тай - бо: Вправи, призначені головним чином для розвитку м'язів спини і сухожиль ніг, а також для розвитку рухливості хребта і ребер.

Стретчінг: Вправи, призначені для поліпшення функції органів черевної порожнини, і на розвиток м'язів шиї і плечей.

Дихальні вправи: Поза для повного відпочинку, використовувані під час занять між складними вправами [2].

У кінці експерименту, співвідношення мотивацій стало таким: знизилось бажання бути атестованим з предмету «Фізичне виховання» з 33,2% до 4%, збільшився фактор оптимізації ваги з 10,3% до 25%, збільшився відсоток студенток, що бажали поліпшити поставу та ходу з 8,2% до 23%.

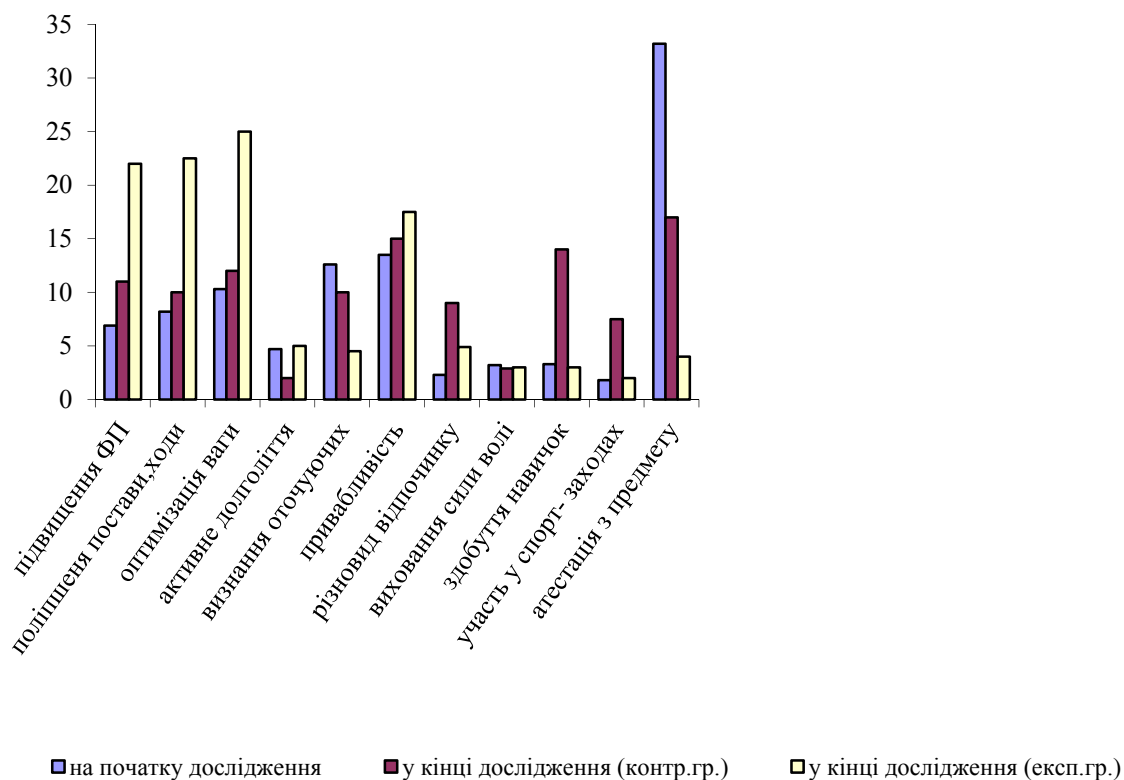


Рис. 1. Динаміка мотивів до занять ритмічною гімнастикою в процесі експерименту

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Шляхом анкетування встановлено, що найбільш популярним видом рухової діяльності серед студенток є ритмічна гімнастика.
2. Визначено, що студентки мають властивість до завищення самооцінки рівня власної фізичної підготовленості.
3. Встановлено, що значна кількість студенток не усвідомлюють тісного взаємозв'язку між станом здоров'я і заняттями фізичними вправами.
4. Доведено, що серед основних причин, які стоять на заваді самостійних занять спортом є дефіцит вільного часу та відсутність інвентарю.

Найбільш прийнятними позитивними сторонами нетрадиційних видів ритмічної гімнастики, є їх простота і доступність. Також робить використання нетрадиційних видів фізичної культури привабливим, для впровадження їх в учбовий процес. Підвищення мотивації до занять ритмічної гімнастики по засобах нетрадиційних видів, поза сумнівом, приведе до зміцнення студенток до вищого якісного рівня засвоєння і використання в майбутній практичній діяльності придбаних знань, що є найважливішим завданням для вузу.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Фізична активність і серце. – К.: Здоров'я, 1998. – 215с.
2. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. – Волгоград: ВГСХА, 2001. – 164 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физ. культуры. – 1999, № 4. – с. 21.
4. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автореф. канд. дис. – 1998.
5. Ігнатова Т.О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студенток вищої школи на заняттях з ритмічної гімнастики //Олімпізм і молода спортивна наука України: Матеріали 4-й регіональної науко – практичної конференції. – Луганськ, 2006. – С.181-184.
6. Ігнатова Т.О., Санжарова Г.К., Авакова В.М., ЛобкоА.А. Ритмічна гімнастика в процесі фізичного виховання студентів вузу // Олімпізм

и молодая спортивная наука Украины: Материалы 5-й региональной научно – практической конференции. – Луганськ, 2007. – С. 12-16.

7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ПРИ ВВЕДЕНИИ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Индиченко Л.С., Соболева В.Е.

Днепропетровский национальный университет
имени Олеса Гончара

Постановка проблемы. Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений предъявляют требования к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи [1]. Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что современная молодёжь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований. Одним из факторов, способствующих формированию подобной картины, является низкий уровень интереса студентов к занятиям физической культурой.

В целом проблемная ситуация, сложившаяся в физическом воспитании в вузах, определяется недостатком адекватных приёмов мотивирования студентов к занятиям физическим совершенствованием с учетом их интересов [2].

Цели исследования: ознакомить студентов с новыми видами спорта и узнать мнения специалистов к этим видам спорта; выявить мотивы побуждающие студентов к посещению занятий.

Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Полученные результаты исследования.

В исследовании принимали участие студенты различных специальностей и курсов (ДНУ им. О.Гончара, ДУЭП им. А.Нобеля, Днепропетровской государственной медицинской академии).

Выявлены основные группы мотивов к занятиям физической

культурой в ВУЗе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, ультурологические, статусные, административные и психолого-значимые [2].

Отдельно, 70% студентов выделили дополнительный мотив, не входящий в классификацию. Это посещения занятий физической культуры при возможности выбора направления специализации на занятиях. Этот мотив они аргументировали таким образом: «При возможности выбора человеком интересующей отрасли физической культуры, повышается интерес к занятиям и само-мотивация посещения занятий».

В данном исследовании на выбор были предложены такие виды спорта:

Восточные боевые искусства (Тхэквондо, Ашихара каратэ, Киокушинкай каратэ), бокс, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, и как представитель игровых видов спорта – бадминтон. Так же, дополнительно, было взято интервью со специалистами в данных видах спорта. В интервью обсуждались вопросы преимуществ и недостатков выбранного вида спорта, целесообразности введения вида спорта в качестве учебной дисциплины в ВУЗах.

-Тхэквондо

Этот вид борьбы имеет почти двухтысячелетнюю историю и берет начало в борьбе хваран-до, что значит «искусство процветающего человека»[3].

Мнение специалиста: МСМК Стасевича Владимира.

«Среди преимуществ можно выделить то, что получаешь хорошую физическую форму, моральную устойчивость, развивается скорость реакции, ловкость, сила, выносливость, растяжка. Кроме того, тхэквондо – очень красивый и популярный вид спорта. Так же он включен в программу Олимпийских видов спорта».

Можно ли его ввести как основу на занятия с физической культуры в ВУЗах? В Корее дети с малых лет занимаются Тхэквондо, это их основной вид спорта. Считаю, что можно ввести занятия в ВУЗах и в школах.

- Киокушинкай каратэ

Мировой центр школы Мас Оямы был официально открыт в

июне 1964 года, и было принято название Киокушин, имеющее значение – «Окончательная истина». С тех пор, Киокушин распространился больше чем по 120 странам мира [3].

Мнение специалиста: МСМК, 2 дан, чемпион Грузии 2003-2005 годов, чемпионата Мира 2005, чемпионата Юга России 2006 г. и абсолютный чемпион 2011г. – **Спицин Валерий**.

«Что касается физических качеств, то боевые искусства развивают: силу, ловкость, гибкость, выносливость и так далее. Моральные качества: на тренировках приучают к дисциплине, пунктуальности, уважению к другим, терпению, вниманию, умению думать и быстро принимать взвешенные решения. Психологически очень сильно развивается дух, то есть человек учится противостоять потрясениям, необычным ситуациям, ударам, он закаляется психологически и становится более устойчивым и спокойным.

Так как Киокушин – полно контактный вид каратэ, присутствует риск повышенной травматичности, растяжений связок и травм разных частей тела.

На счет того, можно ли ему обучать в ВУЗах? Считаю можно, так как заниматься разрешают с 6 лет, а дальнейший возраст не ограничен. Только занимаясь в университете 2 раза в неделю – Киокушин помогает привести в норму физическую форму».

- Ашихара каратэ

Истоки Ашихара каратэ берет из Киокушинкай каратэ, основанного мастером Масутацу Оямой. Одним из последователей учеников Оямы был Хидэюки Ашихара [4].

Мнение специалиста: Обладатель коричневого пояса с черной нашивкой, 1 кю – **Сугак Денис**

«Преимуществом Ашихара каратэ от других видов каратэ является то, что убраны все ненужные удары карате и оставлены только те удары, которые действительно необходимы и можно их использовать в реальном бою. Разработан универсальный метод САБАКИ (нейтрализация противника за 2-3 секунды), так же есть 4 позиции перемещения для выведения противника из равновесия. В процессе тренировок развиваются: растяжка, сила, выносливость, усидчивость. И я думаю, что на занятиях с физической культуры в ВУЗе можно взять отдельные удары, броски, блоки, которые могут быть использованы студентами в целях самообороны на улице».

- Бокс

Современный бокс является одним из видов кулачного боя – одного из древнейших видов состязаний. Программа античных Олимпийских игр включала кулачный бой [5].

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

Мнение специалиста: Майстера спорту міжнародного класу з боксу у вісовій категорії більше 81 кг – **Александра Сосули**.

«Головна перевага боксу як на мене – його «відпрацьованість», все ж є школа, є традиції, є досвід теоретичний і практичний якому в Україні майже 100 років. Бокс стоїть в одному ряду з іншими єдиноборствами. Розвиває фізичну силу, вміння керувати тілом і духом, допомагає людині вирости сильним, упевненим у собі, мудрим та психологічно підкованим. На тренуваннях ведуться бесіди зі спортсменами, які навчають застосовувати свою силу у житті та уникати непередбачені стосунки. Справжній боксер не повинен витратити свою агресію поза рингом. На мою думку, викладати основи боксу у ВНЗ не треба, а займатися додатково у секціях рекомендую».

- Легкая атлетика

Она является одним из самых древних видов спорта. В древности она составляла основу античных Олимпийских игр, и основным ее видом был, конечно, бег. Затем олимпийцы стали соревноваться в пентатлоне (беге, прыжках в длину, метании диска и копья и борьбы). Нередко именно состязания легкаатлетов-олимпийцев становились самым ярким событием Олимпиад [7].

Мнение специалиста: Заслуженного мастера спорта, чемпионки Европы в закрытых помещениях, серебрянной призерки чемпионата Европы и Мира в эстафете 4x100м, – **Олеси Повх**.

«Легкая атлетика – Королева спорта! Основное преимущество ее в низком уровне травматизма. Так же она не требует дополнительного снаряжения, кроме удобной одежды и обуви. Благодаря разнообразностью видов, она развивает все физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Она должна являться основным занятием в ВУЗах.

- Тяжелая атлетика

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. В эти годы во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия соревнований [6,8].

Мнение специалиста: Мастера спорта IРА-А, серебряного призера чемпионата Ур ФО 2010 г., чемпиона России по жиму штанги и участника Кубка Мира 2011 г., серебряного призера чемпионата Азии и чемпиона области Свердловского региона 2012 г. – **Максима Свейко**.

«Тяжелая атлетика интересный, но достаточно специфический вид спорта. Чтобы им заниматься, нужно иметь колоссальное желание и быть готовым к трудностям. Среди плюсов, я бы сказал, что это поддержание физической формы. Но есть большое но: для неопытных этот спорт опасный. Даже у профессионалов зафиксировано много случаев разрыва связок, переломов позвоночника и даже рук.

Из того, что я сказал, уже можно сделать вывод, что ввести тяжёлую атлетику, как зачетный норматив в занятия нельзя».

- Бадминтон

Бадминтон – одна из древнейших игр нашей планеты. Существует множество версий по поводу ее происхождения.

Мнение специалиста: Западнодонбасский институт МАУП, старшего преподавателя физвоспитания – **Дашенко Юрия Кузьмича**.

«Бадминтон увлекательная динамичная игра. Отличная игра для отдыха и оздоровления в любом возрасте. Недостатков в этом народном виде спорта нет. Бадминтон развивает: выносливость, скорость, подвижность в суставах, ловкость, быстроту реакции, оперативное мышление, волю к победе и все это гармонично и многие другие качества необходимые для человека. Так же является лучшим и быстрым способом похудения.

В некоторых университетах бадминтон уже введен как направление на занятиях физической культуры» [8].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Анализируя вышесказанное, можно сделать выводы, что

разнообразить занятия в ВУЗах можно игровыми видами спорта, легкой атлетикой и основами восточных единоборств. Силовые нетрадиционные направления не рекомендованы.

Мнения студентов расположились следующим образом (см.рис.1).

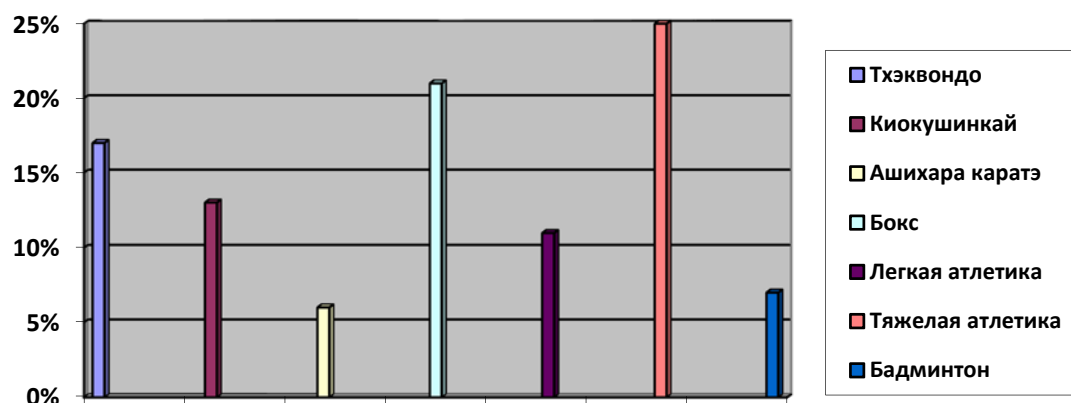


Рисунок 1. Гендерное предпочтение студентов

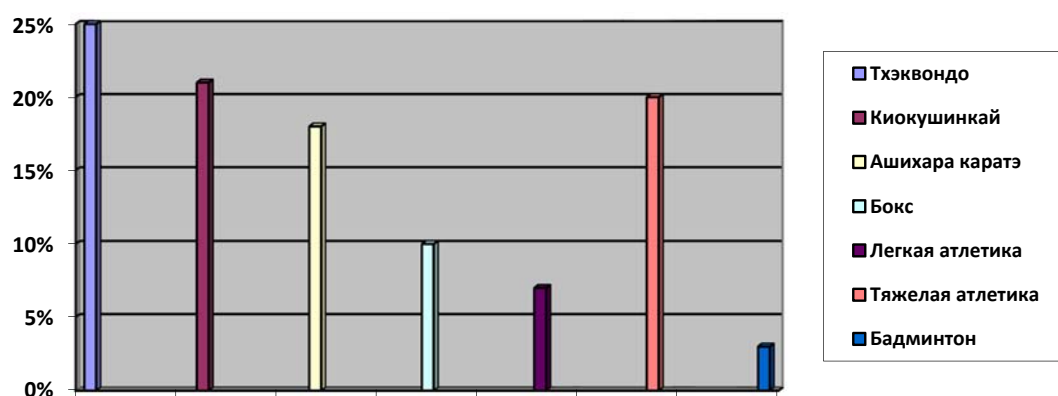


Рисунок 2 .Гендерные предпочтения мужчин

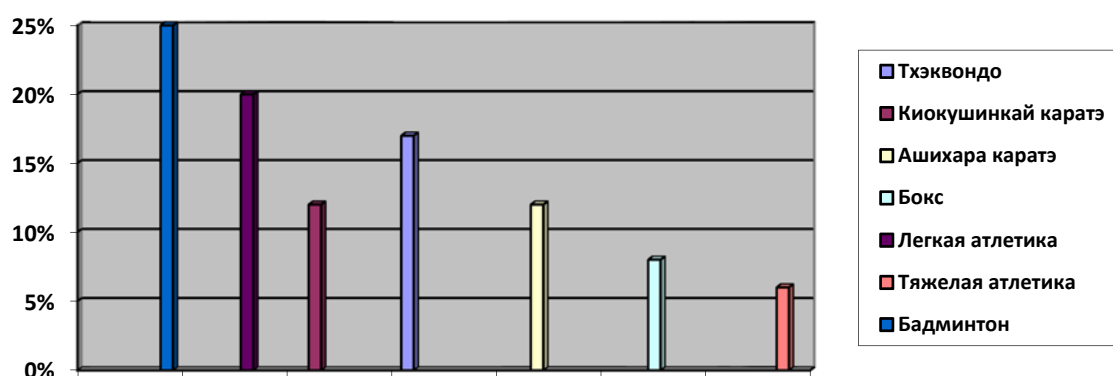


Рисунок 3.Гендерные предпочтения женщин

Исходя из приведённых данных в рис 1. студенты, отдают предпочтение тяжёлой атлетике (в виде тренажёров), как способ усовершенствования физической формы. Затем бокс, тхэквондо и Киокушинкай – привлекли студентов своею новизной. Бадминтон и лёгкая атлетика – это более известные виды спорта для студентов. На последнем месте Ашихара каратэ – как менее известный вид спорта.

В то же время мужчины предпочитают тяжёлую атлетику (рис.2), а среди девушек приоритет отдаётся бадминтону (рис.3).

Студентам надоедает однообразие занятий за время учёбы и сдача однотипных нормативов. Рекомендуем на 4-м курсе разнообразить программу вышеуказанными видами спорта.

Список использованной литературы:

1. Барчуков І.С., Нестеров А.А. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.:Academia, 2009. – 528 с.
2. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин Г.Р. Педагогіка фізичної культури та спорту / С.Д.Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: Academia, 2010. – 336 с.
3. Мин Ш., Вэйцзя С., Цзяньминь Л., Гунбао Ю. Трансформация сознания с помощью ушу. – М:Эксмо, 2009. – 415с.
4. Васильків А.А. Теорія й методику спорту /А.А.Васильков. – М.: Фенікс, 2008. – 379 с.
5. Романенко М.И. Бокс. –К.: Вища школа, 1978. – 300с.
6. Ригерт Д. Кто хочет, тот добьется. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96с.
7. Куц В. От новичка до мастера спорта. – М.: Воентиздат, 1962. – 348с.
8. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра. – М.: Гражданский альянс, 2009. – 160с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ОСОБИСТІСНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Іщенко А. В.

Кіровоградська льотна академія НАУ

Постановка проблеми. Компетентність здоров'язбереження розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення

важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості. Компетентність здоров'язбереження – це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточуючих, а також сприяння збереженню, зміцненню здоров'я людини. Освіта, компетентність і здоровий спосіб життя у XXI ст. повинні домінувати серед важливих факторів забезпечення безпеки життя кожної людини.

Отримані результати дослідження. Слід розрізняти компетентність за такими функціями:

- 1 пізнавальною – це, власне, процес пізнання (особливостей та закономірностей діяльності та життєдіяльності, власних особливостей та властивостей інших людей тощо);
- 2 випробувальною – це спроба виконання того, що особа пізнала; тобто застосування своїх знань на практиці;
- 3 регулятивною – це свідомий вплив на себе, людей та хід діяльності з метою їхньої зміни;
- 4 рефлексивною – це усвідомлення особою того, як вона або її дії оцінюються іншими;
- 5 контролю й оцінки – це систематичний контроль за змінами у свідомості й поведінці своєї та інших, за результатами діяльності та оцінка їх.

Компетентність особистісного самовдосконалення спрямована на засвоєння способів фізичного, духовного й інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції та самопідтримки. Реальним об'єктом у сфері даної компетентності виступає сам учень. Він опановує способи діяльності у власних інтересах і можливостях, що виражається в його безперервному самопізнанні, розвитку необхідних сучасній людині особистісних якостей, формуванні психологічної грамотності, культури мислення і поведінки. До даної компетентності відносяться правила особистої гігієни, турбота про власне здоров'я, статева грамотність, внутрішня екологічна культура. Сюди ж входить комплекс якостей, пов'язаних з основами безпечної життєдіяльності особистості.

За матеріалами дискусій, визначено перелік ключових компетентностей, формування яких забезпечить компетентнісний підхід в освіті. Таких компетентностей сім.

Це – уміння вчитися, соціальна, загальнокультурна,

здоров'язберігаюча компетентність, компетентності з інформаційних і комунікаційних технологій, громадянська, підприємницька компетентність. За висновками вчених, компетентнісний підхід забезпечить не інформативність суб'єкта навчання, а вміння на основі знань вирішувати різноманітні проблеми життя. Одна з ключових компетентностей – здоров'язберігаюча, авторами визначена як характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення.

Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Відповідно до складників здоров'я (фізичний, соціальний, духовний, психічний) ці життєві навички передбачають реалізацію кожного з них:

- 1) життєві навички, що сприяють *фізичному здоров'ю* (навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічний режим праці та відпочинку);
- 2) життєві навички, що сприяють *соціальному здоров'ю* (навички ефективного спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва);
- 3) життєві навички, що сприяють *духовному та психічному здоров'ю* (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Здоров'язберігаюча компетентність людини належить до її професійної компетентності і враховує різні аспекти діяльності – *інтелектуальний (когнітивний), професійний (фаховий) і особистісний (суб'єктний)*. Вона передбачає здійснення педагогами навчання на основі розвитку життєвих навичок учнів, бути прикладом поведінкових практик, характерних для здорового способу життя та володіння арсеналом способів збереження, відновлення та розвитку власного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Зимівець Н.В., Петрович В.С. / за ред. П. М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрук», 2009. – 252 с.
2. Громовий В. Компетентнісний підхід: реальність сучасної

української освіти чи запізнiле відлуння чергової педагогічної моди / В. Громовий // Завуч. – 2009. – № 1. – С. 13–16.

3. Соціальна педагогіка: навч.-метод. посіб.: у 2-х ч. / за ред. П. М. Гусака, Л. К. Грицюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – Ч. 1. – 253 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Квак Ольга

Полтавський національний педагогічний

університет імені В.Г.Короленка

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я, формування основ здорового способу життя, популяризації фізичної культури у середовищі молоді є досить актуальною для вищої школи.

Загальноприйнятого уявлення про структуру здорового способу життя у сучасної студентської молоді немає. У одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у других – з відмовою від шкідливих звичок. У валеологічній літературі теж не знайдеш єдиної думки про зміст здорового способу життя. У літературі, в рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації нерідко, нажаль, спотворюють поняття здорового способу життя [1].

На сучасному етапі навчання та виховання студентської молоді особлива увага приділяється проблемам здорового способу життя. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню педагогічних технологій та залученням самих студентів до вирішення даної проблеми [2,3].

Отримані результати дослідження. Однією із задач нашого дослідження було вивчення відношення студентської молоді до таких негативних проблем сучасного суспільства, як табакокуріння, алкоголізм, наркоманія, активний відпочинок; виявлення їх думки про своє здоров'я і спосіб життя, а також динаміку по цих позиціях в ході навчання у виші.

Нами були розроблені питання і проведено анкетування «Ставлення до проблем здорового способу життя» серед 100 студентів 3 і 4 курсів факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Аналізуючи відповідь на питання «Як Ви оцінюєте своє здоров'я?», ми виявили, що більшість респондентів (60%) відповіли «здоров'я добре, хворію рідко».

Спосіб життя – це такий феномен, який включає в себе об'єктивні та суб'єктивні фактори. Об'єктивні фактори ми повинні приймати як належне і обов'язково враховувати, а суб'єктивні ми здатні корегувати, впливаючи на них. Наступним питанням анкети було: «Як Ви підтримуєте своє здоров'я?». 25% студентів на 3-му курсі і 44% на 4-му намагаються відмовитися від шкідливих звичок, раціонально харчуються 40% 3-го курсу і 23% 4-го курсу, дотримуватися режиму дня 25% і 17% студентів відповідно, роблять ранкову гімнастику 8% і 12% студентів, і тільки 2% студентів вважають, що не потрібно дбати про своє здоров'я.

Даючи відповідь на питання «Як Ви відноситесь до куріння?» більше половини студентів відповіли «негативно», майже половина (43%) респондентів виявили позицію відчуження: «байдуже, це особиста справа кожного».

На питання «Як Ви відноситесь до вживання алкоголю?» більшість студентів 3 і 4 курсів (65%) відповіло «негативно», 35% – «байдуже». Важливо відмітити, що жоден студент не підтримує вживання алкогольних напоїв.

Особливу увагу у нашому дослідженні ми звернули на проблему наркоманії, сутність і зміст якої студенти повністю не усвідомлюють. Всі студенти до наркотиків відносяться негативно, не допускають їх вживання при будь-яких обставинах. Намагаючись вияснити, які причини спонукають студентів вживати наркотики, ми вияснили, що половина студентів факультету (60%) вважають – це стремління отримати нові відчуття, для 19% респондентів – цікавість, для 10% – тиск із сторони друзів і 11% відповіли, що вживання наркотиків, це один із способів відійти від проблем. При відповіді на запитання: «Які заходи могли б сприяти пониженню наркозалежності молоді?» думки

розділилися: 23% студентів вважають, що допоможуть законодавчі міри; 9 % відповідно – сподіваються на адміністративний вплив вузу; 30 % студентів наголошують на тому, що цю проблему потрібно вирішувати з залученням сім'ї; 19% опитаних студентів висловлюють надію на проведення виховної роботи серед студентів та молоді; 29 % студентів обох курсів віддають перевагу додатковим заняттям по здоровому способу життя і профілактиці наркоманії. Студенти також висловлювали свої власні думки: «потрібно зупинитися самому, нічого більше не допоможе», «якщо є сила волі то можливо зійти з цього хибного шляху».

При відповіді на запитання: «Як ви проводити вільний час?» 35% студентів 3 курсу та 40 % – четвертого відповіли, що вони систематично тренуються, активному руховому дозвіллю віддають перевагу 65% і 60% відповідно.

Вивчаючи дисципліни медико – біологічного та професійного направлення у студентів відмічається суттєве зростання потреби у здоровому способі життя, в укріпленні свого здоров'я, проходить процес формування валеологічної компетентності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Основними складовими для вирішення проблеми здорового способу життя серед студентської молоді є:

- обговорення і аналіз знаннєвих і виховних проблем здорового способу життя;
- впровадженням активної і свідомої пропагувально – просвітницької діяльності серед студентської молоді;
- осмислення культури здорового способу життя в студентські роки ставить питання про відмову від шкідливих звичок.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Бондаренко. – Київ, 2008. – 18, [1] с.

2. Дерябин Д.Г. Здоровье студентов как условие успешности их обучения / Д.Г. Дерябин, Н.А. Волков, Т.Н. Игнатова // Валеология. – 2005. – № 3. – С. 30 – 34.

3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Раевский, С. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ

Кисилевська С.М.¹, Бринзак В.П.²

Київський національний університет будівництва і архітектури
(м.Київ)¹,

Національний університет фізичного виховання і спорту України
(м.Київ)²

Постановка проблеми. У наш час оздоровча аеробіка (ОА) є однією з найпопулярніших форм занять фізичною культурою, особливо серед жінок. ОА – це комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, які виконуються поточним способом під музичний супровід, де основна частина заняття являє собою серію вправ аеробного характеру, які мають специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки та їхні комбінації). Як відомо, існують різні види аеробіки, такі як – степ-аеробіка, танцювальна аеробіка та ін. З кожним роком степ-аеробіка набуває все більшої популярності, збільшується арсенал засобів, що використовуються, виникають все нові й нові види степ-аеробіки (степ-латина, степ-хіп-хоп, степ-фанк). Аналіз науково-методичної літератури з даного питання (О.С. Крючек, 2001; Т.С. Лисицька, Л.В. Сиднева, 2002 та ін.) дозволяє припустити, що не дивлячись на розвиток науково-методичної бази оздоровчої аеробіки, відчувається недостатність науково-методичних досліджень запропонованих новітніх фітнес-програм.

Мета роботи – подальше визначення закономірності реакції організму студенток різного рівня підготовленості на зміну параметрів фізичного навантаження в оздоровчій степ-аеробіці за допомогою

педагогічного дослідження; розроблення методики регулювання фізичного навантаження в оздоровчій степ-аеробіці на основі аналізу отриманих даних.

Задачі дослідження:

1. Розробити експериментальні тест-комплекси оздоровчої степ-аеробіки на основі аналізу літературних джерел, відеоматеріалів та мастер-класів.

2. Визначити ефективність навантаження у заняттях степ-аеробікою й провести порівняння з заняттям класичної базової аеробіки за характером й рівнем навантаження.

3. Визначити ступінь впливу навантаження у залежності від наступних факторів: зміни висоти степ-платформи, темпу музичного супроводження, додавання рухів руками.

Методи та організація досліджень:

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження.

- Дослідження літературних джерел;
- Аналіз матеріалів з практичного проведення занять зі степ-аеробіки.
- Опитування та спостереження;
- Пальпаторне дослідження ЧСС;

Обстеження проводилися протягом 2011-2012 навчального року. В експерименті взяли участь 30 дівчат віком від 17 до 20 років студентки 1-3 курсів навчання Київського національного університету будівництва і архітектури. Всі вони пройшли медичне обстеження і не мали протипоказань до занять ритмічною гімнастикою. Обстеження проводилися на початку та в кінці експерименту.

Отримані результати дослідження. Дослідження проходили у два етапи:

На першому етапі була розроблена програма зі степ-аеробіки тривалістю 12 хвилин, яка складалася з базових кроків. Досліджувані виконували базові кроки на степ-платформі під музичний супровід у

темпі 118-122 акц./хв. При цьому висота платформи була 15, 20 та 25 см. Дівчата виконували комбінацію на степ-платформі кожної висоти протягом 12 хв. В них вимірювалася ЧСС до., під час.. та після роботи. Потім надавався відпочинок до повного відновлення ЧСС, після чого робота на степ-платформі відновлювалася з висоти платформи 20 см, а потім з висоти платформи у 25 см, також з визначенням ЧСС та відпочинком між навантаженням.

Також був проведений порівняльний аналіз навантаження основних базових кроків оздоровчої класичної аеробіки та степ-аеробіки. Усі базові кроки в обох видах занять виконувались за так званого «низько ударного» навантаження, коли рухи виконуються з постійним використанням амортизаційної функції стопи без відриву носка опорної ноги й «високо ударного» навантаження, коли у рухах присутні невисокі підскоки і наявна коротка безопорна фаза. Після закінчення кожної вправи у досліджуваних вимірялася ЧСС. При цьому висота степ-платформи була 25 см під час виконання усіх вправ. Кроки у класичній аеробіці «низько ударного» характеру виконувались під музичний супровід у темпі 130 акц./хв., а «високо ударного» – 150 акц./хв. У степ-аеробіці вправи «низько ударного» характеру виконувались у темпі 110 акц./хв., а «високо ударного» – 130 акц./хв.

На другому етапі досліджувалася методика зміни фізичного навантаження у степ-аеробіці за допомогою зміни висоти степ-платформи, темпу музичного супроводження, а також додавання або недодавання рухів руками. Для цього досліджувані були поділені на дві групи. У дослідженні виконувався тест-комплекс протягом 30 хв. Показники ЧСС вимірялися кожні 5 хв комплексу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Методика проведення занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні повинні включати наступні компоненти: 1. програми занять з урахуванням специфіки оздоровчої степ-аеробіки (підготовча, основна та заключна частини); 2. рекомендації з проведення підготовчих заходів до занять оздоровчою степ-аеробікою (діагностика стану здоров'я); 3. регулювання фізичного навантаження (висота степ-платформи, темп музичного супроводу, додавання рухів руками);

4. індивідуалізація фізичного навантаження з урахуванням рівня підготовленості тих, що займаються.

2. На основі проведених педагогічних досліджень були розроблені експериментальні тест-комплекси з оздоровчої степ-аеробіки, які склалися з основних базових кроків, при виконанні яких проводилося регулювання навантаження, а саме – зміна висоти степ-платформи, зміна темпу музичного супроводу, а також додавання або недодавання рухів руками.

3. Дослідження реакції ЧСС під час виконання фізичних вправ з використанням степ-платформи різної висоти показало, що при роботі на степ-платформі висотою 15 см – ЧСС знаходиться у межах 120-128 уд./хв. Робота аеробного характеру забезпечення й виконує підтримуючу компенсаторну функцію. При роботі на степ-платформі висотою 20 см – ЧСС знаходиться у межах 135-145 уд./хв. Робота аеробного характеру забезпечення й направлена на розвиток кардіореспіраторних можливостей організму. При роботі на платформі висотою 25 см – ЧСС знаходиться у межах 155-165 уд./хв. Робота набуває змішаного аеробно-анаеробного характеру.

4. Для регулювання інтенсивності заняття степ-аеробікою серед студентів-новачків та студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості рекомендується використовувати висоту степ-платформи 15 см, темп музичного супроводу 124 акц/хв., а також не додавати рухів руками під час вивчення танцювального комплексу. У подальшому, за умов правильного виконання техніки основних (базових) кроків, використання рухів руками обов'язково, тому що це ефективний засіб збільшення інтенсивності роботи та тренування спеціальної витривалості.

5. Для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості для тренування спеціальної витривалості можна рекомендувати висоту степ-платформи 20 см.

6. Для збільшення тренувального ефекту у розвитку сили рекомендуються заняття степ-аеробікою з «низько ударним» навантаженням для починаючих і з «високо ударним» навантаженням – для тренуваних студентів.

Список використаних джерел:

1. Дикаревич Л.М. Педагогические проблемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: автореф. дис.. канд.. пед.. наук / Л.М. Дикаревич; ВНИИФК. М., 1996. – 22 с.
2. Корнеева Л.Ф. Применение степ-аэробики в физкультурно-оздоровительных занятиях / Л.Ф. Корнеева, В.П. Копаев // Физическая культура, профессиональное образование и олимпийское движение: тез. докл. Нпк Великие Луки, 1996. – С. 9-10.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 61 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физ. Культуры. – 2002. – №8. – С. 6-14.
5. Люйк Л.В. Управление нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой с де вушками и женщинами разного возраста /Л.В. Люйк, О.П. Муина // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгр. – М.: 1988. – Т.2. – С. 549.
6. Мякинченко Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мякинченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. 1997. – №5. – С. 39-43.

СТАН І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

Клапчук Василь

Запорізький національний технічний університет

Постановка проблеми. При фізичному вихованні студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а також у періоді відновлення після перенесених захворювань і травм, коли студенти тимчасово звільнені від занять з фізичного виховання, суттєве значення має лікувальна фізична культура (ЛФК).

Ще у 1929 році у колишньому СРСР у наукову літературу і практику цей термін увійшов, замінивши такі вузькобіологічні терміни, як «мототерапія», «кінезитерапія», «ерготерапія», «міокінезотерапія», «лікарська гімнастика». У подальшому він набув статусу державного.

Як самостійний засіб фізичної реабілітації (ФР) ЛФК переважно була визнана у соціалістичних країнах і залишилась у тих з них, що відрізнялись високим рівнем наукової та методологічної бази. Там вона досліджена значно краще і виділяється як окремий лікарський фах.

З розвитком реабілітаційного напрямку в охороні здоров'я, починаючи з 1981 року на базі кабінетів (відділень) ЛФК, масажу, механотерапії, фізіотерапії, голкорефлексотерапії, мануальної терапії та інших, відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я СРСР почали організовувати відділення відновного лікування. Це відбувалось і в Україні. Але узагальнення накопиченого досвіду, проведене майже через 20 років, показало, що у областях України така реорганізація мало де вдалася.

На відміну від зазначено, у Росії в середині 90-х років сформовано самостійний напрям медичної науки і практичної охорони здоров'я – «відновлювальна медицина». Вона об'єднує охорону здоров'я здорових і вторинну профілактику – санологію і медичну реабілітацію.

Оскільки потреба подальшого вдосконалення служби ЛФК в Україні була очевидною, звернули увагу на ФР як складову частину медичної реабілітації. Вона добре зарекомендувала себе за кордоном як окрема галузь наукових знань і уже мала достатньо міцну наукову і методологічну базу. Перед усім, приваблювала більш розширена (у порівнянні з ЛФК) сфера діяльності фахівців з ФР, тобто – змісту професійних завдань та типів послуг, які вони можуть надавати.

Отримані результати дослідження. У процесі фізичного виховання студентів завдання ФР вирішуються шляхом відновлення тілесних фізичних кондицій, які були втрачені внаслідок малорухового способу життя, гострих та хронічних захворювань, травм, негативних екологічних впливів, незбалансованого харчування і т.ін.

Перші кроки до формування ФР як самостійної освітньо-професійної галузі в Україні почав здійснювати Львівський державний інститут фізичної культури, де розпочалась співпраця із Канадським агентством міжнародного розвитку та трьома університетами Канади. У 1994 році в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту, а згодом – в інших фізкультурних інститутах України кафедри ЛФК і лікарського контролю реорганізуються у

кафедри ФР і спортивної медицини. Потім це відбулося і у вищих медичних закладах освіти.

Після цього у відповідності до Української стандартної класифікації професій, яка розроблена Міністерством праці України на основі Міжнародної стандартної класифікації професій, а також до Міжнародної стандартної класифікації освіти, на вищі фізкультурні навчальні заклади була покладена підготовка спеціалістів з ФР. Вони мали відповідний досвід, оскільки раніше готували методистів ЛФК, яким дозволялось працювати у закладах охорони здоров'я.

Важливо, що 5 років тому спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту випускали 73 вищих навчальних закладів України, а у 2011 році їх стало 114 з ліцензійним обсягом близько 36000 випускників щорічно. Ясно, що фізичних реабілітологів можуть випускати лише вищі фізкультурні навчальні заклади, чи ті, що мають факультет фізичного виховання. У 2008 році таких в Україні було 29.

У останні роки до підготовки фізичних реабілітологів почали проявляти інтерес і у вищих медичних навчальних закладах. Так, у 2012 році вперше в Україні здійснено набір на навчання у Тернопільському державному медичному університеті ім. І.Я. Горбачевського.

Суттєвим є і кадровий склад кафедр ФР. З ліцензування відомо, що їх, як правило, очолюють і там працюють особи, далекі від ЛФК, яка є основним засобом ФР. На жаль, серед науково-педагогічних кадрів вищої кваліфікації (тобто докторів наук) таких, що захищали дисертації саме з ЛФК, в Україні за усі роки існування СРСР і незалежної України було лише 4 (у галузі медичних наук – Максимова В.М., Полеся Г.В., Клапчук В.В., біологічних – Мурза В.П.).

Виходячи з цього, позитивним для науки та практики була розпочата у 2000 році у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, а в подальшому і в інших навчальних закладах, підготовка магістрів з ФР і науково – педагогічних кадрів через аспірантуру та докторантуру. У Києві, Львові та Харкові було відкрито спеціалізовані вчені ради із захисту дисертації з цієї спеціальності в галузі наук з фізичного виховання і спорту. Проте серед захищених дисертацій лише дві докторські (Соколова Н.І., Лазарева О.Б.).

Для практики ФР суттєвим є те, що відповідно до наказу МОЗ України №412 від 25.07.2008р. на посаду інструктора з ЛФК і медичної

сестри з масажу також можуть призначатись фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту. Ці фахівці вважаються такими, що мають спеціальну підготовку з ЛФК та масажу. Проте до штатних розписів лікувально-профілактичних закладів МОЗ України не внесено посади спеціалістів з ФР.

На окрему увагу заслуговує наступне. За даними Міністерства освіти і науки за 7 років в Україні на уроках фізкультури померло 14 школярів. Відомі і випадки раптової смерті у спорті. У оздоровчій фізичній культурі, самодіяльному масовому спорті та у спорті вищих досягнень спортсменам збірних команд України, які приймають участь у чемпіонатах Європи, Світу і Олімпійських іграх, також необхідно забезпечити профілактику травм і захворювань, а у випадках їх виникнення – ФР. Тому доречно згадати, що наукові дослідження з відповідної тематики в Україні багато років координувала Республіканська проблема комісія «Медичні проблеми фізичної культури і спорту». У 1997 році спільним рішенням МОЗ та АМН України була створена Проблемна комісія «Санологія і валеологія». При цьому нововведенні одночасно була ліквідована проблемна комісія «Медичні проблеми фізичної культури і спорту». Однак уже у 2011 році нову Проблемну комісію також ліквідували. На жаль, чиновники МОЗ так і не зрозуміли, що тим самим суттєво послаблюють медичне забезпечення фізичної культури та спорту держави.

Крім того, у 1997 році ВАК України було ліквідовано єдину в Україні самостійну спеціалізовану вчену раду з захисту докторських та кандидатських дисертацій у галузі медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина, а згодом (у 2011 році) і цю спеціальність як додаткову у спеціалізованій вченій раді Д 08.601.01 при Дніпропетровській державній медичній академії, хоча у інших спеціалізованих вчених радах України захисти з цієї спеціальності не проводились. Проте усі захищені дисертації (у тому числі 6 докторських) були затверджені ВАК України. Тепер можливі лише разові захисти.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Безумовно, у подальшому необхідно виправити положення, що склалося, здійснивши наступне:

1) поновити діяльність Проблемної комісії МОЗ та АМН України «Медичні проблеми фізичної культури і спорту»,

2) поновити діяльність вченої спеціалізованої ради в галузі медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина,

3) МОЗ України внести до штатних розписів лікувально-профілактичних закладів посади спеціалістів з ФР.

Список використаних джерел:

1. Бобрик Ю.В. Клініко-фізіологічне обґрунтування вольового керування диханням при зниженні функціональних резервів зовнішнього дихання та інтенсивних фізичних тренуваннях: автореф. дис...к.м.н. / Ю.В.Бобрик [Текст], Дніпропетровськ. – 2004. – 20 с.

2. Клапчук В.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В. [Текст]. – Київ: Здоров'я, 1995. – 310 с.

3. Тумилович А.Г. Физическая реабилитация лиц с хронической почечной недостаточностью, которые находятся на гемодиализе: автореф.дисс...к.наук по физ.восп.и спорту: 24.00.03. – Физическая реабилитация / А.Г. Тумилович [Текст]. – Киев, 2011. – 26с.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ УЧБОВИХ ЗАКЛАДІВ

Коваленко Є.В.

Дніпропетровський національний університет імені О.Гончара

Постановка проблеми. Однією з основних форм фізичного виховання студентів є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів вправ, а також нетрадиційних видів фізичної культури інноваційного характеру, сучасних фітнес-програм і технологій (тайбо, аеробіки, боді-балету та ін.).

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм

багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [2].

У свою чергу самотійні, як правило, індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності.

Мета дослідження. Аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій.

Отримані результати дослідження. На сьогоднішній день фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу:

- 1 – загальний фітнес,
- 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес,
- 3 – спортивно-орієнтовний фітнес[3].

Загальний фітнес або увідний, використовується на навчальному (початковому) етапі занять, він являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність.

Заняття загальним фітнесом характеризують виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку,

корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати ознаку пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме цю ознаку застосовують у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів. Визнано вважати, що основними задачами цього процесу є:

1. Забезпечення базового та професійного рівня фізичної дієздатності.
2. Відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.
3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей.
4. Досягнення максимального результату рухової діяльності.
5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізують у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так й інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [1].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при проведенні самостійних занять.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання та біг і т.п.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені види рухової активності аеробної спрямованості:

- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови, використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, які засновані на оздоровчих видах гімнастики розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й розвиток координаційних здібностей);
- коректуючий (корекція фігури та вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження) [4].

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюють основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, силу і витривалість м'язів, гнучкість.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді.
2. Сучасний студент вищого навчального закладу повинен вміти орієнтуватися серед різноманіття видів фітнесу, щоб обрати для себе кращий варіант.

Перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до навколишнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.
2. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
- 4.Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Ковальов Б. С., Герасимчук Ю. В.

Лугнаський державний університет внутрішніх справ

ім. Е. О. Дідоренка

Анотація: у статті висвітлюються погляди видатного українського педагога з проблеми фізичного виховання, збереження та зміцнення здоров'я школярів. На основі аналізу його творів та досвіду роботи Павлиської середньої школи визначено основні напрями діяльності педагогічного колективу щодо піклування про здоров'я та фізичне виховання учнів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, педагог, навчання, фізична праця, школярі, фізична культура, спорт, фізична досконалість.

Постановка проблеми: проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового під-ходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення здоров'я, пристосування до умов наявного в Україні рівня безпеки, що залежить від стану навколишнього середовища, державної системи підтримки безпеки людини та індивідуальної захищеності. Здоров'я підростаючого покоління є невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави. Воно тісно пов'язане з рівнем розвитку держави та її місцем серед когорти провідних країн світу. Незважаючи на ряд заходів щодо покращення стану здоров'я дітей, які пропонуються керівними освітніми та науковими установами, в Україні спостерігаються лише поодинокі випадки успішної їхньої реалізації у діяльності роботи навчально-виховних закладів. Саме тому в умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого щодо проблеми фізичного виховання школярів та зміцнення їх здоров'я. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив видатний педагог-гуманіст В.О. Сухомлинський. Педагогічна система В.О. Сухомлинського розкриває максимум можливостей для формування і збереження здоров'я школярів. Так, Павлиська середня школа, директором якої, починаючи з 1944 року і до кінця свого життя, був В.О. Сухомлинський, стала місцем для втілення всіх його педагогічних проектів у життя, в тому числі і піклування про здоров'я школярів, що стало досить актуальним саме у повоєнний період.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання учнів було однією із провідних проблем наукової і практичної діяльності Василя Олександровича. Питанням фізичного виховання та збереження здоров'я дітей він присвятив цілий ряд книг та статей. У своїх творах «Павлиська середня школа», «Сто порад учителеві», «Розмова з молодим директором школи», «Серце віддаю дітям» та ін. він розкрив їх виховні можливості. Вивчаючи медичну літературу, Василь Олександрович переконався в необхідності розуміння педагогом внутрішніх фізіологічних, психічних, вікових і статевих процесів, що відбуваються в організмі школярів. Він стверджував, що «педагог не має права не знати, що робиться з дитиною, чому вона нездорова, як стан здоров'я позначається на її розумовому і моральному розвитку».

В.О.Сухомлинський фізичне виховання та збереження здоров'я підростаючого покоління розглядав як невід'ємну складову частину всебічного гармонійного розвитку особистості. Він пристрасно і переконливо стверджував: «Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело багатьох негод».

Вважаючи здоров'я визначальним фактором успішного навчання і розвитку, дітей він шукав шляхи його поліпшення. Рекомендації Василя Олександровича ґрунтуються на спільному розв'язанні проблеми фізичного виховання, збереження здоров'я основою життєдіяльності у школі і сім'ї: «Заняття фізкультурою і спортом відіграють певну роль у всебічному розвитку учнів лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я».

Досліджуючи причини неуспішності і другорічництва, Василь Олександрович прийшов до висновку, що «у 85 процентів невідстаючих і відстаючих головна причина відставання, незнання, незадовільної роботи на уроках і вдома, другорічництва – поганий стан здоров'я, якесь захворювання чи нездужання, найчастіше зовсім непомітне для лікаря, таке, що піддається діагностуванню тільки в результаті спільних зусиль матері, батька, лікаря і вчителя. Перед нами відкрилися непомітні з першого погляду, замасковані дитячою жвавістю і рухливістю захворювання серцево-судинної системи, дихальних шляхів, шлунково-кишкові. З кожним роком нам стає дедалі зрозумілішою і зрозумілішою залежність духовного життя дитини – інтелектуального розвитку, мислення, уваги, пам'яті, посидючості – від «гри» її фізичних сил».

Видатний український педагог відзначав, що велику роль у фізичному і духовному розвитку дітей відіграють заняття фізкультурою і спортом. Але серйозну функцію ці заняття виконують лише тоді, – наголошував він, – коли вся навчально-виховна робота перейнята турботою про здоров'я, про гармонію фізичного і духовного: «Ми добиваємося того, щоб виконання гімнастичних вправ давало насолоду, стало потребою організму. Людина повинна займатися спортом не

тільки для досягнення успіху в змаганнях, а й для формування своєї фізичної досконалості».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку: отже, вивчення моделі навчально-виховної роботи, за якою працювала Павлиська середня школа за часів В.О.Сухомлинського, свідчить, що системоутворюючим елементом там була ефективна праця всього педагогічного колективу з метою досягнення високого рівня здоров'я та гармонійного фізичного розвитку учнів. У процесі фізичного виховання та збереження здоров'я школярів успішно формувались морально-вольові якості особистості, вироблялась в учнів потреба в повсякденних заняттях фізичними вправами, розвивалась рухова активність, необхідність у фізичній праці як важливої умови на шляху становлення фізичної досконалості.

Науково обгрунтовані педагогічні ідеї, які втілював В.О. Сухомлинський, є актуальними і сьогодні слугують формуванню в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодінню життєвими навичками здорового способу життя та безпечної для здоров'я поведінки. Наведені вище педагогічні погляди В.О. Сухомлинського не вичерпують усіх позитивних напрямів розвитку і втілення у практику ідеї виховання здорової дитини. Але в сукупності вони створюють величезні можливості щодо зміцнення здоров'я школярів.

Одне з найважливіших завдань педагогічних колективів активно втілювати у практику роботи сучасної школи теоретичні та практичні аспекти основ здоров'я і психогієни навчально-виховного процесу щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дітей і підлітків, спрямовувати професійну роботу кожного учителя не тільки на навчання школярів, але і бережному ставленню до свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки // Зібрання законодавства України. Постанови та розпорядження кабінету міністрів України 45/2006 від 8-15 листопада 2006 р. №1594. – К.: Український інформаційно-нравовий центр, 2006. – №1. – С. 51-74.

2. Закон України «Про освіту» // Зібрання законодавства України. Звід законів України. – К.: Український інформаційно-нравовий центр, 2000. – №3. – С. 35-73.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Зібрання законодавства України. Звід законів України. – К.: Український інформаційно-нравовий центр, 2000. – №3. – С. 66-97.

3. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Педагогічна газета. – 2001. – № 7 (S5), липень.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Щотижневий збірник актів законодавства. – К.: Офіційний вісник України, 2004. – №39. – С.23-34.

5. Сухомлинський В. О. Не бійтеся бути ласкавими / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: в 5 т. – К.: Рад. шк., 1977. – Т. 5. – С. 347-359.

6. Сухомлинський В.О. Інтерес до учіння – важливий стимул навчальної діяльності учнів / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: в 5 т. – Т. 5. – К.: Рад. шк., 1977. – С. 746.

7. Сухомлинський В.О. Павлиська середня школа І В.О. Сухомлинський II Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С.7-390.

8. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям І В.О. Сухомлинський // Вибр. тв.: в 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т.3. – С.5-279.

9. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори: У 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т. 2. – С.419-655.

ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Ковальчук Д.Р.

Київський національний економічний університет ім.В.Гетьмана

Постановка пролеми. 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.

Зосередження уваги саме на цій проблемі зумовлено її стрижневим положенням в ряду інших, а також вимогами системного підходу. У роботі не ставилося завдання розробки концепції розвитку всієї системи фізичного виховання студентів. Головна увага приділялася обґрунтуванню напряду її реформування. У відповідності до наших уявлень про сутність навчальної дисципліни вона має заключатися не у процедурі рухового «натаскування», а представляти собою процес, спрямований на перетворення об'єкту впливу шляхом засвоєння ним такої інформації, яка дозволила б йому успішно пізнавати і перетворювати самого себе.

Отримані результати дослідження. Фізична культура як гуманітарна дисципліна охоплює значний обсяг знань, що обґрунтовують форми і засоби фізичного удосконалювання людини, зміцнення його здоров'я. Ці знання допомагають індивіду здобувати визначений рівень фізкультурної освіченості й усвідомлено використовувати засоби фізичного виховання з урахуванням своїх інтересів, індивідуальних особливостей і ступеня підготовленості. При цьому формується мотивація, що спонукує до діяльності, спрямованої на збереження здоров'я. Мотивація як психологічний феномен забезпечує переорієнтацію фізіологічних процесів у русло ситуативного поведіння, що підтримує стан здоров'я на необхідному рівні.

Спеціальної уваги заслуговує питання про структурування змісту освіти у галузі фізичної культури і спорту. Наявні в літературі дані свідчать про доволі формальне відношення до існуючого змісту освіти, що тягне за собою появу грубих помилок у технологічному забезпеченні процесу навчання руховим діям, освоєнні знань, формування особистості, розвитку фізичних якостей. Факт безсумнівної наявності між цими процесами реально існуючих тісних взаємозв'язків, що засновані на принципах єдності навчання виховання

і розвитку, ні в якому разі не може відмінити наявності суттєвої різниці між ними, яка знаходить своє відображення в специфіці мети, якими у свою чергу, визначається специфіка задач, засобів, методів і форм їх реалізації.

В цьому аспекті структура змісту освіти в сфері фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинна припускати виділення як мінімум двох модулів: освітнього, що представляє собою базову основу інтелектуального компоненту фізичного виховання, і рухового вдосконалення, що являє собою основу її рухового компоненту.

Освітній модуль включає формування спеціальних фізкультурних знань, інструктивно-методичних умінь, засобів пізнання власного організму і доцільного впливу на його функції з метою оптимізації процесу їх розвитку. В своїй сукупності ці елементи представляють собою основу інтелектуального компоненту фізичної культури і методичну основу фізичного самовдосконалення.

Результатом реалізації цього компоненту змісту є підвищення цілеспрямованості пізнавальної і практичної діяльності, формування усвідомленої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, націленість на здоровий спосіб життя і фізичне вдосконалення. Таким чином, даний компонент змісту виступає у ролі своєрідного ферменту, що суттєво активізує і робить осмисленою і цілеспрямованою, а тому і більш ефективною всю систему фізкультурно-спортивної діяльності особистості, що набуває особливого значення в умовах переходу до сучасної системи навчання. Саме цей модуль характеризує рівень освіченості в сфері фізичної культури.

Модуль рухового вдосконалення включає безпосередньо формування рухових навичок і умінь, вплив на процес розвитку фізичних якостей, формування рухових здібностей. В своїй сукупності ці елементи змісту представляють собою процес збагачення рухового досвіду і вдосконалення фізіологічних функцій, механізмів адаптації організму, забезпечують рухову активність, і є базовою основою рухового компоненту фізичного виховання.

Руховий компонент змісту орієнтує навчальний процес на творче використання можливостей фізкультурно-спортивної практики. Зміст

цього компоненту може скласти практичний розділ навчальної програми з фізичного виховання.

Особливістю нового підходу до реалізації рухового компоненту змісту визначається спрямованістю не просто на виконання рухових дій, а на засвоєння засобів оволодіння ними, формування умінь доцільного використання в процесі самовдосконалення на основі урахування індивідуальних особливостей і можливостей організму студентів. Його реалізація передбачає творче використання теоретичних знань і інструктивно-методичних умінь, що надбані у процесі засвоєння змісту освітнього модулю. Такі знання можуть не бути навчальними, а виконувати тренуючу та рекреаційно-оздоровчу функцію.

Коли мова йде про навчальне заняття з фізичного виховання, як провідної форми фізичного виховання особистості, пріоритет безсумнівно повинен бути зосереджений на формуванні знань. В процесі реалізації інших форм фізкультурно-спортивної діяльності провідні позиції повинні займати рекреація, оздоровча і тренувальна спрямованість, що передбачає безпосередній вплив на фізіологічні, адаптаційні системи організму.

Висновки та перспективи подальших розробок даному напрямку. Акцентуючи увагу на необхідності реалізації освітньої спрямованості, ми спираємося на те, що кінцевий результат освіченості у цій сфері має спрацювати на підвищення рівня рухової підготовленості, зміцнення здоров'я, оптимізацію фізичного стану організму, що забезпечує його нормальну, повноцінну і різносторонню життєдіяльність.

Ширше залучати педагогічні професійні кола, широку громадськість до розв'язання нагальних потреб освітнього сектору. Важливим є також створення сприятливого освітнього середовища для всіх студентів з компонентами збереження здоров'я, розвитку творчого потенціалу, професійної орієнтації. Важливо створити відповідні умови як фінансового так і професійного характеру, що відповідатиме сучасним потребам суспільства та світовим стандартам. Здоров'я нації є обов'язковою умовою національної безпеки. Саме тому впровадження громадських і державних програм, проектів має стати першочерговим

завданням.

Список використаних джерел:

1. Гальчинська Л., Котченко Ю. Мотивація – важливий компонент формування якісного фізичного розвитку студентів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип.8, Т. 4. – с. 69-70.
2. Герасимчук АК.Ю., Ужеліна О.М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою // Чернігівський держ. пед. ун-т. ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2006. – с. 40-42.
3. Гужаловский А.А . Чорбэ К.И. Новые подходы в системе организации образовательного процесс в физкультурном вузе // Спортивная наука на рубеже столетий: Международный сб. научн. тр. – Минск, 2000. – вып.1. – С.109-114.
4. Грибоедов С.А. Роль мотивації у фізичному вихованні студентів // Динаміка наукових досліджень» 2004»: Матеріали.3 наук.- прак. Каф. Т. // Фізична культура і профес-й спорт. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. – с. 61-66.

МЕТОДИКА ТА ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Ковтун О.О., Дудкіна Т.Ю.

КНЕУ ім. Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Одним із основних факторів здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, яка проявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних тренажерних систем, а також різноманітних нетрадиційних вправ інноваційного характеру. Сьогодні весь цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, який направлений на досягнення та підтримання високого рівня фізичного розвитку, прийнято називати терміном «Оздоровчий фітнес».

Висока насиченість навчальної діяльності студентів інформацією в умовах НТП, її неминуча інтенсифікація

супроводжується високою нервово-емоційною напругою при недостатній фізичній активності, яка призводить досить часто до зниження їх функціональних та психологічних можливостей, перевтоми та захворювань.

В цій ситуації «оздоровчий фітнес» є дійсним засобом профілактики найбільш поширених в наш час захворювань – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави, а також ефективним засобом попередження інсульту та інфаркту. Систематичне використання раціональних фізичних навантажень суттєво покращує функції різноманітних систем організму, підвищує адаптацію до негативних факторів навколишнього середовища.

Отримані результати дослідження. Враховуючи вищезазначені обставини, а також всесвітній досвід, кафедрою фізичного виховання ДВНЗ «КНЕУ імені Вадима Гетьмана» з минулого навчального року в робочу навчальну програму був впроваджений новий вид рухової активності «оздоровчий фітнес».

Посилення спеціалізованих вправ вибіркової направленості використовується в оздоровчому фітнесі з метою формування пропорційної тіло будови, розвитку найважливіших рухових якостей та підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Обов'язковою умовою на заняттях є тестування рівня фізичної підготовленості, що має безпосередній зв'язок з одним із найважливіших показників здоров'я – кардіо-респіраторною (загальною) витривалістю.

До останнього часу традиційно тестом на загальну витривалість був крос. Але у зв'язку з рішенням Міністерства освіти, науки та спорту, починаючи з минулого року, не рекомендовано приймати крос, як контрольну вправу.

Базуючись на розробках американського Інституту аеробних досліджень, для тестування загальної витривалості кафедрою фізичного виховання КНЕУ було запропоновано 12-ти хвилинний тест, який дає можливість студентам визначити рівень своєї фізичної підготовленості і порівняти його з належним рівнем здоров'я відповідно віку і статі.

Результати цього тесту, як обов'язкової контрольної вправи, є не лише критерієм рівня розвитку рухових якостей, але й визначенням рівня функціонування основних систем організму в цілому, як показника фізичного здоров'я студентів.

Впровадження на заняттях з фізичного виховання нового виду рухової активності «оздоровчий фітнес», внесло зміни у контрольні вправи та нормативи. А саме студентам запропоновані:

- тест «Фламінго» – утримання рівноваги, в положенні стоячи з закритими очима на одній нозі, вільну ногу зігнути в колінному суглобі і захватити стопу однойменною рукою, інша рука вперед. Повторення тесту виконується стільки разів, скільки потрібно для того, щоб сумарна тривалість балансування складала 1 хв., разів;
- тест «Берпі», що виконується протягом 30 с, разів. Вправа: В.п. – основна стійка: 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – вихідне положення, сплеск руками над головою; тест на гнучкість;
- тест на гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (ноги разом, прямі, стопи - на себе) (0, + та -), см;
- «Човниковий біг» 4х9 м з оббіганням набивних м'ячів (обмежувальних показників), с.

На початку семестру студенти випробовують свої можливості в зазначених тестах, тобто показують своє особисте досягнення при здачі контрольної вправи, а в наступному учбовому семестрі студенти повинні поліпшити або повторити особисті досягнення для отримання позитивного балу за кожний контрольний тест.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Методичні особливості занять оздоровчим фітнесом полягають в послідовному чергуванні роботи з навантаженням на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом (розтягуванням). Використання на заняттях елементів дихальної гімнастики, стретчингу, пілатесу, вправ з гумовим амортизатором (еспандери, гумові стрічки), та інших систем фізичних вправ під емоційно-ритмічну музику, не тільки позитивно впливає на здоров'я

студентів, а також викликає бажання усвідомлено відвідувати заняття з фізичного виховання.

Введення нового виду рухової активності «Оздоровчий фітнес» значно підвищує зацікавленість студентів, дозволяє більш свідомо відноситись до занять. Фізичне виховання є єдиною дисципліною, яка впливає на здоров'я студентів та метою якої є оздоровлення. Тому належною нормою фізичної підготовленості студентів буде та, котра забезпечує високий рівень здоров'я.

Впровадження в навчальний процес модульної системи потребує доповнень та уточнень до нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів, а також усвідомлення самими студентами необхідності регулярного і систематичного відвідування занять, підготовки до контрольних тестів. Тільки поєднуючи планові заняття з оволодінням теоретичними знаннями і додатковими та самостійними заняттями, студенти зможуть отримати той обсяг знань, умінь та навичок, який дасть їм можливість отримати достатню кількість балів поточного контролю, а в майбутньому – підтримувати рівень свого здоров'я, фізичного стану організму, свідомо ставитись до занять з фізичного виховання та самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Визначення фізичного стану студентів за допомогою «паспорта здоров'я» // Шиганевський В., Захаров В. та ін./ Вісник технологічного університету Поділля: Хмельницький, 2002. – №5, ч.3. – С. 41-43.
2. Карпова І.Б., Корнієнко С.О., Янішевський Ю.В., Соболюк С.А. Формування системи оцінювання студентів з дисципліни «Фізичне виховання» // Зб. матер.науково-методичної конф. 26 січня – 3 лютого 2004р. К.: КНЕУ. – С. 96-98.
3. Фізичне виховання в КНЕУ/ Зб. Навчально-методичних матер. / За заг. Ред. І.Б.Карпової. – К.:КНЕУ, 2005.
4. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А.Усачев. – К.: Наук. Світ, 2008. – С.112-121.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Кожевнікова Людмила

Миколаївський національний університет ім.
В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я, адже відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та оточуючих.

Одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу дошкільного навчального закладу (ДНЗ) є фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону й зміцнення здоров'я, підвищення опору та захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей.

Завдання навчально-виховної роботи в ДНЗ полягає у вихованні у дітей свідомого ставлення до власного здоров'я, формування валеологічного світогляду, мотивації до здорового способу життя.

Система фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні створювалася протягом багатьох десятиліть. За цей час було вивчені майже всі актуальні проблеми фізичного виховання дітей, що сприяло поглибленню його науково-методичних основ.

На кінець 70-х років ХХ століття склалася чітка, доцільна, відпрацьована система фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку, яка характеризувалася наявністю соціально-цілових установок, науково-методичних та науково-практичних знань про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання, розробленим програмним матеріалом, систематизованим відповідно до мети та завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

На сучасному етапі розвитку теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку вченими Вільчковським Е.С., Денисенко Н.Ф., Козленком М.П. та іншими система фізичного виховання розглядається як сукупність взаємопов'язаних і

взаємозумовлених елементів, цілей, завдань, змісту, засобів, форм і методів занять фізичними вправами в дошкільному закладі, родині. Вона являє собою комплекс ідеологічних, науково-методичних та програмово нормативних основ фізичного виховання, а також організацій та установ, які здійснюють і контролюють фізичне виховання дітей дошкільного віку [1,2,5].

Кінець XX – початок XXI століть характеризується погіршенням стану здоров'я дітей дошкільного віку, зниженням рівня їхньої рухової активності, фізичної підготовленості. Зміни у соціально-економічному житті суспільства, занепокоєння станом здоров'я дітей, їхньою фізичною підготовкою до життя та шкільного навчання, нова концепція дошкільної освіти, спрямована на особистісно орієнтований підхід, спричинили потребу у педагогічних інноваціях, нових підходах до вирішення проблем у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, орієнтовану на гуманний підхід до дитини, формування засобами фізичної культури її особистості, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Всі заходи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення тіла, сприяють культурі особистості, оскільки культура інтелекту або емоцій може бути побудована лише на основі фізично здорового дитячого організму, з урахуванням його можливостей, на принципах соціальної гігієни [3,4].

Таким чином, виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в дошкільних закладах. У практиці дошкільної освіти необхідно створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної й нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини. Безумовно, здоров'я – це основа життя людини, не самоціль, а необхідна умова розвитку та підготовки дитини до життя.

Отримані результати дослідження. На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях в галузі фізичного виховання, що вимагає вирішення існуючих проблем. Проте «нововведення» інколи сприймаються дошкільними педагогами

неадекватно, розглядаються як самоціль, не інтегруються в цілісну систему. Новації часто тлумачаться на власний розсуд кожного педагога, включаються у практику без наукового підґрунтя, без теоретичного осмислення, без певного алгоритму діяльності. Наразі для багатьох дошкільних закладів типовим є використання інноваційних технологій для зовнішнього ефекту та відповідності сучасним вимогам. А не для здоров'я або розвитку дитини.

Для ефективної організації фізичного виховання дітей працівники ДНЗ повинні осмислити поняття «інновації», «технології», тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом в реалізації будь-якого педагогічного впливу. Цей аспект, на нашу думку, є важливим, оскільки спостерігаються спроби або відкидання педагогами накопиченого досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку, або ж використання наукових досліджень без урахування сучасних вимог, умов ДНЗ, родини та інших факторів.

Одним із інноваційних напрямків вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання передбачає домінанту здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини. В разі введення «нового» в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання розроблені основні положення здоров'язбережувального аспекту діяльності дитячих навчальних закладів, а саме:

- використання психогігієнічних засобів і методів;
- реалізація оригінальної системи загартування дітей;
- створення умов для оздоровчих режимів.

Науково-методичні основи створення здоров'язбережувального середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей. До класифікації засобів фізичного виховання закладені переважно функціональні можливості кожного з них, який впливає на організм дитини в цілому,

хоча кожний засіб має свою специфічну дію на певну систему або орган. Тому важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

Проте, на сьогодні у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку немає цілісного підходу до реалізації завдань фізичного виховання, що відповідав би особистісно орієнтованій концепції дошкільної освіти.

Надзвичайно важливо розглядати технологію реалізації фізичного виховання не як формальне повторення закладених в ній видів діяльності, а як пошук варіантів їхнього збагачення з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, потреб родини, конкретних умов для кожного дитячого навчального закладу.

Специфіка технології полягає в тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами в певному часовому періоді.

У фізичному вихованні якісними показниками є здоров'я дітей, їхній фізичний і руховий розвиток. Технологія передбачає точний і визначений опис цих показників, наявність «інструменту» для діагностування певної якості в процесі об'єктивного контролю її сформованості; визначення інтенсивності діагностування якості на основі даних моніторингу здоров'я, фізичного, рухового розвитку дітей.

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» вважається синонімічним до поняття «система фізкультурно-оздоровчої роботи».

За останні роки ця система в багатьох дошкільних навчальних закладах удосконалилася, збагатилася новими підходами, новими шляхами реалізації, елементами здоров'язбережувальних технологій. Науковці, дошкільні педагоги працюють над розробкою структури технологічного процесу, визначенням компонентів технології, їхнього взаємозв'язку, системи оцінок тощо.

Найбільш розробленими є методики оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності. Але, в умовах особистісно орієнтованого виховання з'явилася необхідність їхнього

перегляду. Вони мають бути зорієнтовані не на середні показники, а на індивідуальні оцінки з урахуванням особливостей здоров'я і розвитку кожної дитини. Ці методики повинні об'єднуватися в систему, яка б надавала можливість комплексної оцінки динаміки розвитку дітей.

Діагностику рівня і темпів фізичного, рухового розвитку дітей дошкільного віку важливо розглядати не як одноразовий, тимчасовий захід, а як цілісний процес, який поєднується із навчанням у дітей рухових умінь та навичок, формуванням рухових здібностей.

Діагностування фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку використовується для оцінки вихідного стану організму дитини з тим, щоб визначити зону найближчого розвитку її здоров'я. Для цього необхідно створити умови для нарощування фундаментальних можливостей систем і органів, розвитку життєво важливих рухових умінь; відповідним чином побудувати режим дня і підібрати загартовуючі процедури, забезпечити оптимальність фізичних і розумових навантажень у руховій, навчальній діяльності.

Таким чином, реалізація оздоровчих технологій у ДНЗ передбачає теоретичне обґрунтування і практичне відпрацювання діагностування здоров'я та розвитку дітей, критеріїв оцінок кінцевого результату педагогічної діяльності, а також інших її елементів (оздоровчо-розвивального середовища, системи здорового способу життя, співпраці з родинами тощо).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Теоретичний аналіз вказує на те, що система фізичного виховання дітей України розглядається як багатоскладове явище.

2. Базовими засадами управління системою фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі є системний підхід, що являє собою стійку сукупність залежних одне від одного елементів (підсистем) та їхніх взаємопов'язаних дій, спільне функціонування яких спрямовується на досягнення поставленої мети.

3. Результатом управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах є високий і достатній рівень фізичної

досконалості дітей (гармонійний фізичний розвиток, рухова підготовленість, міцне здоров'я).

Перспективи подальших розробок у даному напрямку будуть спрямовані на набуття працівниками дитячих навчальних закладів знань та умінь щодо реалізації оздоровчих технологій в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. /Е.С. Вільчковський, О.І.Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.

2. Денисенко Н.Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Н.Ф.Денисенко // Запорізький обласний ін-т післядипломної освіти. – Запоріжжя, 2002. – 35с.

3. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя: ЛПС. Лтд., 2001. – 308с.

4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века //Авт.-сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 88с.

5. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. – Минск: Зорны верасень, 2007. – 160с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ СТУДЕНТОВ

Копылов В.А., Слесаренко А.С.

Луганский государственный университет им. Э.О. Дидоренко

Аннотация: Педагогические отношения – основной объект изучения воспитательных явлений. Само явление есть результат педагогических отношений педагогов и студентов. Формирование отношений

студентов к знаниям, умениям и навыкам на учебных занятиях и во внеучебной деятельности по физическому воспитанию происходит в значительной мере на профессиональной основе. Для решения задач подлинно воспитывающего обучения от преподавателя требуется высокий не только «предметный», но и социально-психологический уровень педагогической деятельности.

Ключевые слова: Преподаватели, студенты, педагогические отношения, ситуации, явления, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Постановка проблемы. В физическом воспитании студентов наиболее актуальной является проблема их отношения к физической культуре, к учебным занятиям и самостоятельным занятиям в свободное время. В работах, посвященных воспитанию студентов средствами физической культуры и спорта [1, 2, 7, 11], как правило, доминирующее внимание уделяется периодическим действиям преподавателя и других институтов воспитания. Это приводит к недостаточно глубокому проникновению в сущность характеристик педагогического процесса, снижению эффективности научных решений проблем воспитания.

«В начале XXI века, – отмечается в проекте национальной доктрины развития физической культуры и спорта в Украине, – они являются важной сферой социальной политики гражданского общества, эффективным средством организации досуга и повышения качества жизни, достижения оздоровительного и воспитательного эффекта...» [3, 4].

Полученные результаты исследования. Педагогические явления отличаются необычайной сложностью, зависимостью от огромного числа переменных, отражающих внешние условия и состояния сознания студентов. Вот почему при анализе педагогических явлений необходим по возможности всесторонний учет причинно-следственных, необходимых и случайных связей и отношений. В педагогическом процессе не только преподаватель воспитывает студентов, но и они воспитывают его, оказывают влияние на его поведение, на характер их отношений. Студенты также воздействуют друг на друга. Наконец, они воспитывают сами себя, по-разному

реагируя на процесс воспитания. Например, физическое воспитание возникает как результат эффективно организованного процесса, иногда вопреки ему, а иногда эти процессы протекают независимо друг от друга. В этой связи, одной из основных целей является тщательное изучение продукта педагогической деятельности преподавателя и деятельности студентов, их отношения к педагогам, к предмету их деятельности, к товарищам. Педагогические отношения – основной объект изучения воспитательных явлений [5, 8, 9]. Именно они лежат в основе изучаемого явления или возникают в его результате. Или само явление есть результат педагогических отношений, возникающих, как следствие взаимодействия педагогов и студентов, как следствие педагогической ситуации, в которой можно выделить педагогическое воздействие и реакцию на него воспитуемых. В педагогическом последовании вскрыть сущность воспитательных явлений, понять их движущие силы, динамику развития и др. – значит, прежде всего, изучить педагогические отношения именно они – ядро педагогической ситуации. Поэтому понять педагогическое явление можно в том случае, если фиксировать конкретные действия преподавателя и студентов, по ним определить сущность педагогических отношений, затем рассмотреть их и выделить главное, наконец, дать описание сущности педагогической ситуации, охарактеризовать условия ее протекания. Все это вместе взятое следует считать научным фактом. Он дает представление о конкретной педагогической ситуации, вскрывая движущие силы, причины, условия, существенные связи, диалектику педагогических отношений. В этом его отличие от эмпирического факта, определяющего предмет или явление с максимальной точностью и полнотой, доступной исследователю. В эмпирическом факте все конкретно и неповторимо, в то время как в научном факте конкретность исчезает, акцент делается на сходстве причин и условий, явления протекают по-разному лишь в силу специфики личностей педагога и студента, неповторяемости педагогической ситуации. Так, все возникающие между преподавателями и студентами конфликты непохожи друг на друга, но в каждом случае наблюдается общее: непонимание психологического состояния студента педагогом. В типичных фактах обнаруживается сходство причин конфликтов, мотивов поведения преподавателей и студентов и т.д. Любое педагогическое исследование должно находить и объяснять

существенные связи конкретного воспитательного явления с другими, изучать отношения педагогов со студентами, коллектива к личности и т.д. поскольку воспитание – общественный процесс, педагогические связи и отношения должны исследоваться на фоне общественных и личностных отношений студентов. Поэтому, когда речь идет о поиске педагогических закономерностей, следует иметь в виду, что они есть отражение существенных связей в педагогических отношениях. Весь процесс воспитания можно определить как формирование отношений к определенным явлениям. При этом отношение выражается прежде всего в обобщении фактов действительности по тем или иным эмоционально окрашенным признакам. Категория отношений – это важнейшая характеристика личности. Согласно А.Н. Леонтьеву [1] отношения создаются в жизни и деятельности субъекта, воплощают в себе личностный смысл его занятий и соответствующих представлений, которые у студентов раскрываются через мотивы деятельности. Они могут в большей или меньшей степени гармонизировать с объективным значением, которое имеет для общества занятия физическим воспитанием, его результаты. Для личности будущего специалиста характерны большая скоординированность смысла и значения такой деятельности. Однако это совсем не означает, что формирование отношений в процессе физического воспитания – процесс бесконфликтный, лишенный естественных противоречий развития. Это могут быть противоречия, связанные с разрозненностью и неполнотой знаний по физической культуре студентов; между знаниями с одной стороны и навыками – с другой; между общественными установками и личными ориентациями и др. Отметим ряд положений, учет которых важен для изучения процесса формирования отношений и мотивов учебных и досуговых занятий студентов физической культурой и спортом. Формирование любых мотивов зависит от отношения к объекту, которым стремится овладеть заинтересованный студент, к его предметной стороне, процессу деятельности и ее результатам. Оно определяется ответственностью сложности объекта с познавательным, коммуникативным и психофизическим возможностям личности, определяющими как характер процесса овладения им, так и результаты. Уровень усвоения студентами учебного материала, его содержания влияют на отношение к обучению, а их позиция в учебном процессе воздействует на освоение

учебного материала. Поэтому одним из факторов повышения качества процесса физического воспитания является интериоризация целей занятий, выдвигаемых педагогом, то есть, принятие их студентами, превращение во внутренние стимулы самообучения и самовоспитания. Такое согласование целей важно, поскольку студенты выступают как субъекты учебной деятельности, имеющие собственную позицию относительно ценностей физического образования в учебно-воспитательном процессе вуза. Превращение знаний по физической культуре в элементы профессионального сознания будущего специалиста, расширение и перестройка их на научной основе, формирование связанных с ними отношений и мотивов познавательной и практической деятельности имеют место только тогда, когда знания обретают личностный смысл или когда студент познает их общественную ценность.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Необходимо становление такого профессионального сознания специалиста, в структуре которого ценности физической культуры актуализированы, системны, организованны и определяют его активную позицию по отношению к здоровому образу жизни, физическому совершенству, творческому выполнению профессиональной общественно-политической и воспитательной деятельности. В процессе формирования современного специалиста сегодня необходимо включать воспитание у студентов мотивационно-ценностного отношения к системе знаний, умений, навыков в физической культуре, понимания их относительности, изменчивости, умения вовлекаться в процесс их творческого обновления.

Решение этих задач посильно лишь для педагога, вооруженного прогрессивной педагогической теорией и «технологией», умеющего нешаблонно мыслить, профессионально и компетентно действовать. Для решения задач подлинного воспитывающего обучения, от него сегодня требуется более высокий не только «предметный», но и социально-психологический уровень педагогической деятельности.

Список использованной литературы:

1. Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской научно-практической конференции. – Донецк: ДОН НУ, 2004. – 445 с.

2. Ігнатенко П.Р., Поклучний В.А., Косарева Н.І. Виховання громадянина: психолого-педагогічний і народознавчий аспекти: Навчально-методологічний посібник. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1997. – 252 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти. // Освіта України. – №33. – 23 квітня 2002 р.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. // Спортивна газета 2003 р. 4 грудня. Спецвипуск.
5. Педагогика / по дред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
6. Подмазин С.И. Теория и практика семестрово-блочного-зачетного режима обучения и 12-бального оценивания знаний учащихся. – Запоріжжя: Просвіта, 2000. – 88 с.
7. Содержание учебного процесса в спортивных учебных отделениях вузов: Учебное пособие. / А.И. Клименко. – Луганск, ВУГУ, 1993. – 264 с.
8. Спорт для всіх. Науковий і методичний журнал №1. / 1998 р. – Донецьк: Дон АУ, 1998. – 100 с.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина. 1991. – 272 с.
10. Традиції фізичної культури в Україні. За заг. Ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: УЗМН, 1997. – 248 с.
11. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.-метод. посіб. / О.В. Віндс, О.П. Коструб, У.Г. Сомова та інш. – К.; 2004. – 284 с.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'Я: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

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

Київський національний університет ім. Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Згідно наукових досліджень в галузях медицини, психології, соціології в період навчання у вузі рівень фізичного здоров'я студентів знижується, а кількість хронічних хворих з року в рік зростає. Отже збереження, зміцнення і покращення здоров'я студентської молоді є однією з першочергових задач соціальної

політики держави, а наукові дослідження в цій області набувають все більшої **актуальності**.

Аналіз наукової літератури з цього питання показує, що значна частина вітчизняних і зарубіжних публікацій присвячується проблемам збереження індивідуального здоров'я студентів. Лише невелика кількість авторів звертаються до аналізу соціально-психологічної проблематики здоров'я на груповому рівні (І.Н. Гурвіч, І.Б. Бовіна, Л.А. Цветкова, Ю.Г. Фролова). Але навіть в цих дослідженнях вже можна побачити низку протиріч, які потребують негайного вирішення, зокрема:

- протиріччя між прогресуючим погіршенням здоров'я студентів і потребою суспільства у зміні відношення до здоров'я на рівні індивідуальної і групової свідомості;
- способом життєдіяльності студентів, режимом їх праці, харчування і відпочинку і існуючими установками здорового способу життя;
- змістом сучасних концептуальних установок про необхідність пропагування здорового способу життя серед молоді і соціокультурними умовами оточуючого середовища [1].

Зауважимо також, що серед наявних сьогодні досліджень спостерігається дефіцит аналізу соціально-психологічних факторів, які формують відношення студентів вищих навчальних закладів до здоров'я. Отже проблемне поле нашого дослідження, визначається: по-перше, винятковою суспільною значущістю вивчення соціально-психологічних чинників відношення до здоров'я студентів в умовах сучасної української дійсності, по-друге, слабкою вивченістю цієї проблематики, по третє, необхідністю мати системні знання про дане явище.

Отримані результати дослідження. Вивчення факторів впливу на відношення студентської молоді до здоров'я в КНУ ім. Тараса Шевченка виявило його залежність значною мірою від екзогенних (зовнішніх) чинників, що включають соціальні детермінанти мікро і макросередовища. Саме вони стають визначальними у формуванні способу життя. На відміну від ендогенних (внутрішніх) факторів,

більша частина яких не визначається самою людиною (стать, вік, тип вищої нервової діяльності, конституційні особливості будови і функціонування організму), екзогенні чинники регулюються суспільством, і це дає можливість управляти процесом формування установок в свідомості і поведінці студентської молоді в царині здоров'я [2]. Виділяються три основні рівні детермінації поведінки у сфері здоров'я: рівень особистості, рівень групи і рівень спільності:

- на рівні особистості вивчається вплив різних особистісних характеристик на поведінку у сфері здоров'я: когнітивної, емоційної і потребо-мотиваційної;

- на рівні групи поведінка індивіда у сфері здоров'я розглядається з позицій його детермінації з боку тих груп, в які він включений (академічна, сусіди по гуртожитку, спортивна секція, дозвілля);

- на рівні спільноти теоретичні моделі, що розглядають пов'язану із здоров'ям поведінку, співвідносять цілі змінення поведінки індивіда з більш широкими цілями формування здорового способу життя населення в цілому [3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Дослідження соціально-психологічних чинників відношення до здоров'я з боку студентів не систематизовані, мають невисокий рівень узагальнення в науковій літературі. Не усі види соціально-психологічних чинників відношення до здоров'я студентів однаково гарно вивчені. В першу чергу **подальших досліджень вимагають** проблеми взаємовпливу особистісних і групових чинників.

Основні теорії, що описують детермінацію поведінки у сфері здоров'я на рівні групи – це теорія соціального наuczіння; теорія проблемної поведінки; соціально-екологічний підхід; транзактна модель стресу і подолання; теорія взаємозалежності соціального впливу і міжособистісної комунікації; концептуальна модель взаємозв'язку соціальних мереж, соціальної підтримки і здоров'я [4]. Результат (у контексті відношення особистості до здоров'я), який може бути отриманий при розгляді взаємостосунків особистості з конкретною групою, є для соціально-психологічного дослідження головним орієнтиром.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що аналіз соціально-психологічних чинників відношення студентів до здоров'я має стати підґрунтям для розробки нових і вдосконалення існуючих методологій і методик з теорії та практики формування здорового способу життя молоді. Надалі результати досліджень можуть бути використані в розробці виховних і освітніх програм з формування здорового способу життя студентів.

Список використаних джерел:

1. Антонова, М. С. Ценность здоровья как фактор качества образовательной деятельности студентов / М. С. Антонова // Педагогическое образование и наука. – 2010. – №3. – С. 83-88.
2. Гафиатулина Н.Х. . Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социоструктурном контексте: автореф. дис. на соискание. степени канд. социол. наук: спец. 22.00.04. «Социология управления». – Ростов н/Д, 2007. – 27 с.
3. Фролова Ю.Г. Психология общественного здоровья: проблемное поле и методологические основания исследований. / Ю.Г. Фролова // Философия и социальные науки. – 2010. – № 3. – С. 50-54.
4. Утлик В.Э. Психологический климат студенческой группы / В.Э. Утлик // Инновации в образовании. №8. 2010. С 32-42.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МИКС КОМАНД ПО ЧЕРЛИДИНГУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Кузнецов В.Д., Шляхов Ю.В.

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. На современном этапе в связи с появлением Национальных и Всемирных студенческих соревнований по неолимпийским видам спорта черлидинг получил дальнейшее развитие во всем мире. Черлидинг (чернаправление) сложен и многогранен, прежде всего потому, что в соревновательных композициях обязательно имеют место упражнения из таких видов спорта как акробатика прыжковая и парно-групповая (станты,

пирамиды), а также различные перемещения, построения, перестроения, спецтребования (элементарные движения руками с чер-прыжками), которые представляют средства основной гимнастики.

Общеизвестно, что каждый сложно технический вид спорта, представленный в учебно-тренировочном процессе чер команды имеет свои условности, а когда их средства встречаются вместе в единой соревновательной программе тогда появляются новые особенности, которые необходимо решать вообще, а в условиях вуза, в частности и эта многофакторная проблема является актуальной.

В данной работе была определена цель, сущность которой заключается в решении организации структуризации учебно-тренировочного процесса с одной стороны и состояние количественных характеристик мышечной массы и оценки двигательных способностей черлидеров, выполняющих различные функциональные обязанности в команде. **Поставленная цель решалась с помощью следующих частных задач:**

1. Раскрыть особенности видов подготовки чер команд.
2. Дать анализ количественным характеристикам мышечной массы черлидеров сравниваемых команд и предложить на основании наблюдения экспертов уровень силовой и скоростно-силовой подготовки.
3. Предложить примерный вариант проведения учебно-тренировочного процесса по черлидингу в условиях ВУЗА и определить уровни физических нагрузок в микроциклах предсоревновательного мезоцикла.

Поставленные задачи раскрывались с помощью методов наблюдения и исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Определение индекса мышечной массы тела (ИМТ) у черлидеров и экспертная оценка их уровня силовой и скоростно-силовой подготовки.
3. Анкетирование, собеседование в сочетании с экспертной оценкой структуры учебно-тренировочного процесса, а также планирования видов деятельности для микроциклов предсоревновательного

мезоцикла, исходя из еженедельных трехразовых тренировок в условиях вуза.

Организация наблюдения и исследования заключалась в том, что в работе были представлены материалы по ИМТ студенческих команд Белорусского университета и Днепропетровского национального университета им. О. Гончара (ДНУ). Обе микс команды состоят из студентов основной медицинской группы в возрасте 18-21 год, которые тренируются по 3 раза в неделю в течение 120 минут на каждом занятии. Наряду с этим, экспертную оценку эксклюзивного варианта по традиционным и нетрадиционным видам подготовки черлидеров, а также процентного содержания уровней физической работы в микроциклах предсоревновательного мезоцикла производили ведущие специалисты, судьи международной категории гг. Павлограда и Днепропетровска.

Полученные результаты исследования.

Результаты анкетирования членов команды ДНУ по черлидингу показали, что большинство респондентов отмечают большую сложность «отчислять» более трех раз в неделю на тренировки из бюджета свободного времени. В результате закрытого анкетирования получены данные которые указывают на основные факторы, мешающие реальному отношению основной массы студентов к активным занятиям спортом.

Мотивы-доводы такие как нехватка свободного времени, не умение организовать своё время и собственная пассивность. Эти положения вносят приблизительно одинаковый вклад в факторную структуру студенческой деятельности и несут основную нагрузку [1, 2].

Таким образом, внешняя и внутренняя мотивация, в данном случае, связаны с неустойчивым интересом к спортивной деятельности, усредненными

Возможностями реализовать себя, повысить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности, которые являются своеобразным фундаментом для хорошего здоровья. В данном случае мы имеем дело с оздоровительно-спортивной мотивацией, которая подтверждает отсутствие соответствующей

инфраструктуры для достижения спортивных результатов европейского и международного уровня.

Анализ литературных источников [4, 5, 6], позволил нам найти новый профессиональный подход и определить особенности видов подготовки команд черлидеров. Структура учебно-тренировачного процесса по данному виду спорта представлена в таблице 1.

Традиционные и нетрадиционные виды подготовки чер команд

Таблица 1.

№ п/п	Наименование видов подготовки и их составляющих	Задачи, решаемые видами подготовки
1.	Теоретическая подготовка	Дает знание студентам по структуре, оптимизации и контролю самостоятельных занятий.
2.	Хореографическая подготовка	Решает подготовку культуры движения (выразительность, артистизм)
3.	Психомоторная подготовка	Учит умению управлять ощущениями личных частей тела на базе восприятия, сосредоточенности и распределенного внимания.
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Дает структуру индивидуальной работы над «мышечным корсетом» и его отстающими позициями.
5.	Специально-двигательная работы (СДР)	
А	Поточно-ориентировочная подготовка	
Б	Подготовка для улучшения Механо-рессорных и упруго-жестких возможностей.	
В	Стато-динамическая и пространственно-дифференцировочная подготовка.	
Г	Вестибулярная подготовка	
Д	Курбетная подготовка	
Е	Вращательная подготовка	

6.	Собственно-техническая подготовка (СТП).	Программированное обучения составляющих соревновательных композиций на базе наличия аудио и видео аппаратуры.
7.	Психолого-тактическая подготовка	Знать структуру индивидуальное психо-эмоциональное состояния и умело

		применять способы его улучшения. Выстраивать оптимальную структуру деятельности исходя из создавшихся условий.
--	--	---

Изложенные традиционные и нетрадиционные виды подготовки чер команд должны быть направлены в том или ином виде на организм студентов –спортсменов и для этого нами были проанализированы показатели ИМТ черлидеров двух университетов (таблица 2).

Данные ИМТ у членов команд сравниваемых университетов

Таблица 2.

Функциональные обязанности	ВУЗЫ	Рост (м) $X \pm$	Вес (кг) $X \pm$	ИМТ цифры	ИМТ оценки	% отклонения от идеального веса
ЖЕНЩИНЫ						
ФЛАЙЕР	I	1,52±3,0	43,0±2,6	18,3±0,4	Норма (отлично)	Идеальный вес
	II	1,56±1,0	44,0±2,8	18,3±0,2	Норма (отлично)	Идеальный вес
МАУНТЕР	I	1,60±3,0	51,0±4,0	20,9±0,8	Норма (хорошо)	норма
	II	1,58±2,0	51,4±1,5	20,4±0,4	Норма (хорошо)	норма
БАЗА	I	1,63±4,0	56,2±4,0	21,8±0,1	Норма (хорошо)	8% больше от идеала
	II	1,76±0,5	73,0±0,2	23,5±0,5	Норма (удовл.)	13% более от идеала

МУЖЧИНЫ						
ФЛАЙЕР	I	1,59 ±2,6	55,0±2,0	21,7±1,7	Норма (хорошо)	5% более от идеала
	II	нет				
МАУНТЕР	I	1,73±2,0	73,0±3,0	28,0±0,5	Норма (удовлетв.)	8% более от идеала
	II	нет				
БАЗА	I	1,79±7,0	84,5±8,0	28,0±0,5	(неудовлетв)	20%

						более от идеала
	II	1,80±6,0	88,5±8,0	27,3±0,1	(неудовлетв)	15% более от идеала

Примечание: I – команда Белорусского университета.
II – команда ДНУ.

Анализ материалов по ИМТ женского контингента сравниваемых команд указывает на абсолютное совпадение от личных цифровых данных и оценочных характеристик у флайеров. Очевидно, тренеры очень тщательно подбирают их, так как данным черлидерам приходится решать сложнейшие задачи по статике вверху и вольтижу. Однако, силовая подготовка находится на нижней границе оценки «хорошо».

Группа маунтеров, в данном случае, по ИМТ показывает цифровые величины и оценочные характеристики относительно идеального веса на оценку «хорошо».

Наблюдения экспертов по результатам времени, надежности и выразительности входов на плечи баз и сходов вниз характеризуется недостаточностью силовой и скоростно-силовой подготовкой. Она соответствует оценке «удовлетворительно».

Оценочные характеристики по базе соответствуют удовлетворительным оценкам ИМТ, что приводит зачастую к неудовлетворительному состоянию «мышечного корсета», а это не позволяет выполнять свои функции легко, артистично и выразительно.

Сравнительные характеристики по базе у мужчин в обеих сравниваемых командах отмечаются неудовлетворительные оценки по ИМТ. В командах на

уровне предожирения находятся 25% от общего числа черлидеров. Интересно отметить, что в возрасте 18 лет и старше развитие силы различных мышечных групп напрямую зависит от динамики жировой и без жировой массы тела [3].

Для заключительной задачи нами применялся программно-аналитический подход к изучаемому материалу, который позволил эксклюзивные решения представить на **Рис. 1**.

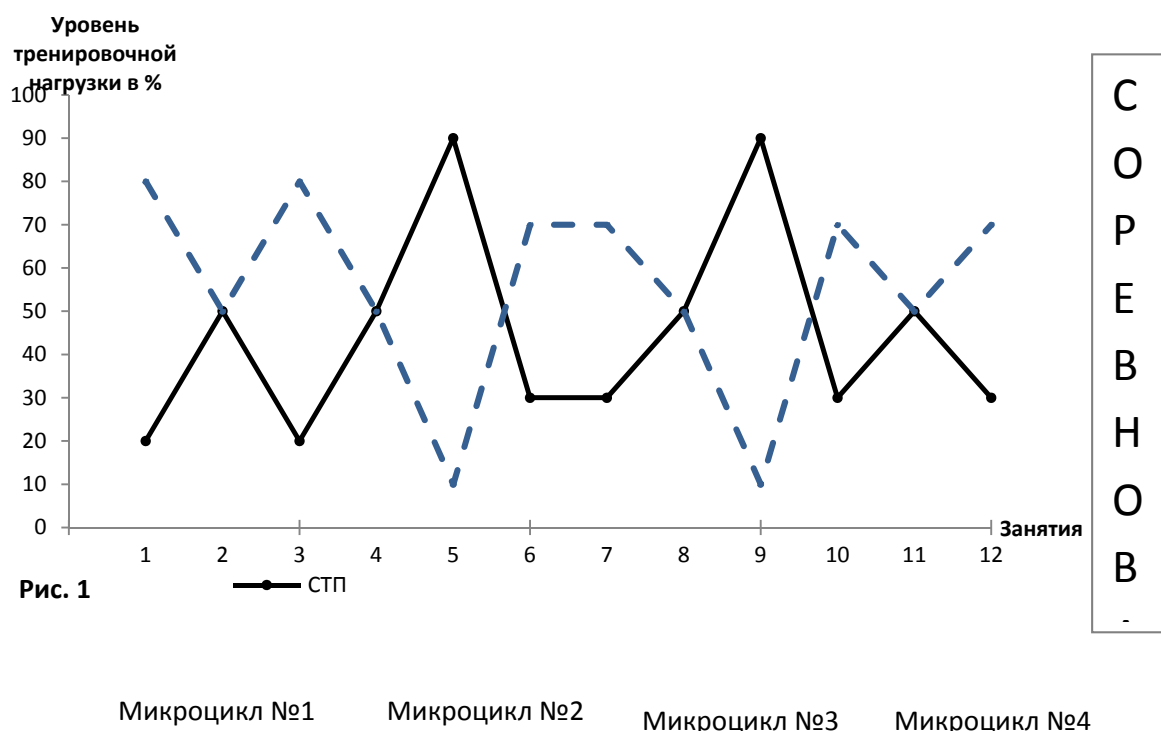


РИС.1. Динамика СТП, ОФП + СДР в структуре предсоревновательного мезоцикла при подготовке студенческой микс команды по черлидингу в условиях трехразовых тренировок в неделю

Методический итог вышеизложенного материала с позиций теории, методики и практики спорта можно выразить в ряде принципиальных установках к программированию учебно-тренировочного процесса, который претендует на общие основания к размещению средств преимущественной направленности в период обучения генерализованным, специфичным упражнениям черлидеров на фоне позитивной динамики показателей ОФП и СДР. Предлагается в микроциклах в зависимости от планируемых соревнований применять блоки тренировочных нагрузок, направленных на формирование и реализацию кумулятивного тренировочного эффекта (КТЭ).

Первый блок – нагрузки направлены на формирование и реализацию позитивных реакций нервно-мышечной системы. Результатом воздействия будет являться увеличение показателей «мышечного корсета» с наиболее качественной подготовкой таких

двигательных способностей как абсолютная и скоростная сила в зависимости от функциональных обязанностей членов команды.

Второй блок – применяемые упражнения и уровни физических нагрузок направлены на активизацию приспособительных психофизиологических функций, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, которые также улучшают специальную работоспособность черлидеров, а также создают предпосылки для эффективного участия команды в соревнованиях.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Определен уровень внешней и внутренней мотивации студентов-черлидеров при проведении учебно-тренировочного процесса по черлидингу в условиях вуза.
2. Изучены особенности показателей ИМТ в зависимости от функциональных обязанностей членов студенческих микс команд.
3. Дана профессионально-педагогическая характеристика традиционным и нетрадиционным видам подготовки команд, а также предложен эксклюзивный вариант распределения уровня физических нагрузок по микроциклам предсоревновательного мезоцикла.

Список использованной литературы:

1. Кузнецов Г.М. Физическая культура и свободное время учащейся молодежи. М., 1998. –150с.
2. Русалов В.М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека. В кн.: «Вопросы психологии», 1986. – 49с.
3. Корнева В.Г. Об эффективности применения силовой подготовки в учебном процессе со студентами основного отделения. В кн.: «Материалы межуниверситетской конференции» Краснодар, 1964. – 96с.
4. Коркин В.П. Спортивная акробатика. М; Физкультура и спорт, 1981. – 235с.

5. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Киев; Изд-во «Высшая школа», 1988. – 163с.

6. Худолей О.Н. Закономерности формирования двигательных навыков у гимнастов. Наука в олимпийском спорте, №1, 2012. – 36с.

ХАРАКТЕРИСТИКА СХИЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Лавринів Х.Я., Петрина Р.Л.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Доступність комп'ютерної техніки та розвиток інформаційних технологій спричиняє активне використання комп'ютерів в різних сферах життя людини. Близько 70% сучасних школярів, відповідаючи на запитання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер. Та разом з комп'ютеризацією з'явилися негативні наслідки, які впливають на соціально-психологічне та фізичне здоров'я дітей і підлітків. Найпоширенішим з них є явище комп'ютерної залежності [3].

Мета дослідження – виявити схильність підлітків до комп'ютерної залежності.

Отримані результати дослідження. У сучасному інформаційному суспільстві прагнення підлітка до статусу дорослого – мрія малодоступна. Тому в підлітковому віці підліток знаходить не почуття дорослості, а почуття вікової неповноцінності. Підліток психологічно потрапляє в залежність від предметного світу як цінності людського буття. Його втрачене «Я» прагне до «Ми». Але на цей раз це «Ми» складають однолітки. У підлітковому віці є свої потреби: потреба в пізнанні (у нових і оригінальних знаннях, у пошуках, осмисленні її використанні інформації тощо); потреба в комунікації (з відсутньою регламентованістю; оригінальність, близьке до ризику спілкування); потреба у творчості та грі (у творчому самовираженні, у розвагах, іграх, видовищі).

Сучасні соціальні мережі, комп'ютерні ігри та ігри онлайн, можливість долучитися до будь-якої, навіть найбільш забороненої в суспільстві інформації за допомогою інтернету, немов спеціально створені для підлітків, нервова система яких ще не зміцніла остаточно,

адже дітям цього віку (12-16 років) спочатку притаманні прагнення до ескапізму (деякому відстороненню від реальності), фантазування, схильності видавати бажане за дійсне і т.д. Комп'ютер і інтернет повністю задовольняють ці потреби молодшої людини, яка за їх допомогою може стати ким завгодно у своєму віртуальному просторі.

Термін «комп'ютерна залежність» з'явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку як різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами. Головний зміст комп'ютерної залежності в тому, що комп'ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.

Ознайомлення з комп'ютером, зазвичай, починається в школі, але часто батьки намагаються навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від ровесників. Результати анкетування у пострадянському просторі показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, причому багато хто з 10-12-річних підлітків має вже ігровий досвід 4-6 років. Психодіагностичне обстеження останніх років, здійснене вітчизняними науковцями, виявило, що близько 30% дітей і підлітків, які захоплюються комп'ютерними іграми, зловживають перебуванням у віртуальній реальності, і 10% із них знаходяться в стадії психологічної залежності від комп'ютера [3,4].

Виявлено, що комп'ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-які інші традиційні залежності (від паління, наркотиків, алкоголю, азартних ігор), – у середньому 0,5-1 рік постійного захоплення з добовим навантаженням 4-12 годин. Найбільше діти піддаються залежності від комп'ютерних ігор, особливо так званих «рольових», завдяки високій динамічності подій у них. Логіка гри, як правило, побудована таким чином, щоб змусити суб'єкта не відволікатись і сприймати гру від початку до кінця як єдиний процес. Повне заглиблення в гру створює в гравця ефект співучасті у складному процесі, що існує лише для нього. Під час першої ж гри людина одержує величезне задоволення, яке їй хочеться відчути знов і знов. Зрозуміло, що здатність до максимального заглиблення в комп'ютерні ігри використовують розробники програмового забезпечення ігор, щоб одержувати якнайбільші прибутки від збуту свого продукту. На відміну від програмового забезпечення,

призначеного для наукової й практичної діяльності, пов'язаної з комп'ютерами, ігрова індустрія більш швидкими темпами постачає все досконаліші комп'ютерні ігри, наприклад, знищення «монстра» з кожною новою версією стає все реальнішим і реальнішим. Завдяки мультимедійним технологіям підлітки настільки вживаються в комп'ютерну гру, що в її віртуальній реальності їм стає цікавіше, ніж у реальному житті. Їх приваблює, що за невиконання завдань, які постають перед ними «там», вони не одержать поганих оцінок, їх не будуть сварити батьки, бо зроблені помилки завжди можна виправити шляхом повторення гри [1].

Необхідно зауважити ще одну особливість взаємодії дитини з комп'ютером. На відміну від занять спортом або рухових ігор, грати за комп'ютером можна набагато довше, оскільки фізичне навантаження на м'язи тіла мінімальне, й відчуття втоми, яке сигналізує про вичерпаність сил, з'являється значно пізніше, ніж під час рухливої чи спортивної гри. У результаті через відсутність своєчасних сигналів від м'язів надмірне навантаження комп'ютерною діяльністю, Інтернет-взаємодією або комп'ютерними іграми призводить до перевантаження мозку, зору, хребта, підвищення артеріального тиску, що негативно впливає на психіку дитини.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На сьогодні ми бачимо, що проблема комп'ютерної залежності серед підлітків дійсно існує, а головне те, що є тенденція до її прогресування.

Отже, людство все більш занурюється в комп'ютери й комп'ютерні мережі, і з кожним днем збільшується кількість людей, особливо дітей, які потрапляють у психологічну залежність від комп'ютерної діяльності. Це сучасна проблема. Науковці різних галузей мають об'єднатися для вивчення обговорюваного явища. Але батьки, педагоги, шкільні психологи вже зараз мають впливати на дітей, щоб уникати негативних наслідків цієї взаємодії, щоб цей сучасний технічний винахід на ім'я «комп'ютер» дійсно сприяв розвитку дитини, а не гальмував його.

Список використаних джерел:

1. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр // Прикладная психология. – 2000. №2.

2. Василюк Ф.Е. Методологический анализ психологических теорий. – М.: МГППУ Смысл, 2004.
3. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты / Вопросы психологии. – 1993. – № 3.
4. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / Сб. Психологическая зависимость. – Минск: Харвест, 2004.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС С ЖЕНЩИНАМИ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Лопуга А.В.

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. Общеизвестно, что здоровье женщин во многом определяет здоровье нации и будущих поколений. К сожалению, здоровью взрослого населения в нашей стране уделяется недостаточно внимания.

Несмотря на огромное количество данных, свидетельствующих о пользе двигательной активности, а также усилия различных организаций, пропагандирующих здоровый образ жизни, лишь небольшая часть населения вовлечена в регулярные занятия физическими упражнениями [1, 2].

В современных экономических условиях к человеку предъявляются жёсткие требования. Только физически и психически здоровый человек способен конкурировать на рынке труда.

Проблема мотивации людей к регулярным занятиям остается чрезвычайно сложной из-за повсеместного использования различного оборудования, машин, облегчающих и заменяющих физический труд человека, и широкого распространения всевозможных «малоподвижных» средств рекреации, отдыха, развлечений [3].

Цель исследования: разработать и обосновать комплексную методику занятий оздоровительной направленности по системе пилатес, с женщинами молодого возраста.

Объект исследования: процесс оздоровительной тренировки женщин 18-23 лет.

Полученные результаты исследования. Несмотря на большое количество опубликованных работ, оздоровительное движение не стоит на месте, оно развивается и диктует свои требования. Это в полной мере относится к занятиям по системе пилатес. Выбор наиболее эффективных программ и методик по системе пилатес, часто осуществляется тренерами и занимающимися субъективно, а также ощущается недостаток научно-методического обеспечения, что сдерживает более активное внедрение занятий в повседневную практику [4].

Актуальность проблемы обусловлена наличием противоречий между: а) низким уровнем здоровья женщин и необходимостью их приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями; б) недостаточной разработанностью теоретических и организационно-методических вопросов для занятий по системе пилатес.

Следовательно, проблема поиска путей повышения эффективности занятий оздоровительной направленности и приобщения женщин к занятиям физическими упражнениями является актуальной.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении: роль двигательной активности в учебном процессе по физическому воспитанию трудно переоценить. В этом отношении определенный интерес представляет система физической тренировки, по системе пилатес. Использование закономерностей двигательной активности студенток в учебном процессе по физическому воспитанию, позволяет рассматривать ее как средство не только оздоровительной, но и профилактической направленности.

У студенческой молодежи значительная часть рабочего времени связана с ограничением двигательной активности, поэтому необходимостью является не только использование системы пилатес на протяжении всего курса обучения в высшем учебном заведении, но и рекомендовать для использования в самостоятельной работе студента.

Список использованной литературы:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я / Н.М. Амосов. – М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. – 457с.
2. Волков В.Ю., Давыденко В.Н., Новицкий Ю.Ф., Филиппов Н.М. Здоровье и образ жизни студентов / под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб. – Киев: СПб ГПУ, 2005. – 141с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи самовдосконалення студента: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999.
4. Хрипкова А.Г. Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. – М.: Педагогика, 1982. – 238с.

ПИЛАТЕС КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Лопуга А.В., Демченко Е.А.

Днепропетровский национальный университет

им. О. Гончара

Постановка проблемы. Одним из средств борьбы за здоровье и долголетие стал фитнес. До недавнего времени к факторам, определяющим состояние здоровья, относились выносливость, физическая сила, гибкость, координация и композиция тела (то есть соотношение мышечной, костной и жировой ткани).

В последние годы здоровье человека в более широком смысле стали обозначать термином «Wellness». Это понятие обозначает не только отсутствие болезней и сильные мышцы, развитые физическими упражнениями и тренажерами. «Wellness» – это образ жизни, отказ от вредных привычек и правильное питание без изнурения диетами. «Wellness» представляет собой баланс тела и разума, достигаемый сочетанием физической и ментальной тренировки, то есть осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнении упражнений [1].

Данный метод тренировок начал разрабатывать в 20-х гг. XX в. в Германии Джозеф Пилатес. В детстве он был очень болезненным, но

постепенно благодаря физическим нагрузкам укрепил и оздоровил организм (таким образом, что в 82 года сам демонстрировал разработанные им упражнения). Пилатес изучал как западные, так и восточные оздоровительные методики, также был вдохновлен древнегреческим идеалом человека, в котором гармонично развиты тело, разум и сознание. Сам он был боксером, гимнастом, цирковым артистом, занимался борьбой, катался на лыжах, увлекался дайвингом. Таким образом, знания анатомии и собственный опыт Пилатеса в различных видах спорта позволили ему разработать эффективную оздоровительную систему упражнений [2, 3].

Полученные результаты исследования. Пилатес – комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Свое название «Пилатес» получил от имени создателя системы, Джозефа Пилатеса.

Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно необходимы упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовой и послеродовой период.

Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Занятия пилатесом полезны людям любого возраста и пола, всем, кто хочет хорошо выглядеть и быть в отличной форме. Непохожие друг на друга упражнения требуют необычайно точного, плавного, без пауз, выполнения, а значит, высокой концентрации на том, что вы делаете. Движения в пилатес мягко растягивают мышцы, делая их длиннее. Плюс к этому, в работу включаются очень глубокие мышечные группы.

Необычность и преимущество данной системы упражнений:

- Пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц.
- Пилатес рекомендован для больных, перенесших травму позвоночника.
- При любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения.
- Не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса.
- Каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышцы контролируется деятельностью мозга.

Существует три вида тренировок Пилатес:

- Тренировки на полу.
- Тренировки на полу, с использованием специального оборудования.
- Тренировки на специальных тренажерах.

Правила при занятиях по системе Пилатес:

1. Необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь.
2. Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях.
3. Дышать нужно не грудью, а животом (как при занятиях йогой), направляя при вдохе струю воздуха к пояснице.
4. Выполнять упражнения нужно качественно.

Принципы пилатеса:

Джозеф Пилатес твердо верил, что опережает свое время лет на пятьдесят. Даже сегодня, когда созданная им методика, распространяясь по всему миру, изменилась, основные принципы, разработанные Пилатесом, остаются неизменными:

1. Концентрация внимания. Интеграция. (Под концентрацией, или сосредоточенностью, понимается умение организовать и направить свое внимание. Именно мозг должен управлять телом в движении. Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют данное движение, и какие ощущения возникают в части тела, выполняющей физическую работу. На этом принципе построена методика Пилатеса).
2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция: необходимость модификаций упражнений при возникновении боли во время тренировки. (Одна из наиболее трудных концепций метода для большинства занимающихся это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без лишнего напряжения.)
3. Централизация с помощью переоценки понятия тела. (Под принципом централизации Пилатес понимал создание так называемого «центра силы» – развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза).
4. Воображение (визуализация). Зрительный образ (визуализация) – относительно новая концепция в мире фитнеса, причем наиболее эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях.
5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок (В системе Пилатеса принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому. Сосредоточение на изяществе движения исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность тренировки по системе «Пилатес». Инструктор не задает темпа выполнения упражнений, занимающиеся выполняют их в комфортном для себя ритме).
6. Точность. (В «Пилатесе» каждое движение имеет предписанное максимальное количество повторений, что позволяет сохранить

правильную технику выполнения упражнений, обеспечивающую в свою очередь точную и эффективную работу мышц, увеличении количества повторений совершенно не требуется. Одновременное растягивание мышц и последовательно увеличивающаяся нагрузка обеспечивают полноценную безопасную разминку. «Пилатес» позволяет избежать разрыва мышечной ткани, ударной нагрузки на суставы или неэффективной перетренированности мышц).

7. Правильное дыхание. (Обучение правильному дыханию по методика «Пилатес» – достаточно сложный процесс. Главное — помнить, что ритм дыхания при выполнении упражнения должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека: при этом частота сердечных сокращений сохраняется или незначительно повышается).

8. Регулярность тренировок. («Пилатес» – это комбинированная система, воздействующая не менталитет человека, его разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, айва-аэробика и т. д.), она составит совершенную систему. Для опытных занимающихся рекомендуются также и силовые тренировки на тренажерах) [4, 5].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Конечно, программу «Пилатес» саму по себе нельзя расценивать в качестве единственного средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и доброжелательным восприятием всего окружающего, занятия пилатесом позволяют достичь эффективных и стабильных результатов в физическом воспитании.

Список использованной литературы:

1. Брэгг, П. Позвоночник: лечение различных заболеваний / П. Брэгг. – М.: Тимошка, 2007. – 30-48 с.
2. Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках / С. Вейдер; пер. с англ. Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 280 с.
3. Дан, О. Пилатес гимнастика звезд / О. Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 115-120 с.
4. Крис, Дж. Пилатес / Дж. Крис. М.: АСТ, 2005. – 235 с.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. 155 с.

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСОБУ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

Людовік Т.В., Безгребельна О.П., Цьовх Л.П.
Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. За статистикою, під час спалахів епідемій гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) у студентів основних медичних груп ВНЗ захворювання реєструються у 25 % випадків, а у студентів спеціальних медичних – до 70 %. Як правило, у них ГРЗ протікають важче і з ускладненнями. Це пояснюється тим, що після ГРЗ імунітет значно послаблюється. Саме тому, у більшості випадків, ці захворювання супроводжуються ускладненнями. Зазначимо, що ГРЗ не тільки знижують опірність організму, який перебуває у кінцевій стадії свого формування, але й призводять до загострення наявних [4]. Враховуючи, що мова йде про контингент студентів з відхиленнями у стані здоров'я, питання зниження вірогідності захворювань у студентів спеціальних медичних груп набуває особливої значущості. Зважаючи на це, актуальним питанням на сьогоднішній день є зниження кількості випадків ГРЗ серед студентів спеціальних медичних груп.

Визначено, що найдієвіший засіб протистояти ГРЗ – це підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, які спричиняють ГРЗ, тобто загартування. Загартування має величезне значення у профілактиці простудних захворювань та сприяє загальному оздоровленню. Так як стійкість організму є динамічним процесом, то представляється можливим вплинути на нього.

Загартування – частина фізичного виховання, одна із її активних складових. В умовах вищих навчальних закладів фізичне виховання у спеціальних медичних групах є не тільки засобом поліпшення фізичної підготовленості студентів, а нерідко й основним фактором відновлення

та зміцнення здоров'я. По суті загартування являє собою формування специфічних реакцій єдиної функціональної системи терморегуляції [2].

Отримані результати дослідження. На основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел [1-5] та практичного досвіду вважаємо можливим вивчення та обґрунтування використання плавання, як методу загартування студентів спеціальних медичних груп, у заняттях фізичним вихованням під час навчання у ВНЗ. У наявній науково-методичній літературі, заняття плаванням розглядається як швидкий і дієвий метод загартування та зміцнення здоров'я. Цінність вказаного методу вдосконалення механізмів терморегуляції полягає в тому, що його вплив визначається не локальною дією, а реактивними змінами всього організму. Численними авторами наголошується [1, 2, 5], що систематичні заняття плаванням дозволяють привчити організм до відносно тривалого перебуванню у холодній воді, внаслідок чого покращується терморегуляція, підвищується стійкість до холоду та зміни температурних умов. Водночас із функціональною перебудовою системи терморегуляції, плавання сприяє загальному оздоровленню [2]. Зазначимо, що цей вид фізичних вправ повною мірою сприяє реалізації завдань навчального процесу в спеціальних медичних групах.

Враховуючи вищевикладене, вважаємо за доцільне використання занять плаванням, як методу загартування, у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Мета роботи: дослідження впливу занять плаванням на терморегуляційні реакції організму студентів спеціальних медичних груп.

Дослідження проводились в басейні Національного університету «Львівська політехніка» протягом двох семестрів навчання. Для проведення експериментального дослідження було створено дві групи студентів: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) по 18-ть осіб у кожній. ЕГ студентів спеціальної медичної групи відвідували басейн два рази на тиждень, КГ студентів займалась згідно чинної програми фізичного виховання спеціальної медичної групи ВНЗ. Перший семестр навчання вважається першим етапом спостереження, другий семестр – другим етапом.

Проводили вимірювання температури шкіри студентів ЕГ пірометром на ділянках тіла, які у звичайних умовах закриті одягом (груди, спина, стопа) та на оголеній ділянці лоба. Температура вимірювалась за 5–10 хвилин до початку занять плаванням й відразу після закінчення. На рис. 1 наводимо отримані результати вимірювань на першому та другому етапі занять.

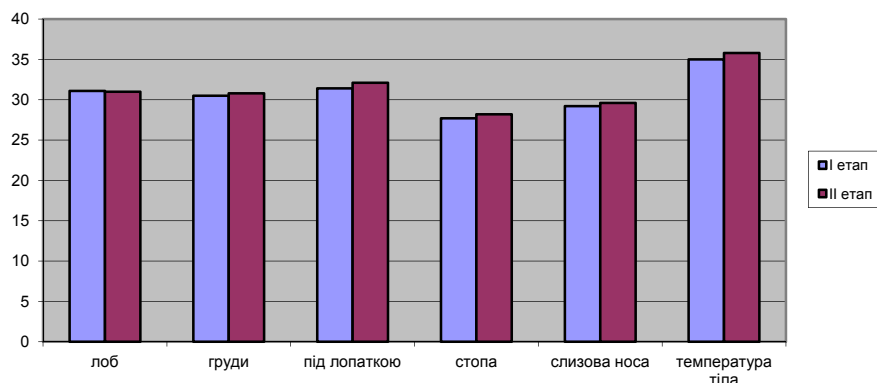


Рис. 1. Результати вимірювання температури ділянок тіла

Дослідження показало, що під впливом систематичного охолодження у воді 26°C відхилення від початкової температури на певних ділянках тіла, зменшується. Особливо це помітно по відношенню зміни температури слизової оболонки носа. Температура шкіри на лобі не відображає ніяких змін. Це пояснюється тим, що охолоджуюча дія повітря, котра систематично впливає на шкіру лоба, є більш сильним подразником, ніж вода басейну. Температура шкіри, слизової оболонки носа та тіла по закінченню занять на першому етапі була нижчою, ніж в другому при однакових температурних умовах басейну.

У більшості студентів в перші дні в кінці заняття плаванням спостерігалась блідість шкіри, посиніння, «гусяча шкіра», озноб. Після 7–8 занять ці ознаки охолодження зникають. Отже, в організмі студентів виробляється новий стереотип, який характеризується підвищенням стійкості до дії холоду. Ефект загартування проявляється у порівняно меншому зниженні температур епідермісу після занять плаванням. Це проявляється: у відносно меншому зниженні температури шкіри під час плавання; зменшенні судинної реакції слизової оболонки носа; збереженні стійкої температури тіла; зменшення на 60% кількості проявів ГРЗ у студентів ЕГ порівняно з студентами КГ за результатам навчального року. Зважаючи на вищевикладене, можна

стверджувати, що така форма урівноваження між організмом та зовнішнім середовищем може бути охарактеризована як загартування до холоду.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На підставі проведеного дослідження були зроблені **висновки**: систематичне заняття плаванням впливає на підвищення стійкості організму студентів до охолодження, що значно зменшує кількість проявів ГРЗ в спеціальних медичних групах. Досвід використання занять плаванням у спеціальних медичних групах ВНЗ з метою загартування, довів високу профілактичну ефективність проявів ГРЗ та підвищенні стійкості юнацького організму до негативного впливу екологічних факторів.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку вбачаємо у розробці комплексної програми занять плаванням для профілактики простудних захворювань та підвищення резистентності організму до негативного впливу екологічних факторів студентів основних медичних груп фізичного виховання ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Булгакова Н. Ж. Плавання / Н. Ж. Булгакова. – М. : ФиС, 2004. – 160 с.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
3. Тимошенко В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие. – 2-е изд., перер. и доп. / В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск: Веды, 2000. – 196 с.
4. Физическая культура: учебник. [под ред. В. А. Коледы]. – Минск: Тесей, 2005. – 423 с.
5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання / Л. М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ВИД ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Макаренко Н.Г.
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ
«Криворізький національний університет»

Постановка проблеми. Освітній процес у вищій школі передбачає не лише навчання і виховання, але й оздоровлення та формування культури дозвілля студентської молоді. Саме здоров'я в значній мірі буде визначати стан населення України в ХХІ столітті, збереження генофонду народу, його професійну придатність, можливість економічного і культурного розвитку. Невміння правильно відпочивати та неправильний спосіб життя підвищує ризик різноманітних захворювань. Саме тому усунення або зменшення впливу чинників, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямків виховної роботи зі студентами. В цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді повинно стати однією із важливих сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Ставлячи у центр емоційне, фізичне, соціальне благополуччя студентської молоді необхідно проектувати і прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, упереджуючи негативні наслідки, що виникають в процесі інтелектуальної та емоційної перевтоми та перенавантаження. Тому саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять фізичними вправами, але й формувати у них здоровий спосіб життя та культуру дозвілля [1]. Позааудиторні заняття спортом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що сприяють раціональному проведенню вільного часу та зміцненню здоров'я студентів.

Проводити вільний час треба з користю для власного здоров'я, проте, як свідчить практика, дозвілля молоді, у випадку порівняно низької культури його використання, не тільки не приводить до очікуваного відновлення втрачених сил, розквіту творчих здібностей, а, навпаки, перетворюється на криміногенний чинник суспільства. Саме тому необхідно чітко організовувати дозвільний час для отримання певного результату [5].

Отримані результати дослідження. Дозвілля молодь сприймає як основну сферу життєдіяльності, і від задоволеності нею залежить загальна задоволеність життям. Дозвілля характеризується специфічними ознаками, пріоритетними серед яких слід назвати свободу дозвільної діяльності; свободу від обов'язків; добровільну участь у дозвільній діяльності; бажання отримати радість та задоволення; компенсаційність дозвілля багатьох студентів є використання вільного часу.

Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим [5]. Завдання викладача ВНЗ як вихователя полягає в розкритті перед студентом широкого спектра варіантів у прийнятті рішень, поведінці; у допомозі зорієнтуватися, який вибір є найкращим, найбільш доцільним, яка лінія поведінки відповідає суспільним нормам, а приймати рішення студент має самостійно, хоч вихователь і не повинен приховувати свого ставлення до оцінки цього рішення.

Загальна культура, рівень інтелектуального та фізичного розвитку молодшої людини розкриваються у вмінні вести здоровий спосіб життя та використовувати свій вільний час. На основі спостережень за студентською молоддю можна стверджувати, що використання вільного від академічних занять часу більшістю студентів витрачається нерационально.

Формування здорового способу життя в основному відбувається через залучення студентів у різні спортивно-масові заходи, заняття в спортивних секціях, участь у змаганнях, тобто організацію рухової активності. Адже заняття спортом дозволяють загартуватись як фізично, так і морально, виявляти здібності та схильності студентів та навіть підвищувати їх комунікабельність. Основними педагогічними умовами ефективності спортивної діяльності є забезпечення добровільності, відкритості, самокерованості, варіативності за своїм змістом спортивної діяльності.

Задля того, щоб формування дозвільної діяльності студентів засобами фізичної культури відбувалося ефективно, викладачам

фізичного виховання необхідно: здійснювати пошук нових напрямів, форм та методів організації спортивної діяльності; залучати до спортивної діяльності студентів різних категорій, а саме студентів-сиріт, інвалідів, студентів з малозабезпечених сімей тощо; підвищувати фізичну та розумову працездатність студентів, урізноманітнювати їх інтереси.

Для більшості студентів зміни способу життя актуальні. Однак, існує значний розрив між рекомендаціями зі зміни стилю життя й фактичним здійсненням їх на практиці. Основні ж кроки зі зміни стилю життя можуть включати такі компоненти: досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя і станом здоров'я; допомогу викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді; формування зацікавленості студентів у покращенні свого здоров'я; самоконтроль студентів за ефективністю у зміні стилю власного життя.

Оздоровчі ефекти від занять спортом проявляються в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини, заняття 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. Треба, також, особливо відзначити, що високий рівень сформованості культури здоров'я дає можливість студентській молоді реалізувати свій духовний, інтелектуальний та фізичний потенціал [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у данному напрямку. Необхідно перебудувати заняття з фізичного виховання з тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час, у формуванні здорового способу життя та культури дозвілля. Дуже корисно аби студенти знаходились в режимі рухової активності 8-10 годин на тиждень. Саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед молоді, дозволяє формувати у них звичку до подальших систематичних занять спортивною діяльністю. При менших енерговитратах фізична діяльність практично не діє позитивно на стан здоров'я з точки зору зниження розвитку захворювань та збільшення тривалості життя.

Одним із шляхів, здатних до певної *міри* забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді є формування у них позитивної

установки на активну підтримку свого здоров'я протягом життя. Тому культуротворча функція вищої школи повинна бути направлена на підготовку не лише яскравої, самобутньої, творчої особистості, але й людини високого рівня освіченості і вихованості, що веде здоровий спосіб життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на культуру здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що формування здорового способу життя та культури дозвілля є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента.

Список використаних джерел:

1. Довгань Н., Дзюба З., Чайка Н. Спортивно-оздоровчий туризм у формуванні культури дозвілля студентської молоді: проектна технологія // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2009. – С. 35-38.
2. Карпов В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособ. / В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 248 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета, К., 4.12.2003.
4. Освітні технології: Навч.-метод. посіб./О.М.Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; за ред. О.М.Пехоти. – К.: АСК., 2003. – 255 с.
5. Соловей М.І. Виховна робота у вищому навчальному закладі / М.І. Соловей, В.С. Демчик. – К., 2003. – 257 с.

ПОТРЕБА СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Мариненко С. І., Матусевич А.М., Черниш Н.І., Мариненко Г.П.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. Розглянуто потребу у здоровому способі життя студентів і школярів під час навчання в школі і ВНЗ, а також після закінчення і в повсякденному житті.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, рухова активність, адаптація, самоутвердження, самореалізація, самозадоволення.

Постановка проблеми. Соціальні, економічні зміни у житті вимагають від студентів уміння пристосовуватись до умов життя, навчання, вимог учбової програми, викладачів, співіснування у студентському середовищі [1].

У цей період іде формування організму, пристосування до певних вимог з боку центральної нервової та інших систем організму.

Формування культури здоров'я, харчування, побуту, створення належних умов для праці та навчання, рухова активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, світосприйняття життя, дихання – ось основні напрямки на які слід звернути увагу студентам і викладачам. На основі анкетування та індивідуальних бесід ми постарились отримати відповіді на ці запитання.

Отримані результати дослідження. Здоровий спосіб життя студентів у наш час має актуальне значення не тільки в подальшому навчанні, а й після закінчення ВНЗ, та дотримання цих принципів під час роботи на виробництві і в повсякденному житті. Пріоритет ВНЗ у своїй роботі – це зміцнення здоров'я студентів. Основна задача викладачів фізичного виховання не тільки підтримувати та зміцнювати здоров'я, а й формувати у них потребу в самоосвіті по здоровому способу життя, дотримання цих принципів .

Для того щоб донести знання до студентів, викладачі повинні мати не тільки теоретичні знання, а й практично їх дотримуватись. Формування потреби у здоровому способі життя засобами фізичної культури приходять за умови участі особистості в фізичній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [2].

На запитання: «Чи дотримуєтесь ви здорового способу життя?», студенти відповіли так:

21% відповіли – так;

67% – намагаються, епізодично;

12% – ні.

Приблизно такі відповіді дали і учні 11-их класів ЗОШ №34 м. Черкаси.

В останні роки стало модним 19 січня купатись на Водохреща. Багато не тільки молодих людей, а й старшого віку, приходять у цей день приймати водні процедури. Щоб це зробити, вони повинні готуватись. Ми це вітаємо а молодь цим пишається. Створюється віра у себе в Бога, духовну силу людини.

На запитання: «Чи займаєтесь ви спортом?» відповіли так:

25% – відвідують секції;

32% – займаються постійно, самостійно;

31% – епізодично;

12% – ні.

Негативними процесами, які заважають студентам у організації навчання і ЗСЖ є:

22% – великий потік інформації;

16% – конфлікти з батьками;

20% – побутові проблеми;

30% – студентів мають фінансові проблеми

53% – відсутність системної роботи на протязі семестру;

81% – нераціональне і несвоєчасне харчування;

31% – недотримання розпорядку дня.

23% – не мають шкідливих звичок;

Серед шкідливих звичок студентів є такі:

43% – палять,;

47% – рідко вживають алкоголь і пиво;

12% – часто вживають алкоголь;

10% – зловживають комп'ютерними іграми;

20% – не дотримуються режиму дня.

Серед школярів кожен третій вживав пиво, більше половини вживали більш міцні алкогольні напої

35% хлопців і 14% дівчат курять щоденно.

Ті хто не може займатися ЗСЖ вказують:

51% – не мають часу;

17% – втома;

25% – епізодично займаються оздоровчими процедурами;

12% – не бажають займатися.

Більшість студентів постійно слідкують за гігієною одягу, взуття, побуту.

Особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня, певному ритму діяльності. Він передбачає певний час для роботи, відпочинку, прийому їжі, сну. Це своєрідний стержень, на якому базується проведення як буденних так і вихідних днів, виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, створюються оптимальні умови для роботи та відпочинку, що допомагає зміцненню здоров'я і покращенню працездатності.

Виконання фізичних вправ, заняття певним видом спорту, оздоровчими методиками активізує діяльність усіх органів та систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, покращується рухливість нервових процесів, зміцнюється фізична підготовленість, тоді навантаження переносяться легше. Початок навчального процесу відкладає певний слід, що потрібно бути у спортивній формі, щоб прийняти участь у змаганнях і виконати контрольні нормативи, згідно навчальної програми. Відбувається агітація зі сторони товаришів. викладачів. Нові вимоги вимагають прояву наполегливості. сили волі.

Фізичні вправи і релаксація є прекрасним засобом проти стресу. Займіться бігом, відвідуйте тренажерний зал. Фізичні вправи не тільки знімуть напругу, а і активно протидіють стресовому стану (22%

студентів вказують на це). Одним із факторів, який допоможе у подоланні стресу є дотримання студентом режиму дня, певного чіткого розпорядку, який встановлює ритм поведінки і роботи, відпочинку, а також харчування, що убереже від зайвої ваги, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії і низки інших недугів [3].

89% студентів хотіли б вести здоровий спосіб життя. З цієї відповіді ми бачимо, що ЗСЖ привертає певну увагу і бажання працювати в цьому напрямі.

На думку студентів і учнів, згідно анкетування, підтримати спортивну форму і вести здоровий спосіб життя стимулюють:

1. Внутрішня обумовленість свого «Я» і задоволення оздоровчої діяльності.

- показати свій кращий результат;

- отримати кращу оцінку;

- вийти в число лідерів;

- прагнення пізнати себе;

- отримати залік.

2. Зовнішньо-соціальна зумовленість;

- не бути гіршим за інших;

- на змаганнях допомогти групі, факультету, університету;

- підвищити свій статус в очах оточуючих і товаришів по групі і т.д.;

3. Мотивація лідера:

- а) в групі;

- б) в команді; серед оточуючих;
- в) подібатись протилежній статі.

4. Приклади та впливи:

- батьків;
- засобів масової інформації;
- газет, журналів, агітаційних листівок;
- кращих спортсменів;
- відомих особистостей, зірок, політиків.

Під час навчання у ВНЗ і відвідування занять, не тільки з фізичного виховання, а й інших предметів, проходить пристосування в групі та адаптація до навчання у ВНЗ. На другому етапі йде самоутвердження. Студент хоче бути не гіршим від інших, зайняти певне місце у групі, факультеті. Проходить вибір рухової діяльності та способу життя пов'язаного з усвідомленою потребою в систематичних заняттях фізичними вправами та спортом. Потім іде потреба в самореалізації і самозадоволенню в конкретному виді спорту, руховій діяльності та здоровому способі життя. Студенти мають бути адаптовані до реальних соціально-економічних та адміністративно-політичних умов [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

- Погляди на здоровий спосіб життя неможливо сформувати раз і назавжди на якомусь етапі розвитку особистості. Спосіб життя – бути здоровим, буде тільки у тому випадку. Коли він підкріплюється позитивною мотивацією, корисними для здоров'я елементами та постійно вдосконалюється.

- На формування навичок до самостійних занять фізичними вправами має активне відвідування секцій, участь в спортивних змаганнях починаючи з школи і продовжуючи у ВНЗ виступами за академічну групу, як свідому необхідність свого вдосконалення.

- Студенти, які самостійно займаються фізичними вправами, навіть епізодично, не тільки відвідують змагання, а й приймають у них участь,

почувають себе впевненіше у студентському колективі і розуміють необхідність вести здоровий спосіб життя, щоб мати певний рівень фізичної підготовки.

- На початку навчання у ВНЗ студент ознайомлюється з вимогами. Проходить адаптація до навчання, влиття в колектив, коли доводиться захищати честь групи на спортивних змаганнях та інших міроприємствах. В подальшому студент самоутверджується в колективі, а потім іде потреба в самореалізації й самозадоволенні в руховій активності. Щоб це досягти необхідно вести здоровий спосіб життя, робить висновок член колективу.

- Здоров'я людини залежить від мотивації на здоровий спосіб життя та профілактики захворювань

- Ставлення людини до свого здоров'я як необхідної умови для самореалізації, повинно бути не стихійним, а усвідомленим.

Вивчення питання потреби здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів продовжується.

Список використаних джерел:

1. Башмакова Е.А. Формування здоров'я сберегаючих ціностних орієнтацій педагога: автореферат дис.. канд.. пед.. наук 30.01.00р. // Е.А Башмакова : Москва 2007 – 23-25с.
2. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя, як пріоритетна цінність молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М.Іванов / Вісник Чернігівського Державного Університету. – 2008. – вип. 55. – 167-169с.
3. Віленський М. Я. Основи здорового образу життя студентів / М. Я. Віленський, А. Г. Горшков. – М. – 1995 – 220с.
4. Мариненко С. І. Мотивація у фізичному вихованні студентів 1-3 курсу ВНЗ Матеріали XI Всеукраїнських наук. – практ. Конференції 19-20 квітня 2011р. м. Суми.

МОТИВЫ И ИНТЕРЕСЫ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Мартынюк Ольга, Мельниченко Анатолий

ГВУЗ «Национальный горный университет»

Постановка проблемы. В зрелом возрасте перед человеком возникают задачи освоения важнейших социальных ролей – семейных,

трудовых, гражданских. Одним из основных мотивов является сохранить и укрепить здоровье, физические и психические силы, сформировать определенный имидж [4].

Мотивация – это способность человека деятельно удовлетворять свои потребности; это динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, активность и устойчивость. Мотивы – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию. Мотив часто путают с потребностью, однако потребность – это, по сути, неосознаваемое желание устранить дискомфорт, а мотив включает понимание того, для и зачем человек должен проявлять внешнюю активность [6, 10].

Одним из наиболее важных аспектов успешности и эффективности занятий оздоровительной физической культурой является мотивация занимающихся, которая обеспечивает не только регулярность посещений занятий, но и существенно влияет на их результативность [1,7,9].

Авторами [2] на основании обобщения информационных источников разработана «*пирамида мотивов*» клиентов физкультурно-оздоровительных клубов (рис. 1).

На первом уровне представлены результаты изучения мнений персональных тренеров о том, чего ждут клиенты от индивидуальных занятий; на втором уровне – результаты анкетных опросов и мнения врачей физкультурно-оздоровительных

клубов о мотивах клиентов; на третьем уровне – результаты психологов по изучению внутренних (скрытых) мотивов поведения людей; четвертый уровень – это присуще всем людям стремление к внутреннему комфорту, гармонии, к ощущению счастья и удовлетворенности жизнью.

Цель и методы исследований. С целью изучения мотивов и интересов женщин первого зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям проведено анкетирование, в котором приняли участие 93 респондента в возрасте 21-35 лет (=26 лет), регулярно занимающиеся физическими упражнениями. Из них: 38,71% являются студентами вузов города Днепропетровска, 31,18% работают в коммерческой

структуре (из них 2,16% – студенты), 23,66% – в государственной, 7,53% – домохозяйки, и 1,08% – временно безработные.



Рис. 1 Пирамида мотивов клиентов физкультурно-оздоровительных клубов [2]

Как правило, изучение мотивов осуществляется при помощи метода опроса. Вопросы и ответы на них дают возможность выявить причину, по которой человек что-то совершил или имеет намерение это осуществить. Такие вопросы наиболее сложные для респондентов, а ответы всегда правдивые [5].

Полученные результаты исследований. В процессе анкетирования установлено, что 52,69% женщин посещают занятия степ-аэробикой, 30,11% – танцевальной аэробикой, 23,66% – атлетической гимнастикой, 23,66% женщин занимаются йогой и по системе Пилатес, 14,74% – оздоровительным бегом, 7,53% –

шейпингом, 7,37% – оздоровительным плаванием (респонденты отмечали несколько вариантов ответов). Полученные данные подтверждают информацию Ю.В. Менхина и А.В. Менхина [8], что аэробика является востребованным видом физических упражнений у людей 20-35 лет.

Зарегистрировано 48,39% участниц анкетирования, которые отдают предпочтение нескольким видам оздоровительной физической культуры. Так, 21,50% респондентам нравятся занятия степ-аэробикой и танцевальной аэробикой, 7,53% – степ-аэробикой и Pilates, 7,53% – атлетической гимнастикой и оздоровительным бегом, 4,30% – степ-аэробикой и шейпингом, 3,23% – атлетической гимнастикой и танцевальной аэробикой, 2,15% – степ-аэробикой, танцевальную аэробикой и Pilates и 2,15% – атлетической гимнастикой и плаванием.

В ходе исследований выявлено, что 38,71% опрошенного контингента посещают оздоровительные занятия с периодичностью 3 раза в неделю и продолжительностью около 90 мин, 30,11% занимаются два раза по 90 мин, 8,60% – три раза по 60 мин, 11,83% – два раза по 60 мин и 10,75% – один раз по 60 мин.

Наиболее популярной формой проведения занятий является групповая (74,20%), индивидуально предпочитают тренироваться 15,05% женщин и 10,75% – самостоятельно.

Большой количество респондентов – 68,82%, выбирают вечернее время суток для занятий избранным видом оздоровительных занятий, 15,05% – утреннее, 7,53% – дневное и 8,60% респондентов указали другие варианты.

Установлено, что 69,89% женщин первого зрелого возраста вели активный образ жизни в школьные годы, а это значит, что им был привит навык систематических занятий физической культурой ранее. Из них 21,51% занимались в спортивных секциях, 17,21% – только оздоровительной физической культурой, 15,05% – танцами, 7,53% были избраны и танцы и занятия оздоровительными физическими упражнениями, 5,37% – спорт и танцы и 3,22% респондентов занимались всеми вышеупомянутыми видами двигательной активности.

Отмечено, что 15,05% женщин являются «новичками», то есть занимаются избранным видом оздоровительной физической культуры

менее года. Остальные респонденты – 84,95%, имеют стаж занятий более года.

Анализ результатов анкетирования показал, что на вопрос «Укажите главную причину, по которой Вы начали заниматься оздоровительной физической культурой» лидирующие позиции занимают оздоровительные мотивы и ответы расположились в следующем ранговом положении (участницам анкетирования было предложено выделить несколько причины, побудившие их к оздоровительным занятиям) (рис. 2).

Одним из главных мотивов регулярного посещения занятий для большинства опрошенных женщин (63,44%) является необходимость поддерживать хорошую физическую форму. Эти данные подтверждают результаты ответов о самооценке состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Так, 54,83% респондентов оценили состояние здоровья как «хорошее», 25,81% – «не совсем хорошее», 18,28% – «удовлетворительное» и 1,08% – «плохое». Зарегистрировано 10,75% опрошенных женщин, которые указали что у них «высокий» уровень физической подготовленности, 12,90% – «выше среднего» уровень физической подготовленности (УФП), 61,29% – «средний» УФП, 13,98% – «ниже среднего» УФП и 1,08% – «низкий» УФП.

Среди других главных причин побуждающих участниц анкетирования к занятиям оздоровительной физической культурой являются желание похудеть (46,24%) и коррекция фигуры (41,94%).

В процессе анализа результатов ранжирования выявлено, что область живота – это та часть тела, которую женщины первого зрелого возраста в первую очередь хотели бы корректировать во время оздоровительных тренировок. За тем в порядке уменьшения значимости следует: бедра, ягодицы, осанка, грудь и руки.

В работе Г.А. Зайцевой и О.А.Медведевой [3, С.49] отмечено, что «достаточно часто у женщин «проблемной» зоной является область живота».



Рис. 2. Результаты изучения главной причины, по которой женщины первого зрелого возраста начали заниматься оздоровительной физической культурой

Параллельно с исследованием мотивов к физкультурно-оздоровительным занятиям мы изучили и причины их регулярного посещения (участницам анкетирования было предложено выделить несколько вариантов). Основным стимулом для продолжения занятий

является возможность самосовершенствования (58,06%), затем в порядке уменьшения значимости – возможность быть здоровой (52,69%), получаемое удовольствие от занятий (49,46%), хорошее самочувствие после тренировки (38,71%), достижение поставленной цели (19,35%), эстетическая красота избранного вида двигательной активности (16,13%), возможность воспитать волю (15,05%), эмоциональность избранного вида двигательной активности (8,60%), возможность рационально использовать свободное время (8,60%), возможность общения с подругами (6,45%) и коллективный характер действий (4,30%).

Результаты анкетирования свидетельствуют, что 89,24% женщин первого зрелого возраста получают удовольствие от занятий избранным видом оздоровительной физической культуры, 9,68% – «не всегда» и 1,08% респондентов ответили как «получаю, но не вполне».

Кроме этого, опрошенный контингент считает, что физические упражнения способствуют повышению умственной способности (75,27%) и помогают преодолевать некоторые жизненные трудности (83,87%).

Участникам анкетирования было предложено определить основные факторы здорового образа жизни, и получены следующие результаты (респонденты выделяли несколько факторов, наиболее важных на их взгляд). По мнению женщин первого зрелого возраста двигательная активность (90,32%) является главным слагаемым в укреплении и сохранении здоровья, затем следуют рациональное питание (69,89%), отсутствие вредных привычек (53,76%), психо-эмоциональная регуляция (45,16%) и закаливание (5,38%).

Таким образом, полученные результаты анкетирования свидетельствуют, что опрошенные женщины первого зрелого возраста относятся к занятиям избранным видом оздоровительной физической культуры как к способу поддерживать хорошую физическую форму. И этим определяют приоритетность двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Полученные результаты исследований позволяют сделать выводы, что:

- большое количество женщин первого зрелого возраста посещают занятия степ-аэробикой (52,69%) и танцевальной аэробикой (30,11%). Эти данные подтверждают то, что аэробика является востребованным видом физических упражнений у людей 20-35 лет;

- наиболее популярными являются групповые занятия оздоровительной направленности (74,20%) и которые проводятся в вечернее время суток (68,82%);

- значимыми мотивами женщин 21-35 лет к физкультурно-оздоровительным занятиям являются необходимость поддерживать хорошую физическую форму (63,44%), желание похудеть (46,24%) и коррекция фигуры (41,94%);

- стимулом для регулярного посещения занятий являются возможность самосовершенствования (58,06%), желание быть здоровой (52,69%) и получить удовольствие от двигательной активности (49,46%).

Перспектива дальнейших исследований в этом направлении заключается в изучении мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин второго зрелого возраста (36-55 лет).

Список использованной литературы:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81-84.
2. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе (управление, экономика, продажи, Технология проведения) / Е.Б. Мякиченко, В.И.Нечаев, М.Д. Дидур, Л.Л. Ионов, О.В. Алимова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.
3. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Зайцева Г.А., Медведева О.А. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
4. Круцевич Т. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие физического воспитания / Татьяна Круцевич, Валентин Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 33. – 2001. – С. 3-15.

5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.ІІ. – 392 с.
7. Лисицкая Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах [Электронный ресурс] / Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №2. – Режим доступа:
http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N2/p37-38.htm#Page_Top.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В. Менхин. – Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
9. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / Менхин А. В. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
10. <http://ru.wikipedia.org> – ВИКИПЕДИЯ – свободная энциклопедия.

СПІВВІДНОШЕННЯ СТАНІВ ЗДОРОВ'Я У ПЕРШОКУРСНИКІВ

Марчик Валентина, Андріанов Вадим

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. В молодій людини формується оцінка щодо власного здоров'я, яка є результатом співвідношення знань про себе з інформацією соціального середовища та ідеального образу. Теоретичною основою дослідження виступила ідея цілісності особистості людини, в якій все взаємопов'язане і взаємообумовлене. Здоров'я людини залежить від його способу життя, який в свою чергу залежить від способу думок. Визначення думок про здоров'я студентів-першокурсників і виявлення співвідношення умовних станів стало метою роботи.

Отримані результати дослідження та обговорення. В дослідженні, що було проведено в лютому 2013р., прийняли участь студенти І курсу фізико-математичного факультету жіночої статті

(всього 26 осіб) Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет». Респондентам було запропоновано оцінити своє здоров'я за суб'єктивними показниками (відчуттями) на «відмінно», «добре» та «задовільно». Умовно приймаємо, що «відмінно» (стан здоров'я) поставлять респонденти, у яких немає проблем зі здоров'ям або вони виявляються малозначними.

Провідний вчений Г.Л.Апанасенко між станом здоров'я і хвороби виділяє перехідний, так званий третій стан, який характеризується «неповним» здоров'ям. Суб'єктивно воно проявляється нездужанням, що періодично повторюється, підвищеною втомлюваністю, зниженням якісних і кількісних показників працездатності, задишкою під час помірного фізичного навантаження [1].

Приймаємо, що оцінка «добре» за власне здоров'я свідчить скоріше про наявність перехідного стану «від здоров'я до хвороби»: явної хвороби ще немає, але вже існує її можливий початок (стан передхвороба). Оцінка «задовільно» буде характерною для респондентів з хронічними захворюваннями, що вже виявлені (стан хвороба). Оскільки вибірки були мало чисельними, отримані результати слід розглядати як тенденцію, що склалася.

Аналіз отриманих результатів показав, що своє здоров'я на «відмінно» (стан здоров'я) оцінили 19% респондентів. Оцінку «добре» (стан передхвороба) поставили 65% студентів, на «задовільно» (стан хвороба) охарактеризували здоров'я 16% респондентів (рис.1).

За нашим умовним оцінюванням (оцінка «добре») з перехідним станом здоров'я виявлено, вважаємо, достатньо високий відсоток студентів. За розглядом людини як цілісної структури (тілесний, психічний і духовний рівень організації) ступінь духовності накладає глибокий відбиток на стан психіки, а психіка, в свою чергу, здатна стимулювати або гальмувати соматичні функції. Продукт міри духовності – це спосіб думок [2]. В даному контексті на перший план виходить особиста роль викладача фізичного виховання у формуванні цінностей і зразків поведінки, на що звертають увагу дослідники. Загальний світогляд, симпатії та антипатії, морально-етичні цінності свідомо чи підсвідомо проявляються в методології та підходах викладача при вирішенні завдань заняття [3].

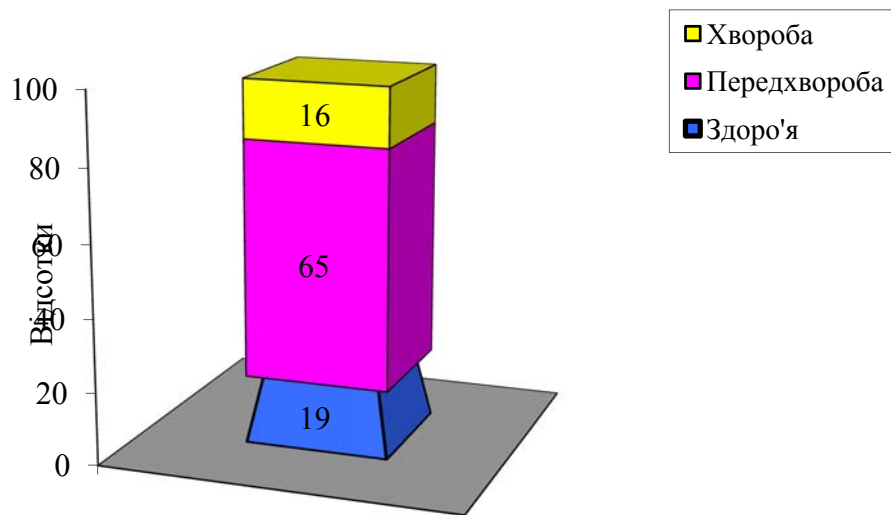


Рис.1. Співвідношення станів здоров'я студентів-першокурсників

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

При оцінюванні студентами власне здоров'я на «відмінно», що умовно прийнято за стан «здоров'я» відмічено біля п'ятої частини з числа всіх досліджуваних. В оцінюванні першокурсниками власного здоров'я на «добре» виявлена переважна більшість респондентів – 65%. Припускається, що комплекс психолого-педагогічних заходів та особистий вплив і діяльність викладача, спрямованих на формування власної відповідальності за своє здоров'я, буде сприяти зменшенню відсотка студентів з «перехідним станом» здоров'я і збільшенню відсотка студентів з відмінним здоров'ям. Студенти, які оцінили здоров'я на «задовільно», складають шосту частину від числа досліджуваних. Комплекс заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, у таких студентів можливо мають спрямування медичного та фармакологічного характеру тощо.

Перспективний напрям подальших досліджень буде спрямований на визначення співвідношення станів здоров'я (здоров'я, передхвороба, хвороба) у студентів-випускників.

Список використаних джерел:

1. Задорожний О. / Олександр Задорожний // Що таке здоров'я. – http://www.holimed.lviv.ua/rozsyłka/Jak_hvority/005.html .

2. «ВАЛЕОЛОГІЯ: неминучість Нової Стратегії охорони здоров'я» /кафедра спортивної медицини і санології Київської Академії післядипломної освіти ім. П.Л.Шупіка. – [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.holimed.lviv.ua/u_08_san_012.html.

3. Муратова О.П. Особистий приклад викладача, як один з факторів, який впливає на поведінкову модель студента /Олена Муратова, Ірина Гордієнко, Ірина Сердюк //Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. [Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації], (Херсон, 7 квітня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Херсонський державний університет. – Херсон, 2011. – С. 125-126.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мінжоріна Ірина

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. Педагогічний процес у ВНЗ, де готують спеціалістів фізкультурного профілю, не може бути плідним без розробки критеріїв, щодо поліпшення комплексного підходу при формуванні професійної майстерності у майбутніх викладачів фізичного виховання. Значні труднощі в засвоєнні понятійного апарату викликають у студентів ті обставини, що в різноманітних джерелах використовуються різні визначення одного й того ж поняття. Навіть в основних посібниках з курсу теорії та методики з фізичного виховання існують розбіжності у визначенні багатьох понять [3, с. 55]. Це призводить до того, що студенти не усвідомлюють сутності того чи іншого поняття і вдаються до механічного запам'ятовування. Наслідком такого набуття знань є те, що студент не бачить логічних зв'язків між різними факторами та компонентами і не може правильно застосувати їх. В результаті незадовільного засвоєння базових понять виникають труднощі при вивченні подальших тем [1, с. 21; 2, с. 219].

Мета – виявити теоретичні передумови для побудови ефективної системи підготовки фахівців та формування в них основ педагогічної майстерності.

Отриманні результати дослідження. На психолого-педагогічному факультеті Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ КНУ з 2004 року відкрита спеціальність «Початкові класи з фізичним вихованням». Процес фізичного виховання студентів, який містить в собі елементи програмного навчання та технічних засобів здійснюється на навчальних та позанавчальних заняттях, які побудовані таким чином, де б розкрився творчий потенціал, якомога більшої частини студентів. Послідовність планування учбового матеріалу дозволяє планомірно підвищити рівень знань студентів зі спортивних дисциплін, набуті вмінь та навичок необхідних у майбутній педагогічній діяльності. Значно підвищує процес засвоєння навчального матеріалу педагогічний контроль зі сторони викладача та самоконтроль з боку студентів. При проведенні практичних занять студентська група ділиться на декілька підгруп, в кожній з яких нараховується 6-8 чоловік, що дає змогу підвищувати щільність даного заняття. Одночасно більша кількість студентів може виконувати роль вчителя. При цьому студенти – «учні» аналізують роботу студента – «вчителя», обговорюють типові помилки та дають поради, щодо їх усунення. За період навчання майбутніх спеціалістів викладачі кафедри ставлять задачі правильної демонстрації програмних видів спорту, що допомагає забезпеченню принципу наочності викладання матеріалу. Для ефективності навчання використовуються вміння диференціювати фізичні вправи та рухи, що фактично є фундаментом швидкого та якісного оволодіння новими вправами.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Формування професійної майстерності у майбутніх викладачів фізичного виховання залежить від правильності постановки навчальних завдань, підбору відповідних засобів та методики правильного їх застосування, але досягнення очікуваного результату неможливе без цілеспрямованих зусиль викладача та свідомо-активної участі студентів.

Список використаних джерел:

1. Ігнатенко С.О. Розуміння студентами основних теоретичних понять з курсу теорії та методики фізичного виховання //Матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. [Адаптаційні можливості дітей та підлітків],

(Одеса, 14-16 вересня 2006р.) /М-во освіти і науки України, ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського. – Одеса: ПУДПУ, 2006. – С. 217-219.

2. Тимошенко О.П. Технологія застосування модульнорейтингової системи оцінки успішності в навчальному процесі студентів зі спеціальності «фізичне виховання»//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №4. С.72-75.

3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высш. учеб. завед. физ. восп. и спорта. / Под. Ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – С. 55.

ВПЛИВ НЕТРАДИЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ ДО ЗМАГАНЬ

Михальчук Р. В., Сумцов К.А.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О.
Дідоренка

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем в системі підготовки та досягнення спортивних результатів, є пошук нових підходів в удосконаленні тренувального процесу. Ураховуючи те, що подальший вплив на традиційні компоненти досягнення прогресу тренування гирьовиків, такі, як збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, використання психолого-педагогічних і медично-біологічних засобів, пов'язаний зі значними складнощами, актуальним є використання нетрадиційних шляхів оптимізації функціональної підготовки спортсменів.

Виконання м'язової діяльності спортсменами-гирьовиками призводить до підвищення активності обмінних процесів і механізмів обміну речовин та енергії. Процес дихання є найважливішою функцією організму, що забезпечує надходження кисню та виведення вуглекислого газу. У цьому аспекті особливе значення набуває дослідження методів, спрямованих на оптимізацію обмінних процесів, залучення резервних можливостей людини шляхом поліпшення процесів газообміну в організмі.

Отримані результати дослідження. На підставі аналізу фахової літератури, зокрема робіт [1, 4, 5, 6, 7], встановлено, що в сучасному спорті використання дихальних вправ привертає увагу багатьох спеціалістів. Найбільш відомі парадоксальне дихання за системою А. Стрельникової, поверхнєве дихання за системою К. Бутейко, рідке й глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова та інші.

Дослідження проводилися на базі Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка. Починаючи експеримент, нами було сформовано контрольну групу (КГ) в кількості 15 спортсменів різної кваліфікації та експериментальну групу (ЕГ) в кількості 15 спортсменів. Обидві групи тренувалися за однаковою програмою, окрім комплексу дихальних вправ, які виконували спортсмени ЕГ двічі на день протягом усього місяця.

Комплекс спеціальних дихальних вправ спортсмени ЕГ виконували вранці й перед кожним тренуванням. Даний комплекс містив чотири вправи, чергування з поверхневим, глибоким диханням і незначною затримкою, одночасно з виконанням статичних вправ руками.

З метою дослідження впливу розробленого комплексу на навчально-тренувальний процес спортсменів гирьового спорту на початковому й підсумковому етапах експерименту в КГ та ЕГ було здійснено вимірювання функціональних показників, які характеризують серцево-судинну й дихальну системи організму. Зокрема, досліджено показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проведено пробу Штанге, пробу Генчі та пробу Руфьє. Аналіз даних указує на те, що на початковому етапі дослідження функціональні показники спортсменів КГ та ЕГ майже не відрізняються. Отримані після закінчення експерименту дані свідчать про те, що в КГ показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генчі та проби Руфьє зросли несуттєво. Поряд із цим зафіксовано статистично значуще зростання відповідних показників спортсменів ЕГ що підтверджує ефективність впливу дихальних вправ на позитивні зміни обраних показників серцево-судинної та дихальної систем організму.

Щоб підтвердити ефективність використання в навчально-тренувальному процесі розроблених нами дихальних вправ було

проведене тестування спортсменів КГ та ЕГ. Як контрольні вправи було обрано змагальні вправи, зокрема поштовх двох гир вагою 32 кг і ривок гирі 32 кг (табл. 1).

Аналіз даних табл. 1 вказує на те, що на початку експерименту за результатами виконання контрольних вправ спортсмени КГ та ЕГ майже не відрізняються. На підсумковому етапі дослідження зафіксовано суттєву перевагу спортсменів ЕГ над спортсменами КГ.

Таблиця 1

**Динаміка функціональних та фізичних показників
спортсменів КГ та ЕГ у ході експерименту**

Показник	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Життєва ємкість легень, л	4,5	4,4	4,6	5,4
Проба Штанге, с	55	56	59	68
Проба Генчі, с	45	44	51	63
Проба Руфьє, індекс	2,3	2,3	2,1	1,3
Поштовх гир, р	36	34	43	57
Ривок гир, р	52	53	59	72

Використання дихальних вправ спрямовано на: зміцнення здоров'я та підтримання високої працездатності; покращення дренажної функції бронхів; прискорення обмінних процесів; зміцнення всього апарату кровообігу; підвищення загальної опірності організму, його тону, покращення нервово-психічного стану.

У цілому комплекс спеціальних дихальних вправ сприяє підвищенню спортивних результатів і спеціальної фізичної підготовки гирьовиків. Експериментальні дослідження підтвердили ефективність використання дихальних вправ у процесі тренування спортсменів-гирьовиків.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Встановлено ефективність використання дихальних вправ у процесі спеціальної фізичної підготовки спортсменів-гирьовиків. Представлено результати дослідження впливу застосування спеціального комплексу дихальних вправ, які сприяють загартуванню дихальних шляхів та удосконалюють процес насичення крові киснем.

Експериментально доведено, що використання запропонованої методики дозволяє збільшити функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем організму, підвищити ефективність тренування спортсменів гирьового спорту. Виявлено позитивний вплив дихальних вправ на поліпшення результату у спортсменів гирьового спорту.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку полягає в поглибленому вивченні впливу дихальних вправ на різні аспекти підготовки спортсменів і досягнення високих результатів у спорті.

Список використаних джерел:

1. Афанасьев П. А. Йога прана яма: дыхательная система йогов // П.А. Афанасьев. – Ростов на Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1990. – 46 с.
2. Галунов Г. Цигун для начинающих // Г. Галунов. – М.: Вектор, 2011. – 127 с.
3. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко // Под. ред. А.К. Никитиной и В.Н. Лосева. – М.: Здоровье, 1993. – 120 с.
4. Дыхательные упражнения в физическом воспитании // Т.Д. Кузнецова, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
5. Колобов Ф. Г. Спасительное дыхание по Бутейко: методический материал // Ф.Г. Колобов. – Донецк: Сталкер, 1997. – 320 с.
6. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стельниковой // И.Н. Кочеткова. – М.: Сов. спорт, 1989. – 32 с.
7. Николаев В.Р. Бодрость на весь день / В.Р. Николаев, А.С. Синяков. – М.: Сов. спорт, 1991. – 45 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Начатая Е.С., Бережная С.Е., Малахова Ж.В., Кузнецов С.В.

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького,

Донецкая академия автомобильного транспорта

Аннотация. В статье представлен анализ теоретической разработки и экспериментального обоснования организационно-методических условий повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп, при помощи средств физической культуры.

Ключевые слова: организационно-методические аспекты, студенты, физическое воспитание.

Анотація. В статті представлений аналіз теоретичної розробки та експериментального обґрунтування організаційно-методичних умов підвищення ефективності оздоровчої роботи, студентів спеціальних медичних груп за допомогою засобів фізичної культури.

Ключові слова: організаційно-методичні аспекти, студенти, фізичне виховання.

Annotation. The analysis of theoretical development and experimental validation of organizational and methodological conditions improve recreation activities, students of special medical groups, by means of physical culture.

Key words: organizational and methodological aspects, students in physical education.

Постановка проблемы. В современных условиях здоровье человека рассматривается как мощный фактор повышения своего социального статуса, оптимальной трудоспособности и продолжительности жизни, а также обеспечения безопасности страны, повышения ее технико-экономического потенциала. Здоровье является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения духовных и нравственных ценностей культуры,

профессионального образования и профессиональной деятельности [2,4,7].

Однако состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи вызывает большую озабоченность. В частности, прослеживается негативная тенденция - прогрессирующее увеличение числа больных студентов, вызванное снижением сопротивляемости организма под воздействием неблагоприятных социальных факторов и природной среды [1,3,5].

Результаты исследований показали, что увеличение заболеваемости среди студентов является следствием, прежде всего, физической и функциональной детренированности, которая наступает из-за ограниченной двигательной активности [3,8]. Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у студентов обусловлено недостаточным объемом двигательной активности, высоким психоэмоциональным стрессом и учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками [6,2].

Многие специалисты констатируют снижение эффективности физкультурно-оздоровительной работы среди студентов [2,3,10]. Обоснованную тревогу вызывает не достаточная разработанность ее содержания и целенаправленного использования средств физической культуры.

Таким образом, анализ проблемной ситуации позволил выявить объективное противоречие между тенденцией ухудшения здоровья студентов под влиянием прогрессирующей гиподинамии (гипокинезии) и отсутствием научно-обоснованных организационно-методических условий и методики физического воспитания, направленных на повышение ресурсов их здоровья, развития физических качеств и результативности учебной деятельности.

Преодоление данного противоречия обусловлено решением научно-практической задачи по обоснованию эффективных организационно-методических условий, нацеливающих процесс физического воспитания на мотивацию повышения объема должной двигательной деятельности студентов, сохранение и укрепление их здоровья.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать организационно-методические условия повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп при помощи средств физической культуры.

Научную основу исследования составляют положения гуманистической психологии о необходимости создания адекватных условий для целостного процесса развития человека. Эффективность процесса физического воспитания студентов, можно существенно повысить, если будут реализованы следующие организационно-методические условия:

- при отборе средств физической культуры и методов организации занятий будет учтена индивидуальная приспособляемость организма студентов к определенному виду двигательной активности, и на этой основе разработана дифференцированная учебная программа по физическому воспитанию;
- целенаправленно применена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания, учитывающая мотивационные ориентации студентов к решению двигательных задач определенного класса и обучению здоровью на основе самопознания, самовоспитания и самореализации;
- качественно освоены физические нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения для повышения функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличено количество занятий физическими упражнениями в недельном цикле жизнедеятельности студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние режимов учебной деятельности и двигательной активности на основные показатели здоровья студентов специальной медицинской группы.

2. Обосновать комплекс организационно-методических условий, способствующих повышению эффективности и оздоровительной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

3. Теоретически разработать и экспериментально оценить индивидуально-дифференцированную методику физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили современные основополагающие концепции: теории и методики физического воспитания (В.К. Бальсевич, 1996; Л.П. Матвеев, 2000); теории адаптации систем организма к физическим нагрузкам (А.А. Виру, 1980; В.Н. Платонов, 1992; В.Г. Семенов, 1997); теории и методики преобразования системы физического воспитания (В.А. Ермаков, 1996; Л.И. Лубышева, 1998; М.Я. Виленский, 1999).

Полученные результаты исследования. В процессе исследования была теоретически разработана, апробирована и внедрена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания студентов специальных медицинских групп, основанная на приоритетном применении средств физической культуры, адекватных мотивации и индивидуальной приспособляемости организма, укреплению здоровья на основе самопознания, самовоспитания и самореализации личности. Разработан и обоснован комплекс организационно-методических условий, основу которых составляют индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы к определенному виду физической активности, при системном применении режима четырехразовых занятий в неделю (2 обязательных и 2 самостоятельных), с усилением мотивации на реализацию домашних двигательных заданий. Разработана дидактическая база содержания двигательных заданий в зависимости от динамики показателей развития индивидуально-приоритетных физических качеств у студентов, обеспечивающих эффективность данной методики в занятиях по физическому воспитанию.

Доказана возможность индивидуализации нормирования эффективных физических нагрузок со смешанной энергетической направленностью в основной части занятия (ЧСС 75-80% от максимальной) для студентов специальной медицинской группы и их контролируемость в течение всего учебно-образовательного процесса.

Полученные научные результаты исследования существенно расширяют положение о новых способах оздоровления студентов специальных медицинских групп целенаправленным использованием средств физической культуры в процессе их физического воспитания.

Разработанная методика позволила значительно оптимизировать процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, за счет содержательности приоритетных средств оздоровительной физической культуры.

Результаты исследований могут быть реализованы:

- при планировании учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп;
- при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам;
- в профессионально-педагогической деятельности преподавателей кафедр физической культуры различных высших учебных заведений.

Обобщение результатов диагностики показывает, при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам, оказывает положительное влияние на функциональное состояние занимающихся. В частности, у студентов к концу второго курса достоверно сократилась ЧСС в покое; возросли аэробные и кислородтранспортные возможности организма; повысились устойчивость организма к гипоксии, физическая работоспособность, общая выносливость; улучшились вегетативные

показатели и общее состояние КРС (согласно индексу Скибинского); сократилось количество студентов, имеющих низкие показатели уровня физического здоровья до 55,4% человек, что соответствовало их переходу в группу ниже среднего.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Существующая практика образовательного процесса в вузе характеризуется большой занятостью студентов, высокими учебными и эмоционально-психическими нагрузками на протяжении учебного года, низким уровнем мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями. Это существенно ограничивает их двигательную активность и способствует увеличению количества лиц с сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, что настоятельно требует разработки и внедрения личностно-дифференцированной методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп, обуславливающей эффективное развитие психомоторики, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья.

2. Высокая эффективность процесса физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, обеспечивается оптимальным соотношением взаимосвязанных педагогических компонентов, составляющих модель организационно-методических условий, направленных на улучшение содержания и качества физического воспитания студентов специальных медицинских групп:

- учет индивидуальной приспособляемости организма к определенному виду двигательной активности;
- индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию на основе мотивации и приоритета выбора физических упражнений для устранения дефицита двигательной активности;
- системной реализации режима четырехразовых оздоровительно-тренировочных занятий (двух обязательных и двух самостоятельных по 45-60 мин каждое) с применением двигательных заданий для развития приоритетных физических качеств;

- осуществление непрерывности физических нагрузок и двигательных заданий в самостоятельных формах выполнения;
- целенаправленное использование оздоровительно-тренировочных нагрузок аэробного (130-140 уд/мин) и смешанного (аэробно-анаэробного – 144-156 уд/мин) режимов энергообеспечения для повышения функционирования сердечно-сосудистой системы.

В качестве одного из наиболее действенных направлений в решении проблемы дефицита двигательной активности у студенческой молодежи рассматривается физическое воспитание. В ряде работ доказано, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности.

Анализ результатов анкетирования не только позволил выявить отношение студентов специальной медицинской группы к организационным аспектам занятий физическим воспитанием в ВУЗе, но и дал возможность получить результаты самооценки своего здоровья, оценить эффективность предложенной программы, определить наличие мотивации к самостоятельным занятиям.

В перспективе дальнейшие исследования будут посвящены дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов СМГ.

Список использованной литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья /Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
- 4.Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298с.

5. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 527 с.
6. Бушуєв Ю.В. Фізична працездатність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. / Ю.В. Бушуєв // Збірник наук. праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика. – 2006. – Вип. 15, книга 2. – с.301-307.
- 7 . Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання : методична розробка для студентів усіх спеціальностей / І.І.Вржесневський, Н.І.Турчина. – К.: НАУ, 2006. – 52 с
8. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. / Є.А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 271 с.
10. Турчина Н.И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н.И.Турчина, Т.И.Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи: VI Всеукр. наук.-практ. конфер.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2005. – С. 176 – 177.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Недогонова Д.Г., Михайліченко І. С.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес, поряд з поліпшенням умов життя та роботи в сучасному суспільстві, сприяє гіподинамії. Обмеження функції руху викликає гіпокінезичний синдром. Гіподинамія або гіпокінезія призводить до зменшення працездатності, погіршує здоров'я, скорочує тривалість життя. Проте гіпокінезія лише початок ситуацію погіршують можливі наслідки

провідне місце серед яких займає серцево-судинна патологія: гіпертонія, атеросклероз, ішемія.

З розвитком науково-технічного прогресу стали змінюватися умови життя людей.

- Змінилися побутові умови, які перш вимагали значних затрат фізичної праці.
- З'явилося багато приладів котрі значно зменшили фізичні навантаження в побуті.
- Значно активізувався процес урбанізації населення. Якщо в середині минулого століття лише 3% населення Землі жили в містах, то зараз кількість городян наближається до 60%.

Отримані результати дослідження. Численні дослідження вчених свідчать про те, що серцево-судинні захворювання найчастіше зустрічаються у жителів високорозвинених країн. За останні п'ятдесят років смертність від таких захворювань зросла в них у п'ять разів.

Проблема – у підвищенні рухової активності. Інтенсивна рухова діяльність, підтримує структуру і функції органів, є абсолютно необхідним фактором для запобігання деградації організму. Найбільш доступним засобом усунення «мускульного голоду» є заняття фізичною культурою, спортом.

Різноманітні види праці умовно поділяються на три категорії:

- Праця м'язовий або фізичний;
- Праця, переважно пов'язаний, з діяльністю органів чуття;
- Праця розумовий чи інтелектуальний.

Умовність такого поділу визначається двома обставинами:

1) Фізична робота завжди супроводжується певною розумовою активністю. Наприклад. ступінь завантаження розумовою діяльністю при митті підлог, витирання пилу становить 9%, при роботі на стругальному верстаті – 15%, на токарному верстаті – 50%, при управлінні автомашиною на спокійних дорогах – 35%, у великому місті – 59%, при друкуванні на друкарській машинці – 73%, при читанні – 100%.

2) Будь-яка професійна фізична і особливо розумова діяльність супроводжується певним нервово-психічним, емоційним напруженням. Ступінь цієї напруги і супроводжуючі його вегетативні зміни в організмі залежать від мотивації щодо діяльності та невизначеності зовнішнього середовища, в якій ця діяльність здійснюється. Наприклад в операторів, що працюють в режимі очікування, напруженість спостереження зростає із збільшенням тимчасової невизначеності в пред'явленні інформації.

Розумова праця зовні виражається в різних видах діяльності. Щодо організації робочого процесу у розподілі навантаження, ступеня нервово-емоційного напруження в ньому умовно виділяються наступні різновиди:

1. Характер праці інженерів, економістів, бухгалтерів, працівників канцелярій відрізняється переважно напругою розумових процесів, здійснюваних за розробленими планами.
2. Управлінський; праця керівників установ, підприємств, фірм, викладачів пов'язаний з нерівномірністю навантажень, необхідністю приймати нестандартні рішення, виникненням і вирішенням конфліктних ситуацій.
3. Труд науковців, конструкторів, художників, композиторів, письменників, артистів характеризується створенням нових продуктів творчої діяльності, не регламентованості, періодично наростаючими нервово-емоційним напруженням.
4. Праця операторів пов'язаний з управлінням машинами, обладнанням, технологічними процесами і відрізняється особливою відповідальністю і високим нервово-емоційним напруженням.
5. Особливостями праці медичних працівників є те, що він пов'язаний з великою відповідальністю, часто з дефіцитом інформації, необхідної для прийняття правильного рішення, складністю взаємин з хворими, що обумовлює його високу нервово-емоційне напруження.
6. Працю, пов'язану з освоєнням нових знань, що вимагає від учеників пам'яті, уваги, розумових процесів, необхідних для сприйняття і відтворення нової інформації.

Інтелектуальна діяльність відрізняється великим мозковим напруженням, обумовленим концентрацією уваги на обмеженому колі явищ або об'єктів. У силу цього збуджувальний процес в центральній нервовій системі (ЦНС) зосереджений в порівняно невеликій області нервових центрів, що обумовлює швидке стомлення. Тому основними рисами розумової праці прийнято вважати високу напругу ЦНС і органів чуття при обмеженій руховій активності.

Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної маси тіла мозкова тканина в стані спокою поглинає до 20% кисню, спожитого всім організмом. Спостереження над людиною, опрацьовується важку книгу показали, що при читанні перших 8 сторінок виділення вуглекислого газу підвищується у нього на 12% в порівнянні зі спокоєм, після 16 сторінок – на 20%, а після 32 – на 35%.

Обмін речовин і енергії мозку у стані спокою становить у середньому 35 калорій у хвилину або всього 3% від загального обміну в організмі. Зростання інтенсивності розумової роботи супроводжується посиленням енерговитрат.

Витрата енергії при розумовій діяльності (по М. Н. Шатернікову)

Види роботи	Підвищення в %
Читання про себе, сидячи	16
Читання вголос, сидячи	48
Слухання лекції, сидячи	46
Практичні заняття в лабораторії, стоячи	86
Читання лекції, стоячи	94

При розумовій роботі незначно змінюються функції серцево-судинної системи. Відбувається збільшення кровонаповнення судин мозку, звуження периферичних судин кінцівок і розширення судин внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, зворотні тим, які виникають при м'язовій роботі. Короткочасна інтенсивна розумова робота викликає підвищення частоти пульсу, тривала робота - зниження.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Отож з фактів вище наведених стає зрозуміло що без регулярних фізичних навантажень в організмі відбуваються де градаційні процеси котрі призводять до тяжких захворювань серцево-судинної системи.

Щоб запобігти класичних захворювань що виникають в результаті гіподинамії, та зберегти функції мозку, потрібно комбінувати розумову та фізичну діяльності в правильних пропорціях відносно вашого організму та типу вашої роботи.

Список використаних джерел:

1. Шатерніков М. Н. Фізіологія фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Смірнов Н. М. Фізіологія фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. – К.: Альпарс, 2002. – 134 с.
3. Петров Г. С. Проблеми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – К.: ДНУ, 2005. – 47 с.

ВЗАЄМОВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК ЯВИЩЕ КОМАНДНОЇ СОЛІДАРНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Новік С.М.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г. Короленка

Постановка проблеми. Командна єдність, солідарність є однією з умов успішності спортивного колективу і водночас – потужним чинником виховання особистості, що має особливу вагу в спортивно-масовій роботі, особливо із старшими підлітками як досить проблемною в соціальному відношенні віковою групою. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання повинна враховувати необхідність змістової й психологічної готовності до роботи з цим контингентом.

Отримані результати дослідження. Одна з особливостей спортивно-масової роботи полягає в тому, що підліток стає членом

команди на довільних засадах, без певних адміністративних важелів, а отже, завдання педагога – допомогти йому відчувати бажання тренуватися в цьому колективі, почуватися в ньому комфортно і водночас – без споживацьких намірів, з готовністю належної самовіддачі задля не лише особистого, а загального успіху.

Це тим більш важливо, що на спортивно-масову роботу сучасне українське суспільство покладає надію як на засіб залучення значної кількості населення до соціально-позитивної діяльності, де людина отримує змогу конструктивної самореалізації, розвивається як суб'єкт здорового способу життя, формує навички взаємодії в колективі. Заняття спортом виступають альтернативою розвитку шкідливих звичок, поширенню антисоціальної поведінки, сприяють вихованню якостей, важливих для громадянина демократичного суспільства. Вони є потужним стимулом самовиховання, яке, за висловом науковця І. Середи, являє собою внутрішню організацію життя людини, спрямовану на максимальну реалізацію її сил і здібностей [3, с. 10]. Майбутній учитель, тренер повинен усвідомлювати, що сьогодні «найважливішим завданням дорослого стає побудова подійності дорослішання дитини в її віковому поступі і педагогічна підтримка її власних зусиль у самовизначенні й самореалізації» [2, с. 11], тобто створення діяльнісно повноцінних ситуацій в умовах педагогічного середовища.

Демократизація суспільного устрою неможлива, якщо кожній людині не властива буде конструктивна самоврядність, тобто здатність до виважених, самостійних, гуманістично зорієнтованих рішень у будь-якій життєвій ситуації. Остання умова істотно відрізняє демократичність від прагматичної авторитарності, коли особистість культивує в собі егоцентризм, вважає за належне маніпулювати іншими задля власного успіху, що психологічно не бажане навіть якщо від цього ніхто реально не постраждає.

Практика виховної роботи зі старшими підлітками в процесі заняття командними видами спорту показує, що альтернативою егоцентризму, прагненню «зірковості» як саморуйнівного сурогату самоактуалізованості сприяє формування уявлення про команду як про референтну групу, солідарну в своєму бажанні спільного успіху. Відносини соціальної солідарності позиціонуються дослідниками як

такі, що можуть «набирати форм емоційно-чуттєвих, духовних (в тому числі ідейних) і власне поведінкових та, у найрозвиненішій стадії, якостей соціальної згуртованості, що передбачає усвідомлення групових цілей і дій, орієнтованих на їх досягнення» [1, с. 26] і у своєму змістовому та функціональному вияві цілком узгоджуються з вимогами до командної взаємодії у спорті.

Вважаємо, що важливим критерієм командної солідарності виступає взаємовідповідальність, характерна для підлітків – членів команди і водночас членів референтної для кожного з них групи, якою ця команда повинна стати з соціальної та психолого-педагогічної точки зору. Її внутрішньоособистісними ознаками розглядаємо зацікавленість в успіху товаришів, розуміння їхніх потреб і мотивів діяльності та узгодженість із власними, усвідомлення власних можливостей і обов'язків по відношенню до команди, а в поведінці діагностуємо схильність до співробітництва, відсутність агресивності стосовно товаришів, об'єктивність, прагнення підтримати, знайти підстави для позитивної оцінки їхніх дій, дати цілісний аналіз ситуації взаємодії з урахуванням власних досягнень і недоліків. Розвиток цих якостей робить саму взаємодію більш бажаною для старших підлітків, сприяє позитивному самовираженню кожного з них, формує гуманістичну соціальну філософію як основу конструктивної життєтворчості.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Можемо стверджувати, що стосунки, засновані на взаємовідповідальності членів команди, не тільки сприяють її спортивним успіхам, а й дозволяють їй функціонувати як педагогічному середовищу, де юні спортсмени набувають соціально і особистісно важливого досвіду, цінного для формування якостей, необхідних для життя в демократичному суспільстві. Проте первинні основи такого досвіду повинні закладатися у вищій школі, що готує спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту.

Список використаних джерел:

1. Життєві кризи особистості: Наук.-метод. посібник / за ред.. В.М. Донія. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч. I. – 360 с.

2. Корягина И.И. Динамика развития гуманных взаимоотношений детей и взрослых в воспитательном процессе: Автореф. ... канд пед.наук / Ирина Ивановна Корягина. – Кострома, 2004. – 22 с.

3. Середа І.В. Технологія самовиховання особистості. Методичні рекомендації / Ірина Валеріївна Середа. – Миколаїв: Іліон, 2005. – 88 с.

МИСТЕЦТВО СХІДНОГО ТАНЦЮ – ЗАСІБ ІНТЕГРАЦІЇ У СВІТОВУ КУЛЬТУРУ

Овчаренко С.В.

Дніпропетровський національний університет ім. О Гончара

Постановка проблеми. Мета нашого дослідження – засіб сприяння щонайбільше гармонійному фізичному розвиненню жінки. 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. І нструментом 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. Бути уважною до своїх бажань і діяти відповідно своїх почуттів.

Завдяки засвоєнню техніки виконання східного танцю, у танцівниці пробуджується прагнення покращити і розширити свою майстерність у споріднених культурах.

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 упродовж 3-х років.

Методи: 1. Анкетування. 2. Хронометраж. 3. Звукове лідерство.

Внаслідок роботи ми відпрацювали оптимальний зміст 3-х етапів навчання.

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, видавання, психо-емоційної 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 по чергово 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 сторони 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).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

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.

5. Подальші спостереження за учасниками по досягненні першого рівня майстерності виконання східного танцю, показали розподілення зацікавленості за напрямками світового танцювального мистецтва:

засвоїти індійські танці забажало і активно почали займатись – 36% від групи учасників;

давньо-єгипетські – 47%

іспанські – 53%;

китайські – 7%;

латино-американські – 41%;

українські – 70%;

циганські – 65%.

Список використаних джерел:

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.

МОЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРУ В СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Озерова О.А.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Постановка проблеми. Кожна особистість сприймає колір по-своєму. Проте є й узагальнені характеристики дії кольорів. Об'єктивні аспекти кольорового зору вивчаються фізичною оптикою, суб'єктивні – фізіологією та психологією кольорового сприйняття. Одною з головних перешкод на шляху до розвитку наукової теорії про взаємозв'язок кольору і психіки людини, у тому числі і спортсменів, є недостатність

обґрунтованих знань. Як світло проходить крізь тіло, а також як саме кольоровий спектр впливає на організм людини – усе це на сьогоднішній день дуже актуально.

Отримані результати дослідження. В спортивному плаванні ця проблема викликає інтерес та потребує вирішення як мінімум з двох причин.

Перша з них ґрунтується на тому, що практично уся діяльність плавців відбувається у воді, фізичні властивості якої значно ускладнюють бачення та орієнтування. До того ж, плавцям доволі часто доводиться стикатися і з іншими зовнішніми чинниками, які знижують якість тренувального процесу – це недостатність освітлення у басейні та відсутність необхідних орієнтирів, або їх невиразний тьмянний вигляд. За таких несприятливих умов плавці витрачають більше енергії, бо ефективне виконання різних техніко-тактичних вправ потребує великої уваги і зосередженості, але плавці вимушені концентруватися переважно на роботі провідних аналізаторів, і перш за все зорового, що особливо складно під час долання поворотів, фінішу та перехідних ділянок дистанції.

Зважаючи на це, багато чого залежить від плавальних окулярів, точніше від забарвлення їхнього скла. Як показують експерименти, деякі кольори можуть посилити негативну дію зовнішніх чинників, що заважають тренуванню у воді, інші навпаки усувають, або нейтралізують її.

Друга причина має більш спеціалізований характер і залежить не тільки від індивідуальних та психологічних особливостей плавців, але й від їх кваліфікації та дистанційної спеціалізації. Про це свідчать дослідження, результати яких надали змогу сформулювати наступні висновки та рекомендації.

Так, *червоне* забарвлення скла в плавальних окулярах доречно використовувати на змаганнях або при тренуванні на швидкість (висока ефективність дії червоного кольору на організм дуже обмежена, потім цей колір лише втомлює очі та може викликати роздратованість і нервовість. *Зелене* скло сприяє ефективній роботі на витривалість. *Синє* має найгірші властивості як для функції зору, так і для працездатності у воді. За деякими спостереженнями, окуляри із синім склом, скоріше викликають у спортсменів втому через монотонність роботи. *Жовте* скло вважається найоптимальнішим варіантом для усіх плавців,

незалежно від спеціалізації. Але для посилення тренувального та змагального ефекту, стаєрам рекомендується використовувати окуляри з *жовто-зеленим* склом, а спринтерам з *жовто-помаранчевим*.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, доцільне застосування кольору в спортивному плаванні не тільки сприятиме позитивному емоційному стану спортсменів, але й здатне покращити функцію зору, а також ефективно впливатиме на фізичну роботу різної спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1983. – С.200-205.
2. Иванов Н.Ю. Роль цвета в спортивных интерьерах. – Теория и практика физической культуры, 1977, №12, С.64-66.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Ричард Вебстер. Интерпретация цвета. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – С.148-159.
6. Тэд Эндрюс. Значение цвета. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С.102-124.

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОДИН З ПОКАЗНИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Переверзева Світлана

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. Професійна готовність майбутніх вчителів фізичної культури складається із багатьох складових у тому числі і фізичного статусу. В процесі професійно-прикладної підготовки формуються певні прикладні знання, уміння і навички, які сприяють вихованню практичної значущості в подальшій реалізації ефективної педагогічної діяльності майбутніх учителів. Педагогічна діяльність ставить особливі вимоги до стану здоров'я учителя, його фізичної і психічної підготовленості. Професійне здоров'я педагога є необхідною

умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Що загалом впливатиме на збереження здоров'я майбутніх вихованців та позначатиметься на результативності навчально-виховної роботи всіх рівнів: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному і виховному. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги стосовно його фізичної підготовленості, котра є однією з передумов належного рівня здоров'я [3].

Здоров'я є одним з основних показників «якості професійного життя», а також важливою умовою ефективності якісної трудової діяльності. Так, відомі українські вчені в галузі управління А. О. Гошко, Г. А. Дмитренко, В. М. Князев вважають поліпшення професійного здоров'я першочерговим завданням нового управлінського курсу трансформації України [1, с. 60].

Проблемою професійного здоров'я педагогів займалися такі науковці: Г.Мешко, О.Мешко, С.Кравцова, Т.Форманюк. Показниками психічного здоров'я: В.А. Ананьєв, Е. Еріксон, В.В. Колпачников, Х. Орні та інші [2]. Важливе місце у визначенні професійного здоров'я займає фізична підготовленість, котра є одним із показників рівня здоров'я. Саме тому проблема збереження і зміцнення здоров'я учителів і поліпшення їхньої фізичної підготовленості засобами професійно-прикладної підготовки є досить актуальною на сьогодні.

Отримані результати дослідження. Під професійним здоров'ям учителів, на думку С.Г. Нікіфорова розуміється характеристика функціонального стану організму фізичними і психічними показниками з метою оцінки здібностей до професійної діяльності [4]. Для підтримки здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури, професійного довголіття необхідним є розробка заходів із збереження, відновлення та поліпшення їхньої фізичної підготовленості.

Відомо, що в останні роки стан здоров'я учителів значно погіршився, що призвело до значного прогресування професійних захворювань. У багатьох дослідженнях виявлено, що протягом робочого дня при виконанні своєї професійної діяльності у вчителів збільшується частота серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск. Праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення в

просторі, що знижує функціонування системи кровообігу й дихання та уповільнює відновні процеси в організмі. Слід також відзначити факт зниження повсякденної рухової активності педагогів, обмеження якої де тренує організм, призводить до значних його функцій і резервів, розвитку гіподинамії, і врешті-решт, до значного погіршення здоров'я [5].

Саме тому одним із важливих способів поліпшення здоров'я та зниження професійних захворювань майбутніх вчителів фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості й розвитку та вдосконалення фізичних якостей, необхідних для подальшої педагогічної діяльності засобами й формами професійно-прикладної фізичної підготовки, а саме: гімнастики (ранкова гігієнічна гімнастика, вступна гімнастика, корекційна та профілактична, виробнича, художня); рухливих та спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, туризму, фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз тощо.

Завдяки способам професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно підвищувати фізичну підготовку через розвиток тих якостей, які потрібні для подальшої професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Тому необхідним є підвищення грамотності учителів, що до збереження і зміцнення їхнього власного професійного здоров'я за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки, що у свою чергу дасть змогу підвищити рівень здоров'я та розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для подальшої якісної та ефективної педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки програми, яка буде забезпечувати виховання майбутніх учителів за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів.

Список використаних джерел:

1. Гошко А.О., Дмитренко Г.А., Князев В.М. Контури нового управлінського курсу Трансформації України. – К., 2004.

2. Игнатенко П.И., Павленко Н.В. Идентичность: философский и психологический анализ. – К.: Арт-прес, 1999. – 466с., С 3.

3. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М.Мешко, О.І.Мешко, //Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Випуск 24. – Житомир: ЖДУ, 2005. – С.94.

4. Практикум по психологии здоровья под. ред. проф. Г.С. Никифорова/ Г.С. Никифорова. – М., 2005. – 350с.

5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А.Г Рыбковский. – Донецк: ДОНГУ, 1998. – 300с.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Петричук П. А.

Черновицкий национальный университет имени Ю. Федьковича

Постановка проблемы. Социально-экономические преобразования, происходящие в Украине, породили множество проблем, оказывающих негативное влияние на физическое состояние населения, в том числе и студенческую молодежь [3, 4, 5].

Актуальность настоящей работы обусловлена совершенствованием техники и усложнением технологии производства, требующим улучшения функциональной и физической подготовленности человека.

Полученные результаты исследования. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в Украине регулярно занимается только

10-20% молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%. Снижение уровня физической активности школьников и студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния

здоровья. Так, согласно данным исследований отечественных ученых, 32,1% детей признаны здоровыми (1 группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (2 группа здоровья), 16,1% – хронические заболевания (3 группа здоровья) [1, 2, 6].

Такое состояние здоровья является одной из главных проблем. Вторая проблема – несоответствие условий и требований обучения. Современный учебный процесс предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые превышают их возрастные ментальные и физические возможности [6].

Исследования Мальгиновой Е.А., Носковой С.А. и прочих констатируют рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8%. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов.

Анализ результатов проведенного в рамках данного исследования опроса студентов Черновицкого национального университета имени Ю. Федьковича показал, что до поступления в вуз физической культурой регулярно занимались 32,8% респондентов, спортом – 4,1%, нерегулярно физической культурой занимались 49,3%, не занимались – 13,8%.

Полученные данные позволили выявить проблемную ситуацию: 63,1% студентов не мотивированы на систематические занятия физическими упражнениями.

Для повышения социальной, воспитательной, оздоровительной и профессиональной значимости предмета «Физическая культура» в вузах необходимо занятия по физическому воспитанию рассматривать как основное средство оздоровления организма студентов и преодоления отрицательного воздействия умственной и эмоциональной перегрузки.

Однако, выпускники вузов не являются активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, практических умений на культуру учебного и

профессионального труда, быта, отдыха, стиля жизни, отношения к здоровью, снижает в целом гуманитарно-личностное развитие [5, 6].

Видно, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений.

Для современной педагогики в сфере физического воспитания актуальной является проблема сочетания массовости образования в большинстве учебных заведений, базирующихся на учебной группе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения.

Также необходимо учитывать степень готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации имеющихся спортивных баз, оборудования и инвентаря.

Опыт проведения преобразований в физическом воспитании говорит о том, что они встречают чаще противодействие, чем поддержку. Поэтому одним из выводов нашего исследования является необходимость последовательного, поэтапного процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания.

Результатом проведенного теоретического исследования являются следующие организационно-методические принципы обновления формы физического воспитания студентов вузов:

- принцип создания наибольших возможностей для освоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными особенностями, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;
- принцип обязательности использования технологий спортивной и оздоровительной тренировки;
- принцип добровольного выбора форм занятий физкультурой и спортом;
- принцип объединения в учебно-тренировочные группы, занимающихся за рамками академического расписания с учетом их

интересов и потребностей, уровня физической подготовленности и функционального статуса.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Следуя этим принципам, занятия по физическому воспитанию должны проводиться не по потокам и группам, а в учебно-тренировочных группах, специализирующихся в нескольких видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, плавание, легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон, общая физическая подготовка, лечебная физическая культура, нетрадиционные виды и т.п.

Главным итогом работы станет изменение отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию, и, как следствие, повышение уровня обучения в целом.

Возникает необходимость в разработке новой учебной программы для вузов Украины, главным образом ориентируя ее на европейские стандарты.

Список использованной литературы:

1. Вацеба, О.М., Козибродский, С.П. Актуальные проблемы программно-нормативного обеспечения физического воспитания студенческой молодежи (на примере высшей школы Украины) // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции. М.: – 2003. – Том 2. – С.335-336.

2. Завидська, Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.

3. Зеленюк, О.В. Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді / О.В. Зеленюк, А.В. Бикова, Л.Л. Тюркіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів. – Вип.55. – Т.1. - 2008. С. 45-48.

4. Носкова, С.А. К проблеме совершенствования физкультурного образования в высшей школе непрофильного типа. // VII

Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции. М.: 2003. –Том 2. С.381.

5. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2006. – 22с.

6. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: Автореф. дис. канд. пед. наук / Н.І. Турчина. – Київ, 2009. – 23 с.

РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ГРАДАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ

Пех Сергей, Човнюк Юрий

Киевский национальный университет строительства и
архитектуры

Постановка проблемы. Рассматривая всю систему принципов, регламентирующих деятельность в сфере воспитания, в том числе и физического, представляется необходимым различать как минимум три группы принципов: 1) наиболее общие социальные принципы, указывающие генеральные направления воспитательной стратегии общества; 2) общепедагогические принципы; 3) специальные принципы, отражающие специфические закономерности отдельных видов воспитания. Необходима градация указанных основных принципов.

Полученные результаты исследования. *Первая группа принципов* имеет в своей основе коренные закономерности общественного развития, обуславливающие главные направления и определяющие черты всей воспитательной практики конкретного общества (не только в рамках официальной системы образования – воспитания, но и в общественных организациях, и в семье, и в других социальных институтах, деятельность которых влияет на формирование и развитие личности). В условиях строительства и преобразования современного украинского общества такие принципы исходят из необходимости комплексного использования соответствующих социальных факторов (культуры, воспитания,

образования) для реализации возможностей всестороннего гармоничного развития индивида, а вместе с тем и из необходимости гарантировать органическую связь воспитания с практикой создания общества, основанного на рыночных началах (но с социальной ориентацией!). В сфере физического воспитания, а также, шире говоря, в физкультурном движении в целом это находит своё отражение прежде всего в таких кардинальных положениях, как принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию индивида, принцип оздоровительной направленности и принцип связи физического воспитания с практикой трудовой и оборонной деятельности. Хотя их основное содержание определилось и сформулировано в сравнительно конкретных установочных положениях, они на современном этапе должны быть подвергнуты углублённой разработке с учётом острых проблем происходящей социальной перестройки, требующих радикального улучшения всей системы воспитания с особым вниманием к её подлинной гуманизации.

Вторая группа принципов по идее призвана отображать общие закономерности педагогически организуемого процесса обучения – воспитания, выражать их в форме основных установочных положений, подлежащих реализации во всех случаях образовательно-воспитательной деятельности. К сожалению, нельзя утверждать, что такие принципы полно и глубоко разработаны в существующей педагогике (на её состоянии не могло сказаться то, что долгое время она была, да пока во многом и остаётся, педагогикой в изначальном смысле слова – от «детовожделения»). Основательнее, чем другие, здесь разработаны, судя по исследовательским публикациям, дидактические принципы.

Стремясь преломить содержащиеся в них общие идеи применительно к физическому воспитанию, специалисты отчасти дополнили их рядом конкретно-методических положений, касающихся как обучения двигательным действиям, так и воспитания физических способностей. В результате большинство принципов, именуемых в педагогике «дидактическими», конкретизируется при рассмотрении их применительно к методике физического воспитания как общеметодические. По-видимому, и в общей педагогике есть смысл трактовать их более широко, не ограничиваясь лишь рамками обучения

(разве, скажем, принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, последовательности «замыкаются» только на обучении и не распространяются на весь процесс воспитания в широком смысле?!). Впрочем, последнее слово здесь принадлежит общей педагогике.

Третья группа принципов становится предметом всё более активного внимания практически в каждой из профилирующих теоретико-методических дисциплин, специализированных по видам воспитания. В теории и методике физического воспитания эта группа принципов представлена в настоящее время системой довольно детально аргументированных положений, «улавливающих» в какой-то степени закономерности физического воспитания и содержащих вытекающие из них правила рационального его построения. Прежде, чем обратиться к ним, есть смысл ещё несколько задержаться на уточнении исходной позиции.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. Специфика закономерностей, отражаемых принципами физического воспитания, усматривается прежде всего в том, что это есть процесс обучения двигательным действиям и воспитания так называемых физических качеств индивида, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Этим не исчерпывается, понятно, всё содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику. Представляя собой особую систему направленных воздействий на естественные свойства индивида, воздействий, осуществляемых посредством двигательной деятельности, упорядоченной определённым образом, физическое воспитание гораздо теснее, чем любой иной вид воспитания, связано с процессом физического развития индивида, т.е. процессом изменения унаследованных материальных (морфофункциональных) свойств организма в онтогенезе, развёртывающимся по природным и социальным закономерностям. (Термин «физическое развитие» в этом смысле не следует, разумеется, смешивать с чисто антропометрическим толкованием одноименного термина (когда словами «физическое развитие» фактически обозначают лишь некоторые измеряемые телесные признаки состояния организма, в частности, линейные и

объёмные размеры тела; пожалуй, в этой связи более уместно выражение «антропометрические признаки физического состояния организма»)). В наше время должно быть ясным, что физическое воспитание – неотъемлемый фактор оптимизации (улучшения по качественным и количественным критериям) индивидуального физического развития, который нельзя исключить без ущерба для здоровья и дееспособности ни в одном из возрастных периодов онтогенеза, следующих после рождения.

2. В физическом воспитании недопустимо, конечно, игнорировать естественные закономерности развития организма (в том числе закономерности взаимодействия генетических и средовых факторов его развития, возрастной последовательности, неравномерности и неоднонаправленности развития в различных стадиях онтогенеза и др.), но закономерности физического воспитания отнюдь не тождественны природным закономерностям онтогенеза. Физическое воспитание, если иметь в виду то главное, что определяет его специфическую суть, строится по закономерностям реализации объективно имеющихся возможностей физического совершенствования индивида в направлении, ведущем к достижению необходимого для полноценной жизни уровня физической дееспособности, увеличению функциональных ресурсов организма и упрочнению здоровья, а вместе с тем и по закономерностям содействия общему развитию личности. Исторически такого рода закономерности начинают проявляться в действии лишь с возникновением человекосовершенствующей культуры как культуры деятельности, направленной на преобразование человеком своей собственной природы. Нелишне подчеркнуть, что когда наши отдалённые предки подметили возможность использовать свои собственные двигательные свойства не только для воздействия на «внешнюю» природу, но и для умножения личных сил, совершенствовании своих качеств, способностей и научились делать это средствами физического воспитания – данный факт, по всей вероятности, явился совсем не заурядным шагом в становлении культуры общества и личности (во всяком случае, он наверняка имел куда более существенные практические последствия, чем, скажем, лепка глиняных фигур, по остаткам которых теперь с таким вниманием изучают историю культуры).

3. Накапливавшийся веками эмпирический опыт, а затем и всё более обширные исследовательские данные сделали в некоторой степени понятным ряд непростых закономерностей физического воспитания (в том числе закономерностей обучения двигательным действиям, закономерностей воспитания индивидуальных физических качеств и базирующихся на них способностей, а также закономерностей интегративного построения системы занятий в процессе физического воспитания). И хотя многое здесь остаётся пока недостаточно глубоко исследованным, всё же можно утверждать, без особого риска впасть в ошибку, что общими усилиями специалистов к настоящему времени выявлена какая-то часть тех основных закономерностей, какие следует рассматривать как действительные основания адекватных принципов физического воспитания. Особого внимания в этом отношении заслуживают закономерности целостного структурирования процесса физического воспитания. Подходить же к их осмыслению нужно, как следует из предыдущего, не столько с позиций избирательного рассмотрения отдельных механизмов функционирования и изменения организма (что само по себе, конечно, весьма важно), сколько с позиций интегративного подхода, с тем, чтобы фиксировать внимание именно на тех причинно-следственных связях, зависимостях и соотношениях, которые обуславливают построение физического воспитания в реальной целостности.

Список использованной литературы:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 240с.
2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека/ Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Н. Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 120с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 310с.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ В.П. Филин. – М.: ФиС, 1987. – 370с.
5. Bompa T. Theory and Metodology of Training/ T. Bompa. – Toronto: Jork University, 1983. – 400p.

ОБУМОВЛЮЮЧІ ФАКТОРИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Пічурін В.В.

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Постановка проблеми. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – академічне навчальне заняття фізичним вихованням, яке проводиться двічі на тиждень. Доповненням є спортивні секції та самостійні заняття фізичними вправами, котрі здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвиваючий характер.

Дослідження [4,5,7] свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. У школі і вищому навчальному закладі фізичне виховання виконує творчу функцію побудови фундаменту особистості. Основу мотивації на цьому етапі становить прагнення усвідомити себе як особистість. У зрілому віці перед людиною виникають завдання засвоєння найважливіших соціальних ролей – сімейних, трудових, громадянських. Одним із основних мотивів є бажання зберегти та зміцнити здоров'я, фізичні й психічні сили, сформувати певний імідж.

До сфери фізичного виховання відносять такі групи стійких потреб: біологічні(вітальні), соціальні, ідеальні. Ці потреби можуть задовольнятися у сфері фізичної культури та виступають як неусвідомлені спонукачі до занять фізичними вправами, іграми, спортом. Спонукачами до занять фізичним вихованням можуть виступати і усвідомлені особистісні потреби (мотиви, прагнення, цілі).

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет. Внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Пріоритетними мотивами займатись фізичною культурою і спортом у студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок [2,4].

Домінування у певний період життя саме даної, а не іншої потреби, мотивація і вибір способів досягнення мети визначаються певною мірою природними задатками людини, соціальними умовами (мораль, закон) і, головним чином вихованням. Формування мотивів знаходиться під дією зовнішніх і внутрішніх факторів. Перші – це умови, в яких опиняється людина. Другі – бажання, захоплення, інтереси, переконання особистості.

Мета дослідження: визначити фактори, які позитивно впливають на формування ціннісних категорій фізичної культури студентів і підвищення мотивації до їх духовного і фізичного самовдосконалення.

Методи дослідження: аналіз літератури, спостереження, бесіди.

Отримані результати дослідження. Критеріями оцінки ефективності педагогічної діяльності у сфері неспеціальної фізкультурної освіти, мають бути не лише рівень придбаних нових фізкультурних знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, але і позитивне мотиваційно-потребове ставлення до фізичної культури, що може проявлятися у зверненні до саморозвитку, самовираження, самооцінки, самоконтролю, самопізнання, самовиховання, самореалізації, самовизначення, самоосвіти, самовдосконалення, тобто до самореалізації й удосконалення свого духовного і фізичного начала, що і є важливим феноменом культури.

Одним з основних факторів формування фізичної культури є спрямованість особистості на самовдосконалення. Для визнання

необхідності самовдосконалення треба створити уявлення про себе, тобто здійснити самооцінку. У психології виділяється поняття «Я – концепції». Згідно з трактовкою Р. Бернса [1], «Я – концепція» – це сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою. Описову складову «Я – концепції» часто називають образом «Я». Складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою, або сприйняттям себе.

На самооцінку студентами свого фізичного розвитку впливає суб'єктивний фактор та зовнішні фактори. Суб'єктивний фактор – це сприйняття студентами своїх можливостей, їх оцінка свого фізичного стану, наявності або відсутності захворювань протягом року, оцінка витривалості при виконанні фізичних вправ тощо. Зовнішні фактори пов'язані з модою на зовнішній вигляд, фігуру, одяг, фізичні якості (сила, елегантність, грація тощо), заняття популярними видами рухової активності. Оцінка глобального фізичного «Я» являє собою узагальнене сприйняття своїх фізичних здібностей, зовнішнього вигляду та задоволеності ними. Для оцінки людиною своїх можливостей, здібностей використовують метод анкетування. На кафедрі фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О. Гончара розроблений опитувальник, який складається з 10 запитань. Відповіді на ці запитання, на наш погляд, можуть відображати рівень розвитку фізичних якостей, відношення до занять фізичним вихованням (див.додаток № 1).

Ще одним обов'язковим суб'єктивним фактором, що впливає на прояв мотивації до видів діяльності, є властивості нервової системи. За темпераментом та врівноваженістю нервової системи виділяють такі чотири типологічних групи [3,6].

«Сильний урівноважений» тип характеризується наступними зовнішніми проявами:

- швидко схвачує суть важкого завдання, однотипність і великі зусилля переносить погано;
- фізичні вправи виконує легко, координовано;
- об'єктивно оцінює свої зусилля;
- працює довгостроково, змінюючи вид діяльності;

- говорить швидко, плавно, спокійно, голос середній чи вищий за середній. Вимова чітка, правильна;
- легко засвоює іноземні мови;
- відсутність різких спадів діяльності після помилки, особливо, якщо за це дорікали навколишні;
- увага сконцентована, стійка.

«Сильний збудливий» тип характеризується наступними проявами:

- недостатньою координацією особливо на перших етапах оволодіння певними рухами, не може якісно виконувати до кінця одноманітні рухи;
- перебільшує свої сили;
- працездатність висока, якщо діяльність захоплює;
- говорить голосно, уривчасто, напружено;
- намагається в агресивній формі заперечувати рішення викладача;
- увага не така стійка, як в інших. Поле уваги звужене, сконцентрувати увагу може при виникненні інтересу до предмета.

«Сильний гальмовий» тип характеризується:

- неквапливими погодженими і висококоординованими рухами. Якісно виконує одноманітні вправи до кінця. У тих видах, де потрібна швидкість, виявляє себе гірше;
- при оцінці своїх сил уникає відповіді (сумнівається);
- може працювати довгостроково, без перерви, не знижуючи результатів при одноманітній діяльності;
- небагатослівний, говорить граматично правильно, важкувато жестикулюючи. Міміка майже відсутня. Голос середній, іноді тихий. Письмова мова краща;

- реакція на невдачі зовні спокійна, не намагається виправдатися чи викликати співчуття в навколишніх. Небагатослівний. Не любить робити прогнози про підсумок виступу на змаганнях;
- увага стійка, але потрібно тривалий час на включення. Погано переключається з одного предмета на іншій.

«Слабкий неврівноважений» тип характеризується:

- найгіршою руховою діяльністю, скутістю рухів, невпевненістю в собі, поганою координацією;
- схильний применшувати свої можливості;
- працездатність невисока, з різким коливанням підйомів і спадів;
- мова тиха, часто мовчить. Письмова мова краща усної;
- при невдачах прагне викликати співчуття в навколишніх, посиляється на об'єктивні труднощі чи перешкоди, хвороблива реакція на зауваження старших (тремтіння губ, сльози і т.д.);
- довго не може зосередити увагу, відволікається на сторонні подразники.

У «сильних» типів більшою мірою виражений мотив «досягнення високого спортивного результату», тобто спортивний мотив занять, ніж у «слабкого» типу. У «сильних» типів більш широкий спектр мотивів занять фізичними вправами, вони вказують, як правило, на два мотиви, а «слабкі» – на один.

Студенти з «сильним урівноваженим» типом нервової системи мають досить широкий спектр спортивних інтересів, до якого входять як ігрові види, так і види спорту, що вимагають витривалості та виконання досить одноманітної роботи (плавання, лижі). Як хлопців, так і дівчат приваблюють заняття, які проводяться під музику (аеробіка, шейпінг).

Студентів з «сильним збудливим» типом нервової системи більше приваблюють ситуаційні види спорту – баскетбол, футбол, вправи, які виконуються під музику.

«Сильні гальмові» типи не захоплюються тими видами спорту, які користуються найбільшою популярністю, однак і хлопців, і дівчат приваблює плавання, зимові види спорту, а з ігрових – баскетбол і волейбол. У хлопців переважає інтерес до силових видів – боротьби і бодіблдингу.

Студенти з «сильним» типом нервової системи мають власну думку про користь занять фізичними вправами, і вони вважають, що на них меншою мірою впливають зовнішні фактори. Залежно від урівноваженості нервових процесів, для «збудливих» типів має значення мікросередовище, у якому вони знаходяться. Для «урівноважених» має значення сімейне виховання і поради батьків, «гальмові» повною мірою визначають авторитет вихователя і на них не впливають телепередачі, однак вони єдині з типологічних груп, які визнають значення преси. Очевидно, це пов'язано з їхніми типологічними особливостями, вони краще сприймають написану інформацію, ніж усну.

Студенти зі «слабким неурівноваженим» типом нервової системи більше за інших підпадають під вплив як дорослих, так і однолітків, вони не покладаються на власні знання і досвід. Вони більш сучасні, тому для них має значення думка інших.

Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але також ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають самі студенти.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Один з напрямків сучасної «Концепції фізичного виховання» направлений на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура на-таскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на факторах, які

покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного ставлення до себе, свого тіла, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

У подальших дослідженнях ми будемо вивчати особливості особистості, які сприяють формуванню позитивного потребово-мотиваційного ставлення до фізичного виховання.

Додаток 1

Самооцінка фізичного розвитку студентів

Оцініть свої відповіді за кількістю балів:

- 2 – да;
- 1 – інколи;
- 0 – ні.

1. Чи кожен день Ви виконуєте фізичні вправи?
2. Чи займаєтесь Ви силовими вправами?
3. Чи легко вдається Вам контролювати рухи під час фізкультурної діяльності?
4. Ви ходите за добу більше, ніж 90 хвилин, включаючи їзду на велосипеді?
5. Чи можете Ви доторкнутись пальцями рук до підлоги при нахилі тулуба вперед, не згинаючи ноги?
6. Чи вважаєте Ви себе швидким?
7. Ви берете участь у фізкультурно-оздоровчих заходах університету?
8. Вам подобається Ваш зовнішній вигляд?
9. Чи маєте Ви спортивні здібності?
10. Чи оцінюєте Ви свій фізичний розвиток вище, ніж рік тому?

Розрахунок самооцінки:

Сума балів 0 – 11 – низька; 12 – 15 – задовільна ; 16 – 20 – добра.

Самооцінка фізичного розвитку (результатів своєї діяльності щодо його вдосконалення) складається з висновків про його успішність, досягнення мети, корисності своїх вчинків.

Список використаних джерел:

1. Бернс Б. Развитие Я – концепции и воспитание: Учебное пособие для вузов / Р. Бернс. – М.: «Прогресс», 1986.– 421с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.

3. Круцевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке // К.: Госкомспорт УССР, 1990. – 42с.

4. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – №7. – 2000р. – С. 96-103.

5. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К. 2000. – 385с.

6. Круцевич Т.Ю. Влияние свойств высшей нервной деятельности на двигательные способности человека / Т.Ю. Круцевич // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.– 2001, №23.– С. 47-49.

7. Петровський В.В., Круцевич Т.Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В.В. Петровський, Т.Ю. Круцевич // Світоч, 1997. – №4. – С. 22.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ І ДЕЯКІ НАПРЯМКИ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Пічурін Валерій¹, Кривошей Михайло²

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту
ім. ак. В. Лазаряна¹, Малинівська середня школа, Гуляйпільського
району, Запорізької області²

Постановка проблеми. В наш час, фізичне виховання розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, що

спрямований на формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини [1]. Такий підхід вимагає наповнити його новим змістом (на відміну від відомого, коли фізичне виховання зводилось до формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей людини). В даній роботі ми поставили за мету проаналізувати ряд можливих напрямків вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Отримані результати дослідження. Важливим напрямком вдосконалення фізичного виховання в вузах є покращення підготовки самих викладачів фізичного виховання. Фахівці обґрунтовано звертають увагу на недостатній розвиток творчої активності у викладачів. Так, зокрема, підкреслюється той факт, що переважна більшість викладачів фізичного виховання, маючи непогану спортивно-практичну підготовку, по суті неграмотні в науково-методичному плані. Багато з них і хотіли б залучитися до науково-методичної роботи, але не знають як це зробити.

Ситуація ускладнюється ще й тим, що праця викладача фізичного виховання стає все більш «необмеженою». Окрім робіт, що передбачені індивідуальним планом роботи викладача, викладач фізичного виховання після проведення академічних занять залишається для проведення занять зі спортивними секціями, які в наш час взагалі не оплачуються. У вихідні і святкові дні викладач фізичного виховання дуже часто буває задіяним при проведенні різноманітних змагань. Необхідно включати до індивідуального плану викладача фізичного виховання усі ті види роботи, які він виконує. Навчальне навантаження у викладачів фізичного виховання також не повинно відрізнятись від навантаження викладачів інших навчальних дисциплін.

Суттєвого покращення потребує спортивно-масова робота у вищих навчальних закладах. У зв'язку зі значним зменшенням штату викладачів на кафедрах фізичного виховання, відповідно зменшується кількість спортивно-масових заходів, які проводять вузи, зменшується кількість видів спорту, що культивуються в них. Це унеможливорює врахування спортивних інтересів значної кількості студентів, обмежує можливості залучення їх до фізкультурної діяльності. Саме в

розгортанні спортивно-масової роботи слід, насамперед, шукати резерви для збільшення рухової активності студентів.

Останнім часом серйозно загострилось питання проведення якісного медичного огляду студентів перед початком занять. Нерідкими стали випадки, коли під час занять студентам, яких за результатами медогляду визнано здоровими, стає зле. Викладачі і кафедри фізичного виховання в цілому змушені реагувати на такі випадки зменшенням навантаження під час занять, відмовою від підготовки і складання студентами деяких контрольних нормативів (наприклад, на витривалість). На нашу думку, такий підхід не є виходом із ситуації. Він, по суті, нівелює і так невеликі (зважаючи на кількість виділених для фізичного виховання навчальних годин) можливості фізичного виховання по розвитку фізичних якостей і укріпленню здоров'я студентів (не слід забувати про залежність адаптаційних змін в організмі від навантаження). Медогляд треба проводити якісно, а після його проведення здоровий студент повинен отримувати достатнє фізичне навантаження.

Потребує вдосконалення і зміст навчальної дисципліни «фізичне виховання». В його структурі необхідно суттєво «підсилювати» професійну спрямованість. Вища школа – школа професійна. Відповідним має бути в ній і фізичне виховання. Мова йде про перерозподіл навчальних годин на користь таких розділів як професійно-прикладна фізична підготовка, психологічна і психофізична підготовка студентів. Такий підхід краще сприймають керівники факультетів (зрозумілішим стає вклад фізичного виховання в підготовку фахівця), в діалозі з ними з'являється серйозний аргумент для збільшення навчальних годин для фізичного виховання студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Завдання, які поставлено перед сучасною системою фізичного виховання студентів вимагають його якісного вдосконалення.

2. Напрямами вдосконалення фізичного виховання у вузах є: а) підвищення науково-методичної підготовки викладачів фізичного виховання та нормалізація їх роботи; б) розгортання спортивно-масової роботи зі студентами; в) проведення якісного медичного огляду студентів; г) вдосконалення змісту навчальної дисципліни «фізичне виховання».

Список використаних джерел:

1. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Затв.: Наказ міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188 [Текст] – 4 с.
2. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка.– №7. – 2000р. – С. 96-103.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ПРОГНОСТИЧНА СПРОМОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ: СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ

Плошинська А.А.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. В умовах широкого поширення гіподинамії, яка має здоров'яруйнуючі наслідки все нагальніше стає на порядок денний проблема саморегуляції особистістю фізичної активності у оптимального для здоров'я формах та обсягах. Особливо це торкається студентів, оскільки, практично, весь навчальний процес за виключення занять з фізкультури передбачає дуже істотне обмеження їх рухової активності. Такий стан речей загострюється додатково поліпшенням транспортного забезпечення, вдосконаленням побутової техніки та зростанням популярності серед молоді комп'ютеризованих форм проведення дозвілля.

Періодично усвідомлення важливості фізичної активності штовхає студентів на часто нетривалі, але форсовані спроби поліпшити своє здоров'я поліпшити свій зовнішній вигляд, які через недотримання розумної міри можуть мати навіть шкідливий ефект [1, 2]. Тому перед викладачем фізичної культури повинно стояти завдання не лише раціонально керувати фізичною активністю під час занять, але формувати у студентів спроможність адекватно прогнозувати наслідки для здоров'я різних обсягів кожного з різновидів фізичної активності [3, 5].

Отримані результати дослідження. Здов'язберігаюча прогностична спроможність є проявом більш загального утворення – антиципаційної спроможності особистості. Під антиципаційною спроможністю розуміється здатність з високою вірогідністю передбачати хід подій, прогнозувати розвиток ситуацій, власні реакції на них і реагувати (діяти) з тимчасово-просторовим попередженням. Значущим параметром є незпрогнозованість людиною значущої події чи дії, яка внаслідок цього стає фізично та психологічно травмуючою [4, 6, 7].

Існує кілька варіантів прояву антиципаційної неспроможності, які мають місце й при саморегуляції фізичної активності у студентів. Так, у осіб у яких переважає моноваріантний тип прогнозування вірогідності подій взагалі, цей недолік переноситься й на прогнозування у сфері здоров'я та фізичної активності. Він полягає у тому, що суб'єкт прогнозує лише один суб'єктивно високовірогідний варіант результату подій, виключаючи будь-які інші. Окрім моноваріантного варіанту прогнозування вірогідності типовим іншим проявом антиципаційної неспроможності є поліваріантний тип прогнозування вірогідності, коли прогноз розчиняється у великому числі пропонованих варіантів розвитку подій. Оптимальний варіант розвитку антиципаційної спроможності полягає в тому що людина схильна висувати два-три високовірогідні варіанти розвитку події, готуючи програму поведінки як у випадках бажаного, так і небажаного результату.

Зазначені загальні характеристики антиципаційної спроможності особистості поширюються й на здоров'язберігаючої прогностичної спроможності студентів. При цьому суть і структура уявлень студентів про взаємозв'язок фізичної активності та здоров'я включає когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти і виглядає як сукупність когнітивних структур, базальних переконань, уявлень про себе, особистого розуміння цінності здоров'я і цілей його збереження, знання законів функціонування організму і ступеня вольової регуляції життя, ставлення до власного тіла, вираженості установок на здоровий спосіб життя.

Існує низка причин, що обумовлюють неадекватне відношення до здоров'я, до яких відносяться: – недооцінка негативних наслідків неадекватного відношення до здоров'я, – незнання законів

функціонування організму, – незнання правил здорового способу життя, – страх перед діагнозом, – негативне відношення до себе і свого тіла, – переоцінка резервів організму, – відсутність або недостатня вираженість установок на здоровий спосіб життя, яке ми визначили як специфічний вид антиципаційної неспроможності – антиципаційна здоров'язберігаюча неспроможність.

Здоров'язберігаюча антиципаційна неспроможність є одним з механізмів, що блокують адекватне відношення до здоров'я слід зазначити наступні: механізми так званого динамічного типу і механізми змістовно-сміслового типу. Через дію механізмів динамічного типу у людей складається перебільшене уявлення про труднощі і тимчасові витрати на дотримання правильного режиму фізичної активності. В результаті дії механізмів змістовно-сміслового типу відбувається недооцінка як позитивних моментів адекватного відношення до здоров'я, так і більш менш віддалених негативних наслідків неадекватних дій або бездіяльності.

Досвід проведення занять з фізичної культури, а також індивідуальні та групові бесіди зі студентами (вибрка 83 студенти, серед яких 51 осіб жіночої та 32 особи чоловічої статі) показують, що серед студентської молоді мають місце істотні відмінності структури щодо розвитку антиципаційної спроможності і особистих властивостей студентів, виділених по статевій ознаці, віку і рівню розвитку антиципаційної спроможності. Взаємозв'язки різних видів антиципаційної спроможності зі станом здоров'я в чоловічій вибірці більш численні і інтенсивні, в порівнянні з жіночою вибіркою. Однак, загалом слід констатувати, що достатній рівень розвитку антиципаційної спроможності, за нашими дослідженнями, у близько 18 % студентів, прогностична здоров'язберігаюча неспроможність у сфері саморегуляції фізичної активності є досить поширеним явищем і складає 62 %.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одержані результати дозволили сформулювати наступні практичні рекомендації. Розвиток антиципаційної спроможності може мати статус самостійної задачі в просвітницьких, психокоректувальних і консультантських заходах щодо підвищення здоров'язберігаючої компетентності студентів у сфері саморегуляції фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Волошко Н. Психодіагностика індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників здорового способу життя / Н. Волошко // Соц. психологія. – 2011. – N 5. – С. 163-173.
2. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту . – 2006. – N 2. – С. 25-28.
3. Драгнєв Ю. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізкультури в умовах безперервної освіти в інформаційному суспільстві / Ю. Драгнєв // Педагогіка і психологія проф. освіти . – 2011. – N 3. – С. 128-135.
4. Ісаєва, Є. С. Антиципаційна спроможність як чинник формування життєвих перспектив осіб юнацького віку з особливими потребами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 – мед. психологія / Є. С. Ісаєва; Київ.нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2010. – 18 с.
5. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – 351 с.
6. Менделевич В. Д. Антиципационные механизмы неврогенеза / В. Д. Менделевич // Психол. журн. – 1996. – Т. 17. – № 4. – С. 107 – 115.
7. Менделевич В. Д. Неврозология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Рудь С.Г., Савранский Д.І., Шеремета О.Є., Кононенко Д.В.,
Грибан О.А.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
(м. Луганськ)

Постановка проблеми: проблема вивчення оптимізації розумової працездатності як безпосередньо під час трудової діяльності так і в інші періоди має надзвичайно важливе значення для профілактики

негативних відхилень в здоров'ї людей та їх можливості виконувати свої службові обов'язки у відповідному режимі.

Отримані результати дослідження: вивченню впливу фізичних навантажень на розумову працездатність присвячено достатню кількість робіт, в яких робиться висновок, що розумова працездатність суттєво залежить від рухової активності індивіда. Недостатня кількість фізичних навантажень та методично невірне їх застосування можуть негативно впливати на розумову діяльність людини, в той час як систематичне заняття фізичними вправами зумовлює ефективний вплив на розумову діяльність.

В процесі досліджень було також з'ясовано, що фізичні навантаження здійснюють неабиякий вплив на увагу та пам'ять, при цьому, варто зазначити, що рівень довільної уваги значно покращується відразу після застосування фізичного фактора, також значно покращується і рівень оперативної пам'яті при чому рівень та ступінь фізичного навантаження не має значення, рівень короткочасної зорової пам'яті покращується у відношенні до об'єму інформації, що відтворюється, а рівень короткострокової слухової пам'яті залежить від характеру навантажень, що застосовуються.

Отже, можна зробити висновок, що систематичне заняття фізичними вправами здійснює в цілому не абиякий позитивний вплив на особливості уваги та процеси пам'яті, маючи при цьому на меті стійке збереження розумової працездатності осіб, які займаються розумовою діяльністю.

На перший погляд факт позитивного впливу фізичних вправ на розумову працездатність є безспірним, проте існує і ряд недоліків у врегулювання даного фактору.

По- перше, майже відсутні положення в яких вивчалися б питання пов'язані зі складанням індивідуальних програм фізичних навантажень для різних категорій людей з диференціацією за ступенем навантажень заняття розумовою діяльністю. У даному випадку доцільним було б здійснювати таку диференціацію і за рівнем фізичної підготовленості осіб, і за статтю, і за віком та за вихідним рівнем максимальної фізичної працездатності, що дало б змогу чітко формувати програму фізичних навантажень для кожної особистості.

По-друге, також не існує чіткого врегулювання часу, інтенсивності та тривалості фізичного фактору.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку: як висновок, можна зазначити, що рівень фізичної активності студентів є недостатнім та низьким, і не сприяє підтриманню належного розумового стану, в результаті чого розумова працездатність слабка.

Серед основних чинників, що сприяли б підвищенню якості розумової активності студентів особливої уваги сьогодні потребують: збільшення можливості природного фізичного розвитку, рухової активності, покращення ефективності організації і методики проведення занять з фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. М. – 1997. – №2. С. 3-14.
2. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону. –1997. – Вып.3. – С. 420-429.

ОСНОВИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Саричев В. І., Бачинська Н.В.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Проблемі інновацій (нововведень) у фізичному вихованні і спорті нині приділяється підвищена увага. Це пояснюється корінними змінами в економіці, політиці і духовному житті України, які не могли не торкнутися і сфери фізичного виховання.

Теорія і практика фізичної культури впритул пов'язані з інноваційною діяльністю. Це розробка нової концепції фізичного виховання, створення оновленої системи навчання, розвитку, перехід

від архаїчних методик до передових методів супроводу фізичної діяльності на усіх етапах.

Нині істотно зростає роль фізичної культури і спорту як чинника вдосконалення людини і суспільства.

Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема є соціальним феноменом, об'єднуючою силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. В той же час в умовах світової кризи, економічної нестабільності, погіршення екологічної обстановки, послаблення профілактичних заходів охорони здоров'я, ряду негативних тенденцій у сфері утворення ВНЗ поки що слабо виражена позитивна мотивація студентів відносно свого здоров'я і систематичних занять спортом.

Об'єкт – система засобів оздоровлення студентів в змісті фізичного виховання ВНЗ.

Предмет дослідження – чинники оптимізації оздоровчої спрямованості змісту фізичного виховання у ВНЗ.

Мета дослідження – вдосконалення змісту і підвищення ефективності фізичного виховання на основі розробки і впровадження інноваційних технологій оздоровлення організму студентів.

Завдання дослідження:

1. Досліджувати вплив поєданого застосування традиційних і нетрадиційних чинників оздоровлення на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів ДНУ ім. О.Гончара.

4. Обґрунтувати особово-орієнтовані педагогічні технології оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів.

5. Розробити комплексну освітньо-оздоровчу програму фізичного виховання, апробувати її ефективність в умовах навчання в ДНУ ім. О.Гончара.

Теоретична значущість дослідження полягає в науковому обґрунтуванні інноваційної (когерентної) методики зв'язаного застосування оздоровчих технологій фізичного виховання в освітньому процесі студентів ДНУ ім. О.Гончара.

Отримані результати дослідження. Нині усе більш усвідомлюється той факт, що традиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, що здавна склалися і використовуються в практиці, із студентами навряд чи вдасться відродити повною мірою. Йдеться про необхідність істотної зміни організації цього виду навчально-виховної роботи із студентами, про розвиток її нових, більш ефективних форм і пошуку нових інноваційних ідей.

Як показали результати масових обстежень стану здоров'я студентів традиційні способи фізичного виховання оздоровчої спрямованості малоефективні, тому виникла необхідність пошуку і обґрунтування інноваційних технологій фізичного виховання, яка змогла б зберегти і зміцнити стан здоров'я студентів. Основу цих технологій складають: універсальність, доступність природних локомоцій, вплив усвідомленої рухової дії на формування усіх процесів зростання і розвитку організму студентів ВНЗ [2,4,5].

Науково-обґрунтовані оздоровчі інноваційні технології сприяють оптимальному функціонуванню і розвитку центральної нервової системи, психоемоційного статусу студентів, вдосконаленню дихальної, серцево-судинної та інших систем життєзабезпечення організму, підвищенню його адаптаційних можливостей.

Освітня область «фізичне виховання» покликана сформувати у студентів стійкі мотиви і потреби в дбайливому відношенні до свого здоров'я і фізичної підготовленості, цілісному розвитку своїх фізичних і психічних якостей, творчому використанні засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [1, 3, 5].

Тому справжнє дослідження спрямоване на вирішення актуальної проблеми – обґрунтування концепції здоров'я нації, як пріоритетного напрямку розвитку фізичної культури в Україні разом з існуючими обов'язковими і варіативними програмами.

На підставі вищевикладеного формується наукова проблема, що полягає в педагогічному обґрунтуванні застосування інноваційних оздоровчих технологій в системі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Разом з традиційними потрібні інші (нетрадиційні) технології фізичного виховання, які виконують, разом з освітніми і виховними,

оздоровчі завдання, спрямовані на зняття інформаційної перевантаженості організму, збереження і зміцнення здоров'я тих, що навчаються. Технології фізичного виховання оздоровчої спрямованості можуть служити засобом продовження організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, активізації адаптивних можливостей організму, забезпечення оптимального функціонування органів і систем.

Таким чином, реальне життя в сучасному суспільстві вимагає вирішення проблеми розвитку фізичного виховання оздоровчої спрямованості у ВНЗ для підвищення адаптаційних можливостей студентів. Це дозволить вирішити протиріччя між наростаючим освітнім навантаженням і способами збереження і зміцнення стану здоров'я засобами фізичного виховання.

Впровадження оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання сприятиме збереженню і зміцненню стану здоров'я студентів, оптимізації їх рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вдосконалення процесів життєзабезпечення, що забезпечить соціально-психологічну адаптацію особи тих, що навчаються.

Висновки і перспективи подальших розробок в даному напрямку.

1. Вдосконалення змісту і підвищення ефективності фізичного виховання можливе на основі розробки і впровадження когерентних інноваційних технологій, що забезпечують оптимальне протікання процесів оздоровлення, освіти, виховання.

2. Розробка і апробація програм комплексного застосування досліджуваних форм і чинників оздоровлення в процесі фізичного виховання, застосування яких чинить позитивний вплив на вдосконалення адаптаційних можливостей і може повною мірою сприяти достовірно значущому підвищенню рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості і стану здоров'я студентів.

3. Як реальні конструктивні механізми реалізації пропонованих когерентних технологій можуть бути використані:

- педагогічні підстави формування адаптаційного захисту студентів від дії несприятливих чинників зовнішнього середовища оздоровчими системами фізичного і гігієнічного виховання;
- педагогічно збагачене соціокультурне середовище фізичного виховання оздоровчої спрямованості;
- забезпечення психолого-педагогічних умов збереження, зміцнення і формування здоров'я студентів на основі парадигмальних передумов (підстав) особово-орієнтованої освіти.

Інноваційні когерентні технології фізичного виховання оздоровчої спрямованості можуть бути використані як спосіб формування і управління процесами зростання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Список використаних джерел:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития [Текст] / Г. А. Безденежных // Молодой ученый. – 2011. – №4. Т.2. – С. 74-76.
3. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
4. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюнников [Текст] // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 5.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

ПРОЕКТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Серебряк В.В., Попов С.В.

Луганський державний університет внутрішніх справ
імені Е.О. Дідоренка

Постановка проблеми. Зважаючи на екстремальний характер професійної діяльності майбутніх правоохоронців, зокрема на те, що від компетентних дій співробітників міліції часто залежить життя людей і успішність виконання поставлених завдань, актуальним є пошук нових підходів щодо вдосконалення їхнього навчання [1].

Підвищення якості спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців пов'язане з пошуками ефективних шляхів наповнення традиційних й новітніх навчальних форм професійним контекстом, спрямованим на формування компетентності відповідно вимогам конкретної професійної діяльності. На думку вчених (Б. Бім-Бад, С. Писарева, Ю. Мануйлов, В. Ясвін), найбільша ефективність освітнього процесу досягається в умовах активізації навчально-пізнавальної активності учнів шляхом створення відповідного освітнього середовища.

Поділяючи таку точку зору вважаємо проектування професійно-орієнтованого навчального середовища є найбільш перспективним шляхом удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, тому що саме на цій основі відбувається ставлення, розгортання та власне організація психічних, фізичних і професійних структур людини. Ураховуючи зазначене, нами зроблено спробу спроектувати професійно-орієнтованого навчального середовище спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, яке буде мотиваційним та рефлексивним, як стосовно зовнішніх реалій та вимог, висунутих до співробітника ОВС (закони України, накази та розпорядження МВС, функціональні обов'язки, специфіка професійної діяльності тощо), так і відносно його психофізичної підготовки.

Отримані результати дослідження. Ураховуючи специфіку правоохоронної діяльності [2] вважаємо, що створення професійно-орієнтованого навчального середовища спеціальної фізичної підготовки сприятиме оволодінню знаннями, вміннями та навичками самозахисту без зброї та рукопашного бою адекватно їх практичному застосуванню в умовах, які моделюють конкретні ситуації службової діяльності.

Аналіз робіт [3, 4, 5, 6, 7] свідчить, що поняття «освітнє середовище» більшість учених пов'язує з особливою будовою навчання та організацією оточення тих, хто взаємодіє з ним. Так, на думку Ю. Мануйлова, «середовище – це те, серед чого перебуває суб'єкт, те, що опосередковує (переломлює) його розвиток і типізує особистість» [4]. Автор вважає, що середовище спонукає людину виявляти активність, скористатися потенційними можливостями середовища, деякі з яких виявляються в спогляданні, інші – у створенні, треті – у спротиві, четверті – у змаганні тощо.

На підставі огляду думок вчених нами визначено, що професійно орієнтоване навчальне середовище уявляє собою сукупність різноманітних впливів та умов фізичного й духовного формування особистості майбутнього правоохоронця згідно із завданням еталоном. Його також можна визначити як засіб організації навчального процесу, при якому акценти навчальної діяльності зміщені з традиційного активного педагогічного впливу на учнів у напрямі створення системи формуючих впливів, взаємодія з якою сприяє активізації механізмів внутрішньої активності тих, хто навчається.

Розглядаючи професійно орієнтоване навчальне середовище спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців як систему чинників, що мають вплив на формування професійних знань, умінь та навичок та забезпечують реалізацію їх творчого потенціалу, виділяємо:

- 1) чинник використання професійної інформації, що розкриває специфіку та особливості правоохоронної діяльності;
- 2) чинник логічного подання навчального матеріалу;
- 3) чинник комплексування різноманітних методів і форм проведення занять;
- 4) чинник активної взаємодії викладача та учня;
- 5) чинник екстремально-психофізичної адаптації, що передбачає

використання професійного контексту навчання (моделювання фрагментів оперативних сюжетів, комплексні оперативно-тактичні тренінги, випробування тощо);

6) чинник організації практики, зокрема участь курсантів у запланованих заходах спільно з практичними співробітниками;

7) чинник об'єктивного контролю навчальних досягнень;

Створення професійно-орієнтованого середовища спеціальної фізичної підготовки передбачає поєднання в навчальному процесі інформації професійного контексту та системи форм і методів навчання, спрямованих на поетапно-комплексне формування професійних умінь майбутніх правоохоронців, їх адаптацію до дій в екстремальних ситуаціях. Основним джерелом пізнання в такому середовищі стає практичний досвід дій в умовах моделювання фрагментів сюжетів майбутньої професійної діяльності. Метою такого навчання є не повідомлення «правильних» знань, а створення умов, які спонукатимуть до самостійного пошуку найкращого шляху вирішення професійного завдання шляхом активної взаємодії з іншими учнями та викладачами.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямі.

1. Проведені нами експериментальні дослідження підтвердили ефективність використання у навчальному процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців професійно орієнтованого середовища.

2. Переваги запропонованого підходу полягають у тому, що по-перше, формування професійних знань, умінь та навичок в умовах професійно орієнтованого навчального середовища відбувається переважно на основі ігрових методів, що дозволяє трансформувати навчання з операціонально-технологічного рівня засвоєння навчального матеріалу на рефлексивно-особистісний рівень; по-друге, в активізації особистісної активності курсантів, яка виникає переважно в тих випадках, коли зміст освіти вводиться в навчальну ситуацію у вигляді завдання, яке має для них смислову значущість, якщо і зміст, і процес його засвоєння набувають форму діалогу суб'єктів; по-третє, навчальна діяльність реалізується як гра, де контекстне завдання актуалізує

функції утворення змісту і відповідальності, автономності поведінки, креативності та самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Бандурка О. М. Діяльність органів внутрішніх справ у надзвичайних ситуаціях / О. М. Бандурка. – Х.: Вид-во Нац. ун-ту внутрішніх справ, 1993. – 212 с.
2. Закорко И. П. Развитие и формирование учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» в подразделениях и учебных заведениях МВД Украины / И. П. Закорко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 59 – 71.
3. Бим-Бад Б. М. Обучение и воспитание через непосредственную среду: теория и практика / Б. М. Бим-Бад // Тр. каф. педагогики, истории образования и пед. антропологии Ун-та РАО. – 2001. – № 3. – С. 28 – 32.
4. Мануйлов Ю. С. Средовой подход в воспитании / Ю. С. Мануйлов // Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 16 – 19.
5. Писарева С. А. Образовательная среда профильного обучения: учеб.-метод. пособие для учителей / С. А. Писарева; под. ред. А. П. Тряпицыной. – СПб.: КАРО, 2005. – 96 с.
6. Сартакова Є. Модель соціального освітнього середовища для формування соціальної компетентності майбутнього педагога / Є. Сартакова, Т. Пушкарьова // Вісник Томського держ. пед. ун-та. – 2011. – № 13 (115). – С. 118 – 122.
7. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА СПРИНТЕРОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Сидоров В.И., Кучеренко В.С., Аматуни Н.А.

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики подготовки спринтеров в легкой атлетике путем оптимизации спортивного отбора, а также наиболее актуальные проблемы

применения данной методики в учебно-тренировочном процессе. Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Ключевые слова: оптимизация, спортивный отбор, выявление, критерии отбора.

Анотація: У статті розглядаються питання вдосконалення методики підготовки спринтерів в легкій атлетиці шляхом оптимізації спортивного відбору, а також найбільш актуальні проблеми застосування даної методики в навчально-тренувальному процесі. Спортивний відбір являє собою комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які володіють високим рівнем здібностей, що відповідають вимогам специфіки виду спорту. Ефективний відбір може бути здійснений на основі тривалих комплексних досліджень, які припускають аналіз особистості спортсмена в цілому і його спортивних здібностей на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і антропометричних критеріїв відбору.

Ключові слова: оптимізація, спортивний відбір, виявлення, критерії відбору.

Annotation: In article examines questions of improving the methods of sprinters training in track and field by optimizing of sports selection, as well as the most pressing problems of applying this methodology in the training process. Sports selection is a set of activities to identify athletes with a high level of ability to meet the specific requirements of the sport. Effective selection can be made on the basis of long-term comprehensive studies that include analysis of the individual athlete as a whole and his athletic ability on the basis of educational, medical, biological, psychological and anthropometric selection criteria.

Key words: optimization, sports selection, identification, selection criteria.

Постановка проблемы. Рост результатов в спорте зависит, как известно, от методики и тактики спортивной тренировки, прогресса технических средств, своевременной и эффективной реабилитации спортсменов, а также от роста массовости и правильного спортивного отбора. Если решение большинства этих задач в значительной мере определяется социальными, экономическими и организационными вопросами, спортивный отбор — это проблема научного исследования, проблема научного поиска.

Технику спринтерского бега можно сравнивать с искусством владения собственным телом и его физическими возможностями. Высокая оценка каждой доли секунды, затраченной на преодоление дистанции, обязывает самым серьезным образом относиться к любым, казалось бы, незначительным, сторонам подготовки спортсмена. Спринт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам человека. Бегун на короткие дистанции должен обладать прекрасной реакцией, показывать высокий уровень мощности, владеть самой совершенной техникой бега и стартового разгона. Поэтому, для выявления талантливых атлетов тренеру необходимо использовать на практике результаты последних научных разработок и исследований в области наук, имеющих отношение к методике спортивного отбора в спринте.

Проблема отбора в спорте в мировой литературе освещена достаточно широко, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующие существенные аспекты отбора в отдельных видах спорта. Вместе с тем, вопросы спортивного отбора относятся к числу недостаточно изученных и продолжают оставаться центральной проблемой детско-юношеского спорта.

В настоящее время наряду с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Большой интерес к этой проблеме объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что

приблизиться к ним и превысить этот уровень может далеко не каждый. Отсюда возникает проблема поиска физически одаренных людей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в условиях жесткой конкурентной борьбы, являющихся характерной особенностью современного спорта.

Цель исследования – теоретический анализ, обобщение научных и специальных литературных данных по вопросам методики спортивного отбора спринтеров в легкой атлетике.

Методы исследования – поиск и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседы.

Предметом исследования явился спортивный отбор спринтеров.

Объект исследования – процесс прогнозирования способностей легкоатлетов.

Полученные результаты исследования. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному виду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна проводиться комплексная оценка его личности, предполагающая использование различных методов исследования [4].

Спортивный отбор преследует две основные цели: уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в спортивной деятельности, с одной стороны. С другой стороны ориентация в правильном выборе будущих занятий, определение направления поиска.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность каждого ребенка достичь мастерства в одном из видов спорта. Слабое проявление свойств личности и качественных способностей по отношению к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей по отношению к другому. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к конкретному виду спорта, опираясь при этом на научные методы отбора детей для комплектования спортивных групп [1].

Многие специалисты легкой атлетики считают, что «спринтером нужно родиться». Действительно, скоростные возможности человека с большим трудом поддаются воспитанию, поэтому поиску юного спортсмена, обладающего необходимым для спринтера качествами, следует уделять особое внимание. Качество отбора и спортивной ориентации во многом обусловлено талантом тренера, его опытом и интуицией [6]. Однако с каждым годом возрастает значение научно-обоснованной системы отбора, которая складывается из двух последовательных этапов. На первом с помощью тестов выявляются наиболее одаренные в двигательном отношении дети. Нельзя в этот период ориентироваться на результаты в беге на короткие дистанции, т.к. победитель в спринте, как правило, оказывается юный спортсмен, который в своем биологическом развитии значительно обогнал своих сверстников [5]. Динамические наблюдения за группой юных спортсменов в течение 4-х лет (П.З.Сирис, 1976г.) показали, что, в случае отбора будущих спринтеров по результатам на приемных испытаниях, ошибка составила 82%. Значительно-большую надежность прогнозирования (с ошибкой до 20%) способностей юных бегунов обеспечивает творческий отбор, который проводится после 1,5 лет начальной подготовки [2].

Физическая подготовленность начинающих спортсменов развивается не равномерно. Установлено, что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые (1,5 – 2) года тренировки. Особенно эта тенденция заметно проявляется по отношению к быстрой и скоростным качествам.

На начальных стадиях отбора кроме уровня развития физических качеств необходимо учитывать и некоторые биодинамические характеристики спринтерского бега. Исследования показали, что высокой частотой шагов в беге с максимальной скоростью обладает всего 12-15 человек из 6-7 тысяч обследованных школьников 13-14 лет. Выявлено также, что показатель времени опоры при спринтерском беге, равный 0,09-0,10с, встречается примерно у одного человека из 100-обследованных. Определение темпа бега и времени опорного периода бегового шага поможет тренерам избежать ошибок при отборе [6].

Отбор – длительный процесс, так как нельзя моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были методы оценки. В связи с этим появляется необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок [2]. И продолжительность этого процесса равна длительности спортивной жизни, в связи с чем можно говорить о различных этапах отбора:

1. предварительный – выявляется целесообразность выбора ребенком занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных данных и психических особенностей.

2. промежуточный – выявление у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней тренировки.

3. заключительный – выявление у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

Методику отбора составляет комплекс методов обследования спринтеров по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов, а также на каждом возрастном этапе многолетней подготовки [3]. Сюда входят антропометрические измерения, тесты, экспертные оценки, обследование соревновательной деятельности, наблюдения в процессе тренировки, изучение протоколов выполнения нормативов и других документов, применение различной аппаратуры.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями [2].

Антропометрические измерения: длины тела, массы тела, длины стопы, силы мышц кисти, становой силы; индексы – длины туловища/длины ног, длины руки/длины туловища, длины бедра/длины голени, массы тела/длины тела.

Тестирование физической подготовленности. Сюда входят: прыжок в длину с места, с разбега, серийные прыжки (на время, на количество); бег на время и на выносливость (короткий, длинный спринт).

Измерение психомоторных показателей включает: исследование простых и сложных реакций, реакции на движущийся объект (РДО); теппинг-тест; измерение точности воспроизведения: амплитуд движений, мышечных усилий, временных отрезков.

Тестирование технической подготовленности по: первоначальным попыткам выполнить приемы игры после их просмотра (оценка в баллах); количественно-качественным показателям овладения приемами игры соответственно программе; тестам на целостное (интегральное) проявление физических качеств.

Тестирование тактической подготовленности. Сюда входит следующее: тестирование тактического мышления (выбор решения в ответ на определенную ситуацию); тесты на целостное (интегральное) проявление технико-тактического мастерства.

Определение эффективности соревновательной деятельности спринтеров с помощью результатов, показанных на соревнованиях (их величина, соответствие поставленным целям).

На начальном этапе отбора основное место занимают показатели длины тела, результаты прыжка в длину с места и с разбега, бега на время, наблюдения за первоначальными попытками выполнения технических приемов [4]. Следует отметить, что методы «отбракования» подростков могут дать и нежелательные последствия, поэтому при начальном отборе нужно вести поиск не талантов для отдельного вида спорта, а поиск и отбор вообще моторно-одаренных детей.

В дальнейшем круг показателей физической подготовленности расширяется, важное место занимают показатели технико-тактической подготовленности, умение применять на практике изученный арсенал техники и тактики, показатели психических качеств и свойств личности [4]. С ростом подготовленности (увеличением сроков подготовки) наблюдается сближение тестовых и экспертных оценок прогностической значимости комплекса показателей.

На заключительной стадии отбора учитываются все данные многолетней подготовки спортсмена-спринтера в тренировочно-соревновательном аспекте, характер динамики основных показателей за

многолетний период, умение переносить трудности тренировочного и соревновательного режимов [7].

К сожалению, критериев оценки перспективности спортсмена, только что приступившего к занятиям, пока немного; обидно и то, что опыт тренеров, их интуиция не обобщаются достаточно широко. Высоких результатов в спорте можно добиться лишь при наличии определенных способностей, но до сих пор, к сожалению, мало известно о том, как развиваются и формируются способности и какими научными критериями можно определить одаренность в той или другой двигательной деятельности. Здесь необходимо выделить комплекс свойств и качеств, который обеспечивает успех в спортивной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 2002. – 223с.
2. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. / В.И. Баландин, Ю.М. Бдудов, В.А. Плахтиенко. – М.: ФиС, 2006. – 192с.
3. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2006. – №1. – С. 33-31
4. Брянкин С.В. Спортивный отбор и ориентация. / С.В. Брянкин, Л.Н. Жданов, Б.Н. Шустин. – Смоленск: СГИФК, 2007. – 68с.
5. Фомин Н.А. На пути к спортивному совершенствованию. / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2008. – 255с.

6. Зеленченко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра – спорт, 2000. – 240с.

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

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Слімаковський Олег, Волошин Оксана, Малетич Надія,
Хомич Ольга

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

(м. Дрогобич)

Постановка проблеми. Однією з передумов входження країн Європи до єдиного європейського освітнього простору є трансформування національних систем вищої освіти у напрямі їх адаптації до сфери діяльності.

Політичні та соціально-економічні процеси в Україні вимагають певних зрушень у системі вищої освіти. Україна прагне бути європейською державою, тому модернізація вищої освіти повинна відбуватися в межах Болонського процесу, метою якого є створення єдиного європейського освітнього простору. Це має підвищити здатність випускників вищих навчальних закладів щодо працевлаштування, розширити мобільність громадян для можливостей продовження навчання та збільшити конкурентоспроможність європейської вищої школи.

Зрозуміло, що реалії нашого життя на сучасному та найближчих етапах розвитку суспільства не дають підстав сподіватися на створення у ВНЗ належної спортивно-оздоровчої інфраструктури, а відтак і переходу до клубної системи залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами.

Отримані результати дослідження. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти відіграє значну роль у формуванні особистості студентів, розкриває їх організаційні здібності, підвищує

фізичний розвиток. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання є інструментом становлення, розвитку, збереження та вдосконалення фізичних якостей організму, фактором зміцнення здоров'я студентської молоді [3].

Мета дисципліни «фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Мета дослідження - визначення можливостей впровадження принципів і положень Болонської декларації у навчальний процес студентів з фізичного виховання у ДДПУ ім. І. Франка, для студентів перших курсів основного відділення.

Завдання дослідження – впровадження елементів Європейської кредитно-модульної системи (ECTS) у сфері вищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Для реалізації принципів та положень цієї декларації та забезпечення практичної діяльності з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» нами було розроблено та видано три методичні посібники, які можна успішно застосовувати у вищих педагогічних навчальних закладах освіти.

Оцінку стану фізичної підготовленості та теоретико-методичних знань студентів з фізичного виховання за показниками модульно-рейтингової системи кафедру фізичного виховання ДДПУ ім. І.Франка було започатковано у 2004 році з метою стимулювання до систематичної і самостійної роботи, запровадження елементу здорової спортивної конкуренції у навчанні, визначення стану і напрямків подальшого розвитку їх фізичних здібностей та морально-вольових якостей.

Увесь навчальний матеріал передбачений навчальною програмою розподіляється на модулі. За оволодіння і виконання кожного із них студент одержує відповідну оцінку або кількість балів.

Модульний контроль проводиться по модулях навчального матеріалу після завершення теоретичного, методичного і практичного розділів навчальної програми.

З теоретичного розділу модульний контроль проводиться у формі опитування, методичного – у формі письмової роботи, а з практичного – на підсумковому тижні модульного контролю.

За семестр з предмету студент може отримати не більше 100 балів.

Модуль складається з розділів навчальної програми з фізичного виховання. Ці модулі визначаються та затверджуються кафедрою та виглядають таким чином [6].

Зміст теоретичного курсу згідно із затвердженими темами, подається у вигляді бесід та повідомлень викладача в процесі проведення практичних занять (максимальна кількість балів – 10)

Зміст методичної частини курсу, це письмове складання та проведення комплексів загальнорозвиваючих та стройових вправ, а також опис та проведення рухливих ігор, забав та розваг (максимальна кількість балів – 10)

Практична частина курсу. Зміст цієї частини складається із семи видів фізичних випробувань, які складено на основі «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України», де запропоновано студентам фізичні вправи на витривалість, силу, швидкість, гнучкість та спритність (максимальна кількість балів – 70).

Практична частина курсу

ОСНОВНА ГРУПА

І КУРС І СЕМЕСТР (1 модуль)

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м.(сек)	чол.	13,6	14,0	14,6	15,2	15,6
		жін.	15,8	16,6	17,5	18,4	19,0
2.	Гнучкість (см)	чол.	18	15	12	9	6
		жін.	20	17	13	9	6
3.	1000м (хв. сек)	чол.	3,20	3,35	3,50	4,15	4,30
	Біг 500м (хв. сек)	жін.	2,05	2,10	2,15	2,20	2,40
4.	Човниковий біг (сек)	чол.	9,4	9,7	10,0	10,4	10,9
		жін.	10,6	10,9	11,3	11,7	12,2
5.	Підтягування (к-сть раз.)	чол.	10	8	6	4	2

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз.)	жін.	20	16	14	10	5
6.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.)	чол.	50	45	40	35	25
		жін.	45	40	35	30	25
7.	Стрибок в довжину з місця (см)	чол.	240	225	210	190	170
		жін.	190	170	160	150	140
8.	Вис на зігнутих руках (сек)	чол.	45	40	35	30	25
		жін.	16	14	12	10	8

Примітка: за практичні результати, студенту виставляється бал, який є середнім арифметичним вищого та нижчого балів.

Наприклад, студент пробіг 100 м за 13,6 сек. що лежить в межах між 10 і 8 балів, тоді студенту виставляється 9 балів $((10 + 8) : 2 = 9)$.

При показаних результатах, нижчих за 2 бали, студент отримує «нуль» балів.

Передбачено також додаткові бали (максимальна кількість – 10), для учасників, призерів та переможців змагань різного рангу, студентів-організаторів спортивно-масових та оздоровчих заходів на факультетах та за результатами практичної частини курсу, які є вищими за ті, що відповідають максимальним вимогам, нараховуються 1-2 бали з одного виду випробувань

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Впровадження у навчальний процес з фізичного виховання принципів і положень Болонської декларації, показало підвищення мотивації та зацікавленості студентів до занять. На нашу думку, це зумовлено тим, що студенти більш свідомо ставляться до накопичення суми балів, оскільки система прозора та доступна для всіх, а її особливістю є орієнтація на студента, стимулювання його самостійної роботи, творчої активності, що, зрештою, повинно позначитись на якості підготовки фахівців.

Однак у функціонуванні цієї системи слід виділити характерні недоліки: неадекватність сучасному менталітетові і мотиваційній зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання, слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та її

вдосконалення, відсутність матеріально-технічної бази та наявності належних умов для його ефективного функціонування.

Список використаних джерел:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: «Либідь», 1996. – 31 с.
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – К.: 2003. – 44 с.
3. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. – Дрогобич: «Каменярь». – 81 с.
4. Дубогай О.Д., Завадський В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: «Надстир'я», 1995. – 220 с.
5. Приступа Є.Н., Слімаковський О.В., Лук'янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: «Вимір» 1999. – 449 с.
6. Методичні матеріали для організації навчального процесу з фізичного виховання (модульно-рейтингова система) Слімаковський О.В., Волошин О.О., Муца Л.Г., Чіпак С.М., Соляник І.М. – Дрогобич: НВЦ «Каменярь», 2005. – 28 с.

ТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Слімаковський Олег, Волошин Оксана, Малетич Надія,

Хомич Ольга, Соляник Ігор

Дрогобицький державний педагогічний університет

ім. І. Франка (м. Дрогобич)

Постановка проблеми. В сучасних програмах з фізичного виховання у вищих закладах освіти декларується всебічний гармонійний розвиток особистості, спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді.

У відповідності до державних документів на сьогоднішній день важливо впроваджувати засоби народної фізичної культури (НФК) у навчально-виховному процесі молоді різних освітніх закладів, в тому числі й у вищих закладах освіти.

В ряді наукових робіт розкрито оздоровче, розвиваюче і виховне значення засобів народного тіловиховання. На ефективність виховання, яке базується на народних традиціях і звичаях наголошують провідні як вітчизняні [7,8], так і зарубіжні вчені [1,4 та інші].

Однак ця проблема на сьогоднішній день потребує системних, комплексних досліджень особливостей, змісту та форм засобів української народної фізичної культури (ЗУНФК) молоді.

Отже, визначення історичної ролі та особливостей ЗУНФК у фізичному вихованні студентської молоді є актуальним питанням сьогодення, коли в державі відбуваються складні процеси в освітній, виховній та тіловиховній сфері.

В дослідженні вирішувались такі завдання:

1. Визначити особливості застосування засобів української народної фізичної культури ЗУНФК в життєдіяльності молоді.
2. Визначити оздоровчу спрямованість ЗУНФК на організм молоді.
3. Узагальнити досвід впровадження ЗУНФК у практику фізичного виховання студентської молоді.

Для вирішення поставлених задач застосовувалися такі **методи дослідження** як: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація тощо), хронологічний, історичний.

Отримані результати дослідження. Як зазначає О.Воропай [2], «вулиця» в українському селі – це була дуже своєрідна форма традиційного дозвілля молоді. Починалася «вулиця» від Великодніх свят і тривала все літо – аж до дня Симеона Стовпника (14 вересня за новим стилем). Танці на «вулиці» провадились досить досконали, а навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці – «Шумка», «Метелиця», «Аркан», «Козак», «Козачок», «Тарганець», «Вербованець», «Коломийка», «Цюрилло», «Гребінець», «Зірниця», «Корито», і також запозичені – «Вальс», «Полька», «Краков'як», «Штайер», а на Гуцульщині – «Чардаш», «Гора».

Крім танців, на «вулиці» водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділяли на «кругові» та «ключові». До «кругових» належали такі хороводи, під час яких одна з дівчат у середині утвореного

товаришками кола, зображувала рухами все те, про що вони співали. Після закінчення пісні, дівчина вставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать наступні хороводи: «Перепілочка», «Подояночка», «Король», «Нелюб», «Мак», «Зайчик» та інші. «Ключеві» хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. До таких хороводів належать: «Кривий танець», «Плетениця», «Зелений шум», «Роман-зілля», а такий усім відомий хоровод як «А ми просо сіяли», виконувався двома «ключами». Хлопці участі в хороводах не брали. Вони звичайно тільки приглядалися до руху, прислухалися до співу і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, «впадали» поміж юрбу і на хвилину переривали хоровод [2,7].

В той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців проводились наступні ігри та забави: «В коня», «У короля», «У дзвона», «У коромисла», «Чехарда», «Тісної баби», «Бити дупака», «Піп», «Чорт», «Харлай», «Шила бити», «Кашу варити», «Стовп», «Дзвіниця», «Гилка», «Панас» та інші, а також, змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: «Хто далі кине», «Хто швидше пробіжить або пропливе», «Перетягування линви», «Ходіння на дибах», «Ходіння на ходулях» тощо [2,7].

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ під час «вулиці» особливого поширення набула народна боротьба, різні її види: «Поясна», «Навхрест», «Навколішки», «Лежача», «Грудьми», «На палицях» [2,5].

Найбільш популярною була «Поясна» боротьба або «На ремнях». Для її проведення два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремінь). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки [3,5].

Схожою до «Поясної» боротьби є боротьба «Навхрест» [3,5]. Різниця полягає в тому, що, коли у суперників не було поясів, то вони обхоплювали один одного, з'єднавши руки за спиною навхрест (в замок).

З метою покласти суперника на лопатки проводилася і боротьба «Навколішки», під час проведення якої учасники ставали на коліна лицем один до одного і, не відриваючи колін від землі, намагалися покласти суперника на спину [5].

Цікавою також є боротьба «Лежача». Для її проведення два парубки лягали головами один до одного. Кожен з них намагався зловити руку суперника і зайняти місце поряд з ним. Опісля, кожен з учасників хоче бути зверху, а другий намагається не допустити до цього, скидаючи свого суперника.

Всі перелічені різновиди боротьби проводилися і як поодинокі змагання, і як групові. Під час проведення групових змагань парубки ділилися на два однакових гуртки. Кожен хлопець вибирав собі суперника з іншого гурту, і всі одночасно вели поєдинки. Переможені вибували, а переможці далі боролися між собою. Програвав той гурт, всі хлопці якого були переможені [5].

На відміну від вище описаних різновидів боротьби існувала ще чисто групова боротьба – боротьба «Грудьми». Для її проведення парубки ділилися на два гуртки, в кожному з яких вибирали отамана. Отамани вишиковували в дві шеренги учасників, які сплітали свої руки з руками партнерів за спиною. Шеренги ставали одна проти другої на відстані 10-15 метрів. Посередині проводилися дві лінії-межі, між якими і проходила боротьба [5].

Отже, на «вулицях» хлопці і дівчата багато часу відводили на проведення різних фізичних вправ. Слід відмітити, що одні рухові дії вони виконували спільно, а інші – окремо. Спільно виконувалися танці, а ігри та забави, у зв'язку з їх різною спрямованістю, виконувалися окремо. Якщо дівчата, виконуючи хороводи, випробовували себе в художніх здібностях – вмінню танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки надавали перевагу рухливим іграм, забавам, боротьбі та іншим змагальним вправам, в яких проявляються швидкість, спритність і сила.

Після 14-го вересня на зміну «вулиці» приходили «вечорниці». Як справедливо засвідчує О.Воропай [2], «вечорниці» були своєрідним клубом української молоді. Різновидом «вечорниць» були «досвітки» – коли молодь засиджувалась або забавлялася до «третьох півнів», а також, «складчина», яка збиралася лише чотири рази на рік: на третій день Різдвяних свят, Великдень і на заговини – перед Пилипівкою і Великим постом. Ходити на «вечорниці» дівчата починали з 13-14, а хлопці з 15-16 років. Одружені, як правило, участі в них не брали [2].

Популярними на «вечорницях» і «досвітках» були наступні рухливі ігри: «Каплун», «Котячий замок», «Сум», «Козак на коні», «Смерть», «Панас» та інші [2,3].

Взимку, коли молодь не переобтяжена роботою, є достатньо часу для проведення рухливих ігор та забав. Як випаде сніг, то «воювали» сніжками. Коли мороз вкриє кригою ставок, особливо популярною була зимова забава «Жорно» («Крутилка», «Фуркало»), – своєрідна карусель. Щоб зробити таку карусель, в ополонку на ніч вставляли дерев'яний дрючок. Зранку на нього насаджували колесо від воза. Біля колеса посипали пісок або клали соломку. Далі до спиць колеса прив'язували кінці довгих жердин, до інших кінців яких прив'язували санчата. Коли на санчата посідали хлопці і дівчата, то кілька хлопців розкручували цю карусель. Якщо добре її розкрутити, то санчата набирають велику швидкість, що аж «відриваються» від льоду. Бувало, коли хтось не втримається в санчатах і падає на лід, то по інерції його ще на десяти метрів відносить від каруселі під сміх усієї громади [6,10].

Отже, традиційними формами організації молоді в побутових умовах українського села були: «вулиця», «вечорниці», «досвітки», «складчина». Найкраща народна музика, танці, народні пісні, все багатство народних засобів духовного і тілесного виховання молоді виникали саме на цих організаційних формах дозвілля молоді.

ЗУНФК відігравали велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Коли центром виховної роботи на селі були парубочі громади, то у місті їхню роль виконують молодіжні братства.

В умовах міста існувало звичайно більше можливостей вдосконалювати систему НФК, завдяки наявності середніх і вищих навчальних закладів, де зосереджувалась молодь, а також, завдяки вищому культурному рівню населення. Однак, місто мало і свої недоліки, адже міська дітвора була більш відірваною від природного середовища, а діяльність дітей обмежувалась міськими забудовами. Багатство українських народних рухливих ігор, забав, інших фізичних вправ, які були поширеними на селі, використовувалось і міською молоддю.

Традиційними в Україні були весняні рекреації студентської молоді, що відбувалися щорічно у травні місяці: 1-го, 15-го і 30-го

травня. Студенти, після ретельної підготовки вибиралися на природу – в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави [9]. В годину дозвілля до парубків приєднувалися і одружені чоловіки, проводячи свій час за рухливими іграми, забавами, боротьбою та іншими змагальними вправами.

Широкого розповсюдження набуло багато народних способів масажу, нерідко у сполученні із лазнею. Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

Таким чином, НФК була невід'ємною складовою виховання молоді різного віку. Засоби тіловиховання підбиралися так, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також, щоб вони сприяли його подальшому підвищенню.

Серед дівчат поширеними були ігри та забави, в яких учасниці проявляли свою спритність, плавність рухів, творчість і кмітливість. Аналіз змісту цих фізичних вправ, які виконували хлопці і дівчата, дає підстави стверджувати про різну їх спрямованість, а отже і про диференційований підхід у їх підборі, пов'язаний з різними вимогами до тілесних показників хлопців і дівчат.

Слід також відмітити, що у фізичному вихованні хлопців переважав змагальний метод, а у фізичному вихованні дівчат – ігровий метод. Разом з тим, вправи суворо регламентованого характеру і хлопцями, і дівчатами, проводилися лише на етапах вивчення нових рухових дій, а для їх вдосконалення та для підвищення рівня фізичної підготовленості цей метод майже не використовувався.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, узагальнюючи традиції ЗУНФК студентської молоді, можна зробити наступні висновки:

1. Вивчення та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про те, що багаторічні наукові дослідження народної фізичної культури етносів у різних регіонах Європи і Азії показали значний вплив її засобів на духовний і фізичний розвиток дітей і молоді. Однак науковим дослідженням особливостей застосування засобів української

етнопедагогіки у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів не приділялося належної уваги.

2. В історичному плані засоби української етнокультури широко застосовувалися в різних сферах життєдіяльності молоді, зокрема: в побуті, під час релігійних, господарських і родинних свят. У процесі історичного розвитку нашого народу формувалися різноманітні засоби, методи та форми української народної фізичної культури. Основними формами фізичного виховання молоді були святкування, «вулиці» і «вечорниці». Особливо багатими на різні засоби української народної фізичної культури були традиційні молодіжні святкування – Водохрестя, Великдень, Юрія, Купала, Маковея, Андрія.

3. Застосування засобів української народної фізичної культури в життєдіяльності молоді традиційно здійснювалося диференційовано із врахуванням статі, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Абишев К.С. Национальные традиции, обычаи в системе физкультурно-оздоровительной работы среди учащейся молодежи: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1994. – 20 с.

2. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. – К.: Оберіг, 1993. – 590 с.

3. Гутіев Р.Г. Физические упражнения и игры малых народностей Дальнего Востока // Теория и практика физической культуры, 1968. – №1. – С. 64-65.

4. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность. – Тбилиси: Мецниереба, 1973. – 307 с.

5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні: [У 3 кн., 6 т.]. – Кн. II, т.3: (Весняний цикл); т.4: (Літній цикл). – Факс. вид. – К.: АТ «Обереги», 1994. – 528 с.

6. Кришук М.М. Читанка з народознавства. – Тернопіль: Кн.-жур. в-цтво «Тернопіль», 1993. – 250 с.

7. Приступа Є.Н., Слімаковський О.В., Лук'янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання ТзОВ «Вимір», 1999. – 449 с.

8. Стельмахович М.Г. Педагогічна сутність народних звичаїв і традицій// Дошкільне виховання, 1993. – №2. – С.10-11.

9. Українознавство: Посібник/ Укладачі В.Я.Мацюк, В.Г.Пугач. – К.: Зодіак-ЕКО, 1994. – 400 с.

10. Українська минувшина: Ілюстрований етнографічний довідник. – 2-е вид./ А.П.Пономарьов, Л.Ф.Артюх, Т.В.Косміна та ін. – К: Либідь, 1994. – 256 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОЗА АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Стадник В.В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Успіх підготовки фахових спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним з яких є заняття студентів у поза навчальний час. Саме тому, на думку спеціалістів [4, 5], основним завданням викладача у вищій школі стає не репродуктивне викладання набору готових знань, а організація активної поза академічної роботи студентів. У вищих навчальних закладах останнім часом спостерігається тенденція до збільшення годин на поза академічну роботу курсу фізичного виховання. Оволодіння уміннями та навичками такої форми фізичного виховання є найважливішою умовою забезпечення його безперервності. Реалізація цієї мети тісно пов'язана з посиленням ролі поза академічної роботи в навчальному процесі. Факультативні та поза академічні заняття студентів повинні компенсувати, як вважають ряд вчених, недоліки системи академічних занять. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає, що й обумовлює актуальність досліджень у цьому напрямку.

Вчені зазначають, що за наявної системи фізичного виховання ВНЗ можна тільки створити певну протидію негативному впливу рухової недостатності. Заняття фізичною культурою передбачені програмою ВНЗ, задовольняють лише 25-30% загальної добової рухової потреби. Існуючі науково-методичні рекомендації [1-6] фізичного виховання зі студентами ВНЗ зазначають, що важливий чинник оптимізації рухової активності – заняття студентів фізичними вправами у вільний час. У зв'язку з посиленням ролі поза академічної роботи у процесі фізичного виховання ВНЗ актуальною стала проблема її раціональної організації з урахуванням готовності до неї студентів, що й визначило напрямок дослідження

Мета роботи – аналіз науково-методичних підходів організації поза академічної роботи з фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Отримані результати дослідження. Питання науково-методичних підходів організації позаакадемічних занять у системі вищої освіти постійно знаходяться в сфері інтересів дослідників. Протягом багатьох років навкруги цієї проблеми виникають наукові суперечки, в результаті яких народжуються різноманітні погляди і формуються методичні та методологічні позиції.

Вчені й практики завжди приділяли багато уваги вивченню різних аспектів, пов'язаних із цим напрямком фізкультурної діяльності. У наукових роботах [1-6], досліджувались сутність поняття поза академічної роботи, принципи її організації, розглядались різні класифікації, вивчались методи, форми, засоби її проведення, розроблялись методики планування, організації та контролю цих занять. Вивчення наукових робіт й публікацій з питань фізичного виховання студентів основних медичних груп, свідчить про досить детальний розгляд в існуючих дослідженнях питань науково-методичних підходів організації поза академічної роботи у вищих навчальних закладах. Проблему цього напрямку досліджували [1, 3, 4], у роботах яких відображені саме особливості організації поза академічних занять студентів основних медичних груп ВНЗ. Є чимало підходів до визначення й її сутності, яка спрямована на формування фізичної культури особистості. Відомі науковці [3, 5] надають великого значення поза академічній роботі в процесі формування особистості майбутніх висококваліфікованих фахівців, розглядають основні методичні підходи до їх організації і проведення.

Вчені зазначають, що різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі фізичного виховання ВНЗ у поза академічний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом. Форми поза академічних занять фізичними вправами і спортом в тижневому мікроциклі визначаються їх метою і завданнями [2]. Їх зміст визначається спираючись на програму і робочий план. Індивідуалізація поза академічних занять здійснюється з урахуванням слабких сторін у стані фізичної підготовленості студентів.

Для управління процесом поза академічних занять необхідне, насамперед, визначення їх мети. Для студентів основних медичних груп, що вважаються практично здоровими, але тими, які не займалися раніше спортом, метою занять на першому етапі буде підвищення рівня фізичної підготовленості, з переходом надалі до занять обраним видом спорту [3].

Узагальнення робіт з означеного питання [1-6] дало змогу визначити умови, від яких залежить успіх поза академічної роботи з фізичного виховання у ВНЗ. До них належать: сформованість у студентів стійкого інтересу до занять фізичним вихованням – формування мотиваційного компоненту; педагогічне керівництво і контроль з боку викладачів; дотримання дидактичних принципів організації поза академічних занять фізичними вправами.

Згідно визначенням науковців [2, 3, 6], підготовка студентів до поза академічних занять фізичним вихованням передбачає:

- озброєння студентів теоретичними знаннями;
- формування завдань для досягнення оптимального для даного віку фізичного розвитку;
- навчання студентів виконання фізичних вправ й уміння адекватно добирати їх для розвитку тої чи іншої фізичної якості;
- озброєння студентів методами вправи і їхніми компонентами (фізичне навантаження, обсяг і інтенсивність фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);
- навчання студентів навичкам самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку фізичних якостей та реакції організму на фізичне навантаження;
- навчання студентів складання плану індивідуальних тренувальних занять.

Особливої уваги заслуговують розміркування дослідників щодо місця і ролі поза академічної роботи у процесі фізичного виховання. Визначено, що поза академічні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані поза академічні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Узагальнення численних літературних джерел дає змогу стверджувати, що науково-методичне забезпечення поза академічної роботи з фізичного виховання студентів ВНЗ передбачає: визначення цілі поза академічних занять; визначення індивідуальних особливостей студентів, що займаються; корекція планів занять; визначення змісту, організації, методики та умов занять. Дотримання цих умов уможливить досягнення найбільшої ефективності поза академічної роботи у фізичному вихованні в умовах ВНЗ.

Перспективи подальших розробок передбачають вивчення шляхів удосконалення засобів й методів поза академічних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на/Д: Феникс, 2008. – 380 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
4. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
5. Физическая культура: учебник / [под ред. Е. С. Григоровича]. – Минск: Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
6. Физическая культура: учебник / [под ред. В. А. Коледы]. – Минск: Тесей, 2005. – 423 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ (НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

Сухарев А.В., Гаврилко И.В.

Киевский национальный лингвистический университет

Постановка проблемы. Бадминтон – красивая, зрелищная игра, пользуется большой популярностью у студентов. Эта игра способствует развитию таких качеств как быстрота, скорость, выносливость, гибкость, воспитывает силу воли, выдержку.

Но формирование группы бадминтонистов-новичков и содержание тренировочных занятий в ВУЗе существенно отличается от подобных групп в ДЮСШ. В первую очередь – в постановке целей и задач. Если в ВУЗе это, прежде всего, удовлетворение потребности студента в двигательной активности и формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, то в ДЮСШ – это достижение максимально возможного спортивного результата.

Второе отличие собственно в контингенте. Если в ДЮСШ приходят дети 7-9 лет, у тренера есть широчайшие возможности в построении тренировочного процесса, в том числе и в отборе перспективных игроков, то в ВУЗе приходит контингент с уже практически сформированным нервно-мышечным аппаратом и определённым комплексом двигательных качеств, в том числе и быстроты.

Полученные результаты исследований. В современном спорте наметился курс на повышение скоростных характеристик тренировочных и соревновательных действий. Повышение мастерства связывается с быстрым приёмом, переработкой информации и принятием решения, повышением скорости передвижения, выполнения технических элементов. Высокие требования к скоростным качествам спортсмена предъявляются и в бадминтоне. В настоящее время по скорости полёта волана бадминтон является одной из самых быстрых спортивных игр, уступая лишь гольфу.

Быстрота – это способность бадминтониста выполнять технические приёмы или перемещения по площадке в минимальный отрезок времени. Это качество в игре проявляется в трёх формах:

1. быстрота реакции;
2. предельная быстрота отдельных движений;
3. быстрота перемещений.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов – уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т.п. Поэтому воспитание быстроты движений тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием в технике [1]. Несмотря на постоянные повышения интенсивности, и объёмов нагрузок, совершенствование тренировочного процесса,

результаты скоростных характеристик растут медленнее, чем, например, в развитии силы и выносливости, так как качество быстроты является одним из малоподдающихся развитию. Проявления качества быстроты зависят от состояния центральной нервной системы.

При воспитании быстроты необходимо учитывать следующее:

- а) упражнения выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям;
- б) количество повторений должно быть таким, при котором упражнение выполняется без снижения предельной скорости;
- в) продолжительность отдыха между повторениями подбирается такая, чтобы следующее повторение начиналось при полном восстановлении;
- г) упражнение выполнять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость.

Используются методы тренировки: преимущественно повторный, а также интервальный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: имитационные упражнения, ускорения, прыжковые упражнения; упражнения, максимально приближённые по своей структуре к техническим приёмам игры, основные упражнения по технике игры.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. При обучении двигательным действиям (различные виды ударов и перемещения по площадке) основное внимание уделяется технике выполнения, но скорость при этом должна быть близкой к максимальной.
2. Средства общей и специальной физической подготовки на первом году обучения составляют до 60-70% от общего объёма.
3. Учитывая, что уровень развития скоростных качеств у студентов различный, рекомендуется применять индивидуальный подход к составлению программ занятий, а в игре подбирать спарринг-партнёра со сходными параметрами скоростных качеств.

Список использованной литературы:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – с.89.
2. Платонов В.Н. подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986,. – с.80-86.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с.64.
4. Ібраїмова М.В., Швачко В.М., Кубраченко А.Г. Бадмінтон / Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 2000. – 95с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 158с.

РОЗГОРТАННЯ МАСОВОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ В УКРАЇНСЬКОМУ СЕЛІ НАПРИКІНЦІ 40-х – ПОЧАТКУ 50-х РР. XX СТОЛІТТЯ

Хотієнко С.В.

Дніпропетровський національний університет ім.О.Гончара

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні остаточно склалася концептуальна модель розвитку фізичної культури і спорту, що базується на визнаних в світі ідеях гуманізму, демократії, пріоритету особистості в задоволенні фізкультурно-оздоровчих потреб. Сучасна стратегія сталого розвитку держави передбачає серед вирішення інших важливих завдань запровадження в країні комплексного механізму фізичного виховання різних верств населення, поширення в практику життя масового спорту, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини незалежно від стану здоров'я та соціальної стратифікації.

Тепер ні в кого не виникає сумнівів щодо важливості розвиненої фізичної культури у розв'язанні глобальних соціально-економічних проблем, формуванні традиції здорового способу життя, профілактики захворювань (перед усім серед молоді), забезпеченні оптимальної рухової активності населення у повсякденному житті, організації змістовного дозвілля тощо. Всі ці ідеї знайшли підтвердження у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту на період

до 2016 р., яка затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004 та у Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 рр., схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р. [7; 13].

Перенесення центру ваги в аграрному секторі України з початку 1990-х рр. у сільгоспвиробництві на фермерські господарства, на жаль, не супроводжувалося адекватною підтримкою соціальної сфери, масового спорту зокрема. Малопотужні місцеві бюджети, що стали опікуватися соціальними питаннями сільських громад, виявилися не спроможними утримувати цю витратну сферу. Фізкультурно-спортивні інтереси 14,25 млн. селян багато в чому стали обмеженими, а це більше ніж населення таких європейських країнах: Греція (10,66 млн.), Бельгія (10,3 млн.), Португалія (10,1 млн.). При цьому в віковій структурі сільського населення України кількість дітей та підлітків у віці від 5 до 19 років становить 2,328 млн. (це більше ніж населення Естонії, Латвії), а частка населення у віці 20-39 років – 3,979 млн. (для порівняння населення Литви – 3,59 млн.) [5]. Тому є підстави стверджувати, що масовий сільський фізкультурно-спортивний рух в Україні має право на розвиток як визначена складова загальнодержавної системи фізичної культури та спорту.

Враховуючи ці обставини вважаємо за доцільне звернутися до уроків минулого, а саме до історії розгортання масового фізкультурного руху в українському селі наприкінці 40-х – початку 50-х рр. минулого століття, коли закладалися підвалини масштабної системи селянського спорту, фізкультури та фізичного виховання.

Мета дослідження. З'ясувати та проаналізувати основні передумови створення сільського спортивного товариства в масштабах республіки для формування масової фізичної культури населення, та підвищення рівня спортивної майстерності сільських фізкультурників.

Отримані результати дослідження. На початку 30-х рр., коли політичний курс більшовицької влади в країні був спрямований на підвищення темпів індустріалізації та колективізації, ідеологічна практика державного керівництва обернулася у бік розвитку фізичної культури і спорту в переважно селянський на той час країні. При цьому зрозумілою є єдина спрямованість всіх економічних і соціально-політичних процесів на теренах СРСР і його складової – України. До

того ж загрозлива зовнішньо-політична ситуація підштовхувала радянське керівництво до зміцнення загальної фізичної підготовки населення, яка мала переважно військово-прикладне забарвлення.

З цією метою 21 серпня 1931 р. Всесоюзна Рада фізичної культури було затверджене «Положення про колгоспний гурток фізичної культури». Життя українського села поповнилося масштабними селянськими і колгоспними спартакіадами, естафетами, змаганнями з різних видів спорту, складанням норм ГПО («Готов до праці та оборони СРСР»). Серед важливих спортивних подій того часу потрібно відзначити I Всеукраїнську селянську спартакіаду 1930 р., Республіканську естафету «Урожаю» 1931 р., участь у Всеукраїнських змаганнях «На штурм останнього року п'ятирічки» у 1932 р., участь у Всесоюзних лижних змаганнях колгоспної молоді 1936 – 1940 рр. [11, арк. 98].

Суттєві позитивні зміни в галузі фізичної культури та спорту знайшли своє організаційно-нормативне відображення у новому «Положенні про колектив фізичної культури в селі», що було затверджене Всесоюзним комітетом з фізичної культури та спорту 31 грудня 1939 р. Для порівняння зауважимо, що аналогічний нормативно-правовий акт для діяльності фізкультурних об'єднань в містах та промислових центрах був прийнятий на 10 років раніше [9, с. 121].

У роки Великої Вітчизняної війни фізкультурна робота була підпорядкована завданням воєнного часу. Головна увага зосереджувалася на вдосконаленні форм масової військово-фізичної підготовки населення: рукопашного і штикового бою, воєнізованих лижних і пішохідних переходів, кульової стрільби тощо [8, арк. 10].

Після повоєнного відновлення чергове пожвавлення спортивно-масової роботи на селі відбулося внаслідок прийняття ЦК ВКП(б) 27 грудня 1948 р. постанови «Про подальше піднесення фізичної культури та спорту» та створення добровільних спортивних товариств (ДСТ) колгоспників. Головними причинами такого кроку влади були: по-перше, суттєве відставання й організаційної структури, й якості діяльності сільських осередків фізкультури та спорту від аналогічних міських і відомчих попри прийняття оновленого «Положення про колектив фізичної культури в колгоспах» у листопаді 1948 р.

Слід зазначити, що ініціатором створення ДСТ сільської молоді в Україні були Герої Соціалістичної Праці колгоспу ім. Будьонного

Чернівецького району Вінницької області І. Цмокалюк, М. Бучацька та М. Кундиловська, які 30 листопада 1948 р. в газеті «Вінницька правда» надрукували спільне звернення щодо створення обласного спортивного товариства «Колгоспна нива», підтримане згодом численними колективами фізкультурників в усіх областях України. Логічним завершенням цього процесу стала спільна постанова ЦК ВКП(б) і Ради Міністрів СРСР від 15 червня 1950 р. «Про створення в Україні сільського спортивного товариства» [12, арк. 66 – 96].

Згодом, на пленумі ЦК КП(б)У 26 – 28 червня 1950 р. влада ще раз повернулася до питання про фізкультурний рух під кутом зору молодіжної політики. У постанові пленуму «Про стан та заходи з покращення політичної і виховної роботи комсомольських організацій серед міської й сільської молоді УРСР» суворо критикувалися недоліки у роботі з розгортання масового спортивного руху з боку державних установ, засобів масової інформації, молодіжних організацій, керівників Полтавської і Сумської областей зокрема [6, арк. 360 – 361]. Як першочергові завдання лунали вимоги надати фізкультурному руху дійсно масовий характер, створити при всіх сільгоспуставах фізкультурні колективи, у стислий термін досягти спортивної майстерності на рівні всесоюзних і світових досягнень, розгорнути будівництво найпростіших стадіонів в райцентрах, спортивних майданчиків в колгоспах та навчальних закладах.

У відповідності до постанови центру від 27 грудня 1948 р. Рада Міністрів УРСР та ЦК КП(б)У 19 серпня 1950 р. прийняли спільне рішення про створення в Україні добровільного сільського спортивного товариства (ДССТ) «Колгоспник» – першого в історії радянського фізкультурно-спортивного руху сільського спортивного товариства [4, арк. 262].

Першочерговими заходами у реалізації цього важливого рішення були визначені такі: широка роз'яснювальна агітаційно-пропагандистська робота з метою оформлення юридичного (для сільських господарств) та індивідуального (працівників) членства в ДССТ; організаційно-штатне утворення управлінської вертикалі «Колгоспника» від місцевого, низового до республіканського рівня та проведення виборів керівного складу; забезпечення створеного товариства кадрами відповідної кваліфікації та налагодження навчально-спортивного і змагального процесів; будівництво й

облаштування спортивних споруд, визначення джерел фінансування тощо.

Завершальною фазою організаційної роботи стало проведення 9 – 10 листопада 1950 р. в м. Києві 1-го організаційного пленуму республіканської ради ДССТ «Колгоспник», в роботі якого взяли участь секретар ЦК КП(б)У І. Назаренко, завідувач відділу пропаганди і агітації ЦК КП(б)У В. Готт, секретар ЦК ЛКСМУ М. Шевель, міністри українського уряду, голови обласних комітетів у справах фізкультури та спорту, голови республіканських і обласних ДСТ профспілок і відомств, майстри спорту та представники преси [15, арк. 8].

На момент проведення першого пленуму республіканського оргбюро в УРСР було створено 15 391 колективів фізкультури, в яких налічувалося 171 782 члени товариства. До юридичних членів належало 14766 колгоспів. Передовиками у створенні ДССТ «Колгоспник» стали Харківська, Київська, Вінницька, Дрогобицька, Львівська, Закарпатська області. У ході роботи республіканська рада прийняла рішення до 1 січня 1951 р. організувати фізкультурні колективи у кожному колгоспі й довести загальну чисельність індивідуальних членів товариства до 1 млн. чол. Загальна динаміка 1950 – 1951 рр. зростання чисельності членів товариства наведені в таблиці 1.

Для забезпечення належних умов діяльності новостворених структур ДССТ 15 листопада 1950 р. ЦК КП(б)У прийняв постанову, яка зобов'язувала місцеві партійні органи надати Радам товариства службові приміщення з телефонами, затвердити комплексні плани розвитку фізкультурної та спортивної роботи, обговорити на чергових сесіях виконкомів всіх рівнях заходи щодо покращення діяльності товариства.

Таблиця 1

Результати діяльності ДССТ «Колгоспник» на початковому етапі створення у 1950-1951 рр.*

Створено (прийнято)	Станом на 10.11.1950 р.	Станом на 1.01.1951 р.	Станом на 8.02.1951 р.	Станом на 1.01.1952 р.
Колективів фізкультури	15 391	16 486	16 446	15 567
Юридичних членів (колгоспів)	14 766	15 798	16 336	15 649

Індивідуальних членів (осіб)	171 782	819 213	810 071	992 002
------------------------------	---------	---------	---------	---------

*складено автором на підставі джерел [14, 16]

Серед найбільш проблемних ділянок роботи новоствореного «Колгоспника» потрібно зазначити слабе кадрове забезпечення, недостатню спортивну матеріальну базу, обмежене фінансування тощо. Так, серед підготовлених на 1 січня 1951 р. 11 037 голів рад колективів та фізоргів, 12 966 голів бюро секцій й 4 695 суддів по спорту, які працювали на громадських засадах не було жодного працівника з фаховою освітою [15, арк. 14].

У 1950 – 1951 рр. навчально-тренувальний процесі змагання охоплювали більше як 30 різних видів спорту. Найбільш масовими були технічно не складні види: легка атлетика – 243,2 тис. чол., волейбол – 123,9 тис., футбол – 48 564 тис., шахи та шашки – 136,8 тис. Кількість тих, хто займався технічно складними видами була значно меншою: баскетбол – 3 929 чол., мотоспорт – 1 098, акробатика – 754, фехтування – 135 [15, арк. 15].

Ще на початковому етапі становлення «Колгоспника» гостро відчувався дефіцит спортивних споруд, їх облаштування, спортивних знарядь та форми.

Станом на 1 січня 1952 р. у власності ДССТ «Колгоспник» додатково нараховувалося: 41 гарева бігова доріжка, 3 веслувальні станції, 365 літніх природних басейнів для плавання, 12 кіно-спортивних баз, 28 спортивних стрільбищ (від 300 м), 424 тирів для стрільби (від 25 м), 146 лижних станцій та 22 гімнастичних зали [16, арк. 27].

Слід зауважити, що такий стан спортивної матеріальної бази республіканського Радою ДССТ вважався незадовільним через порушення технічних вимог під час будівництва, відсутність благоустрою території та обмежене оснащення спортивним обладнанням та знаряддям. Крім того, були відсутніми середні й великі стадіони, перекриті капітальні спортивні легкоатлетичні споруди, плавальні басейни, зали для занять боротьбою, боксом, важкою атлетикою [3, арк. 29].

Зазначені вище проблеми становлення ДССТ природньо поклали відбиток на рівень спортивних результатів, що були продемонстровані на змаганнях, які відбувалися за щільно складеним планом-календарем.

Тільки за кубок республіканської Ради з футболу у 1951 р. змагалися 1 093 команди, з волейболу – 2 358 [15, арк. 19].

Порівняння середніх результатів 10 найкращих спортсменів Товариства у 1950 – 1951 рр. свідчить про неухильне зростання досягнень особливо у легкій атлетиці (спринтерський та стаєрський біг, стрибки у довжину та висоту, метання диска та гранати, штовхання ядра тощо). При цьому, в цілому за 1951 р. виконали нормативи 1 спортивного розряду 59 спортсменів, 2-го – 1 335. Норматив майстра спорту не вдалося виконати нікому. Взагалі за підсумками Всеукраїнського змагання на кращу фізкультурну та спортивну роботу серед сільської молоді перемогли Чернівецька, Київська, Львівська, Дрогобицька та Ізмаїльська області (1 – 5 місце) [15, арк. 48 – 53].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Уважне ставлення більшовицької влади у повоєнні роки до проблем розвитку масового фізкультурно-спортивного руху та досягнення відчутних результатів у підвищенні спортивної майстерності виконувало роль об'єднуючого організаційного почину у розв'язанні цієї важливої проблеми в країні. Обминаючи ідеологічні нашарування владної соціальної політики того часу, слід зауважити, що партійно-державний апарат доклав чималих зусиль для створення належної нормативно-правової бази, як основи розгортання масового спортивного руху наприкінці 40-х – початку 50-х рр.

Отримавши офіційний статус добровільного сільського спортивного товариства фізкультурно-спортивна громада України у 1950 – 1951 рр. створила розгалужену систему ДССТ «Колгоспник» та попри серйозні матеріально-технічні й фінансові труднощі цілеспрямовано продовжувала розбудову товариства та з молодіжним ентузіазмом боротися за досягнення у спорті.

Цей історичний урок системного розгортання масового селянського спортивного руху в Україні повинен стати прикладом для сучасної влади та предметом детального аналізу під час формування новітньої концепції розвитку спорту, фізичної культури та фізичного виховання населення.

Список використаних джерел:

1. Вацеба О. М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з

- історії фізичної культури та спорту. / Оксана Миколаївна Вацеба. – Л.: Українські технології, 2003. – 52 с.
2. Державний архів Дніпропетровської області (ДАДО). – Ф. 4789, оп.1, спр.10.
 3. ДАДО. – Ф. 6182, оп. 1, спр. 9.
 4. ДАДО – Ф. 6182, оп. 1, спр.15.
 5. Державна служба статистики України. – 28 березня 2010. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
 6. Коммунистическая партия Украины в резолюциях и решениях съездов конференций и пленумов ЦК.: Т. 2 (1941–1976 pp.). – К.: Політвидав України, 1977. – 1089 с.
 7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. – 28 червня 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789>
 8. Краснов И. С. Развитие физической культуры в колхозной деревне СССР (В послевоенные годы 1946–1958): Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. С. Краснов; ГОЛОКЗИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1961. – 20 с.
 9. Кулинко Н. Ф. История и организация физкультуры. Учеб. Пособие. / Н. Ф. Кулинко – М.: Просвещение, 1982. – 223 с.
 10. Нікітенко С. В. Розвиток фізкультури та спорту на Херсонщині (1944–1991 pp.): Автореф. дис... канд. іст. наук: 07.00.01 / С. В. Нікітенко; Чорноморський держ. університет ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2010. – 23 с.
 11. Столбов В. В. История физкультуры и спорта. / В. В. Столбов – М.: Просвещение, 1989. – 228 с.
 12. Трофим'як Б. Є. Фізична культура і спорт в Українській РСР. / Б. Є. Трофим'як – Львів: Вища школа. Видавництво при ЛДУ, 1987. – 157 с.
 13. Указ Президента України про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – 21 жовтня 2005. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
 14. Центральний державний архів вищих органів влади України (ЦДАВОВУ). – Ф. 4688, оп. 1, спр. 5.

15.ЦДАВОВУ – Ф. 4688, оп. 1, спр. 6.

16.ЦДАВОВУ – Ф. 4688, оп. 1, спр. 22.

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ТА ПОСИЛЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Чабан. І.П., Сорокіна Т.Р.

Київський національний лінгвістичний університет

У статті розглядаються нові підходи до вирішення рухових задач, вплив музичного супроводу на фізичний та емоційний стан студентів, сприяння емоційній насиченості фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Постановка проблеми. Напружений ритм життя і навчання, знижена рухова активність студентів призводить до того, що вони постійно перебувають у стані нервової напруги, втрачають здатність виходити з цього стану, розслаблюватися, відновлювати психічну рівновагу. Більшість студентів функціонально і фізично неготові до виконання сучасних навчальних, наукових, творчих та трудових навантажень. У зв'язку з цим постає питання підвищення ролі фізичної культури у житті молодих людей як засобу відновлення здоров'я, здатності переносити фізичні навантаження. Фахівцями вже давно доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню працездатності, фізичного стану, функціональних можливостей усіх органів та систем організму, особливо – нервової, кардіореспіраторної, м'язової та кровообігу. Оздоровчий ефект фізичних вправ проявляється у підвищенні обміну речовин та стійкості організму до негативних факторів впливу зовнішнього середовища, в узгодженій роботі всіх органів та систем. Фізіологами встановлений вплив фізичних вправ на функції сприйняття, увагу, пам'ять та стійку розумову працездатність. Активна рухова діяльність безперечно є джерелом емоцій, підвищення настрою, бадьорості та сили, засобом позитивного впливу на організм.

Методика проведення занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти на сучасному етапі потребує нових підходів для вирішення рухових задач, оздоровчого впливу на фізичний та психічний стан, сприяння емоційній насиченості фізичних навантажень та підвищення настрою, використання нових засобів впливу, орієнтованих на потреби студентів. Одним із мотивів, що спонукають сучасну молодь до занять, можна впевнено назвати емоційне задоволення від рухової активності. Цю задачу можливо успішно вирішити за допомогою використання музичного супроводу на заняттях з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Отримані результати дослідження. Музика широко використовується в галузях охорони здоров'я, освіти, бізнесу. Сучасні досягнення медицини, педагогіки та інших наук у сфері творчих можливостей людини розкривають нам, який значний вплив можуть мати звук, музика та інші види вібрацій на здоров'я, освіту та поведінку людини. На думку відомого композитора Д. Гершвіна «музика викликає в нас певну вібрацію, що спричиняє психічну реакцію». Шляхом використання музики можна стимулювати інтелект і розкривати творчий потенціал. Вченими доведено позитивний вплив певних звукових ритмів на стан людини, на роботу багатьох систем організму.

В першу чергу музика впливає на центральну нервову систему, функціональний стан якої складає основу розумової і фізичної працездатності та визначає ефективність праці. Вібрація звуку може впливати на створювані мозком хвилі, уповільнювати і врівноважувати їх, зрушувати нашу свідомість у бік поліпшення загального самопочуття й уважності. Музичний звук створює динамічний баланс між більш логічною лівою і більш інтуїтивною правою півкулями головного мозку, сприяє збільшенню кількості нервових каналів. Такий обмін і зв'язки дозволяють півкулям мозку одночасно реагувати на всілякі явища зовнішнього світу, стимулювати навчання і творчість.

Музика впливає на роботу дихальної та серцево-судинної систем організму. Наше дихання ритмічне. За допомогою певного музичного ритму можна досягти оптимального ритму дихання – глибокого і повільного, що сприяє кращому метаболізму, дозволяє контролювати емоції, дає можливість мозку заспокоїтись. Використання класичної музики врівноважує, створює духовне стимулююче середовище для

подальшої роботи. Характер музичних звуків впливає на серцевий ритм і кров'яний тиск, підвищує рівень кисню в клітинах організму. Швидкість, ритм і голосність музики можуть прискорювати або сповільнювати частоту серцевих скорочень. Виконуючи вправи у заданому музичному темпі можна регулювати інтенсивність фізичного навантаження.

Всі звуки і музичні ритми справляють тонкий, але значний вплив на температуру тіла, на можливість адаптуватися до змін зовнішнього середовища. Танцювальна музика із сильним ритмом допомагає розігріти організм на початку заняття та ефективно працювати в основній частині, вона бадьорить, наповнює енергією. М'яка музика із малопомітним ритмом сповільнює частоту дихання і серцевих скорочень, знижує систолічний тиск та швидкість кровообігу у заключній частині заняття, сприяє відновленню організму після фізичного навантаження.

Музика знижує м'язову напругу, сприяє підвищенню рухової активності та поліпшує координацію. Слухові нерви з'єднують внутрішнє вухо із м'язами тіла через автономну нервову систему. Встановлено, що сила, гнучкість і тонус м'язів залежать від звуку та вібрації. Музика допомагає у виконанні фізичних вправ (незалежно від темпу і направленості) та у координації рухів, підвищує тонус організму, поліпшує настрій, робить перебування на занятті більш приємним. Вчені винайшли ще одну цікаву закономірність: музика низької частоти 40-60 гц викликає резонанс у поперековому відділі спини, стегнах і нижніх кінцівках, що допомагає виконувати активні танцювальні рухи, а по мірі підвищення її частоти вібраційно-акустичні ефекти починають відчуватися у верхній частині тіла – грудях, шії, голові.

Музика стимулює вироблення гормонів. Під впливом емоційного багатства музики мозок виробляє ендорфін, який знижує больові відчуття і викликає почуття «природного підйому», та зменшує у крові рівень гормонів стресу – адреналіну і кортизолу. Під впливом музики в організмі виробляються анестетики, які посилюють імунну функцію, знижують фактори розвитку хвороби.

Музика змінює наше сприйняття простору і часу. Ритмічність музики дає можливість відчувати навколишній світ більш світлим, об'ємним та приємним, допомагає створювати для нас більш

упорядковане, активне й ефективне середовище, може прискорювати або уповільнювати наші дії.

Застосування музики для виконання вправ покращує самопочуття, витривалість організму, дає можливість концентруватися впродовж тривалого періоду часу. Музика, як і все живе, відрізняється імпульсивністю. Вона допомагає відчувати глибинні ритми життя, створює навколо нас потік енергії, стимулює активні дії, дає відчуття благополуччя, знімає напругу і стрес, будить творчі імпульси. Існує ще одна дивна особливість музики – викликати почуття єднання. У процесі тренування із застосуванням музики швидко встановлюються зв'язки між студентами. Музика допомагає спільно вирішувати рухові задачі. Особи, захоплені бадьорим характером та імпульсивністю музики, автоматично підпадають під ритм, розмір і такт звуку.

Структура і послідовність тонів музики впливають на організм і рухи людини, на ритм мислення і поведінку, викликають в організмі певні модельні реакції. Сукупність усіх цих впливів музики на людину називають «ефектом Моцарта».

У Київському національному лінгвістичному університеті існує багаторічна практика застосування музики на заняттях з фізичного виховання з урахуванням музичних вподобань молоді. На думку викладачів, за власним професійним досвідом та аналізом результатів щорічного анкетування й педагогічного опитування студентів, ефективність занять з використанням музичного супроводу підвищується, студенти займаються із задоволенням, приймають активну участь у підборі музики для занять. Систематичні заняття із використанням музики є надійним засобом зміцнення здоров'я, забезпечують добре самопочуття, настрій та високу працездатність, допомагають вирішувати життєві задачі, долати труднощі й значні навантаження.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Вплив музики і фізичних вправ на людину мають практично тотожні механізми дії на розумову та рухову функції, на всі системи організму, особливо на мозок як орган управління й узгодженості роботи всіх частин людського тіла. Застосування музики для виконання фізичних вправ підсилює їхній фізіологічний вплив на організм, що дозволяє отримати «подвійний ефект».

2. Музика має функціональний лідируючий характер. Часові параметри музики (темп, швидкість) визначають інтенсивність навантажень. Характер музики диктує стиль і направленість рухів, створює певний настрій. Застосування музики дозволяє підвищити емоційність і збільшити різноманітність занять, підсилити інтерес до них, зробити їх більш привабливими.

Список використаних джерел:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 72с.
2. Дон Кемпбелл. Эффект Моцарта. – Минск: ООО «Попурри», 1999. – 320с.
3. Aerobic-Traning. Gudrun Paul. – Aachen: «Meyer&Meyer», 1997. – 167р.

МОТИВАЦІЙНІ ПРИОРИТЕТИ І МІСЦЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Єрьоміна Ольга

Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя стає все більш актуальною науковою і практичною проблемою. Останнім часом власне здоров'я людей в сучасному світі є вже не суто медичною проблемою, воно набуло соціального, культурного і навіть політичного значення.

Одним з основних чинників створення гармонійно розвинутої особистості є відношення до фізичної культури і взагалі до здорового способу життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини [2].

Праця викладача вимагає великих розумових витрат, яка базується на необхідній фізичній підготовці і стані здоров'я на відповідному рівні.

Окремі дослідження здорового способу життя різних груп населення показують, що фізична культура для більшості людей ще не стала особистою цінністю, не знаходить належного місця в їхньому

способі життя. Особливістю життя сучасного суспільства є зниження рухової активності і м'язових витрат, що призводить до швидкого розвитку втоми в процесі діяльності та супроводжується зниженням функціонального стану організму [3].

Тому актуальним є питання належної та якомога кращої підтримки здоров'я сучасних викладачів за їх власним бажанням за допомогою пропагування здорового способу життя.

Мета дослідження – дослідити місце здорового способу життя у життєдіяльності викладачів Національної металургійної академії України (НМетАУ).

Методи дослідження. Для вирішення завдань, які були поставлені у роботі, використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакету даних «Microsoft Excel».

Отримані результати дослідження. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості [1].

Стереотип поведінки людини в повсякденному житті з точки гігієни харчування, режиму, рухової активності тощо виробляється на основі аргументованих знань, які й є мотивацією здорового способу життя. Завдяки цим знанням людина набирає корисних звичок, звичок турбуватися про своє тіло та свій дух [3].

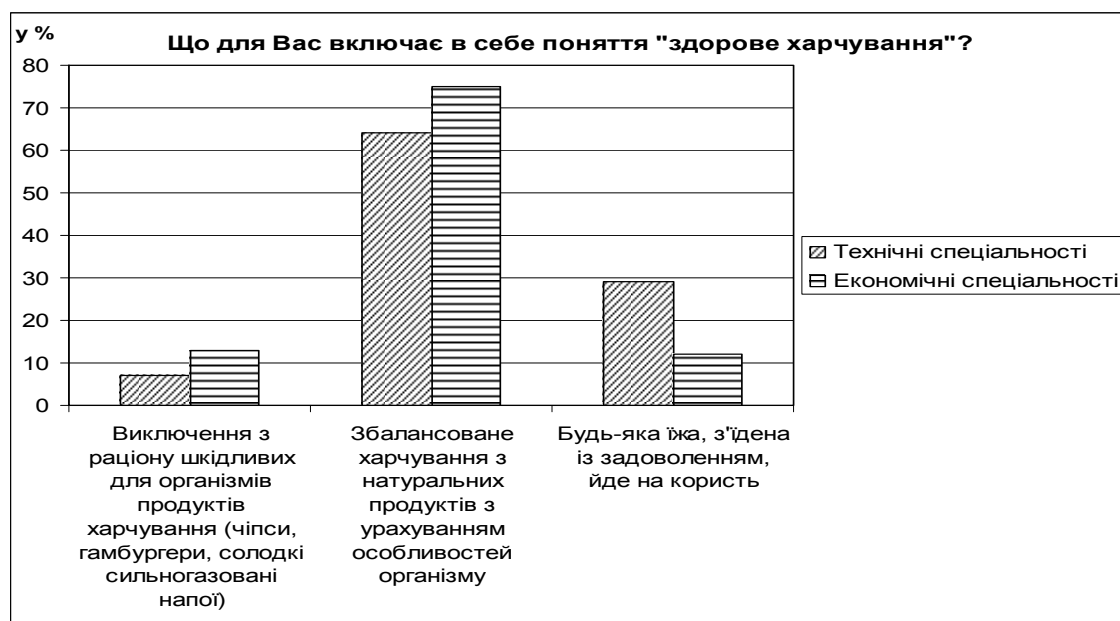
Тому так важливо піклуватися своїм здоров'ям і вчителям, і викладачам, які є прикладом для сучасної молоді у всіх сферах життя.

Та не завжди люди, в тому числі й викладачі вищих навчальних закладів, турбуються про своє здоров'я. На жаль, сьогодні здоров'я не

завжди займає належне місце в ієрархії цінностей людини. Вчений С. Закопайло робить висновок, що цінності здорового способу життя можна охарактеризувати як «позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості» [5].

Виходячи з зазначеного матеріалу було складено анкету про ставлення викладачів щодо здорового способу життєдіяльності та опитано 50 респондентів – викладачів технічних та гуманітарних спеціальностей НМетАУ, які склали дві групи (по 25 осіб в кожній).

Так за нашими даними нами виявлено, що однією з найважливіших складових здорового способу життя є харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок, відмова від ненатуральної їжі). Наведемо дані про ставлення викладачів НМетАУ до здорового харчування (рис. 1).



Як бачимо з рис. 1, викладачі обох спеціальностей однаково правильно визначили поняття «здорового харчування». Більше 60% викладачів технічних та 70% економічних спеціальностей визначили що найважливішою складовою є збалансоване харчування з натуральних продуктів з урахуванням особливостей організму. Це говорить про достатнє розуміння важливості правильного харчування

та його дотримання. Але знайшлися й такі, для яких, на їхню думку, будь-яка їжа, з'їдена із задоволенням, йде на користь (майже 30%), що є досить великою часткою. Такі дані повинні змусити замислитися над правильністю харчування та переосмислити його.

Також наведемо дані про ставлення викладачів до фізичної культури. Фізична культура і взагалі здоровий спосіб життя є найважливішим засобом зміцнення здоров'я та основою для ефективнішого викладання навчальних дисциплін [1]. Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона є основою і рушійною силою формування здорового способу життя [2]. Наступні дані про регулярність занять фізичною культурою серед викладачів дають підставу зробити не найкращі висновки (рис. 2).



Рис. 2. Періодичність занять викладачів НМетАУ фізичною культурою

З наведених даних зрозуміло, що як викладачі технічних спеціальностей, так і економічних (майже 50%) не займаються фізичною культурою взагалі, що є досить невтішним результатом. Взагалі, можна зробити висновок, що викладачі технічних спеціальностей є більш активними до занять фізичною культурою і випереджають викладачів економічних спеціальностей за цією складовою.

Щодо обставин, які змогли б змусити викладачів змінити свій спосіб життя у кращу сторону, то всі без виключення викладачі обох спеціальностей обрали варіант «загальний незадовільний стан організму». Такий результат показує те, що люди схильні замислюватися над своїм здоров'ям тільки тоді, коли занедужають. Ці дані наведені на рис. 3.

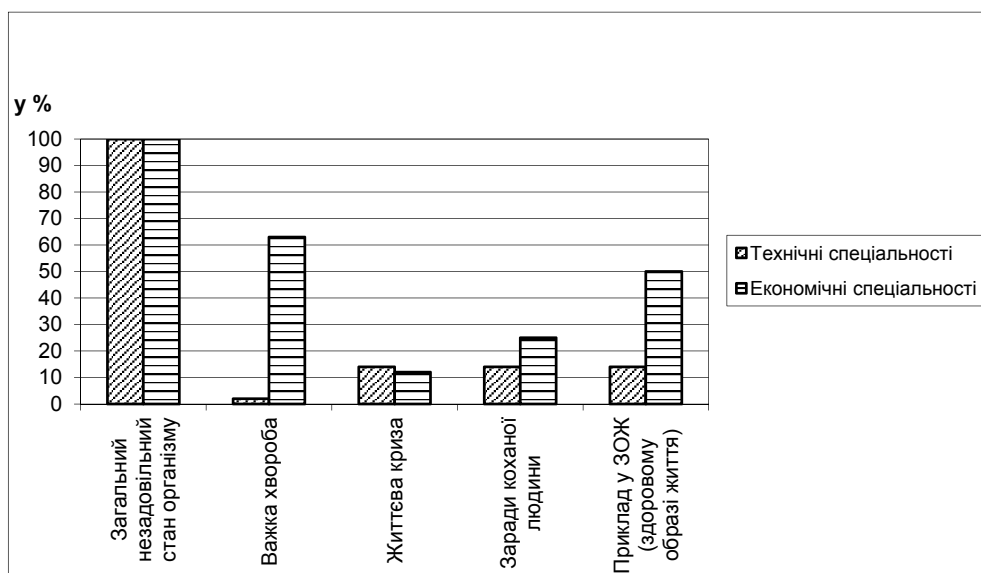


Рис. 3. Основні мотиви для формування активно-позитивного відношення викладачів до здорового способу життя

Викладачам було запропоновано оцінити свій стан здоров'я за 10-ти бальною шкалою (рис. 4).



Рис. 4. Оцінка свого стану здоров'я викладачами за 10-ти бальною шкалою

Як зрозуміло з рис. 4, більшість викладачів і технічних, і гуманітарних спеціальностей оцінили свій стан здоров'я на 7-8 балів. Жодний з викладачів не наважився обрати найвищий бал, бо не був впевнений у високому рівні стану здоров'я, правильності свого способу життя. Але втішним є те, що й оцінка в 1-2 бали теж взагалі не користувалася попитом серед викладачів.

Таким чином наші дослідження підтверджують висновки інших авторів що слід дотримуватись основних правил здорового способу життя, основними з яких є утримання від ненатуральної їжі та стимулюючих напоїв; поєднання фізичної активності і відпочинку; дихання чистим повітрям та перебування під сонячним промінням [4]. Аналіз анкетування виявив необхідність своєчасної корекції і переосмислення свого способу життя, що можливо лише за умов повного усвідомлення його важливості у житті кожної людини.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Аналізуючи анкетні відповіді можна простежити закономірність того, що викладачі як технічних, так і економічних спеціальностей не мають сталої чіткої сформованої мотивації до виконання основних правил здорового способу життя.

Приведені дані дають підставу стверджувати, що викладачі розуміють важливість проблеми, тому що оцінка 1-2 бали у 10-бальній шкалі практично не використовувались при анкетуванні, а самооцінка свого стану здоров'я і відношення до здорового способу життя коливалася у діапазоні 7-8 балів.

Матеріали анкетування викладачів були узагальнені і враховані при визначенні шляхів широкої просвітницької роботи, яка є передумовою самовиховання і впровадження здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Визначити причини, які перешкоджають викладачам займатися фізичною культурою та спортом. Розробити рекомендації занять фізичною культурою і здоровому харчуванню з урахуванням віку та інтересів викладачів.

Список використаних джерел:

1. Мазур В. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя / В. А. Мазур, В. В. Ліщук // Вісник Кам'янець-

Подільського національного університету Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – 2010. – Випуск 3. – С.64-67.

2. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р. С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. – Випуск 2. – С. 144-146.

3. Охрімчук С. Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя / С. Ю. Охрімчук // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В. І. Судаков, М. В. Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. І. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С.13-16.

4. Шиян. Б. М Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Частина 1. – с. 272.

5. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти: [Наук.-метод. зб.]. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. - Вип. 48. - С.3-7.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Летуча Ангеліна

Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямків соціальної політики України є активізація системи здорового способу життя молоді. Реалізація цього напрямку є складовою розвитку національної фізичної культури, актуалізації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, формування фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молоді. У зв'язку з цим набуває імперативу дослідження теоретико–методологічних основ здорового способу життя.

Мета дослідження. Розглянути теоретико–методологічні основи системи здорового способу життя, проаналізувати альтернативні концепції сутності її категорії.

Методи дослідження. Методологія дослідження передбачала використання загальнонаукових методів теоретичного рівня пізнання. Серед них використовувалися аналіз і синтез, узагальнення, абстрагування і інші методи, що дозволили вирішити теоретичні проблеми роботи.

Отримані результати дослідження. Проблематика здорового образу життя активно розробляється представниками національної світової наукової спільності. Роками створювався серйозний базис для її подальшого теоретичного осмислення. Однак, на наш погляд, існуючі дослідження, більшою мірою, носять аналітичний характер. Реалії переконують у необхідності цілісного аналізу категорії «здоровий образ життя» й формування ефективного механізму його реалізації.

Формування та спроби аналізу здорового образу життя відносяться ще до стародавніх часів.

В роботах Платона та Аристотеля відображається прагнення людини до усвідомлення її місця у навколишньому середовищі, використання законів природної гармонії для свого блага. Особлива увага приділяється фізичній підготовці молоді у спорті, що підтверджується принципом геодонікізму (добро – перемога у змаганнях, міцне здоров'я; страждання – хвороби).

Середньовіччя відіграло в еволюції категорії здоровий образ життя суперечливу роль. У творах Хоми Аквінського він ототожнюється з фізичною працею: «У поті обличчя їж хліб твій». А в економічних утопіях Т. Мора і Т. Кампанелли формування здорового образу життя визначається залежністю людини від природи та умов побудови нового суспільства (Міста Сонця, острова Утопія).

Індустріальна епоха знаменувала новий етап визначення здорового образу життя людини, що ототожнювався з необхідністю підвищення продуктивності праці.

Використовуючи формально-логічні методи дослідження, А.Сміт і Д. Рікардо, спираючись на теорію трудової вартості, розглядають образ життя людини як об'єкт для необмеженої експансії капіталу, джерело багатства.

К. Маркс і Ф. Енгельс, виходячи із діалектико–матеріалістичного розуміння розвитку суспільства, розглядають образ життя людини як фактор динаміки додаткової вартості, що змінюється прямо пропорційно його покращенню.

Так, з позицій неокласики, здоровий образ життя – це умова для розвитку підприємницьких здібностей людини, що розглядається як один з пріоритетних економічних ресурсів.

Для кейнсіанського напрямку економічної думки характерним є аналіз впливу економічного зростання на динаміку активізації здорового образу життя людини, вибору механізмів, інструментів державної соціальної політики щодо зміцнення здоров'я нації [3].

Усвідомлюючи імперативний характер абсолютизації здорового образу життя націй, представники соціального інституціоналізму розглядають цю проблему у двох аспектах: цілісному і частковому. Частковий – вибір системи і управління фізичним вихованням молоді, цілісний – формування біосоціальної планетарної концепції здорової нації.

Представники вітчизняного наукового співтовариства, що розглядають філософські і соціальні проблеми медицини, стверджують, що головне у формуванні здорового способу життя – сама людина, мотиви її вчинків, спосіб мислення, що тільки у разі відмови від традиційного медичного поняття здорового способу життя як переліку гігієнічних умов існування людини можна покращити стан суспільного здоров'я. Розглядаються й питання відповідального ставлення до власного здоров'я. Наголошується, що значну роль у цьому відіграють фактори суб'єктивного порядку, адже у своєму бутті людина відповідальна за свій спосіб життя[1].

Крім того, здоровий спосіб життя визначається як «спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей. При цьому сам спосіб життя містить в собі чотири категорії: економічну – «рівень життя», соціологічну – «якість життя», соціально-психологічну – «стиль життя», соціально-економічну – «устрій життя».

У медико–гігієнічних дослідженнях основна увага приділяється аспекту здорового способу життя, що ототожнюється з раціональним

поєднанням фізичних і психічних навантажень, ефективним раціональним режимом праці та відпочинку, оптимізацією активності, особистої гігієни, раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, заняттям фізичною культурою [2].

Отже, узагальнюючи матеріали літературних джерел, можна зробити висновки, що до розкриття наукового змісту поняття «здоровий образ життя» активно долучилися представники всіх напрямків економічної думки, які розробили концептуальні засади формування системи здорового образу життя, дали характеристику даного феномена. На жаль, окреслене питання все ж таки обмежувалось лише аналітичним аспектом, що розглядався лише як виховання навичок гігієнічної поведінки та профілактики шкідливих звичок.

Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання. Так, у дослідженнях провідних фахівців наукової спільноти наведені різні визначення щодо поняття «здоровий спосіб життя».

Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається як сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Власне, це – гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я.

Крім того, існують теорії, що визначають здоровий спосіб життя через діяльність, форму життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як: особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок. Він безпосередньо пов'язаний з особистісно–специфічним втіленням людьми своїх соціальних, психологічних та фізичних можливостей і здібностей [5].

Сутність здорового способу життя як форми повсякденного життя ототожнюється представниками вітчизняного наукового співтовариства з адаптивними можливостями організму, що сприяють успішному її відновленню, підтримці і розвитку, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій [4].

Враховуючи, що визначення феномену здорового способу життя необхідне для розуміння системи педагогічної роботи з формування

здорового способу життя дітей, окреслене поняття «здоровий спосіб життя» визначають як систему ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, яка безперервно трансформується, та практичну діяльність суб'єкта, спрямовану на збереження якісного стану його резервних можливостей.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Розроблені концептуальні засади формування системи здорового способу життя.
2. Наведені різні визначення поняття «здоровий спосіб життя».
3. Визначено сутність категорії «здорового способу життя».

Перспективи подальших досліджень. Дослідити формування здорового способу життя в історичному аспекті.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. П. Запорожанов – К.: Здоров'я, 1987. – 284 с.
2. Пороховский О. А. Економічна криза як рубіж сучасного світового і національного розвитку / О. А. Пороховой // Економічна теорія, 2009. – № 1. – С. 5–14.
3. Тарасевич В. Н. Экуника: гипотезы и опыты. – Москва: ТЕИС, 2008. – 565 с.
4. Хаджинов Валерій. Дослідження стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах / Хаджинов Валерій, Сеймук Анатолій, Чекмарьова Наталя // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Всеукр. наук.–практ. конф.: зб. наук. праць. – Львів: Вид-во ЛНУ, 2011. – С.124–126.
5. Health and food/Special eurobarometer 246. European Comission, November, 2006. –166 p.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Черевко Світлана

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Постановка проблеми. Сьогодні виживання людей в сучасних умовах є надзвичайно актуальною. Головне питання полягає у тому, яким чином підвищити життєздатність і стійкість організму до несприятливих умов середовища, як сформувати і зміцнити здоров'я кожної людини. Масові порушення фізичного та нервно-психічного здоров'я розвитку людей виявляються у невротичних станах, дефектах полового розвитку, зниженні стійкості відносно факторів ризику до наркотиків, токсичних речовин, алкоголю, а також у погіршенні фізичного розвитку. На зниження рівня здоров'я свій відбиток накладають не тільки економіко-політичні, екологічні й соціальні але й особистісно-позиційні фактори. У цьому напрямку слід відзначити ставлення населення до свого способу життя, який є важливою складовою здоров'я.

Найбільш важливими особливостями організму кожної людини є потреби в підвищеній руховій активності. Сьогодні відомо, що 70% молоді страждають гіподинамією, наслідками якої є зниження працездатності, зростання захворювань.

Зважаючи на економічні та соціально-психологічні зміни, які відбуваються сьогодні, виявляють проблеми не тільки перетворення багатьох сторін життєдіяльності людини, але й проблему освіти самої людини, її свідомості й світогляду, її відношення до багатьох явищ суспільного життя. Важливою є також проблеми реабілітації дітей і молоді з послабленим здоров'ям, їх підготовки до життєвого самовизначення, а також проблема формування педагогічної системи безперервного фізичного виховання, орієнтації якої врахували б індивідуальності, здібності й можливості студентів, їх належність до соціальної середовища.

Система фізичного виховання, в основі якого лежить визнання самобутності кожного учня і студента – це система, заснована на глибокому знанні людської природи; на такій побудові об'єктивно-

суб'єктивних відносин, які враховують вимоги гуманістичної концепції освіти: толерантність, педагогічна підтримка, сукупна діяльність, відповідає вимогам сучасного етапу розвитку цивілізації. Тому важливим є створення таких педагогічних і психологічних умов навчальних закладах, які забезпечували б реалізацію комплексного підходу для вирішення виховних та оздоровчих завдань.

Отримані результати дослідження. У ході дослідження був проведений аналіз літературних джерел та опитування студентів ВНЗ м. Дніпропетровська. Аналіз показує, що система фізичного виховання, в основі якої лежить визнання самотності кожного студента – це система, яка заснована на глибокому знанні людської природи; на такій побудові об'єктивно-суб'єктивних відносин, які враховують вимоги гуманістичної концепції освіти: толерантність, педагогічна підтримка, сукупна діяльність, відповідає вимогам сучасного етапу розвитку цивілізації. Тому важливим є створення таких педагогічних і психологічних умов навчальних закладах, які забезпечували б реалізацію комплексного підходу для вирішення виховних та оздоровчих завдань.

Висновки та перспектива подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, очевидно, що проблема здоров'я, пов'язана з обмеження рухової активності, стала в ряд глобальних проблем сучасності. Стає актуальним доцільність створення системи науково обґрунтованих уявлень про феномен фізичної активності людини, про його генезис, зміст і структуру, закономірності й особливості фізичного виховання у роки навчання, що дозволить уточнити співвідношення фізичної культури суспільства й особистої культури індивідуума, структуру мотивацій занять фізичними вправами, об'єм і характер індивідуальних знань у цій сфері, зміст діяльності індивідуума для досягнення високого рівня фізичної культури та його підтримання довгий час і, звичайно, усвідомлення особистістю цілей свого фізичного вдосконалення у світі виконання цілей і завдань гуманістичної концепції освіти.

Список використаних джерел:

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: навч. підручник / Б.Ф. Ведмеденко. – К.: КНЕУ, 1993. – 300с.

2. Єрмакова С.С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: навч. посібник / С.С.Єрмакова. – Х.–Д.: ХДАДМ (ХХП), 2005, №10. – 256с.

3. Пуні А.Ц. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібник для ІФК/ А.Ц. Пуні. – М., 1979. – С117-121.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. ВУЗ /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Идательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ І ЗМІСТ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФУТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ 10-12 РОКІВ

Черниш В.А., Черемісін О.Г., Задіранов О.Л.

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. Актуальність впровадження занять з футболу до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів обумовлена необхідністю вдосконалення сучасних форм, методів та засобів навчального процесу системи освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Дослідження вчених свідчать про те, що ефективність педагогічної діяльності великою мірою залежить від різноманітності засобів, які використовуються під час занять. Включення модуля футбол в систему фізичного виховання школярів дозволяє вирішити проблему зміцнення фізичного стану дітей середнього шкільного віку [1].

Отримані результати дослідження. Проаналізувавши програму «Фізична культура для 5-9 класів» модуль футбол, удосконаливши її ми розробили методику проведення уроку фізкультури (спортивні ігри) з використанням засобів футболу у загальноосвітній школі.

Навчальна «Фізична культура. 5-9 класи» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти та складається із модулів: теоретико – методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Нами було розроблено варіативний модуль «Футбол» для вище зазначеної

програми, який має за мету створити стійкі мотиваційні установки на збереження та укріплення здоров'я, розвитку фізичних можливостей засобами футболу, навчити елементам техніки гри, сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей.

Нові підходи до змісту програми і занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителя не тільки на фізичну підготовленість, але і на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання начального матеріалу [2].

Одним із нових підходів є втілення в практику роботи вчителів фізичної культури уроків з елементами футболу, які забезпечують оптимальні умови для розвитку творчого потенціалу учнів і зміцнення їх здоров'я.

Головними вимогами до сучасного уроку з фізичної культури, на яких використовують модуль «Футбол» згідно з програмою «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами з елементами футболу.

Розробка експериментальної методики базувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями школи та вчителів фізичної культури є виховання в учнів бажання систематично займатися фізичними вправами, зміцнення здоров'я, сприяти правильному фізичному розвитку, розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Ефективність уроку з фізичної культури з елементами футболу у досягненні та підтримці належного рівня фізичної

підготовленості та здоров'я визначається не тільки положеннями, принципами та правилами, але і педагогічними умовами, в яких здійснюється процес навчання учнів середнього шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Собко С. Проблеми становлення і розвитку шкільного уроку футболу / С. Собко // Практикум з футболу: Матеріали міжнародної науково – практичної конференції « Теоретичні та методичні основи тренування юних футболістів ».– К.: 2003. – С. 33-35.

2. Соломко В.В. Футбол: Підручник / В.В. Соломко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломко . – К.:Олімпійська література, 2005. – 296 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ВАДАМИ СЛУХУ

Чернявська Олена, Шатрова Олена
Національна металургійна академія України

Постановка проблеми. Упродовж останніх років Україна проводить послідовну політику переходу від медичної до соціальної моделі інвалідності, що передбачає комплексне розв'язання проблем інвалідності та кардинальної зміни підходів до ролі і місця людей з обмеженими можливостями в економічному та соціальному житті суспільства.

Прогресивні країни, прямуючи до інтегрованого цивілізованого суспільства, керуються загальною стратегічною метою – забезпечення повноцінної участі людей з обмеженими можливостями в суспільному житті та вирішення питань, пов'язаних із залученням громадян з інвалідністю до активного життя [1, 3].

Слід відзначити, що навчання людей з особливими потребами у вищих навчальних закладах України – це не правило, а виключення з правил, тому практично відсутній досвід роботи з цією категорією студентів у більшості вищих навчальних закладів. Хоча можна побачити позитивну тенденцію з означеної проблеми, адже чисельність

інвалідів, які навчаються у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації збільшується [1].

Отримані результати дослідження. Інтеграція студентів з особливими потребами у ВНЗ вимагає взаємної адаптації обох сторін: студентів, які здобули середню освіту у спеціальних навчальних закладах, до нових умов навчання в інтегрованому середовищі і навчального закладу до потреб студентів з інвалідністю у спеціальних технологіях та засобах навчання, педагогічному, психологічному та соціальному патронаті.

Також слід зазначити, що організація навчання студентів з інвалідністю потребує впровадження у вищих навчальних закладах низки організаційних, технічних, психолого-педагогічних, методичних, соціальних та інших заходів, основними з яких, є:

- створення безперешкодного доступу до всіх приміщень вищих навчальних закладів;
- забезпечення студентів-інвалідів адаптивними технічними засобами навчання (різноманітними сурдо-, тифлотехнічними та іншим адаптивним обладнанням);
- розроблення спеціальних навчальних методик та програм, адаптованих для студентів з інвалідністю;
- навчання викладачів вищих навчальних закладів роботі зі студентами-інвалідами тощо [4].

У стінах Національної металургійної академії України запроваджене інтегроване навчання інвалідів, що передбачає спільне навчання студентів, які мають сенсорні вади, з іншими студентами. Така можливість дає змогу студентам з обмеженими можливостями отримати професію, самореалізуватися, досягти успіху в житті та кар'єрі, відчути себе особистістю, невід'ємною частиною суспільства.

У процесі занять зі студентами з сенсорними вадами виникає необхідність вирішення певних проблем, які сформувалися в попередні періоди життя і навчання молодих людей. Серед них:

- труднощі у сприйнятті навчального матеріалу у загальноприйнятому вигляді;
- знижена працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливість, порушення концентрації уваги;
- підвищена вразливість до інфекційних захворювань і в зв'язку з цим проблеми з відвідуванням занять;

- низький рівень фізичної підготовки;
- дефіцит комунікабельності;
- звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, завищені уявлення про свої можливості;
- низький рівень мотивації досягнення мети та багато інших [2].

Особливістю навчання студентів з обмеженими можливостями в інтегрованому колективі є те, що сприймаючи їх як рівних, до них висувають такі ж вимоги з боку ВНЗ, як і до інших студентів. В інтегрованій групі не можна уповільнювати темп занять, зменшувати кількість пар та їх тривалість, спрощувати чи скорочувати обсяг навчального матеріалу тощо, тому що це знижує якість фахової підготовки.

Для оптимальної організації навчального процесу перш за все слід урахувати і, по можливості, компенсувати труднощі сприйняття навчального матеріалу студентами з сенсорними вадами. Організовуючи заняття з фізичного виховання зі студентами інвалідами, кафедри фізичного виховання необхідно вирішувати наступні проблеми:

- створення спеціалізованої матеріально-технічної бази;
- підготовка спеціалізованого навчально-методичного забезпечення;
- впровадження спеціальних інформаційних і навчальних технологій;
- адаптація викладачів та студентів до навчання в інтегрованих групах;
- урахування в навчальному процесі індивідуальних потреб студентів з інвалідністю;
- формування в колективі толерантного ставлення до людей з обмеженими можливостями, розуміння їх проблем;
- організація соціальної та медико-реабілітаційної допомоги.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підсумовуючи, необхідно зазначити, що організовуючи навчальний процес студентів з обмеженими можливостями у ВНЗ, необхідно враховувати особливості сприймання, засвоєння та відтворення навчального матеріалу особами з вадами слуху, при цьому робити акцент на компенсаторних можливостях даної категорії молоді. Значну увагу необхідно приділяти медичному забезпеченню процесу

фізичного виховання, постійному контролю стану здоров'я, впровадженню системи оздоровчо-профілактичних заходів і реабілітаційно-відновлювальній допомозі студентів з вадами слуху. Всі ці питання потребують подальшого вивчення й серйозного обговорення.

Список використаних джерел.

1. Гришина О. Кожна людина має право на щасливе життя / Ольга Гришина // Кадри металургії. – 2010. – № 36 (2589). – С. 2.
2. Забезпечення рівних можливостей для навчання студентів з інвалідністю: методичний посібник для викладачів щодо роботи в інтегрованих групах / [К. О. Кольченко, Ш. Равер-Лампман, Г. Ф. Нікуліна та ін.]. – К.: Університет «Україна», 2005. – 56 с.
3. Красномовець В.А. Людський розвиток осіб з інвалідністю в Україні: оцінка стану забезпечення / В.А. Красномовець // Наукові праці КНТУ. Економічні науки. – 2010. – № 17.
4. 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.

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Шутько Віктор, Карпов Віктор, Письменний Олександр, Рудь Іван

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. Як показує досвід роботи викладачів фізичного виховання вищих учбових закладів, після вступу в інститут більшість студентів першокурсників мають недостатні знання і уміння в сфері фізичної культури, у них відсутні елементарні рухові навички в програмних шкільних та вузівських видах спорту, а найголовніше – відсутня мотивація до занять фізичного виховання, яка так необхідна для підвищення фізичних здібностей, розвитку резервів організму, покращення здоров'я, фізичного самовдосконалення [3].

Пошук оптимальних мотивів і впровадження їх в практичну діяльність спортивних фахівців та викладачів школи й вузу – один з провідних напрямків сучасних науковців [1, 2, 4]. І цей напрямок й дав нам привід поставити перед собою ціль – виявлення пріоритетних мотивів у студентів першого курсу для активних занять фізичною культурою.

Отримані результати дослідження. Після відвідування занять фізичного виховання, на протязі першого семестру, у студентів першокурсників виникла можливість зробити порівняння між викладанням предмету «фізична культура» в школі та ВУЗі.

З початком навчання в інституті вони зіткнулись з новими вимогами, новими підходами до фізичних навантажень, збільшенням рухової активності та методами заліку.

Велику кількість студентів потрібно було переконувати в необхідності фізичних навантажень, відвідування спортивних секцій, самостійних занять, та ін.

По закінченню першого півріччя, нами було запропоновано студентам першого курсу, для виявлення їхніх пріоритетів, надати відповіді на анкетні запитання пов'язані з порівнянням шкільного та вузівського фізичного виховання.

Після отримання анкетних даних і обробці результатів, ми виявили, що колишні школярі, а це – 54 % з бажанням відвідували уроки фізичного виховання, 22 % відвідували без бажання або зовсім не відвідували і 24% відвідували «тому що потрібно».

У першокурсників ці показники змінилися, так студентів, які відвідують заняття з «бажанням» збільшилось до 61 % ,а студентів, які відвідують заняття «без бажання» знизилось до 8%. Хоча студентів, які відвідують заняття «для заліку» збільшилось до 31%. На нашу думку, таке явище виникло з приводу збільшеної відповідальності студентів та авторитетності вузівського викладання.

Виказали студенти і своє ставлення до якості проведення занять. Для інституту якість занять відповідала 93%, коли для шкільного уроку цей показник склав лише 7%.

Така різниця в якості та зацікавленості в заняттях (для школи – 65%; інституту – 83%) пояснюється визначенням величини навантаження. Так, в школі 41% колишніх учнів отримувало «незначне» навантаження, 55% – «достатнє» і тільки 4 % отримували «велике» навантаження. Для першокурсників ці показники змінились кардинально, бо «незначне» навантаження отримувало тільки 5%, «достатнє» – 60% , а «велике» вже –35% студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проаналізувавши відповіді студентів першокурсників, можна зробити висновок, що за рахунок збільшення навантаження та якості проведення занять у них змінюється мотивація до занять фізичного виховання, що в свою чергу призвело до підвищення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою, гармонійного самовдосконалення, покращення стану здоров'я і виконання залікових вимог.

Також, зміст анкет першокурсників як колишніх учнів, дав узагальнені мотиви занять фізичною культурою в умовах вузівського середовища – індивідуального простору, що відображає особливості педагогічного навчального закладу, майбутньої професії, формування професіонала. Цей напрямок і буде нами виконуватися в подальших практичних розробках.

Список використаних джерел:

1. Евсеев Ю.Н. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – Ростов на Дону; «Феникс», 2003. – 384 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 512 с.
3. 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.
4. Ульянкина О.В. Мотивация студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом. / О.В. Ульянкина, А.Г. Недашковская // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ: Видавництво «Нова ідеологія» 2012. – с. 227-228.

Видавництво «Нова Ідеологія»

49000, м.Дніпропетровськ, пр.Кірова, 103.

Свідотство ДК № 191 від 20.09.2000р.