МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Кафедра фізичного виховання та спорту

МАТЕРІАЛИ

І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ»

MATERIALS
I INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE «ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN MODERN CONDITIONS»

15 квітня 2015

Дніпропетровськ

УДК 796.01 (06)

ББК 75.1я431

М 34

Друкується за планом Міністерства освіти і науки України

Відповідальний редактор:

Ніколенко В.А., в.о. зав. кафедри фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

Редакційна колегія:

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

Приходько В.В., доктор педагогічних наук, професор.

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

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

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Головійчук І.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

А Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали І Міжнародної науково-практичної конфренції. – Дніпропетровськ, 2015. – 388 с.

A Actual problems of physical education and sport in modern terms: Materials of International scientific-practical conference. – Dnepropetrovsk, 2015. – 388 p.

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

The collection contains materials that reveal the ways of solving the urgent problems of physical education and sport in modern conditions.

Кафедра фізичного виховання та спорту, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, пр-кт Гагаріна, 72, м. Дніпропетровськ, 49010.

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2015

ЗМІСТ

Агалаков В. С., Присяжна М. К. Сучасне матеріально-технічне забезпечення підготовки плавців……..9

Александрова Н.М., Дудкіна Т.Ю. Управління діяльністю тих, що займаються, як компонент підготовки спеціаліста з оздоровчої фізичної культури до організації та проведення якісного заняття із фізичного виховання і фітнесу……...14

Амосов А.В., Бачинская Н.В., Мановский П.Н. Особенности методики построения тренировочного процесса в бодибилдинге……..17

Бачинская Н.В., Федоряка А.В., Станишкевич А.Л. Особенности методики развития силовых способностей юных гимнастов 6-8 лет……21

Безгребельна О. П., Гуртова Т. В. Детермінація фізкультурно-спортивної активності студентів ВНЗ……27

Богданова Н.М., Мороз О.В., Духнова Л.М. Сучасна православна традиція – її відношення до фізичного виховання і йоги……29

Богуш В. Л., Резниченко О. И., Кувалдина О. В., Яцунский Е. А., Веселова И. Н., Фарионов В. Н. Изменение аэробных возможностей организма при тернировке в среднегорье……32

Бугаевский Константин. Комплекс методов физической реабилитации после гистерэктомии у пациенток репродуктивного возраста……36

Бугаєвський Костянтин, Малахова Світлана. Результати досліджень розмірів кісткового тазу у студенток-першокурсниць Запорізького державного медичного університету……...41

Булич Элла, Муравов Игорь. Спорт и наука о здоровье……45
Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності……..50
Власенко Наталія, Гогоць Василь. Обгрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей……53

Войнов В.М., Коваленко С.О., Кандиба П.О., Мариненко С.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних спеціальностей……...58

Воронин Денис, Привезенцева Наталья, Никулов Сергей, Кузнецов Алексей. Анализ применения методов физической реабилитации при симпатикотоническом типе вегето-сосудистой дистонии, возникшей на фоне хронических нарушений мозгового кровообращения……63

Гализдра Ангелина. Факторы, определяющие образ жизни студенческой молодежи……66

Гальчанський В.М. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності……68
Гладенко М.В., Ніколенко В.А. Історія та перспективи розвитку спортивно-технічних та прикладних видів спорту у Дніпропетровську……...70

Гладощук О.Г. Освітянський простір вищого навчального закладу як середовище формування фізичної культури студентської молоді…….72
Глоба Т.А. Аналіз формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів…….. …….78
Гриценко Людмила, Борисова Юлия. Легенда спорта – Наталья Синицына ……..82

Дідковський О.П., Дяченко Т.В. Відношення студентів ДНУ ім. О.Гончара до поза аудиторних занять фізичною культурою…….85

Дідковський О.П., Кабакова М.Д. Відновлення здоров`я за допомогою Хатха йоги……..86

Довганенко Р.О. Мотивація занять фізичною культурою і спортом як чинник впливу на духовно-культурний стан молоді…….89

Довганенко Р.О., Чуднова Т.А. Деякі аспекти соціологічних досліджень з проблеми формування духовності студентів, які займаються фізичною культурою і спортом……. ……..93

Домбровский В.И., Вольский Д.И. Оптимизация выбора средств физической культуры в самостоятельных занятиях студентов……..97

Дяченко В. Ф., Васильченко С.С., Венглярський Г.Б., Третьяков П.В. Шляхи підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів ……...99

Забіяко Ю. О. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту……104

Завражин С. А. Об усилении использования потенциала спортивно-оздоровительных технологий в профилактике девиантной активности детей и молодежи…….....108

Захаровська Тетяна, Рожкова Вікторія. Особливості розвитку рухових якостей школярів середнього шкільного віку……..110

Зданевич Александр, Шукевич Лидия, Жидков Артур. Темпы прироста скоростных и координационных способностей хоккеистов разного возраста……..116

Зеленюк Оксана, Чекмарьова Валентина, Бикова Ганна. Тілесне здоров'я студентської молоді: акмеологічний дискурс……..120

Індиченко Лариса. Використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання для удосконалення процесу навчання…….121

Іванська О.В., Кущ В.В. Вплив занять аквааеробікою на фізичний стан студенток 17-19 років ……..126

Кайданович Ірина, Лопуга Ганна. Класифікація вправ з аквааеробіки……..129

Канішевський С.М., Озерова О.А. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах……..132

Карташев Н.В. Медико-педагогический аспект деятельности В.А. Сухомлинского в современном контексте формирования ценностного отношения человека к здоровью…..137

Касьяник К.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей волейболисток 15-16 лет…….. …….143

Квак Ольга, Будаєв Станіслав. Профілактика травматизму в спортивній практиці…….147

Кириленко Ганна, Кириленко Олександр. Обгрунтування ефективності індивідуально-диференційованого підходу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів……149

Киселевська Світлана, Брінзак Валентина. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів-будівельників……154

Клапчук Василь, Бойко Альона, Пономарьов Дмитро. Рівень фізичного стану дівчат старшого шкільного віку в залежності від типу автономної нервової системи……..159

Ковтун О.О., Повєткіна А.А. Київський національний економічний університет ім.Вадима Гетьмана Біологічний вік, як інтегральний показник функціонального стану людини……..162

Коробко Л.К., Онищенко О.А. Базисні підходи до визначення духовного здоров'я особистості та його формування у студентської молоді ВНЗ України……..165

Корягін В. М., Блавт О. З. Функції тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп……167

Котова Олена, Проценко Андрій. Проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності…….169

Кремечек Г.А. Методологічні аспекти виховання культури здоров'я студента в навчальному процесі ……...172

Кузнецов Владимир, Шляхов Юрий. Динамика показателей двигательной способности ловкости и функционального состояния вестибулярного анализатора у студенток при выполнении специальных программ……..174

Лапко Олег, Бачинская Наталия, Николенко Валерий. Особенности развития координационных способностей юных боксеров…….177

Лахтадир Олена, Соляник Тетяна, Морозова Світлана. Педагогічна технологія комплексного використання програм оздоровчого фітнесу у професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи……180

Литвиненко А.Н., Хромых Р.В. Единоборства ударного типа в системе физического воспитания в высших учебных заведениях……...182

Лопуга Г.В., Демченко О.О. Оптимізація вдосконалення плавальної підготовленості студентів в сучасних умовах…….....184

Люгайло Светлана. Анализ соматической патологии юных спортсменов: практическое обоснование частных программ физической реабилитации превентивной направленности……187

Людовік Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ технічного профілю у ракурсі інноваційних процесів……191

Марюхніч Надія. Щадне фізіологічне багатоборство для безпечного тестування рухових можливостей школярів з ослабленим зором……193

Михалюк Є.Л. Особливості проведення субмаксимального теста PWC_{170} у спортсменів з синусовою брадикардією ……...198

Михалюк Є.Л., Малахова С.М. Переваги та недоліки проб з фізичним навантаженням для оцінки функціонального стану учнівської молоді……202

Мінжоріна Ірина, Марчик Валентина, Василенко Вадим. Вивчення проблем харчування студентів……...207

Мифтахутдинова Д.А., Маликова А.Н., Маликов Н.В. Современные подходы к совершенствованию специальной подготовленности спортсменок высокой квалификации в академической гребле……..209

Молибоженко Владислав, Присяжная Мария. Использование спортивных гаджетов……213

Николенко Л.В., Кучеренко А.А., Николенко В.А. Анализ мотивации к двигательной активности студентов ДНУ и ДМА……217

Одинець Т.Є., Єрлик К.В. Особливості впливу фізичної реабілітації на показники якості життя хворих на гепатит на стаціонарному етапі лікування……...219

Онопрієнко О.М., Онопрієнко О.В., Биченко В.І. Нетрадиційні форми фізичної культури в країнах ближнього та дальнього зарубіжжя……...220

Опанасюк Федір, Скорий Остап, Москаленко Олександр. Аналіз впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я студентів…….....226

Ороховский Валентин. Анатомо-хирургическое подтверждение преждевременного старения молодежи и профилактика процесса за счет двигательной активности……231

Ороховский Валентин. Физическая реабилитация при бедренных грыжах……..234

Павленко В.О., Павленко Т.В. Екстенсивне відтворення зростання освітнього рівня працівників у галузі фізичного виховання……241

Петришин Олександр. Теоретичні засади та практичні технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів……..247

Пильненький Володимир, Козубенко Олександр, Ткаченко Юрій, Олена Демидова. Особливості організації оздоровчого тренування студентської молоді……253

Письменна Олена, Шутько Віктор. Рівень функціональної готовності студентів медиків до фізичного виховання в нових умовах навчання……...257

Пічурін Валерій. Фізичне виховання як засіб підготовки особистості до професійної праці ……260

Пічурін В.В., Денисенко А.А. Соціально-психологічна реабілітація як складова реабілітаційного процесу. Особливості соціально-психологічної служби ДНУ ім. О. Гончара……..262

Пічурін Валерій, Пічурін Віктор. Психологічна і психофізична специфіка роботи на залізничному транспорті як чинник змісту фізичного виховання у залізничних вузах……...265

Піонтковський Дмитро. Специфіка розвитку психофізіологічних функцій організму дітей молодшого шкільного віку, які займаються BMX-race……270

Плошинська А.А. Авторитет викладача на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах……272

Плошинська А.А., Новак Т.А. Роль оздоровчої ходьби у житті студентів вищих навчальних закладів…….274

Поляничко Олена, Гаврилова Наталія, Магера Тетяна. Мотиваційна орієнтація студентів до фізичної культури і здорового способу життя……....277

Прилуцкий Павел, Бинюсеф Ибрагим, Шахлай Александр. Физическая подготовленность пловцов 12 -16 лет……278

Приходько В.В. Трансформація фізичного виховання студентів як невід'ємна частина реформи вищої школи в Україні, що обстоює шлях демократичного розвитку……...285

Пузирькова-Уварова Катерина, Горянов Сергій, Міроненко Валентина, Матлахов Михайло. Теоретичний аспект проблеми вивчення мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів…….291

Пустолякова Л.М. Розвиток професійно-прикладних – спритності та витривалості – на заняттях фізичного виховання у медичних ВНЗ……...296

Рудов Є.Е., Баришок Т.В. Застосування комплексу реабілітаційних заходів при переломі променевої кістки…….....300

Сеймук Анатолій, Глоба Тетяна. Саморегуляція стану вченого в період робочого дня……..302

Сеймук Анатолій, Хаджинов Валерій, Дзюбенко Микола. Стрес та саморегуляція стану сучасного працівника……...304

Семашко С.А., Кривєнцова О.В., Барибіна Л.М. Нові підходи до навчально-тренувального процесу студентів……...306

Соловей О.М., Мицак І.В., Кіреєв О.А., Слобченко Л.М. Фізична підготовка школярів початкової школи на заняттях волейболом в сиситемі додаткової освіти…….309

Татарченко Л.І., Чернигіна Т.О.Носенко Л І., Мельниченко А.П. Аналіз формування фізичної культури студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах……315

Титова Людмила. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися среднего школьного возраста……...318

Ткаченко М.В. Проблема формування відповідального ставлення студентів вищих медичних закладів до цінностей оздоровчої діяльності……...320

Ткачук О.Г. Засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів медичного університету……..323

Тонконог В.М., Гладощук О.Г., Бейгул І.О. Взаємозв'язок фізичного та екологічного виховання – основи здоров'я молоді……..325

Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія, Сеймук Анатолій. Шляхи формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....331

Хотієнко Світлана, Марущенко Ганна. Нові олімпійські види спорту та досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх (XXX, XXII)……...334

Церковная Елена, Товстоплет Ольга, Фоменко Викторина, Осипов Виктор. Развитие ловкости у студентов баскетболистов……338

Цымбалюк Елена, Гататуллин Алексей. Отношение белорусского спортивного сообщества к проблеме применения допинга в спорте ……...344

Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Шатрова Олена, Мирошніченко Ірина. Рухова активність – запорука необхідної життєдіяльності організму людини…….357

Черевко С.В., Черевко А.Д. Здоровий спосіб життя – запорука здоров'я……361

Чіж О. Ю. Застосування методики вольового керування диханням у студентів спеціальної медичної групи…….363

Шамардіна Галина, Чернявська Олена, Максимов Андрій. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі……..364

Шепель С.І., Євтушов Ф.М., Закорко І.П., Журавель О.В. Система спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України (аналітичний огляд)…….367

Шутова С.Е., Медзик Е.А. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на успешность их соревновательной деятельности…….371

Яворська Н.П. Анализ рівня фізичної підготовленості студентів І - ІІІ курсів геологорозвідувального факультету……..377

Якубов А.А. Актуальність та загальний опис фітнес-трекерів……...381

Яценко О.В. Проблеми технічної майстерності в сучасному волейболі……...383

Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури……385

СУЧАСНЕ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

Агалаков В. С., Присяжна М. К.

Дніпропетровський національній університет ім. О.Гончара

Анотація. У статті представлено особливості застосування сучасних технологій у підготовці плавців та їх вплив на зростання спортивних досягнень.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, плавці, спортсмени, дослідження.

Abstract. The article presents the features of the application of modern technologies in the training of swimmers and their influence on the growth of sports achievements.

Keywords: General physical training, special physical training, swimmers, athletes, research.

Постановка проблеми. На жаль, практика спортивної підготовки показує, що багато наукових досягнень в нашій країні десятиліттями залишаються не затребуваними.Не дивлячись на це організаційна структура нашого спорту сьогодні все ще влаштована так, що впродовж багатьох років вона буквально відторгає передові технології підготовки плавців. В умовах, що склалися, багатьом тренерам набагато легше ігнорувати так звані високі технології підготовки, чим упроваджувати їх в життя. На практиці виявляється, що існування і благополуччя організаційно-адміністративного керівництва системою спорту вищих досягнень ні в якому ступені не залежить від того, чи упроваджує воно передові інтенсивні технології в підготовку плавців чи ні. Практично сьогодні, як і було раніше, тренери поставлені в такі умови, що їм набагато простіше використовувати відсталі, так звані, екстенсивні витратні технології підготовки висококваліфікованих плавців, при яких результат процесу лінійно (безпосередньо) залежить тільки від загальної суми коштів, що витрачаються на нього. На таких витратних технологіях і раніше працювала вся наша економіка, наша промисловість, яка споживала величезні не сумірні з іншими країнами ресурси і якимсь чином забезпечувала стерпний (але все таки недостатньо високий) результат. На таких принципах, мабуть, за інерцією вона рухається і зараз. Те саме, по тій же інерції відбувається і в спорті. Провали ж в найбільших міжнародних змаганнях при такому положенні простіше виправдовувати недоліком матеріальних засобів, що витрачаються державою на такий спосіб підготовки.

Отримані результати дослідження. Предметом дослідження стало застосування сучасних технологій у підготовці плавців та їх вплив на зростання спортивних досягнень.

Проте річ у тому, що інтенсивні технології якраз навпаки дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу не за рахунок збільшення коштів, що витрачаються на нього, а перш за все за рахунок різкого підвищення його якості і, отже, питомій інтенсивності.

Тому метою роботи було дослідження впливу застосування науково-технічних розробок у спорті та підготовку висококваліфікованих плавців.

У плаванні протягом останніх років, після періоду тривалого застою, була практично повністю переписана таблиця світових рекордів. На одностайну думку фахівців, це виявилося можливим завдяки інтенсивному впровадженню в практику підготовки до діяльності змагання досягнень науково-технічного прогресу. Найбільший вплив надав багато в чому несподівану появу спеціальних швидкісних костюмів, поліпшуючих гідродинамічні якості плавця і сприяючих збільшенню швидкості. Різноманітність

конструкцій костюмів і матеріалів, з яких вони виготовлені, дозволяє кожному плавцеві вибрати найоптимальніший для себе.

При розробці текстури тканини для костюмів були використані дослідження будови шкіри акул, які здатні розвивати дуже високу швидкість при не дуже ефективній будові тіла з погляду гідродинаміки. Шкіра акули покрита мікроскопічними виступами, що викликають мікрозавихорення води. Саме ці мікрозавихорення сприяють зменшенню опору повністю закритого костюма фірми “Speedo” на 7,5 % в порівнянні з іншими костюмами. Важливим є також те, що спеціальний крій панелей забезпечує природну координацію рухів і роботу м'язів плавця, які відчувають костюм «як свою другу шкіру». Сьогодні загальновизнано, що встановлення великої кількості світових рекордів в плаванні останніми роками було у вирішальній мірі обумовлено появою цих костюмів. Так, на Іграх Олімпіади в Сіднеї 13 з 15 світових рекордів були встановлені плавцями, що використали швидкісні костюми фірми «Speedo».

Спортивне тренування - є педагогічний процес, спрямований на досягнення максимально можливого для спортсмена результату. Як вже говорилося вище навчання і тренування - це єдиний педагогічний процес, який проводиться з обов'язковим урахуванням основних принципів фізичного виховання. Крім того спортивне тренування має свої специфічні закономірності: спрямованість на вищі спортивні досягнення, поглиблену спеціалізацію, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність, єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень, вольнообразність динаміки тренувального навантаження, циклічність.

Високі спортивні результати досягаються відмінно розвиненими у фізичному відношенні спортсменами, оволоділи технікою і тактикою плавання і проявили необхідні морально-вольові якості при освоєнні тренувальних навантажень. Відповідно до цього в системі спортивного тренування виділяються фізична, технічна, тактична, теоретична і вольова види підготовки.

Фізична підготовка плавця спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей і тим самим на створення міцної функціональної бази для спортивної спеціалізації.

У процесі фізичної підготовки застосовуються загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи, спеціальні вправи у воді, плавання всіма способами і заняття іншими видами спорту: бігом, веслуванням, лижами, спортивними іграми.

По спрямованості впливу застосовуваних вправ фізична підготовка плавця підрозділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП).

ОФП спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена і вирішує наступні завдання:

1. Підвищення рівня розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності і на основі цього створення функціональної бази для спортивного вдосконалення.

2. Загартовування.

3. Підготовка та здача практичних норм комплексу ГПО.

ОФП проводиться на суші і у воді. На суші застосовуються такі основні засоби. Для виховання сили: загально-розвиваючі вправи для шиї, рук, тулуба, ніг; стрибки; метання; вправи з обтяженнями починаючи з 11 років, для виховання витривалості: ходьба, біг, веслування, лижі, туристські походи, їзда на велосипеді; для розвитку швидкості: баскетбол, волейбол, футбол, біг з прискореннями; для розвитку гнучкості: вправи для

підвищення рухливості в суглобах, рухи кінцівками і повороти тулуба з максимальною амплітудою; для розвитку спритності: елементи акробатики - перекиди, стійки, перекати, прості елементи гімнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручний м'яч.

У воді в процесі занять з ЗФП застосовуються такі вправи: плавання різними способами за допомогою рухів тільки рук, тільки ніг і з повною координацією рухів, комплексне плавання, плавання із затримкою дихання, пірнання, стрибки у воду, прийоми рятування потопаючих, рухливі ігри у воді, водне поло.

СФП спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних якостей плавця і вирішує наступні завдання:

1. Розвиток сили і спеціальної витривалості м'язів, що несуть навантаження при плаванні обраним способом.

2. Розвиток специфічних якостей: швидкості, гнучкості та спритності, необхідних для плавання обраним способом та виконання старту і поворотів. СФП проводиться на суші і у воді.

Розвиток спеціальної сили плавця. При плаванні тіло спортсмена викликає опір з боку води, і сила м'язів, що беруть участь у виконанні гребків, значною мірою визначає швидкість плавця. Для досягнення великої швидкості плавання спортсмену треба володіти відповідною силою м'язів, що беруть участь у виконанні гребків.

На суші для розвитку спеціальної сили плавця застосовуються вправи з обтяженнями, з гумовими амортизаторами і на блочних апаратах з вантажами. При виконанні вправ траєкторія руху кінцівок, розподіл зусиль у часі і темп повинні бути по можливості подібними з рухами плавця.

У процесі розвитку абсолютної сили вправи з великим опором, підйом штанги, підтягування на перекладині, віджимання на брусах з додатковим опором, ізометричні вправи з граничним зусиллям і т. п. слід виконувати з відпочинком між підходами не менше 2 хв. Для розвитку абсолютної сили у дітей 7-10 років використовуються вправи тільки з подоланням власної ваги: підтягування, лазіння, виси, упори, стрибки і т. д.

Для виховання спеціальної силової витривалості плавця застосовуються на суші вправи на тренажерах, що дозволяють імітувати зусилля при виконанні гребкових рухів (блокові пристрої, ковзаючі похилі лавки, пересуваються візки, амортизатори). При цьому дотримуються такі умови:

1. Серії вправі підбираються залежно від зусиль і кількості гребків, відповідних запланованого результату і числу циклів рухів плавця на дистанції.

Наведемо приклад визначення зусиль на тренажері для плавця-кролистов за номограми залежності сили тяги від ваги спортсмена і планованого результату. Сила тяги по номограмі визначається так: на горизонтальній лінії обраної дистанції знаходиться точка, відповідна запланованого результату. З неї відновлюється перпендикуляр до перетину з лінією, що означає вага спортсмена. Потім з точки перетину опускається перпендикуляр на вісь ординат, де і визначається шукана сила тяги.

2. Час виконання серій вправ на тренажерах плавцями II розряду поступово доводиться приблизно до 1,5 хв для дистанції 100 м, до 4 хв для дистанції 200 м і до 7 хв для дистанції 400 м.

3. Розвиток сили м'язів гребущее кінцівок повинно бути оптимальним. Недостатньо сильні м'язи не забезпечують потрібних зусиль, а зайва м'язова маса знижує здатність

плавця до виконання багаторазових гребків. Тому слід спочатку освоїти потрібне. Кількість рухів для пропливанні дистанції з відносно невеликим опором, а потім поступово збільшувати силу.

4. Для наближення роботи на тренажері до роботи плавця на дистанції контролюється правильність виконання рухів гребків і темп рухів.

5. Темп рухів для роботи на тренажері підбирається виходячи з підготовленості плавця і запланованої швидкості плавання. Слід мати на увазі, що темп рухів плавця залежить не тільки від швидкості плавання, але і від зростання спортсмена та варіанта техніки рухів. Так, при однаковій швидкості плавання темп плавців, які застосовують двухударний кроль, вище, ніж при плаванні кролем з шестиударний координацією рухів. Тому копіювати темп рухів хороших плавців без урахування їх техніки плавання і зростання в більшості випадків недоцільно.

Визначати і контролювати темп рухів зручно за часом виконання п'яти циклів рухів.

У воді для розвитку спеціальної сили застосовуються плавання з лопатками, надітими на руки, і плавання з різними гальмівними пристроями (гумовий круг або тренувальна дошка між ногами, пояс з гальмівною платівкою, гальмівний парашут, плавання з закріпленим амортизатором та ін.)

Абсолютна швидкість плавця підтримується повторними пропливанні відрізків до 25 м з максимальною швидкістю з великими інтервалами між їх виконанням.

Розвиток витривалості плавця. Витривалістю плавця називається його здатність протистояти стомленню при пропливанні дистанції. Рівень витривалості можна оцінити, порівнюючи показники швидкості плавання на коротких і більш довгих дистанціях. З двох плавців, що мають однакові результати у плаванні на 100 м, Більш витривалим буде той, у кого краще результати на дистанції 200 м.

У спортивній практиці прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість відображає здатність плавця виконувати роботу невисокої потужності на середніх і довгих дистанціях. У цих умовах робота м'язів характеризується насамперед аеробними можливостями і протікає за рахунок розчленування хімічних сполук за участю кисню.

Основний показник аеробних можливостей - величина максимального споживання кисню (МПК) - дещо підвищується з ростом спортивних результатів і досягає в кваліфікованих плавців 5,2-5,6 л на 1 хв.

Загальна витривалість виховується за допомогою пропливання середніх і довгих дистанцій з помірною потужністю. Високий рівень розвитку загальної витривалості є необхідною передумовою для вдосконалення спеціальної витривалості і досягнення високих спортивних результатів.

На суші розвиток і підтримку рівня загальної витривалості проводяться з використанням кросового бігу, веслування, ходьби на лижах і вправ на тренажерах з невеликими обтяженнями при тривалості їх виконання до 10-15 хв. У воді загальна витривалість виховується і підтримується пропливанні з невеликою потужністю дистанцій 400-1500 м і більше.

Спеціальна витривалість відображає здатність плавця проявляти м'язові зусилля великої потужності на тренуваннях і змаганнях. Робота плавця виконується тут за участю анаеробних можливостей організму - з розчленуванням хімічних сполук при нестачі кисню.

Анаеробна працездатність характеризується величиною кисневого боргу, який у плавців досягає 14-15 л.

При плаванні з максимальною швидкістю на 50 і 100 м робота протікає в основному за рахунок анаеробних процесів, а при плаванні на більш довгі дистанції - з більшою часткою аеробних процесів.

На основі таких фізичних підготовок ми провели дослідження. Представлено обгрунтування підходу до навчання занять плаванням студентів. Зіставляється ефективність різних послідовностей вивчення спортивних і прикладних способів плавання.

У зв'язку з узагальненням досвіду проведення занять з дисципліни «Плавання» і обгрунтування найбільш ефективної послідовності вивчення спортивних і прикладних способів плавання студентами видається актуальним.

Нами проведено дослідження в рамках якого вирішувалися наступні завдання:

1. Встановити показники результативності навчання плаванню студентів.

2. Провести порівняльний аналіз результативності навчання при використанні протилежних послідовностей навчання плаванню.

Курс плавання проходив на третьому курсі протягом одного навчального року з жовтня по травень. У педагогічному експерименті брали участь дві групи: контрольна і експериментальна. Контрольна група спостерігалася з 2010 по 2011рік, а експериментальна з 2009 по 2011 рік. До складу контрольної групи входило 60 юнаків до складу експериментальної групи 34 юнаки. Контрольна група займалася за традиційною методикою в послідовності: кроль на спині та грудях, потім, брас на грудях і спині, спосіб плавання на боці і прикладне плавання. Експериментальна група починала навчання з брасу на грудях, брасу на спині, способу плавання на боці, прикладне плавання, потім, кроль на спині, кроль на грудях. Після проведеного дослідження результати груп порівнювалися.

Було встановлено, що за показниками середніх арифметичних загальної успішності навчання техніці плавання, групи хлопців приблизно однаково освоюють навички плавання, тим не менш, існують відмінності в оволодінні ними окремими елементами. Юнаки контрольної групи успішно освоюють кроль на спині та грудях, швидко освоюють повороти в плаванні. Вільно пропливають дистанцію на початку першого семестру одним з обраних способів. При вивченні брасу знову зустрічаються труднощі з освоєнням роботи ніг в брасі на спині та грудях. Причому, більша частина студентів починають осмислено виконувати роботу ніг у брасі тільки після способу плавання на боці, який вивчається паралельно з брасом (брас випереджає спосіб на боці, на два, три заняття) внаслідок більш простою і зрозумілою роботи ніг.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Юнаки експериментальної групи швидко освоюють брас на спині та грудях, що імовірно пов'язано з тим, що вчити роботі ніг стилю брас без початкового заученого навички (ноги кроль) легше. Відпадає необхідність перебудови управління рухами, пов'язаної з придушенням звичних простіших за структурою рухових автоматизмів. При переході (наступний семестр) до кролю на спині та грудях юнаки експериментальної групи освоюють ці стилі успішніше і швидше, ніж контрольна група. Це ймовірно, пов'язано з набутою координацією рухів у воді, впевненості в своїх силах.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.

2. Парфенов В.А. Плавание / В.А. Парфенов. - К.: «Вища школа», 1978. - 288 с.

3. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский // Учебник для педагогических институтов - М.: Просвещение, 1981. - 286 с.

4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.

5. Викулов А. Д. Плавание: Учебное пособие для высш. уч. Заведений / А.Д. Викулов. - М.: «Владос-Пресс», 2003. - 386 с.

6. Плавание. Учебник для вузов / под ред Булгаковой Н.Ж. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ ТИХ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ, ЯК КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЯКІСНОГО ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ФІТНЕСУ

[1]Александрова Н.М., [2]Дудкіна Т.Ю.

[1]Державний вищий навчальний заклад «Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана»,

[2]Студія фізичного розвитку «Fitroomfitness»

Анотація. Аспект активізації навчально-пізнавальної діяльності передбачає розробку методичних систем навчання, що охоплюють побудову і технологічне забезпечення мотивацій, добір змісту, методів, прийомів, підготовку систем диференційованих вправ, визначення орієнтирів навчально-пізнавальної діяльності. Якість усіх форм занять фізичними вправами як у сфері фізичного виховання, так і у сфері фітнесу багато в чому залежить від здатності вчителя (тренера, інструктора) якісно організувати та провести заняття.

Anotaciya. Aspect of activation educational-cognitive foresees development of the methodical systems of studies, which engulf a construction and technological providing of motivations, selection of maintenance, methods, receptions, activity, preparation of the systems of the differentiated exercises, determination of orientiriv, educational-cognitive to activity. Quality of all forms of engaged in physical exercises both in the field of physical education and in the field of fitness in a great deal depends on ability of teacher (trainer, instructor) high-quality to organize and to conduct employment.

Ключові слова. Управління, підготовка до заняття, інструктор (вчитель, тренер).

Keywords. Management, preparation, to employment, instructor (teacher, trainer).

Постановка проблеми. Для якісного проведення уроку (заняття, тренування) й успішного розв’язання виховних, освітніх та оздоровчих завдань учителю (інструктору, тренеру) необхідно ретельно до нього готуватися. Підготовка починається зі складання робочого плану на певний період, виходячи із вимог програми, наявності матеріальної бази та інвентарю, особливостей клімату даного регіону; стану здоров'я, фізичної підготовленості й розвитку учнів (спортсменів, займаючихся). Потім, керуючись робочим планом, учитель (тренер, інструктор) розпочинає складання плану або конспекту уроку (заняття, тренування).

Безпосередня підготовка спеціаліста окрім написання плану заняття включає рухову й мовну підготовку та здійснення матеріального забезпечення уроку [3].

Рухова підготовка пов’язана із необхідністю постійно підтримувати належну власну спортивну форму. Вчитель з фізичного виховання у навчальних закладах, тренер у спортивних секціях, або спеціаліст із фітнесу повинен уміти показати усі запропоновані ним вправи.

Напередодні кожного заняття вчитель (тренер, інструктор) повинен вміти відновити у пам'яті ту інформацію, яку буде повідомляти учням (спортсменам, займаючимся), визначити її місце й форму передачі (у вигляді зауважень, запитань, коротких бесід тощо). Треба старанно обирати потрібні для кожного випадку слова, правильно будувати речення. Краще говорити просто й дохідливо. У різних ситуаціях потрібен різний темп мовлення: якщо мова іде про виправлення помилок, доцільно говорити повільно; у розповідях, поясненнях використовують середній темп. Правильна вимова тісно пов’язана зі знанням термінології. Неприпустимо користуватись неправильними висловами. Мовна підготовка набуває виняткового значення у зв’язку із прийняттям закону про державність української мови, що особливо стосується викладання дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних закладах [1, 2].

Отримані результати дослідження. Маючи досвід роботи, як із студентами вищих навчальних закладів, так і з відвідувачами студій фізичного розвитку (фітнес студії, фітнес клуби) хотілося б зазначити, що якість усіх форм занять фізичними вправами, багато у чому залежить від здатності спеціаліста вирішити низку завдань, головними з яких на нашу думку є наступні два:

Перше завдання. Забезпечити максимальну зайнятість всіх присутніх на занятті (уроці, тренування). Час, що відводиться (45 хвилин для середніх загальноосвітніх шкіл, 45-50 – для вищих навчальних закладів, та як правило 60-90 хвилин для фітнес студій), необхідно використовувати якомога доцільніше для проходження всього визначеного матеріалу. Час заняття йде на сприйняття, осмислення і виконання фізичних вправ, а також на переходи від одного виду діяльності до іншого і на паузи для відпочинку [3,4].

Спеціаліст повинен прагнути підвищити рухову щільність заняття, але у жодному разі не можна роботи це за рахунок скорочення часу, необхідного для повідомлення теоретичних відомостей, показу і пояснення вправ. Тому, насамперед, необхідно ставити завдання підвищення загальної щільності. А це стає можливим за умови, що кожний спеціаліст (вчитель, тренер, інструктор) буде максимально зайнятий упродовж цілого заняття, не буде безцільних простоїв, безцільного ходіння, нераціональних рухів.

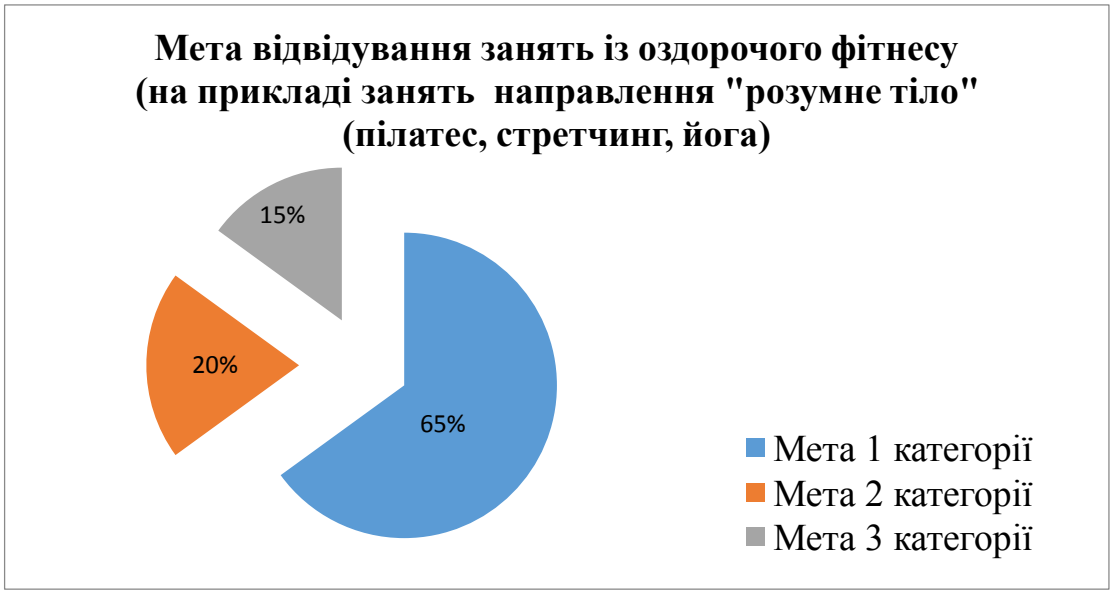
Друге завдання: так організувати заняття, щоб мати змогу постійно контролювати і регулювати фізичне навантаження займаючихся. Нам вже відомо, що фізичне навантаження регулюється кількістю вправ, числом їх повторень, часом виконання кожної вправи, формою і характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання [3,5].

Особистість інструктора (вчителя, тренера) особливо важлива для підвищення зацікавленості у займаючихся до відвідування занять, на їх здатність активно працювати протягом відведеного часу та свідомого ставлення до свого здоров'я. Адже кожен, хто приходить на заняття, у першу чергу бачить спеціаліста із вибраного ним виду рухової активності, а отже хоче бачити не лише запрограмованого робота, який буде просто показувати вправи, а хоче бачити свого наставника, друга, товариша, людину, у присутності якої зможе сміливо розкрити свої фізичні можливості, мати змогу задати питання та отримати якісну, практичну відповідь; людину, яка буде виступати прикладом у наслідування до ведення здорового способу життя. Саме це дало нам змогу виділити *третє завдання*, яке стоїть перед спеціалістом як у сфері фізичного виховання та і у сфері

оздоровчої фізичної культури, а саме: уміти знаходити спільну мову зі своїми підопічними; бути тонким психологом, уміти відчувати зміни у настрої та налаштовувати на заняття. Уміти спілкуватися на занятті таким чином, щоб відведений час впливав із користю як на фізичний стан (задовольняв потреби займаючихся), так і на емоційний (потребу у спілкуванні).

Чому саме ця, третя задача зацікавила нас? Проводячи аналіз анкетних даних відвідувачів студії фізичного розвитку «Fitroomfitness», з метою виявлення основної мети відвідування занять, ми отримали значний відсоток відповідей, де метою відвідування було зовсім не покращення фізичного стану свого тіла чи зміцнення свого здоров'я (схема 1).

Схема № 1



Як видно, із даної схеми, 65 % займаючихся відвідують заняття з метою підтягнути та скорегувати форму свого тіла. Також сюди ми віднесли бажання зменшити масу тіла та позбутися зайвих сантиметрів; бажання покращити м’язовий корсет, виправити поставу. Метою другої категорії, а це 20 % стало бажання зміцнити та покращити стан свого здоров'я. До даної категорії ми віднесли і бажання покращити своє самопочуття, зміцнити імунітет, профілактику захворювань, особливо у період загострення гострих респіраторних захворювань. Ну і звичайно, третя категорія, а це виявилось 15%, що у порівняння із попередньою категорією не дуже їй поступається. Дана категорія включила у себе досить цікаві та неординарні на нашу думку бажання займаючихся. Мова іде про бажання знайти нових друзів та однодумців, практичне та активне спілкування протягом заняття, духовне збагачення, можливість відволіктися від проблем сьогодення, а також бажання полюбити себе та своє тіло. Цікавим виявився той факт, що багато опитуваних головну роль у своїх бажаннях покладають на особистість інструктора, кажучи, що від того, як саме він проводить заняття, які добирає слова, які використовує жарти, як умію «заговорити», підтримати під час виконання складних вправ залежить як ефективність фізичного компоненту заняття у цілому, так і емоційність заняття. Відвідувачі відзначають, що піднесений настрій інструктора, бажання спілкуватися, цікавитися своїми підопічними, долучати їх до нових сторін здорового способу життя, відкривати деякі приховані сторони виконання вправ, усе це дозволяє зацікавити їх, викликає бажання знову прийти на заняття. Дає можливість розкриватися своїм прихованим фізичним та емоційним можливостям.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проводячи дане дослідження ми ставили за мету побачити та оцінити зв'язок між інструктором та його підопічними. Цю саму паралель можна провести і між тренером та спортсменами, між учителем та учнями. Це загальновідомий факт, про який написано у багатьох книжках із

викладання дисципліни «Фізичне виховання». Однак,не у кожному підручнику описують, які саме слова потрібно добирати під час спілкування, як побачити та оцінити готовність та настрій групи до виконання вправ, як уміти налаштувати свою групу, підбадьорити її, змусити виконувати вправи не лише у базовому варіанті, але і у більш складному. Як зробити так, щоб людина прийшовши один раз, прийшла і наступні два. Саме вирішення цієї мети, ми і ставимо у своїх подальших дослідженнях.

Література

1. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: метод. пособие / Л.Я.Иващенко, Т.Ю.Круцевич. – Киев.:УГУФВС, 1994.-126 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М., 2001. – 256 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / под. ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с.; – Т. 2. – 392 с.
4. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 376 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОДИБИЛДИНГЕ

Амосов А.В., Бачинская Н.В., Мановский П.Н.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Аннотация. Осуществлен теоретический анализ и отличительные особенности различных методик построения тренировочного процесса в бодибилдинге, представленных рядом авторов.

Ключевые слова: бодибилдинг; методики; тренировочный процесс.

Annotation. Performed theoretical analysis and distinctive features of different methods of construction of training process in bodybuilding, presents a number of authors.

Keywords: bodybuilding; methodology; training process.

Постановка проблемы. Силовые виды спорта всегда были популярны среди молодых людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Школа тяжелой атлетики в СССР 1960-90-е гг. была ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений [4].

Специфика проявления силы в различных видах спорта является одним из наиболее значимых факторов, определяющих характер применяемых средств и методов развития этого физического качества, планирования силовой подготовки в целом [3].

Сегодня в методиках отбора и тренировки в таких атлетических видах спорта, как пауэрлифтинг, бодибилдинг и др., как считает И.В. Бельский, много недоработок. Механический перенос методики тренировки из тяжелой атлетики на другие виды спорта не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно

разные. Большинство параметров – это нормы тренировочных нагрузок, схемы построения тренировок, этапы становления спортивного мастерства, способ проявления максимальной силы – у штангистов и представителей других атлетических видов в принципе не могут быть одинаковыми [9, 10].

Цель работы: теоретический анализ и отличительные особенности различных методик построения тренировочного процесса в бодибилдинге.

Полученные результаты исследования. Вопрос об установлении количества тренировочных занятий в бодибилдинге в отдельном недельном цикле на одну мышечную группу исследовалось продолжительное время рядом авторов и вызвало некоторые разногласия.

По мнению Ю. Хартмана и Х.Тюннемана, для нагрузки одной мышечной группы атлет за одно тренировочное занятие должен выполнять упражнение 80, а иногда и 100 раз (2 - 4 упражнения, выполняемые 3 - 7 подходами). Для выполнения данной работы тратятся усилия, которые составляют 80 - 85% максимальной силы.

После такой большой нагрузки, необходимо длительное восстановление. Результаты Ю. Хартмана, Х.Тюннемана, и других специалистов доказывают, что даже спортсменам высокой квалификации после занятий с такими большими нагрузками необходимо не менее 48 часов отдыха, чтобы произошли необходимые адаптационные процессы (суперкомпенсация) [5, 6].

Исследования Д. Уайдера, А.М. Воробьева, и других специалистов показали, что тренировочные занятия для спортсменов, занимающихся бодибилдингом, должны проводиться не чаще 2 - 3 раз в недельном микроцикле.

По мнению американского ученого Ф. Хатфилда, который изучал взаимосвязь между интенсивностью тренировочных занятий и продолжительностью отдыха между ними, чем чаще атлеты тренируются в зале, тем ниже их результаты. Принимая во внимание то, что в одном тренировочном занятии, по его мнению, вообще нагружают две мышцы группы, тогда недельный цикл будет состоять из трех тренировочных занятий.

Д. Ятс на основе результатов исследований установил, что для увеличения мышечной массы требуется тренировка одной мышечной группы не более одного раза в 6 - 7 дней [7, 8].

Некоторые авторы, такие, как В.М. Плехов, Л. Прист утверждают, что для максимально адаптивной реакции достаточно двух напряженных тренировочных занятий в неделю для отдельной мышечной группы. Увеличение количества нагрузок может быть лишним стрессом для мышечной и нервной систем, так как для восстановления реакции после выполнения напряженных выборочных тренировочных программ необходимо не менее 48 ч.

До сих существуют различные суждения о том, сколько времени нужно отводить на одно тренировочное занятие. По данным В.М. Плехова, длительность одного тренировочного занятия для спортсменов, занимающихся бодибилдингом, может составлять 60 - 80 мин. [1, 2, 5].

Необходимым условием рациональной подготовки в бодибилдинге является восстановление работоспособности мышечных групп между тренировочными занятиями. В.М. Плехов на основе результатов исследований пришел к выводу, что в отдельном занятии необходимо применять упражнения, которые способствуют развитию 2-3 мышечных групп. Результаты исследований Ф. Хатфилд, Д. Ятса также показывают, что

для отдельного тренировочного занятия, оптимальным показателем является нагрузки 2 - 3 мышечных групп.

Отличительной особенностью тренировочного процесса в бодибилдинге является разнообразное количество упражнений для определенной мышечной группы и, в зависимости от поставленных задач тренировки, их определенное сочетание.

Ш. Рэй считает, что наиболее оптимальным показателем количества упражнений для одной мышечной группы является применение трех упражнений (одной базовой и двух изолированных).

В.Г. Олешко, В.К. Петров, В.М. Плехов на основе результатов исследований утверждают, что наиболее эффективными для роста мышечной массы в бодибилдинге есть нагрузка каждой группы мышц двумя упражнениями: базовой и изолированной [6, 7, 9].

По мнению В. К. Петрова, Д. Ятса, наиболее оптимальным вариантом для роста мышечной массы определенной мышечной группы является применение четырех упражнений. Этот факт они объясняют тем, что даже для спортсменов, занимающихся бодибилдингом, каждую мышечную группу нужно тщательно нагружать, чтобы задействовать в работе все ее волокна.

Ю. Хартман и Х. Тюннеман на основе результатов исследований считают, что одну мышечную группу необходимо нагружать двумя-максимум четырьмя упражнениями или их вариантами. Большое количество упражнений, по их мнению, нужно, с одной стороны, для улучшения обмена веществ, что положительно влияет на рост мышц, а с другой – для равномерной нагрузки мышц во всех его участках.

Эффективность подготовки в бодибилдинге во многом зависит от количества сетов в одном упражнении и от количества повторений в каждом сете. Этот вопрос всегда вызывал большой интерес исследователей, что, в свою очередь, способствовало проведению различных исследований для определения наиболее оптимальных показателей количества сетов в одном упражнении и повторений в одном сете для достижения максимальных результатов на различных этапах тренировочного процесса.

Исследование А.М. Лапутина, В.Г. Олешко, В.М. Плехова и других ученых показали, что для спортсменов, занимающихся бодибилдингом, оптимальными показателями для ускоренного роста мышечной массы будут 3-4 сета в каждом упражнении по 8-12 повторений [3, 5, 8].

Ф. Хатфилд утверждает, что количество сетов на одно упражнение и некоторое количество повторений в одном сете зависит от фаз тренировочного процесса. В первой фазе (подготовительной) продолжительностью 4-6 недель эффективной будет схема с 4-5 сетов в одном упражнении по 8- 2 повторений. Во второй фазе (базовой) продолжительностью 6-8 недель эффективной схемой для роста мышечной массы будет 2-3 сета в одном упражнении по 2-5 повторений. В третьей фазе (мощной) продолжительностью 6-8 недель эффективной будет схема 2-3 сета на каждое упражнение по 5-8 повторений.

На основании результатов исследований, специалистами (В.М. Плехов, Д. Ятс) сделан вывод, что для спортсменов, занимающихся бодибилдингом, оптимальной схемой для ускоренного роста мышечной массы будет применение 2-3 сетов на каждое упражнение по 4-8 повторений.

Некоторые специалисты А.М. Воробьев, А.М. Лапутин, утверждают, что оптимальными показателями для достижения максимального эффекта является выполнение четырех сетов в каждом упражнении по 8- 0 повторений.

На основе результатов своих исследований Ф. Хатфилд пришел к выводу, что продолжительность отдыха между сетами зависит от направленности тренировочного занятия. Главной задачей тренировочного занятия является восстановление сил спортсмена и подготовка к высокоинтенсивным тренировкам, в этом случае отдых между сетами должен составлять 2-3 мин. Если же задачей является увеличение интенсивности, но не до уровня перегрузки, то интервалы отдыха между сетами будут составлять 1-3 мин. В свою очередь, во время тренировок, в которых главной задачей является достижение максимальной интенсивности за счет сочетания двух или более упражнений в один комплексный сет, между этими упражнениями отдыха не существует [9, 10].

Сам тренировочный процесс базируется на принципах:

- прогрессивного увеличения нагрузки,

- непрерывности тренировочного процесса,

- специфичности,

- индивидуализации,

- вариативности-разнообразия,

- восстановления.

Говоря о тренировках с отягощениями, прежде всего, следует разделить цели силовой подготовки. По своей направленности можно выделить тренировку на развитие:

- локально-мышечной выносливости,

- гипертрофии (увеличения мышечной массы),

- тренировки на силу,

- тренировки на развитие мощности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Необходимым условием рациональной подготовки в бодибилдинге является восстановление работоспособности мышечных групп между тренировочными занятиями.

Подводя итог, следует отметить, что в научно-методической литературе достаточно глубоко изучены особенности тренировочного процесса спортсменов, занимающихся бодибилдингом, однако остается не решенным вопрос разработки тренировочных программ с учетом полового диморфизма спортсменов.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Платц Т. Стрессовые факторы тренировки // Т. Платц [Текст] // Сила и красота. – 1995. - №12. – С. 39 - 40.
4. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н. Плехов [Текст] – К.: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
5. Прист Л. Бицепс ? Это просто! / Л. /Прист [Текст] / Сила и красота. – 1995. – № 4. – С. 65-67.

6. Рей Ш. Трицепсы титана / Ш. Рей [Текст] // Сила и красота. – 1996. – № 12. – С. 65.
7. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл [Текст]. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 352 с.
8. Hatfield F.C. Bodybuilding a scientific approach. – Chicago: Contemporary book. 1984. – 272 p.
9. Fox E. L., Bowers R.W., Foss M. L. The Physiological basis for Exercise and Sport. – Madison, Dubuque: Brown and Denchmark, 1993. – 710 p.
10.www.fitness4you.ua

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 6-8 ЛЕТ

Бачинская Н.В.[1], Федоряка А.В.[2], Станишкевич А.Л.[3]

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара[1], Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта[2], СК «Ecosport Gym» (г. Кишинев, Молдова)[3]

Аннотация: на основе анализа специальной научно-методической литературы в статье представлены средства и методы развития силы у гимнастов 6-8 лет.

Ключевые слова: юные гимнасты; сила; методика развития.

Annotation: based on the analysis of special scientific and technical literature article presents the means and methods of strength development at gymnasts 6-8 years.

Keywords: young gymnasts; power; methodology development.

Постановка проблемы. Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно актуально для формирующегося организма. Она особенно важна при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств. Силовая тренировка может выполнять различные задачи. Она способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов, так как повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и, при соответствующей организации, может оказывать положительное влияние на другие системы организма, например, дыхательную, сердечно-сосудистую.

С помощью силовой тренировки можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость [1, 3].

Цель исследования: совершенствование процесса подготовки юных гимнастов на этапе начальной специализации.

Полученные результаты исследования. Особенности детского организма заключаются в том, что в ходе роста и развития, строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения с большой амплитудой. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с

мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической, имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива [2, 5].

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам [4].

Следовательно, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см, а также длительное время выполнять упражнения сидя.

Деятельность сердца в этом возрасте еще не устойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако сердце в этом возрасте способно сравнительно легко приспособиться к различным режимам работы и относительно быстро восстановить свою работоспособность. Все большую силу и устойчивость приобретает регулирующий тормозной контроль коры головного мозга над произвольными действиями и эмоциональными реакциями. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут вплоть до 11-12 лет, а затем темп их развития замедляется [1, 3].

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов [4, 6].

Детям 6 - 8 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.

При характеристике силовых качеств спортсмена можно выделить следующие их разновидности [5, 7]:

- Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивление с максимальным напряжением мышц.
- Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений (жим лежа).
- Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального (бег).
- “Взрывная” сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При “взрывном” характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин (прыжки, метания).

- Амортизационная сила характеризуется развитием усилий в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различных прыжках.
- Силовая выносливость – способность длительное время и многократно проявлять необходимые (оптимальные) характеристики движения.

В последнее время в литературе выделяют еще одну силовую характеристику – способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки [3, 5].

С помощью динамометров можно определить силу (абсолютную и относительную), проявляемую в статическом режиме работы мышц. Показатели этой силы находятся в тесной взаимной связи с показателями медленной динамической силы. Для определения же быстрой (скоростной) динамической силы, взрывной силы и силовой выносливости применяются разнообразные контрольные упражнения. Наиболее употребительные из них – выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, толкание ядра, бег на 30, 60, и 100 метров (для определения скоростно-силовых качеств), подтягивания на перекладине, отжимания, жим штанги в различных положениях на число раз (для определения силовой выносливости) [2, 3].

Указанные виды силовых способностей являются основными, однако, они не исчерпывают всего многообразия проявления человеком силы.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что занятия с отягощениями малого веса не только можно, но и нужно начинать в 6-8 летнем возрасте.

Средствами развития силы мышц у гимнастов 6-8 лет являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3. Изометрические (статические) упражнения [1, 4].

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из самых эффективных средств развития силы и их можно разделить на:

1. Упражнения с тяжестями (гантели, гири, различные штанги, а также разнообразные тренажеры). С помощью этих упражнений можно локально воздействовать не только на отдельные мышцы, группы мышц, но и на отдельные части мышц. 2. Упражнения с партнером. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся. 3. Упражнения с сопротивлением упругих спортивных снарядов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т.п.), которые можно применять и в самостоятельных занятиях. Преимущество этих снарядов в малом весе, компактности, простоте использования и перевозки, широком диапазоне воздействия на разные группы мышц.

Упражнения с преодолением веса собственного тела широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Они весьма эффективны на начальном этапе силовой подготовки, развитии силовой выносливости, взрывной, скоростной и амортизационной силы. Эти упражнения подразделяются на: 1) гимнастические силовые упражнения: подтягивания на перекладине различным хватом, отжимания на руках в упоре лежа и на брусьях, поднимание ног к перекладине, лазания по канату, упражнения на гимнастической стенке и многие другие; 2) легкоатлетические прыжковые упражнения:

однократные и “короткие” прыжковые упражнения, включающие до пяти повторных отталкиваний, “длинные” прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках до 30 метров, прыжки через барьеры, прыжки в “глубину” с возвышения с последующим отталкиванием.

Изометрические (статические) упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Тренировочное занятие с использованием изометрических упражнений требует относительно мало времени, а оборудование для проведения весьма простое. Однако использовать статические упражнения следует с большой осторожностью, придерживаясь следующих общих принципов изометрической тренировки:

1. Перед тем как приступить к выполнению изометрических упражнений, следует обязательно проделать 2 - 3 разминку из 5 - 6 упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений и с возрастающей интенсивностью. 2. Каждое статическое напряжение должно длиться не более 5 - 6 с, при постепенном нарастании усилия вплоть до максимального, в течение последних 3-х с. 3. Нагрузки в процессе занятий должны увеличиваться по мере повышения уровня физической подготовленности и развития силовых качеств. 4. Прирост силы обеспечивается выполнением минимального числа повторений с максимальными усилиями. 5. Для сохранения достигнутого уровня развития силы необходимо регулярно выполнять изометрические упражнения. 6. При выполнении изометрических упражнений, особенно на первом этапе занятий, недопустимы перенапряжения.

Помимо названных можно выделить упражнения с самосопротивлением, для которых характерно, что выполняющий упражнение сам (произвольным напряжением мышц-антагонистов) создаёт противодействие сокращениям определённых мышечных групп [1, 2, 5].

Методические принципы построения силовой тренировки. Одна из важнейших методических проблем заключается в выборе величины сопротивления. Внешнее сопротивление представляет собой физиологический раздражитель определённой силы. Поднимание предельного веса сопровождается мощным потоком центростремительных импульсов, при малых же внешних сопротивлениях сила раздражителя относительно невелика.

Физиологические особенности движений, выполняемых с разным напряжением, объясняют, почему попытки увеличить мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются недостаточно эффективными.

Не менее важно выбрать оптимальный темп выполнения упражнений. Показано, что применение максимального темпа даёт относительно небольшой эффект; предпочтительнее некоторый средний темп: при этом прирост силы больше.

Как следует из вышесказанного, для развития силы у гимнастов 6-8 лет применяют следующие методические направления [1, 5, 7]: 1) преодоление околопредельных (субмаксимальных) отягощений; 2) преодоление предельных (максимальных) отягощений; 3) преодоление отягощений с предельной скоростью. Величину отягощения можно дозировать следующим критериям: а) в процентах к максимальному весу; б) по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса); в) по числу возможных повторений в одном подходе (вес, который можно поднять в 10-ти повторениях, и т.п.).

Движения с непредельными отягощениями отличаются по своим физиологическим механизмам от движений с предельными отягощениями. Однако по мере утомления картина меняется. Последние повторения «до отказа» близки в некотором отношении предельным силовым напряжениям.

Работа «до отказа» невыгодна в энергетическом отношении. Для достижения одного и того же тренирующего эффекта при малых отягощениях приходится выполнять несравненно большую механическую работу, чем при повышенных. Существенно, что наиболее ценные последние попытки выполняются на фоне сниженной вследствие утомления возбудимости центральной нервной системы. Выполнение упражнений на фоне утомления затрудняет образование тех тонких условнорефлекторных отношений, которые обеспечивают в значительной мере дальнейшее развитие силы. Всё это снижает эффективность данного методического направления по сравнению с тем, при котором используются предельные отягощения.

Однако, несмотря на относительно меньшую эффективность рассматриваемого методического направления, мы будем использовать его по ряду причин и существенных достоинств [2, 5, 6]: 1) большой объём выполняемой работы, естественно, вызывает большие сдвиги в обмене веществ. Активизация трофических процессов создаёт возможности для усиления пластического обмена, что может привести к функциональной гипертрофии мышц и тем сказаться положительно на росте силы. Большая степень энерготрат может быть также полезной, если занятия проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью; 2) упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают большие возможности контролировать технику. Особое значение это имеет для начинающих. Как известно, в начале образования двигательного навыка наблюдается иррадиация возбуждения, что внешне выражается в скованности движений из-за включения в работу ненужных групп мышц. Очевидно, при прочих равных условиях иррадиация тем шире, чем сильнее возбуждение. Работа с малыми весами даёт возможность снизить силу возбудительного процесса, вследствие чего иррадиация становится относительно небольшая, а движение – более координированным; 3) на начальном этапе обучения ограничение веса отягощений даёт возможность избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями весьма значительна; 4) существенно и то, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, если эта величина превосходит определённый минимум (примерно 35-40% максимальной силы).

При использовании данного методического направления используется ряд конкретных методов – повторного упражнения, многократных усилий, круговой тренировки и др.

Немаловажное значение в методике развитие силы имеет развитие силовой выносливости. Выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению [2, 5].

Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей проявления выносливости, поэтому не случайно спортсмены уделяют большое время тренировки общей выносливости.

Одной из разновидностей общей выносливости является силовая выносливость, то есть способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия – это одно из наиболее значимых в физической подготовке и спорте двигательных качеств. От уровня развития силовой выносливости во многом зависит успешность двигательной деятельности человека.

Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровень вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата. При работе с околопредельными мышечными усилиями уровень ее развития определяется преимущественно максимальной силой. С уменьшением величины рабочих усилий возрастает роль факторов вегетативного обеспечения. Границей перехода работы с преимущественным преобладанием “силового” или “вегетативного” факторов в спортивной практике принято считать нагрузку с усилием в 30% от индивидуального максимума.

Поэтому развитие силовой выносливости должно вестись комплексно, на основе параллельного совершенствования вегетативных систем и силовых способностей.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 6-8 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Используются следующие упражнения [3]:

1. Упражнения с отягощениями 30 - 70% от максимального, с количеством повторений 8-15 раз. Выполняются они с произвольными интервалами отдыха, до восстановления. Количество подходов – до снижения мощности выполняемой работы (обычно – 6 - 8 подходов).

2. Упражнения с отягощением до 60% от максимального с количеством повторений от 15 до 30 раз. Выполняется 2 - 4 подхода с отдыхом 3-5 минут. В процессе работы необходимо постоянно контролировать технику выполнения упражнения.

3. Упражнения с отягощением 20-70% от максимального, выполняется “до отказа”, не более 3 - 4 подходов.

4. Упражнения с отягощением 20-70% от максимального, выполняется в течении заданного отрезка времени, 1, 2, 3, 4, 5 до 20 минут в определенном темпе, таких подходов от 1-го до 10 в зависимости от темпа, времени и отягощения.

5. Упражнения, направленные на улучшение общей выносливости: длительный равномерный бег, кроссы, интервальный бег и т.п.

Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, в форме “круговой тренировки”. Количество и состав упражнений в “круге”, а также количество “кругов” зависят от уровня подготовленности занимающихся и целей тренировки. Наиболее эффективна “круговая тренировка” на этапе базовой (общефизической) подготовки.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Уровень развития силовых способностей гимнастов зависит от многих факторов, большинство из которых (соотношение различных мышечных волокон, подвижность нервных процессов) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития волевых качеств, быстроты, координационных способностей, гибкости) поддаются развитию в процессе тренировки.

Возраст 6-8 лет является благоприятным для развития силовых способностей, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном

процессе, причем развитие силовых способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники упражнений. Особенность развития силовых способностей у гимнастов 6-8 лет заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

Литература:

1. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: дис. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Менхин. – М., 1992. – 340 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
3. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства: дис... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / С. Савчин. – К., 2000. – 427 с.
4. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: дис. … доктора пед. наук: 24.00.01 / К.П. Сахновский. – К., 1997. – 317 с.
5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский – Киев: Олимп. лит., 1999. – 462 с.

ДЕТЕРМІНАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Безгребельна О. П., Гуртова Т. В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання рівня фізкультурно-спортивної активності студентів основних медичних груп вищих освітніх установ, як основного чинника формування їхнього здорового способу життя. Згідно результатів проведеного соціологічного дослідження, виділено основні аспекти проблеми формування культури здорового способу життя майбутніх кваліфікованих спеціалістів.

Ключові слова: студент, фізкультурно-спортивна активність, здоровий спосіб життя, психофізична готовність.

Abstract. The question of the level of sports activity of higher education institutions as a major factor in the formation of their healthy lifestyle of students major medical groups is considered. Highlights the main aspects of the formation of a healthy lifestyle for future specialists of the according to the results of this study.

Keywords: student, physical education, sports and wellness activity, healthy lifestyle, psycho-physical readiness.

Постановка проблеми. Фізкультурно-спортивна активність, в загальній структурі діяльності студентів основних медичних груп вищих освітніх установ, в умовах сьогодення, стає глобальною і конкретної суспільної потребою [2]. Необхідність даної діяльності зумовлена зниженням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я студентів вузів, що підтверджується численними дослідженнями [1, 2]. Сучасні умови навчання у ВНЗ, пов’язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє погіршенню

психофізичного стану майбутніх фахових спеціалістів. Дефіцит рухової активності в режимі дня студентів стає основним чинником порушень стану їхнього здоров'я та фізичного розвитку. Наслідком цього є те, що більш як 50 % випускників неспроможні якісно працювати на виробництві [1, 2].

Комплексний підхід до проблем, які мають місце у галузі фізичної культури та фізичного виховання студентської молоді зокрема, організація соціально-педагогічних досліджень і ґрунтовний аналіз їх результатів, сприяють вирішенню проблеми формування культури здорового способу життя майбутніх фахівців. У цьому контексті фізкультурно-спортивна активність володіє великими можливостями позитивного впливу на фізичні і духовні здібності [1]. Формування ефективних способів вирішення проблеми вимагає наявності достовірної соціологічної інформації щодо ставлення студентів до фізкультурно-спортивної активності та її рівня в їх повсякденному житті, що й визначило напрямок емпіричного дослідження.

Отримані результати дослідження. Згідно даним, проведеного соціологічного дослідження в Національному університеті «Львівський політехніка», дозволяють констатувати низький рівень фізкультурно-спортивної активності студентів. Менше половини студентів (41,3% дівчат і 49,1% юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. При цьому основним мотивом занять фізичними вправами у студентів є: прагнення «бути у формі», добре виглядати (75,3 %). А основною причиною, по якій вони не займаються фізичними вправами, є брак вільного часу (40,1 %), особиста неорганізованість й стан втоми після навчання (31,2 %), а також відсутність бажання (21,1 %).

Відповідно, формами рухової активності, яким студенти надають перевагу є такі, які не вимагають прояву вольових якостей і додаткових часових витрат: піші прогулянки (86,4 %) та домашня фізична праця (52,1 %).

У результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів основних медичних груп до фізкультурно-спортивної активності: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,4 %) і негативно (5,3 %). Позитивне ставлення до даного виду діяльності відзначається у 31,9 % студентів. Значна частина опитаних студентів невисоко оцінюють роль даної діяльності в їх професійній підготовці (58,1 %). Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної активності у розвитку загальної культури особистості, стільки ж - не вбачать таких її можливостей.

Фізкультурно-спортивна активність не розглядається студентами (76,2 %) як засіб впливу на розвиток психофізіологічних здібностей (інтелект, пам'ять, увагу, творчі здібності) й духовної культури особистості в усіх її формах - моральної (65,7 %), естетичної (58,1 %), комунікативної (77,6 %).

Таким чином, згідно з результатами проведеного соціологічного дослідження було з'ясовано наступне:

• більшість студентів основних медичних груп ВНЗ має низький рівень фізкультурно-спортивної активності: лише незначна частина регулярно займається фізичними вправами;

• студенти не орієнтовані на формування культури здорового способу життя та поліпшення стану свого здоров'я;

• фізкультурно-спортивна активність не розглядається студентами як засіб впливу на розвиток психофізіологічних здібностей й якостей особистості.

Відповідно до вищевикладеного, був зроблений **висновок** про необхідність вдосконалення форм, засобів і методів соціально-педагогічного і психологічного впливу засобами фізичної культури і спорту, що сприяють формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної активності у студентів основних медичних груп ВНЗ.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці програм фізичного виховання студентів ВНЗ для забезпечення належного рівня їхньої рухової активності під час перебування у ВНЗ.

Література:

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М : Альфа, 2009. – 335 с.

2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

СУЧАСНА ПРАВОСЛАВНА ТРАДИЦІЯ – ЇЇ ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЙОГИ

Богданова Н.М., Мороз О.В., Духнова Л.М.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Аннотация. Доминирование православия на украинском просторе заставляет задуматься над мировозренческими ориентациями этого христианского направления в контексте физической культуры с позиции служителей этой религийной организации. Вызывает интерес и отношение к восточным, относительно новым и модным в современных условиях глобализации, учениям.

Ключевые слова: православие, йога, физическая культура.

Анотація. Богданова Н.М., Мороз О.В., Духнова Л.М. Сучасна православна традиція – її відношення до фізичного виховання і йоги. Домінування православ'я на українському просторі змушує задуматись над світоглядними орієнтаціями цього християнського напряму в контексті фізичної культури з позиції служителів цієї релігійної організації. Викликає зацікавленість і відношення до східних, відносно нових і модних в сучасних умовах глобалізації, вченнях.

Ключові слова: православ'я, йога, фізична культура.

Annotation. Bogdanova N., Moroz O., Duhnova L. Modern Orthodox tradition - its relationship to physical education and yoga. The dominance of Ukrainian Orthodoxy in space raises questions of philosophical orientations of the Christian movement in the context of Physical Education ministers from the standpoint of a religious organization. It is generating interest and relevance to the eastern teachings, a relatively new and fashionable in modern conditions of globalization.

Keywords: Orthodoxy, yoga, physical culture.

Постановка проблеми. Протягом багатьох років найбільшою складовою релігійного життя України лишається православ'я. На початок січня 2007 року православні налічували 16581 релігійну організацію (50,1% від загальної їх кількості) [1].

Відношення православ'я до фізичної культури – питання мало досліджуване й актуальне в соціально-філософському контексті. Цікаво також розглянути проблематику в площині зіткнення двох релігійних культур – православної та йоги, де можливі зіткнення між світоглядними позиціями соціальних груп та інститутів на релігійному підґрунті.

Варто зауважити, що в цій статті православ'я розглядається як релігійна традиція в цілому, не вдаючись до конкретизування в контексті якої саме православної церкви розглядається питання. До уваги беруться лише ті факти, що стосуються діяльності православних церков на території України та Росії.

Отримані результати дослідження. Як відомо, Україна не є православною державою. Проте вона все-таки продовжує залишатися країною з домінуванням православ'я. Так, згідно даних Держкомнацрелігій, на 1 січня 2010 року із 35184 релігійних організацій 17972 були православними (51%), з яких 50,4% належало найбільшим православним Церквам – УПЦ МП, УПЦ КП, УАПЦ. Проте за кількісними показниками православні громадяни переважають лише у двох регіонах України: значно – у Центрі (62% загальної кількості релігійних громад регіону) та незначним чином на Сході (49,3%).

Найбільша частка (2/3) православних громад належить до УПЦ. Водночас за 10 років (2000-2010) у загальному масиві православних організацій збільшився відсоток громад УПЦ КП (з 20,8 до 24,6 %) і відповідно зменшилася частка УПЦ МП (з 70,7 до 67,3%) і УАПЦ (з 8,2 до 6,9%). Найбільшою серед православних церков і надалі є УПЦ МП. Менш потужною за кількісними показниками, проте з вищими темпами розвитку своєї мережі, насамперед – громад, священнослужителів, монастирів і ченців, є УПЦ КП. За кількісними показниками жодна з діючих православних церков не має абсолютної переваги в жодному регіоні України.[1]

У святоотцівських творіннях є конкретні рекомендації для християн, які займаються фізкультурою. Наприклад, знаменитий учитель християн Климент Олександрійський у своєму відомому трактаті «Педагог» писав: «Юнакам потрібно мати вправу тілесну. Не буде ніякого зла, якщо вони будуть тренувати своє тіло в тому, що корисно для здоров'я – аби подібні заняття не відволікали їх від кращого». Отці Церкви в спорті засуджували те, що відводить людину від Бога, висушує і вбиває його душу,іншими словами, те, що суперечить істинним християнським цінностям.

На оздоровче значення лікувальної фізкультури вказував і святитель Феофан Затворник. Він рекомендував людям розумової праці займатися гімнастикою. Наприклад, святий радив прочитати книжку про «кімнатну гімнастику», де наводяться різні вправи для рук, ніг, тулуба, шиї та голови. У листі до свого духовного учня він писав: «Здоров'я треба берегти. Здоров'я – що конячка. Заженеш – їхати нема на чому». Святитель рекомендував щодня хоча б годину гуляти на свіжому повітрі, спати і їсти суворо за потребою організму, утримуватися від пиття вина, відмовитися від сидячого способу життя і, по можливості, займатися інтенсивною роботою. Все це треба чітко виконувати, щоб «зробитися зовсім недоступним для немочей».

І святий праведник Алексій Мечев своєму духовному учню радив займатися фізичними вправами. Він рекомендував «займатися гімнастикою, щоб боротися з неробством і розвивати в собі волю, а деякі сучасні миряни,- писав святий, - про фізкультуру навіть чути не хочуть. Ймовірно, це пов'язано з тим, що вони невірно розуміють християнський аскетизм і в буквальному сенсі намагаються умертвити свою плоть». Хоча, за висловом преподобного Пімена Великого: «Ми вбивці не тіла, а пристрастей».

Відповіддю на питання про мету занять фізкультурою для православного можуть бути слова святителя Ігнатія(Брянчанінова): «Дозволено шукати і просити у Бога зцілення

при твердому намірі вжити повернені здоров'я і сили в служінні Богові, а аж ніяк не в служінні суєтності і гріху». Простими словами можна сказати, що лікувати рухом і підтримувати свій організм в хорошій спортивній формі православним потрібно для того, щоб з повною віддачею служити Богові і близьким.

Відомо, що свята мучениця Єлизавета займалася спортом: плавала, грала в теніс. Часто, вітаючи своїх близьких із святами, бажала їм крім душевного порятунку, ще й міцного здоров'я, яке необхідно, як вона писала, «щоб були сили молитися». Її фізична підготовка стала її у нагоді при виконанні обов'язків настоятельки Марфо-Маріїнської обителі.

Святий праведний Іоанн Кронштадтський вранці намагався виходити в сад, де здійснював на початку дня прогулянку і читав своє молитовне правило.

Святитель Іоанн Златоуст вважав, що «у зніженому і розслабленому тілі почуття знаходяться не в здоровому стані, але слабкі і безживні; а без цього немає приємного відчуття здоров'я». Все в світі псується від бездіяльності: стояча вода загниває, залізо, що лежить на відкритому повітрі, іржавіє, людина втрачає свої людські якості.

Митрополит Філарет (Вознесенський) учив: «Християнин повинен стежити за своїм здоров'ям. Наше життя є найбільший дар Господа Бога і тому за ним потрібно стежити. Якщо ми хворіємо, то не можемо допомагати іншим, не тільки це, але часто нашим близьким доводиться дивитися за нами».

Але існує і досить радикальна позиція православних священнослужителів. От як теза Отця Серафима, настоятеля храму Святої Діви Марії в Ярославлі: «Той, хто хоче фізкультури – йде на фізкультуру, а хто хоче Православ'я, той іде і воцерквляється».

Повною протилежністю православній церкві є східні вчення, серед яких йога займає суттєве місце. Заняття йогою дозволяють не тільки підтримувати організм у гарній фізичній формі, але за допомогою певних вправ і налаштування внутрішніх сил, досягати гармонії з навколишнім світом, відчувати єднання з ним. Заняття йогою приносять організму незрівняну користь, роблять тіло більш гнучким, зміцнюють м'язи, за допомогою правильного дихання і виконання різноманітних вправ стимулюють організм до відновлення. Духовні погляди йоги, як релігійної дисципліни, знаходяться в повному протиріччі з біблійним православ'ям, яке ясно бачить різницю між Творцем і творінням – людиною і Богом. Йога є несумісною з православною духовністю, бо йога за своєю суттю – пантеїстична (Бог є все і все є Бог). У православних віруючих є впевненість у тлінності тіла і у вічності душі, для прихильників східних вірувань підтвердженням правильності віри є не тільки стан душі, а й тіла.

Ставлення служителів православної церкви до йоги досить негативне, оскільки це не тільки фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних можливостей людини. Йога спирається на певну релігію і передбачає відповідні духовні практики, де людина досягає гармонії через тілесні відчуття.

Різниця між молитвою і медитацією істотна. «Медитація, як відволікання нашого розуму від всяких образів, може давати нам відчуття заспокоєння, миру, виходу з умов часу і простору, але в ній відсутнє свідоме предстояння Богу особовому; в ній немає дійсної молитви – обличчям до обличчя», - пише православний богослов і подвижник архімандрит Софроній (Сахаров). – Молитва, навпаки, висловлює рішучу віру в Бога, вона бореться, стукає до Бога, в ній немає місця безособовому – вона завжди діалог. До чого ж призводить медитація? Отець Софроній, також як і ієромонах Серефим, в молодості захоплювався східними медитаціями, говорить так: «Вона може призвести до того, що захоплений медитацію, задовольниться психічними результатами подібних експериментів, і, що

найгірше, сприйняттям Живого Бога – Абсолют Персональний, стане для нього чужим».

При відсутності особистої зустрічі з Богом людина, практикуюча йогу, звертає свій погляд на саму себе. «Мистецтво йоги полягає в тому, щоб занурити себе в повну безмовність. Відкинути від себе всі думки і ілюзії, відкинути і забути все, крім однієї істини: справжня сутність людини – божественна; вона є бог, про решту можна тільки мовчати», - пише у своїй книзі ченець-бенедиктинець Ж.-М.Дешане, який півстоліття тому намагався показати сумісність християнського вчення і йоги. Але навіть у словах цієї людини можна бачити принципову несумісність вчення йоги з християнством. Однак, такі протилежні віросповідання збігаються в поглядах на питання харчування – відмова від жирних продуктів, надання переваги рослинній їжі, яка сприяє нормальній роботі шлунково-кишкового тракту, зміцненню імунітету, підтриманню оптимальної ваги тіла.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. В XXI столітті православні церкви постали перед проблемою глобалізації. Все змінюється. Отже, і церква має змінюватись, переглядати деякі з своїх позицій, так би мовити «йти в ногу із часом» не порушуючи основні свої засади. Православ'я не може не трансформуватися, щоб не втратити своїх адептів. На сучасному етапі православна церква лише розглядає фізичне виховання як спосіб залучити молодь у лоно своєї церкви.

Литература

1. Паращевин Максим. Религия и религиозность на Украине = Релігія та релігійність в Україні / Под ред. С.Макеева, предисловие О.Иващенко – К.:Институт политики. Институт социологии НАН Украины, 2009.– 68 с.
2. Посредников Д.С. Проблема единства Украинской православной церкви в контексте православной экклесиологии // Вісник Донецького національного університету : сер. Б: Гуманітарні науки. – Донецк, 2009, - В.1. - с.113-118
3. Стаття: «Православ'я в Україні: реалії і перспективи». Василь Балух, доктор історичних наук,професор.http://dc-summit.info/razdely/vera/1464-pravoslavja-v-ukraini-realii-i-perspektivi.html
4. DeMichelis E. A History of Modem Yoga Patanjali and Western Esotericism Continuuam. London, 2004. Pp. 121– 122
5. Asnok Kumar Mathotra. An introduction to Yoga Philosophy; an annotated translation of the YogaSutras. Ashgate, 2001. P.15p
6. Свящ. Михаил Плотников. Йога для христианина – путь к оздоровлению или к вероотступнечеству?// Можно ли быть хорошим и не спастись? М.,2011.– с. 275-276.

ИЗМЕНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПРИ ТРЕНИРОВКЕ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Богуш В.Л., Резниченко О.И., Кувалдина О.В., Яцунский Е.А.,

Веселова И. Н., Фарионов В. Н.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Аннотация. Проводились обследования спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Исследовались показатели: максимальное потребление кислорода, легочная вентиляции, содержание молочной кислоты, уровень биомеханической

экономизации после тренировочных нагрузок на равнине, в условиях среднегорья (1700 м), в период реакклиматизации.

Полученные результаты показали, что после тренировки в горных условиях повышаются аэробные возможности организма спортсмена и отмечается более высокая работоспособность, что обеспечивает возможность выполнения большого объема тренировочной работы, чем до подъема в горы.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, легочная вентиляция, молочная кислота, среднегорье.

Анотація. Проводилися обстеження спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні і довгі дистанції. Досліджувалися показники: максимальне споживання кисню, легенева вентиляції, зміст молочної кислоти, рівень біомеханічної економізації після тренувальних навантажень на рівнині, в умовах середньогір'я (1700 м), в період реакліматизації.

Отримані результати показали, що після тренування в гірських умовах підвищуються аеробні можливості організму спортсмена і відзначається більш висока працездатність, що забезпечує можливість виконання великого обсягу тренувальної роботи ніж до підйому в гори.

Ключові слова: максимальне споживання кисню, легенева вентиляція, молочна кислота, середньогір’я.

Annotation. Conducted a survey of athletes specializing in women's middle and long distance. Studied parameters: maximum oxygen consumption, pulmonary ventilation, lactic acid content, the level of biomechanical economization after training loads on the plain, in a midlands (1700 m), in the period of re-acclimatization.

The results showed that after training in the mountains increased aerobic capacity of an athlete and have a higher efficiency, which provides the ability to perform a large amount of training work than to rise into the mountains.

Key words: maximal consumption of oxygen, pulmonary ventilation, suckling acid, midlands.

Постановка проблемы. Постоянный рост спортивных достижений, особенно в процессе многолетней подготовки спортсменов, во многом обусловлен непрерывным повышением объема и интенсивности тренировочных заданий, связанный прежде всего со способностью организма адаптироваться к определенным по силе и длительности физическим нагрузкам. Поэтому для совершенствования основных функциональных систем организма необходимо постоянно изменять величину и длительность тренировочных воздействий [5, 6].

Напряженные физические нагрузки по уровню энергетических затрат превышают максимальное потребление кислорода и выполняются на фоне кислородной недостаточности. Поэтому необходим поиск путей дальнейшей оптимизации тренировочного процесса с помощью дополнительных средств, в том числе изменения условий выполнения напряженной работы для улучшения биоэнергетических и функциональных возможностей спортсменов, повышения их работоспособности и кумуляции тренировочного эффекта нагрузок. Была предложена методика тренировки с использованием гипоксических условий как в естественной горной среде, так и при моделировании в барокамере, при дыхании газовыми смесями, обедненными кислородом, выполнении упражнений с задержкой дыхания, дыхании в замкнутом пространстве с

регулируемым содержанием O_2 и CO_2, а также нетрадиционные средства увеличения аэробных и адаптационных возможностей организма [1, 4, 7, 8].

Среднегорье или умеренные высоты до 2000 м, наиболее широко используется для подготовки к важнейшим соревнованиям, проводящимся на равнине. В условиях среднегорья к организму предъявляются повышенные требования при выполнении напряженной мышечной работы в связи с действием комплекса климатических факторов, главным из которых является пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе [2, 3].

Материал и методы исследования. Изучались максимальное потребление кислорода, легочная вентиляция, молочная кислота, тест Конкони на равнине, среднегорье и в период реакклиматизации у 25 спортсменов специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Полученные результаты исследования. Проводились исследования максимального потребления кислорода (МПК) в динамике до и после тренировки на высоте 1700 м. В качестве нагрузки спортсмены пробегали 1000 м за время соответствующее 70–80% от лучшего личного результата, с финишным ускорением на последних 200 м дистанции.

До тренировки в горах МПК варьировало в пределах от 69 до 82 мл/мин/кг в среднем 75,63±1,82 мл/мин/кг. После 20 дней пребывания в горах МПК колебался от 68 до 78, в среднем 71,62±1,79 мл/мин/кг, однако через 20-25 дней после возвращения в привычную ландшафтную зону данный показатель повышался до 81,52±1,57 мл/мин/кг при изменениях от 76 до 84 мл/мин/кг. Следовательно, через три недели тренировки в горных условиях МПК уменьшилось на 4,01 мл/мин/кг, а в период реакклиматизации увеличивалось на 4,69 мл/мин/кг по сравнению с исходной величиной и на 9,9 мл/мин/кг по отношению к показателям в условиях среднегорья.

При условии, если показатели на равнине принять за 100%, то на 20 день тренировки в горах МПК уменьшается до 96,7±2,3% (на 3,3 %), легочная вентиляция повышается до 101,2±0,57% (на 1,2 %). После возвращения в привычные условия тренировки через 20-25 дней увеличивались: МПК до 108,3±2,7% (на 8,3 %), легочная вентиляция до 118,1±2,42% (на 18,1 %).

Следовательно, после тренировки в горах на высоте 1700 м отмечалось повышение максимального потребления кислорода на 6–10% и легочной вентиляции на 16–20%.

Изучалось содержание молочной кислоты, которое было 0,5–1,5 ммоль/л до тренировки, а после такой же стандартной нагрузки находилось в пределах 48,91–51,03 ммоль/л. Под влиянием тренировки в среднегорье наблюдалось постепенное снижение концентрации молочной кислоты в крови на протяжении изучаемого периода. После возвращения на равнину уровень молочной кислоты уменьшился на второй день до 46,25–49,85 ммоль/л (на 5,43–2,31%), на второй неделе до 45,08–47,15 ммоль/л (на 7,8–7,6%), на четвертой неделе до 43,91–46,16 ммоль/л (на 10,2–9,5%) и к окончанию исследования на шестой неделе до 44,02–45,19 ммоль/л (на 9,99–11,44%). Уменьшение концентрации лактата в крови спортсменов в ответ на стандартную нагрузку может быть связано с повышением анаэробного порога, лучшим использованием энергетически более выгодного аэробного пути ресинтеза АТФ. Это и ведет к повышению одного из показателей выносливости организма – экономизации работы.

Уровень биомеханической экономизации изучался в ходе проведения теста Ф.Конкони. Определялось соотношение количества ударов сердца к скорости бега (на 1 м дистанции). Полученный коэффициент на равнине 0,645 постепенно уменьшался к 1–3 дню

нахождения в горах на 4,65% и был равен 0,615, на 7–8 день до 0,610 (5,42%), к 14 дню до 0,600 (6,97%), к 17–20 дню до 0,585–0,590 (9,3–8,52%). В последующем в период реакклиматизации коэффициент на 5–7 день еще больше снижался до 0,570–0,585 (11,62–9,3%), затем несколько повышался, но находился на низком уровне 0,590 (8,52 %) до 20 дня. Под влиянием тренировки в условиях среднегорья повышаются аэробная и анаэробная производительность, а также происходит экономизация деятельности организма. Все эти функциональные сдвиги обеспечивают повышение уровня выносливости спортсменов, а следовательно, и спортивных результатов.

Вывод. Тренировка в условиях среднегорья достаточно эффективна для повышения спортивных достижений спортсменов специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

После окончания тренировки в горных условиях организм спортсмена оказывается в состоянии более высокой работоспособности, чем до подъема в горы. Явления кислородной недостаточности, которые сопровождают мышечную работу переносятся значительно легче, так как важнейшим условием спортивной работоспособности является способность к высокому длительному уровню потребления кислорода, которая после пребывания в горах значительно возрастает.

Повышение аэробных возможностей спортсменов под влиянием горного климата способствует более эффективным окислительно-восстановительным процессам в организме, быстрейшему после выполненной работы устранению продуктов анаэробного обмена в мышцах, что, в свою очередь, обеспечивает возможность выполнения большего объема тренировочной работы.

Перспективы дальнейших исследований. Обследовать в условиях среднегорья спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, единоборствах для повышения способности организма работать в условиях кислородной недостаточности и возможности адаптации к ней с увеличением мощности транспортных систем дыхания и кровообращения.

Литература:

1. Зациорский, В. М. Биомеханические основы выносливости [Текст] / В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. – М.: ФиС, 1982, – 205 с.

2. Гиппенрейтер, Б. С. Седьмой международный симпозиум по гипоксии / Б. С. Гиппенрейтер. // Теория и практика физической культуры. – М., 1982, № 10, с. 59.

3. Иванов, А. С. Адаптация спортивным нагрузкам путем чередования горных высот (800-3500 м над уровнем моря) / А. С. Иванов, Т. А. Бородина, Т. А. Дорошина. // Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. – Фрунзе, Киргиз. ГУ, 1987, С. 31–44.

4. Колчинская, А. З. Кислород, физическое состояние, работоспособность [Текст] / А. З. Колчинская – Киев, Наука думка, 1991, – 208 с.

5. Летунов, С. П. О некоторых путях повышения функциональных возможностей организма / С. П. Летунов. // Теория и практика физической культуры, 1967, № 12, С. 34–38.

6. Матов, В. В. Кислородная недостаточность и проблемы спортивной тренировки. Текст.: дис. докт. мед. наук. / В. В. Матов. М., 1971, – 30 с.

7. Мелленберг, Г. В., Горная подготовка высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Г. В. Мелленберг, Г. Р. Сайдхужин – М.: «Валери», 1966, – 118 с.

8. Тимушкин, А. В. Эффективность тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в горах на разных высотах. Текст.: дис. канд. пед. наук. / А. В. Тимушкин. М., 1985, – 19 с.

УДК 618.14-089-036.82/.85: 615.825

КОМПЛЕКС МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ГИСТЕРЭКТОМИИ У ПАЦИЕНТОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Бугаевский Константин

Запорожский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье приведены результаты исследования практического применения комплекса методов физической реабилитации у пациенток репродуктивного возраста, после перенесеной гистерэктомии, произведённой разными оперативными техниками Указанны особенности реабилитационных методов после разных способов удаления матки.

Ключевые слова: пациентки, репродуктивный возраст, гистерэктомия, лапаротомия, лапароскопия, физическая реабилитация, упражнения Кегеля

Анотація. У статті наведені результати дослідження практичного застосування комплексу методів фізичної реабілітації у пацієнток репродуктивного віку, після перенесеної гістеректомії, виконаної різними оперативними техніками. Вказані особливості реабілітаційних методів після різних способів видалення матки.

Ключові слова: пацієнтки, репродуктивний вік, гістеректомія, лапаротомія, лапароскопія, фізична реабілітація, вправи Кегеля

Abstract. In this article demonstrated the results of the study of the practical usage of complex methods of physical rehabilitation for patients of reproductive age, after suffering a hysterectomy, the produced different operative techniques. Peculiarities of rehabilitation methods after different ways to remove the uterus.

Key words: patient, reproductive age, hysterectomy, laparotomy, laparoscopy, physical rehabilitation, Kegel exercises

Постановка проблемы. На сегодняшний день проблема реабилитации гинекологических пациенток, которые подверглись оперативному удалению матки, стоит особенно остро. Согласно данным официальной статистики, гистерэктомии в 85–90% подвергаются женщины репродуктивного возраста [1,6,9]. В большинстве стран мира наиболее частыми гинекологическими операциями являются надвлагалищная ампутация и экстирпация матки (субтотальная и тотальная гистерэктомия). В Швеции на гистерэктомию приходится 38% полостных гинекологических операций, в США 36%, в Великобритании – 25 % [1,9]. В Украине до 90% гистерэктомий в репродуктивном возрасте производится по поводу доброкачественных опухолей матки [6,9].

Удаление матки – наиболее частое вмешательство в оперативной гинекологической практике, частота этой операции колеблется от 25% до 38% [1,6,9]. Частота операций гистерэктомии, с удалением придатков матки или без них, является самой высокой в мире среди всех гинекологических оперативных вмешательств [1,9]. Средний возраст, в котором

женщины подвергаются этой операции из-за гинекологических заболеваний – 40,5 лет, из-за акушерских осложнений - до 35 лет [1,6].

Медицинские, социальные и психологические аспекты гистерэктомии у женщин репродуктивного возраста изучены ещё недостаточно. [1,4,8]. При использование физической реабилитации после гинекологических операций, этот вопрос освещён, по мнению ряда исследователей, в крайне недостаточной мере [1,3,6]. Все это диктует необходимость активного изучения последствий гистерэктомии у женщин репродуктивного возраста. Для их преодоления актуальным является более активное использование методов и средств физической реабилитации, таких, как ЛФК, лечебная гимнастика, специальные упражнения Кегеля, фитбол, методы и средства физиотерапии, рефлексотерапия, различные виды массажа [2,3,5,10].

Прежде, чем перейти к обсуждению материалов проведённого нами исследования, считаю необходимым отразить особенности проведения операций гистерэктомии. По нашему мнению, это имеет непосредственное отношение к применяемым в послеоперационном периоде методам и средствам физической реабилитации, на всех этапах реабилитации.

Гистерэктомией называется оперативное вмешательство, при котором удаляется матка [1,6]. Удаления матки, изменяет анатомо-функциональные взаимоотношения органов малого таза и архитектонику влагалищных сводов, что очень важно при проведении послеоперационной реабилитации [1,3,6]. Удаление матки обычно выполняется при обнаружении опухолей матки и в случаях, когда другие способы лечения болезней матки оказываются малоэффективными [1,6].

Решение о методе проведения операции принимает лечащий врач, учитывая форму и стадию заболевания пациентки, её состояние, возраст и другие факторы. Существуют различные виды гистерэктомии, отличающиеся объемом удаляемых тканей и методикой проведения [1,6,9].

Открытая (лапаротомическая) гистерэктомия – это удаление матки, выполняемое через открытый разрез на передней брюшной стенке. Для доступа к матке используется разрез в нижней части живота. Этот метод операции хорош тем, что отлично обозреваются все органы, можно определить состояние близлежащих тканей [1,7,9]. При этом виде операции чаще всего проводится радикальная гистеректомия, при которой хирург удаляет матку пациентки, расположенные рядом ткани (связки и лимфатические узлы, которые раньше поддерживали орган), а также верхнюю треть влагалища. Маточные трубы и яичники, как правило, сохраняются. При этом топография органов таза значительно меняется, что может негативно отразиться на работе мочевого пузыря и кишечника. Поскольку связки удалены, мышцы тазового дна нередко ослабевают и не могут в нужной степени поддерживать влагалище. Для профилактики возможных послеоперационных осложнений, пациенткам, после удаления матки, необходимо выполнять ЛФК и упражнения Кегеля, занятия на фитболе, направленные на укрепление мышц тазового дна [2,5,10].

Лапароскопическая гистерэктомия является наименее травматичным способом проведения данной операции. Удаление матки выполняется с использованием специальных лапароскопических приспособлений-манипуляторов. Применение лапароскопии сводит к минимуму риск возникновения осложнений и повреждения соседних органов [1,7,9]. Восстановление пациенток после удаления матки лапароскопическим методом занимает меньше времени и проходит гораздо легче, чем реабилитация пациентки, которая имела открытую гистерэктомию. При указанном виде операции пребывание в стационаре ограничено сроком 3-4 дня. Реабилитация требует от 2 до 4 недель активного

восстановительного периода, с индивидуальным применением различных средств и методов физической реабилитации [1,7,9].

Влагалищная гистерэктомия является самым безопасным и наиболее экономически эффективным способом удаления матки. Об этом говорится в приказе № 582 Министерства здравоохранения Украины [6,19]. Сроки пребывания в стационаре после этого вида операции (от 2 до 4 дней) и длительность послеоперационной реабилитации (2–3 недели) здесь будут минимальными [1,6,9].

Цель исследования состоит в разработка принципов и оценке влияния предложенной программы физической реабилитации у пациенток после гистерэктомии, произведённой разными доступами, с целью сохранения их здоровья и улучшения качества жизни.

Полученные результаты исследования. Основной задачей реабилитации женщин после гистерэктомии является поддержка функционального состояния женского организма для скорейшей его адаптации и нормализации функций всех органов и систем в послеоперационном периоде [1,6,8]. Однако до настоящего времени нет единой разработанной тактики применения методов и средств физической реабилитации у гинекологических пациенток после гистерэктомии.

Эти факты послужили основаним для проведения нами подобного исследования и попытки разработать примерный комплекс средств и методов физической реабилитации у пациенток репродуктивного возраста, перенесших оперативное удаление матки.

Исследование и практическое применение комплекса методов физической реабилитации проводилось в течение 3 месяцев на базе гинекологического отделения и женской консультации коммунального учреждения «Новокаховская центральная городская больница», Херсонской области.

Пациентки были разделены на три группы. Первую группу составили пациентки после надвлагалищной ампутации матки, сделанной путём лапаротомии (n=4), вторая группа – пациентки после лапароскопического удаления матки (n=5). В третью группу вошли пациентки, у которых гистерэктомия была произведена влагалищным доступом (n=4). В проводимом исследовании приняло участие 13 пациенток, в возрасте от 26 до 42 лет. Средний возраст пациенток, принявших участие в исследовании, составил 30,59+0,23 года. Все пациентки замужем, имеют от 1 до 3 детей.

Длительность имеющихся заболеваний матки в исследуемой группе составляет 3–6 лет, в среднем 4,8±0,4 года. У 8 пациенток (61,54%) имела место комбинация субсерозных и субмукозных миом (с профузными кровотечениями), у 2 (15,39%) – субмукозные миоматозные узлы с явлениями метроменоррагии, у 1 пациентки (7,69%) диагностированы множественные субсерозные миоматозные узлы, значительным увеличение размеров матки. У всех 13 пациенток консервативное лечение на протяжение 3–6 лет не принесло улучшения. Все оперативные вмешательства были плановые. Пациентки прошли все необходимые общеклиническое обследование, УЗ диагностику, гинекологический осмотр, лабораторную диагностику.

Предоперационная подготовка включала в себя психо-профилактическую подготовку, с разъяснением пациенткам особенностей выбора оперативного вмешательства, возможных ближайших и отдалённых осложнений и последствий произведённой операции, особенностей протекания раннего и позднего послеоперационного периодов. Особенное внимание во время психопрофилактической подготовки было уделено особенностям сексуальной жизни и выполнению физических нагрузок в послеоперационном периоде [4,8]. В раннем послеоперационном периоде

внимание пациенток было акцентировано на детализации методов и средств физической реабилитации, как в условиях стационара на весь период пребывания в нём, так и в условиях кабинета ЛФК женской консультации, и в домашних условиях [3,5].

Во всех трёх группах, в послеоперационном периоде, в условиях стационара, а позднее в женской консультации, в течение 30-45 дней после проведенных операций, нами был применен комплекс индивидуальных методов и средств физической реабилитации. Особенности упражнений, применяемых в послеоперационном периоде были обусловленны техникой выполнения гистерэктомии, а также индивидуальным течением послеоперационного периода.

Через 24–36 часов после операции пациентка начинали вставать и ходить. Перед самой операцией и перед вставанием с постели, с целью профилактики тромбоэмболий, всем пациенткам бинтовали ноги эластичными бинтами, после выписки на протяжении 1,5–2 месяцев нужно носить компрессионное белье [3,5]. После абдоминального вмешательства пациентка проводит в стационаре 6-8 дней, затем им потребовалось до 6-8 недель активной реабилитации [3].

В раннем послеоперационном периоде, для пациенток с гистерэктомией, исходным положением для выполнения физических упражнений является вынужденное положение лежа на спине [3,5]. Комплекс физических упражнений раннего послеоперационного периода, во всех 3 группах состоял преимущественно из дыхательных упражнений статического и динамического характера, а также упражнений для дистальных отделов верхних и нижних конечностей, упражнения с произнесением шипящих звуков, удлиненным выдохом [3,5]. Движения нижними конечностями проводились по очереди, не отрывая стопы от постели. Пациенткам при влагалищной гистерэктомии, в 1 сутки после операции рекомендовали оставлять ноги сведенными. Со 2 дня их можно было сгибать в коленных суставах, но не разводить, а также поворачиваться в постели со сведенными ногами. Вставать с постели этим пациенткам разрешалось только из положения на животе [3,5].

Пациенткам после лапаротомических гистерэктомий напрягать мышцы живота в первые 1–2 суток после операции не разрешается. После разрешения встать, обычно через 24 – 36 часов, больные проводили упражнения ЛГ сидя на стуле [3,5].

После выписки из гинекологического стационара, при отсутствии послеоперационных осложнений и противопоказаний, пациенткам трёх групп, принимающих участие в исследовании, были предложены на срок 1,5–2 месяца, индивидуальные комплексы методов физической реабилитации. Продолжительность данного комплекса специальных упражнений составляла 35–40 минут. Он выполнялся каждый день в первой половине дня. Так же пациентки три раза в неделю самостоятельно, в домашних условиях, выполняли упражнения, рекомендованные с учетом их индивидуальных особенностей и самочувствия. Первые 2 недели пациентки осваивали и выполняли предложенные им реабилитационные комплексы в условиях кабинета ЛФК женской консультации. В последующие 2–4 недели пациентки проводили выполнение предложенных реабилитационных методик в домашних условиях.

Пациенткам 1 группы был предложен комплекс физической реабилитации, включавший ЛФК и фитбол. Лечебную физкультуру предлагалась для улучшения кровоснабжения органов малого таза, укрепления мышечно-связочного аппарата тазового дна и восстановления нарушенных топографо-анатомических взаимоотношений органов малого таза по методике Д. Н. Атабекова и К. Н. Прибылова, в модификации Ф. А. Юнусова (1985) [3,5].

Во второй группе пациенток, после лапароскопического удаления матки, применяли ЛФК (комплекс специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике Васильевой В. Е. (1970) [3,5], специальные упражнения Кегеля по стандартной методике [2,10].

В третьей группе пациенток, после влагалищного проведения гистерэктомии, использовали тренировку мышц тазового дна (ТМТД), с применением специальных упражнений Кегеля, лечебную гимнастику в виде упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В. А. (1989), фитбол [3,5,10].

Также, по истечению 3 месяцев проведения физической реабилитации, было проведено анкетирование пациенток всех 3 групп. Согласно полученным данным, .после проведения лапаротомии либидо не изменилось у 63,2% женщин, после лапароскопии – у 69,5%, при влагалищном доступе – у 76,8%, удовлетворенность половой жизнью – соответственно у 60,1%, 62,4% и 64,3% пациенток. Сексуальная жизнь восстановилась, в среднем, через 2 –3 месяца у 11 пациенток (84,62%) – 2 пациентки после лапаротомии, и все после лапароскопической и влагалищной операций, и у 2 (15,38%), после лапаротомической гистероскопии, в течение полугода после произведённого оперативного вмешательства. Частота половых контактов осталась прежней у 62,2% пациенток первой группы, у 75% во второй и у 80,1% в третьей группе. Трудоспособность у всех пациенток, согласно данным анкетирования, восстановилась через 1–1,5 месяца после операции и не зависела от метода её проведения. Качество жизни повысилось, по сравнению с дооперационным уровнем, через 2–3 месяца после оперативного лечения, в первую очередь у пациенток, у которых гистерэктомия была произведена влагалищным доступом и лапароскопически. Эти данные практически соответствуют имеющимся литературным данным [4,5,8].

Выводы. Данные исследования показали, что предложенная дифференцированная программа реабилитации пациенток, перенёсших удаление матки, с применением разных оперативных методов, может быть использована, как базовая, при проведении физической реабилитации у пациенток после гистерэктомии.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении состоит в исследовании психологического статуса и качества жизни пациенток в болем отдалённый период после произведённой гистерэктомии (6 месяцев, 1-2 года, 3-5 лет), с учётом их работоспособности и сексуальной жизни.

Литература

1. Доброхотова Ю. Э., Гистерэктомия в репродуктивном возрасте (системные изменения в организме женщины и методы их коррекции): автореф. дис. д-ра мед. наук / Ю. Э. Доброхотова. — М. — 2000. — 40 с.

2. Калашников А. С. Упражнения Кегеля. – Чебоксары. – 2014. – 38 с.

3. Кульденбаева А. О. Медицинская реабилитация женщин репродуктивного возраста после гистерэктомии. Автореферат дис. . кандидата медицинских наук // Бишкек. – 2006. – 25с.

4. Мельников С. М. Врахування стану сексуального здоров’я жінки в комплексі реабілітаційних заходів після гістеректомії / Науково-практичний журнал «Педіатрія, акушерство та гінекологія». – 2007. – № 6. С. 84–87.

5. Пересада О. А., Комплексная реабилитация после гинекологических операций. Научно-практический журнал «Медицинские новости». Минск: ЮпокомИнфоМед. – № 2. – 2007. – С. 28–34.

6. Рудь О. В. Клінічні аспекти гістеректомії в репродуктивному віці. Науково-практичний журнал «Педіатрія, акушерство та гінекологія». – № 2. – 2007. – С. 82 – 83.

7. Савельева Г. М., Штыров С. В., Тумарев А. В. и др. Сравнительная оценка лапароскопического и лапаротомнческого способа гистерэктомии // В сб.: Эндоскопия в диагностике и лечении патологии матки. М. – 2007. – С. 381–382.

8. Степановичус Е. Н. Особенности психоэмоционального состояния больных после гистероэктомии в зависимости от хирургического доступа / Е. Н. Степановичус // Вестник РГМУ. – 2006. – № 2. – С. 49 – 52.

9. Юзько О. М. Лапароскопічна оперативна гінекологія та гістероскопія: Частина І. / О. М. Юзько, Т. А. Лаптєва, С. П. Польова. – Рекомендовано МОЗ України як навчальний посібник для студентів ІІІ – IV рівнів акредитації. – Чернівці: Медакадемія. – 2002. – 92 с.

10. Perry JD, Hullet LT. The role of home trainers in Kegel’s Exercise Program for the treatment of incontinence. Ostomy. Wound Management 1990; 30: 51.

УДК 616.718.19:055.2-057.875]-047. 37:[378.8:61] (477.64-25)

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ РОЗМІРІВ КІСТКОВОГО ТАЗУ У СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Бугаєвський Костянтин, Малахова Світлана

Запорізький державний медичний університет

Анотація. У статті наведені результати дослідження стану кісткового тазу та виявлених порушень в його будові і функціональних показниках у студенток-першокурсниць Запорізького державного медичного університету. Проведений порівняльний аналіз отриманих показників та спеціальних індексів.

Ключові слова: студентки-першокурсниці, кістковий таз, репродуктивне здоров’я.

Summary. The article presents results of study of bone pelvis and infringements in structure and functional parameters of first-year students Zaporozhye State Medical University. There was a comparative analysis of parameters and special indexes.

Key words: first-year students, bone pelvis, reproductive health.

Постановка проблеми. Стан здоров'я дівчат-підлітків України – це показник репродуктивного потенціалу майбутнього нашої держави. Молода жінка повинна максимально його реалізувати з тим, щоб за дітородний період народити здорове потомство [2, 14]. Значну роль у порушеннях з боку репродуктивної системи дорослої жінки грають етапи її формування в препубертатному і пубертатному періодах. Високий рівень захворюваності, зокрема зростання інфекцій, що передаються статевим шляхом і TORCH-

інфекцій, недостатній рівень народжуваності та високий рівень смертності населення, низькі демографічні показники, досить високий рівень абортів – ось неповний перелік проблем, безпосередньо пов'язаний з украй низьким рівнем стану репродуктивного здоров'я в Україні [2, 5, 7]. Особливе місце також займають питання передчасного статевого дозрівання і його затримки, порушення у формуванні кісткового тазу, гормональні дисфункції, порушення менструального циклу, низькі, або занадто великі показники індексу маси тіла (ІМТ) [1, 3, 7]. Тому збереження репродуктивного потенціалу дівчат-підлітків відноситься до числа найважливіших медико-соціальних проблем [2, 5, 13].

Ситуація, яка склалась в Україні впродовж останніх десятиліть – тривала зміна соціально-побутових умов, значне збільшення в житті населення психо-емоційних навантажень і стресових ситуацій, недоліки в якості та збалансованості харчування населення, заняття спортом дівчат з раннього віку, тенденції в носінні дівчатами-підлітками незручного одягу та взуття, а також процеси акселерації призвели до значної трансформації частоти і структури анатомічно вузького тазу [4, 9, 10].

Серед використовуваних в самих різних дослідженнях фізичного та репродуктивного здоров'я методів, існує велика кількість показників, індексів, перерахунків. При цьому показники статевого, фізичного розвитку (маса тіла і зріст), розміри тазу і стан його лобкового зчленування, можна віднести до маркерів гармонійного становлення репродуктивної системи дівчат-підлітків, своєчасне використання яких дозволяє діагностувати і, за необхідністю та можливістю, коригувати встановлені зміни [1, 3, 4, 7,10].

Порушенням репродуктивної функції, особливо в період пубертату, присвячено чимало наукових робіт [3, 6, 8, 13]. Але досліджень, пов'язаних з порушеннями формування кісткового тазу, в наявній вітчизняній та доступній закордонній літературі, на нашу думку, недостатньо.

Мета дослідження – визначити розміри кісткового тазу і анатомо-антропологічні особливості індивідуальних змін цих показників у студенток І курсу Запорізького державного медичного університету (ЗДМУ).

Матеріали та методи дослідження. Обстежено 126 першокурсниць ЗДМУ віком від 16 до 23 років (середній вік – 17,5±0,11 років). Проведені антропометричні вимірювання: довжина тіла, маса тіла, індекс Соловйова, зовнішні розміри кісткового тазу (d. spinarum, d. cristarum, d. trochanterica, c. externa) [14], з подальшим розрахунком індексу маси тіла (ІМТ) [1,7], c. vera [14], індексу кісток тазу (ІКТ) [4] та індексу відносної ширини кісткового тазу (ІВШТ) [11]. Значення ступеня звуження кісткового тазу визначалась за класифікацією Ліцмана [14].

Отримані результати дослідження. За розмірами кісткового тазу студентки були розподілені на 4 групи: 1) з «нормальними» розмірами – 5 студенток (4,0%); 2) «великий» таз – 10 (7,9%); 3) «змішаний» – 36 (28,6%); 4) «вузький» – 75 (59,5%). В 4 групі були сформовані підгрупи за ступенем звуження тазу: І ступінь (n=32), ІІ (n=38), ІІІ-IV (n=5). Обстежені дівчата не мали достовірних розбіжностей за віком, але розрізнялись за довжиною та масою тіла ($p<0,05$; $p<0,01$).

Таким чином, серед обстежених студенток превалюють ті з них, що мають «змішаний» та «вузький» таз – 111 студенток, або 88,1%.

Крім того, згідно вимірюванням 3 поперечних та 1 прямого розміру тазу, згідно з класифікацією, запропонованою Чернухою Є.А. (2002) [14], було визначено, що у 8 студенток (16%), мав місце простий плоский таз (ППТ), у 34 студенток (68%) – поперечно-звужений таз (ПЗТ), та у 4 студенток (8%) – плоско-рахітичний таз. У 65 студенток

(51,59%) були зафіксовані зменшення від 1 до декількох зовнішніх розмірів тазу на 1,5 – 2 см, що трактується як анатомічно – вузький таз (АВТ) [14].

Отримані дані співпадають з даними Ковтюк Н. І. та інших дослідників [4,7,8,11]. Останнім часом, при проведенні досліджень досить часто визначаються нестандартні, так звані «змішані» форми вузького тазу. Різноманітні порушення, хвороби та навантаження, діючі на організм дівчат в період пубертатну, можуть призводити до неправильного формування кісток тазу та отримання його різних патологічних варіантів. Ця тенденція, на жаль, характерна для молодих жінок і дівчат у студентських колективах та спортсменок, задіяних в деяких видах спорту [4,5,8,10,11].

ІМТ в усій групі (n=126) становив 20,5±0,22, в 1 групі становив 22,0±0,67, в 2 групі – 24,0±0,66 ($p<0,05$), в 3 – 21,7±0,35, з подальшим зниженням показника в 4 групі: в підгрупі з І ступенем звуження тазу – 20,3±0,35, ІІ ступенем – 18,8±0,31, ІІІ-IV – 18,5±0,40 ($p<0,05$; $p<0,01$).

У студенток з «нормальними» розмірами кісткового тазу індекс Соловйова дорівнював 14,3±0,18, з «великим» тазом (зі збільшеними вище норми поперечними розмірами тазу) – 15,9±0,28 ($p<0,05$), зі «змішаним» тазом – 14,5±0,35. У дівчат з І ступенем звуження тазу – 14,1±0,11, ІІ ступенем – 13,7±0,15, ІІІ-IV – 18,5±0,40 ($p<0,05$).

Індекс відносної ширини тазу (ІВШТ) розраховувався, як відношення ширини тазу до довжини тіла, помноженому на 100 [12]. Показникові стенопіелії (вузький таз) відповідають індексу, зі значеннями до 15,9 см, метріопіелії (середні розміри тазу) – 16,0-17,9 см, еуріпіеліі («широкий» таз) – 18,0 см і більше [12].

В нашому дослідженні ми отримали наступні результати: середній показник ІВШТ в групі (n=126) становить 13,59±0,10 см. При цьому у 123 студенток (97,62%) ІВШТ відповідав стенопіеліі (вузький таз), і лише у 3 студенток (2,38%) ІВШТ відповідав значенням метріопіеліі («середній» таз). Це в значній мірі співпало із встановленням в нашому дослідженні великої кількості (88,1%) випадків різних форм вузького тазу та «змішаних» форм у студенток-першокурсниць.

Для спрощення аналізу оцінки розвитку та сформованості кісток тазу і визначення взаємозв'язку з показниками статевої зрілості нами, додатково, був використаний індекс кісток тазу (ІКТ), запропонований Ковтюк Н. І. [4].

В середньому, серед обстежених студенток (m=126), ІКТ становив 39,91±0,55 см, що відповідає середньому значенню цього показника для даної вікової групи. Але слід відзначити, що у 4 студенток (3,17%) цей показник був менше 30 см, що вказує на те, що вони знаходяться в групі ризику по віковим темпам формування кісткової зрілості, зокрема кісток тазу. Їх репродуктивна система все ще перебуває в стадії розвитку та стабілізації, зокрема, в них ще продовжуються процеси в формуванні розмірів їх кісткового тазу, тобто його сформованості.

У 66 студенток (52,38%) – отримані показники ІКТ та значень пельвіометрії знаходяться на межі нижніх стандартів показників, зі зниженням отриманих значень від 1 до 2-3 показників зовнішніх розмірів тазу та індексу Соловйова. Але враховуючи вікові параметри студенток цієї групи (16-18 років), можна передбачати подальші позитивні зміни, в бік збільшення розмірів їх тазу, так як процес кісткового росту та окостеніння в них ще тривають.

У 56 студенток (44,44 %) показник ІКТ був зафіксованим вищим за 40 см, що, опосередковано, свідчить про те, що формування їх кісткового тазу практично завершене і ті розміри тазу, що були визначені під час проведення дослідження відповідають середньо-

стандартним розмірам функціонально нормального жіночого тазу.

Висновки. Проведене дослідження, дозволяє говорити про достатньо високу кількість студенток-першокурсниць з різними видами звуження тазу (88,1%), низьким рівнем ІМТ та індексу Соловйова, що в майбутньому може привести до погіршення репродуктивного здоров'я. Вважаємо доцільним дівчат з ІКТ менше ніж 30,0 см відносити до групи ризику кісткової зрілості, як однієї із складових становлення їх репродуктивної системи.

На нашу думку, ці студентки потребують активного диспансерного нагляду гінекологом, ендокринологом з відповідним об'ємом дообстеження.

Перспективою подальших досліджень є динамічне щорічне обстеження студенток, які перебувають в стадії формування кісткового тазу, а також дослідження у них стану менструального циклу, з метою профілактики порушень стану їх репродуктивного здоров'я.

Література

1. Буцька Л. В. Використання індексу маси тіла, як важливої складової фізичної та медичної реабілітації, для профілактики неінфекційних захворювань. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 107. – Том 2. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів. – 2013. – С. 144–147.

2. Вовк И. Б. Здоровый образ жизни подростков–залог сохранения их репродуктивного здоровья // Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. – Київ: Інтермед, 2013. – С. 39–42.

3. Загорельская JI. Г., Чижова Ж. Г., Севастьянова Т. А., Шестаков В. Н., Иванян А.Н. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье подростков и юных женщин // Мат. Ш Рос. Форума «Мать и дитя». – М., 2001. – С. 344–346.

4. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

5. Коган Б. А., Сарафинюк Л.А. Антропометрический и эхографический анализ размеров таза и репродуктивных органов у гимнасток // Труды междунар. конгр. "Физическая культура, спорт и здоровье нации". – Санкт-Петербург, 1996. – С. 34–36.

6. Кулаков В. И., Должина И. С. Основные тенденции изменения репродуктивного здоровья девочек в современных условиях. // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – М., 2005. – № 1. – С. 22–26.

7. Лумпова, О. М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

8. Мазур В. Г., Константинова Л. Г. Возрастные и половые особенности формирования костей таза у детей и подростков.

9. Поворознюк В. В, Орлик Т. В., Клочко Э. Д. Региональные особенности полового развития и структурно-функционального состояния костной ткани у девочек-подростков Украины // Матеріали симпозіуму "Нейрогормональна регуляція функції жіночої

репродуктивної системи у періоді її становлення в нормі та при патології”.– Харьків, 2001. – С. 25–29.

10. Профилактика формирования патологических особенностей строения костного таза у девочек // Т.Г. Денисова,Э.Н. Васильева, О.В. Фёдорова./ Журнал «Здоровье Чувашии». – 2011. – № 2.

11. Сарафинюк Л. А., Башинская Е. И. Морфометрические параметры таза юных акробаток // Вісник морфології, 1998. – Т. 4. – № 1. – С. 132–133.

12. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т. Н. Стрелкович, Н. И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2 (2). – С. 60–73.

13. Формирование и становление репродуктивной системы женского организма // Учебное пособие: Под ред. JI. В. Ткаченко. – Волгоград, 2001. – 168 с.

14. Хміль С. В., Романчук Л. І., Кучма З. М., Акушерство: Підручник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. — 624 с.

СПОРТ И НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

Булич Элла, Муравов Игорь

Общественно-медицинский факультет Европейского общественно-технического университета (Радом, Польша)

Аннотация. Среди разных направлений в науках о здоровье наиболее острой является проблема здоровья (З) спортсменов. Для разработки этой проблемы необходимы не только теоретические знания о З человека, но и сведения о влияниях, которые испытывает организм спортсмена в условиях тренировок и соревнований. В последнее время в нашей стране без необходимого научного обоснования пропагандируются взгляды на энергетический потенциал, выраженный в показателях максимального потребления кислорода (МПК), который, якобы, определяет З человека. Так как наиболее высокие показатели МПК свойственны спортсменам, у которых, однако, часты нарушения З, то предлагается считать, что спортсменам свойственно какое-то иное, кардинально отличающееся от большинства людей, З. В качестве З спортсменов постулируется спортивный результат, что не только неверно, но и опасно, так как при этом игнорируются факты, свидетельствующие о том, что значительные нарушения З возникают именно «на пике» высоких достижений в спорте. Позволяя игнорировать состояние организма спортсменов и ориентируя врачей лишь на показатели МПК и их спортивные результаты, необоснованные представления о З фактически ведут к ликвидации врачебного контроля в спорте, который является важнейшим условием его безопасности. Ошибочные представления о З спортсменов и их безконтрольное распространение свидетельствуют о недостаточном внимании медицинского ведомства к проблемам спортивной медицины.

Ключевые слова: сущность здоровья, энергетический потенциал, максимальное потребление кислорода, морфофункциональная интеграция, спорт, нарушения здоровья.

Annotation. Among different directions in sciences about health one of the most important is the problem of sportsmen health (H). In order to explore this problem, there are not only theoretical knowledges about human H, but also information on influences, which are experienced by sportsman’s organism in the conditions of trainings and competitions. In our country lately have become popular views on energetic potential, expressed in figures of maximum oxygen

intake (MOI), which is considered to define H. These views do not have adequate scientific grounds. Since the highest figures of MOI are characteristic to sportsmen, which, though, often manifestate H disorders, then it's proposed to think that sportsmen have somewhat «different», not similar to other people, H. The basis for this H is suggested to be sports result, which is not just not true, but also is very dangerous, as it leads to ignorance of facts, proving that the most significant and tough H disorders occur on the «top» of high achievements in sport. These groundless ideas on H allow to ignore the condition of sportsmen organism and orientate doctors just on MOI figures and sportsmen's sport results, which in its turn in fact leads to elimination of the medical control in sport, which is the important condition of its safety. Mistaken ideas on H of the sportsmen and their unrestrained spreading show unsufficient attention of the medical institutions to the problems of sport medicine.

Key words: health essence, energetic potential, maximum oxygen intake, morfofunctional integration, sport, health disorders.

Постановка проблемы. В развитии науки о здоровье нуждается все общество, но больше всего – спорт, который не мыслим без самого крепкого здоровья как основы любых тренировок и, тем более, соревнований. Наиболее заинтересованному «потребителю» здоровья – спорту крайне необходимы знания о здоровье и обоснованные этими знаниями рекомендации о возможностях восстановления жизненно важных функций организма. Такие знания и рекомендации должны быть точными, опирающимися на проверенные факты – ведь сам спорт и связанные с ним предельные напряжения организма могут представлять собой опасность для здоровья. Крайне важны здесь новаторские подходы, разумеется, если они обоснованы фактами и открыты для дискуссии, а не преподносятся как законченная теория, как "истина в последней инстанции".

Энергетическая концепция здоровья и спорт. Это положение относится и к той единственной - не только в нашей стране, но и за ее пределами – концепции, которая претендует на решение проблемы сущности здоровья и метода его измерения, т.е. энергетической концепции здоровья. Выше мы отметили существенные упущения в ее методических подходах и теоретической основе.

Естественно, очевидные противоречия внутри этой концепции должны были бы заставить каждого ответственного исследователя тщательно проанализировать факты, противоречащие усиленно пропагандируемым Г.Л.Апанасенко представлениям. Прежде всего это касается несоответствия между здоровьем спортсменов с их высокими аэробными возможностями и столь же высокой заболеваемостью, что не укладывается в энергетическую концепцию. Проигнорировать это несоответствие невозможно: высокие энергетические возможности спортсменов так же хорошо известны, как и частые нарушения их здоровья. Однако, вместо анализа этого противоречия производится подмена понятий – здоровье спортсменов выносится «за скобки» известных знаний. Для этого допускается, что для спортсменов нормально иметь отклонения от нормы, характеризующей здоровье. Критерии обычного здоровья, якобы, не существенны для занимающихся спортом, а "главным критерием здоровья спортсмена является его спортивный результат" [3]. При этом игнорируются многочисленные данные о повышенной заболеваемости спортсменов [7,9,10,13,22,25]. Конечно, можно допустить, что у спортсменов какое-то "свое" здоровье, но как при этом быть с их повышенной смертностью? Считать ее тоже особенностью их организма как-то не получается: ведь умирают они той же настоящей смертью, что и остальные…

Полученные результаты исследования. Здоровье спортсменов. О повышенной смертности спортсменов, которая все более учащается, сообщают специалисты многих стран. По данным Национального центра спортивной медицины Италии, смертность среди спортсменов в 2,4 раза превышает показатели смертности всего населения [23]. Причем,

опасные для жизни патологические изменения в организме регистрируются именно на пике спортивных достижений [10,26,27], когда, в соответствии с энергетической концепцией, здоровье спортсмена должно быть наиболее полноценным.

Основоположник отечественной спортивной медицины профессор А.Г.Дембо подчеркивал: "Для того, чтобы заниматься спортом, надо прежде всего быть здоровым, причем не просто здоровым, а абсолютно здоровым" [9.-С.32]. Хорошо известно, что высокий уровень функционального состояния может быть иногда и при выраженной патологии. Он связан с огромными приспособительными возможностями, которые могут компенсировать тот или иной дефект в состоянии здоровья. "Однако, неизбежно, рано или поздно, под влиянием спортивной тренировки патологические изменения в организме таких спортсменов усугубятся, и они или станут инвалидами, или погибнут" [9.-С.33]. Именно поэтому в предельных спортивных нагрузках клиницисты видят фактор риска внезапной смерти [15], а углубленные исследования состояния организма рассматривают как исключительную возможность выявить вероятные опасности и тем самым уберечь спортсменов от трагических ситуаций [12,15,26].

Нетрудно понять, что произойдет, если тренеры примут эту концепцию как руководство к действию, полагаясь на спортивные результаты и игнорируя нарушения в состоянии здоровья спортсменов. Странно, что такую, прямо противоположную принципам современной спортивной медицины, позицию занимает заведующий кафедрой спортивной медицины одного из медицинских вузов Киева. По-видимому, эта позиция являается способом вывести из-под огня критики декларируемый в качестве сущности здоровья высокий энергопотенциал, не гарантирующий спортсменам здоровье. Однако при этом так называемая энергетическая концепция попадает «из огня в полымя» - признавая, что у спортсменов существует какое-то другое здоровье, соответствующее значительному уровню их МПК, приходится согласиться с тем, что «обычное» здоровье человека высокий энергопотенциал не обеспечивает.

Оздоровительный потенциал спорта. Значит ли это, что в оздоровительных целях спорт неприменим? Вовсе нет! Еще в 1989 году было обосновано положение о том, что именно спорту присущ наибольший оздоровительный потенциал, с которым не входят ни в какое сравнение все средства и методы строго дозированных «неспортивных» занятий. Лечебная гимнастика, применяемая в клинике, крайне полезна и может быть даже спасительной, укрепляя резко ослабленное здоровье человека и возвращая ему возможность перейти от затрудненного существования к почти полноценной жизни. Дозированная тренировка в форме самостоятельных занятий ходьбой или бегом трусцой существенно укрепляет здоровье, позволяя позабыть о досадных недугах. Но только спорт позволяет человеку радикально преобразовать свой организм, не только реализуя его наличные возможности, но и расширяя границы этих возможностей. Сочетание предельных физических напряжений с психоэмоциональным стрессом способно расширить «норму реакций» организма, то есть вывести его на иной, более высокий уровень жизненной активности. Это было показано одним из нас еще в 1989 году [16] и подтверждено в совместных исследованиях с П.-О. Астрандом [4]. Громадный преобразовательный потенциал спорта подтверждается эволюционными данными. Ведь именно предельные физические нагрузки, современным аналогом которых является спорт, обеспечили эволюцию двигательной функции и обмена вешеств, кровообращения и дыхания вида Homo sapiens [2,20].

Опасности спорта – это вовсе не сущностная, обязательная и непреложная его особенность. При современном уровне развития науки возможно если не полностью устранить, то существенно снизить общественную опасность спорта, сохранив его стимулирующие влияния.. Заметим, ни один вид общественной деятельности не является абсолютно безопасным (вспомним не только нарушения здоровья артистов балета и цирка,

но и любые виды труда, регламентированного по требованиям техники безопасности) - так называемый «человеческий фактор» всегда, в самых благоприятных условиях может привести к совершенно непредвиденным опасностям. Естественно, для этого необходимо, как обязательное условие занятий, обеспечить понимание каждым, кто тприступает к занятиям спортом, своего рода «техники спортивной безопасности». Важно привести спортсмена к пониманию жизненной важности взвешенного, ответственного отношения к своему здоровью, необходимости контакта с спортивным врачом и умению распознавать возможные неблагоприятные влияния тренировок и соревнований.

Реальные достижения науки о здоровье в спорте. Для обеспечения здоровья спортсменов, которых справедливо относят к группе риска, исключительно важным является сотрудничество медицинских работников, гигиенистов и специалистов в области физического воспитания. Такое сотрудничество в Украине существует, хотя в силу обстоятельств, изложенных выше, оно, конечно, недостаточно. Ряд достижений науки о здоровье несомненны. Сегодня ясно, что попытки оценить здоровье вне конкретных условий вряд ли конструктивны (напомним философское положение: истина конкретна в конкретных обстоятельствах). Как отмечает известный гигиенист проф. М.П.Захарченко, возражая против необоснованных заявлений о решении проблем диагностики и сущности здоровья, писал, что "здоровье человека…всегда зависело, зависит и будет зависеть от среды его обитания, т.е. от факторов окружающей среды, и ставить вопрос о здоровье как об автономном явлении – это утопия" [11].

Выводы. В спорте таким условиями, определяющими здоровье человека, являются, прежде всего, большие, зачастую превосходящие возможности организма, физические и психоэмоциональные нагрузки. Фактический материал, характеризующий это положение огромен и представлен не только зарубежными, но и нашими отечественными работами – прежде всего многолетними исследованиями Национального университета физической культуры и спорта [17,18]. Судьба организма спортсмена, способность сохранить здоровье, а нередко и саму жизнь в решающей степени зависит от резервных возможностей важнейших систем жизнеобеспечения, в том числе возможности адаптации организма [1,2,4,6,10,17], минимизации расходования организмом энергии [19,21,24], а также активности механизмов самовосстановления [5,14]. Исключительно важное значение имеет психоэмоциональный фактор [4,8,16], который может оказать как благотворное влияние, концентрируя адаптационные потенциалы различных органов, так и разрушительное, заставляя человека превысить биологические пределы реактивности организма. Именно поэтому спорт, несмотря на высокие энергетические возможности атлетова, может представлять собой опасность для здоровья.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Молодая гвардия. 1979.-191 с.

2. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения.-М.: Знание, 1982.-64 с.

3. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. К.: Медкнига, 2007.-132 с.

4. Астранд П.-О., Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физических упражнений // Potęgowanie zdrowia. Pod. red. E.Bulicz, Radom, 2003.- С. 283-291.

5. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляциии - К.: Олимп. литература, 2003.-424 с.

6. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия. М.: Советский спорт, 2007.-200 с.

7.Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. М.: Сов. спорт, 2007.-152 с.

8. Гундаров И.А. Пробуждение: пути преодоления демографической катастрофы в России. М., 2001.-349 с.

9. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М.: Физкультура и спорт, 1980.-285 с.

10. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. Л.: Медицина, 1989.-463 с.

11. Захарченко М.П. Профилактическое направление в медицине и "новые" науки о здоровье людей // Гиг. и сан.- 1998.- №5.- С. 62-64.

12. Иорданская Ф.А., Юдинова М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. – М.: Сов. спорт, 2006.-184 с.

13. Левандо В.А. Спорт, стресс, иммунитет // Вестн. спорт. науки. 2005.- № 3.- С. 33-40.

14. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Механизмы самовосстановления // Валеология.-2002.-№1.- с. 4-13; №2.- С. 24-35.

15. Макарова Г. А. Проблема риска внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом (обзор литературы) // Вестник спортивной медицины России. – 1999. - № 1. – С. 18-21.

16. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989.-272 с.

17. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988.-210 с.

18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.-583 с.

19. Тимофеев-Ресовский Н.В., Воронцов Н.Н., Яблоков А.В. Краткий курс теории эволюции. М.: Наука, 1969.-408 с.

20. Шмальгаузен И.И. Организм как целое в индивидуальном и историческом развитии // Избр.тр.- М.: Наука, 1982.- 384 с.

21. Югай Г.А. Общая теория жизни.-М.: Мысль, 1985.- 224 с.

22. Blaire S.N., Kohl H.W., Paffenberger R.S. et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women // JAMA. – 1989. – 262, N 17. – P. 2395-2401.

23. Corrado D., Basso C., Pavei A. et al. Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program // JAMA. – 2006. – V. 296, N. 13. – P. 1493-1601.

24. Hyxley J.S. Evolution: London: G. Allen, 1942.- 348 p.

25. Israel S. Erkrankungen und Verletzungen bei sportlich aktiven und inaktiven 30-bis jährigen Personen // Medizin und Sport. – 1988. – 8. – S.- 277-280.

26. Jibbons L.W., Cooper K.H., Meyer B.M. et al. The acute cardiac risk of strenuous exercise // JAMA. – 1980. – N 244.- P. 1799.

27. Kassil G.N., Levando V.A., Pershin B.B. Neuro-humoral regulation of immune homeostasis during adaptation to extreme stresses using modern sport a model // Sport Trening Med.- 1988.- Vol.1.-P. 61-65.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Верховська М. В.

ДНУ ім. Олеся Гончара

Анотація. Стаття присвячена теоретичному й експериментальному дослідженню проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Формування готовності розглянуто як цілеспрямований педагогічний процес, що забезпечує психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізіологічну та фізичну готовність майбутніх учителів фізичної культури. впроваджувати в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів фізкультурно-оздоровчі технології.

Ключові слова: майбутній вчитель фізичної культури, готовність, фізкультурно-оздоровча технологія.

Summary. The article is devoted to theoretical and experimental study of the problem of formation of readiness of the future teachers of physical training to the use of health and fitness technologies in professional work. Formation of readiness considered as purposeful pedagogical process of providing psychological, scientific, theoretical, practical, psychological, physiological and physical readiness teachers of physical training to put into practice the work of secondary schools sports and health technology.

Keywords: future teacher of physical education, readiness, sports and wellness technology.

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в українській державі торкнулися всіх сторін суспільного життя. Суттєвих трансформацій зазнала система освіти, в тому числі й вищої школи. Це насамперед стосується майбутніх учителів фізичної культури, адже результатом їхньої професійної діяльності є використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці роботи ЗНЗ. Ефективність професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації та оновлення змісту їхньої майбутньої професійної діяльності у ЗНЗ з метою реалізації біологічної потреби у русі, формування, зміцнення і збереження здоров'я школярів та учнівської молоді. Відтак, проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності залишається малодослідженою, що виявляється у відсутності єдиного розуміння цього феномену, науково-обгрунтованих та експериментально перевірених відповідних організаційно-педагогічних умов і системи заходів, що забезпечують їх експлікацію [1,2,4].

Отримані результати дослідження. На основі проведеного аналізу вітчизняної і зарубіжної науково-педагогічної літератури схарактеризовано, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності є цілеспрямованим педагогічним процесом, що забезпечує психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізіологічну та фізичну готовність майбутніх учителів фізичної культури впроваджувати в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів різновиди сучасних фізкультурно-оздоровчих

технологій з метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою та забезпечення руховою активністю учнів; розвитку, збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

До основних структурних компонентів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відносимо: мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-рефлексивний, особистісний, фізичний, що відповідно характеризують психічну, науково-теоретичну, практичну, психофізіологічну та фізичну готовність майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності [3,5].

На підставі аналізу результатів пілотного експерименту, проведеного серед 178 вчителів фізичної культури м. Дніпропетровська, м. Мелітополя і других регіонів України, з'ясовано, що бажають використовувати фізкультурно-оздоровчі технології у своїй професійній діяльності 73,03% учителів фізичної культури. Під час навчання у ВНЗ отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій лише 37,07% респондентів. Зазначимо, що тільки у 17,88% учителів фізичної культури сформовані знання та практичні уміння та навички щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій. До негативних причин, що заважають впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології у практику роботи ЗНЗ, вчителі фізичної культури відносять: 1) недостатність знань, практичних умінь та навичок, що були отримані під час навчання у ВНЗ; 2). відсутність або недостатність відповідного навчально-методичного забезпечення; 3). відсутність або недостатність спортивного обладнання для фізкультурно-оздоровчих технологій.

У ході дослідження розроблено і теоретично обґрунтовано сутність формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Це знайшло своє відображення у структурно-функціональній моделі, що структурована за цільовим, теоретико-методологічним, змістовно-практичним, критеріально-діагностичним та результативним блоками, які характеризують організаційно-змістову структуру цього процесу. Цільовий блок представляють мета і завдання формування психічної, науково-теоретичної, практичної, психофізіологічної, фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності.

Теоретико-методологічний блок відбиває методологічні підходи, принципи навчання. Змістовно-процесуальний блок розкриває зміст, форми організації навчальної діяльності, використовувані дидактичні методи, оцінювання навчальних досягнень майбутніх учителів фізичної культури, а також види, форми, етапи формування відповідної готовності, оцінювання навчально-педагогічної роботи у ВНЗ, структурні компоненти (мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-рефлексивний, особистісний, фізичний). Крітеріально-діагностичний блок характеризує відповідний діагностичний інструментарій, критерії, показники та рівні (оптимальний, достатній, допустимий, критичний, незадовільний). Організація процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності здійснювалася за діагностично-мотиваційним, теоретико-технологічний, організаційно-практичним етапами, а також за етапом особистісного і фізичного розвитку, що передбачали формування кожного із визначених нами структурних компонентів готовності.

Для кожного з вище представлених структурних компонентів було визначено показники, що розглядалися нами як методологічний інструментарій, який висвітлює їх узагальнені характеристики. Також у ході дослідження було розроблено й схарактеризовано критеріально-рівневий інструментарій оцінювання сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, що характеризується оптимальним рівнем сформованості показників, достатнім, допустимим, критичним та незадовільним. Дослідження проводилося з 2010 по 2015 рр.. До нього було залучено 461 майбутній

вчитель фізичної культури, якій навчається у ВНЗ за напрямом підготовки 6.010201 – “фізичне виховання” освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр. Всі студенти були розподілені на дві групи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ). Науково-дослідна робота здійснювалася в три етапи: констатувальний, формуючий, контрольний. За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту встановлено, що загальна оцінка сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності знаходиться на оптимальному рівні у 4,72% студентів КГ та у 7,0% студентів ЕГ. Достатній рівень – у 22,95 % досліджуваних КГ та у 21,67 % таких ЕГ. Допустимий рівень готовності виявлено у 36,16 % студентів КГ і у 35,66% ЕГ; на критичному рівні зафіксовано 35,53% у КГ та 34,97% ЕГ; незадовільний рівень мають 0,63% КГ та 0,7% ЕГ. Визначено, що показники, що характеризують стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності ЕГ істотно не відрізняються від таких в КГ ($P>0,05$). Відтак, вихідні результати дослідження засвідчують однорідність контрольної та експериментальної груп, що дало нам право проводити формувальний етап педагогічного експерименту. Результати контрольного етапу педагогічного експерименту показали, що загальна оцінка сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності значно вища в ЕГ студентів у порівнянні з КГ. Оптимальний рівень відзначається у 12,58% студентів КГ та у 23,08% студентів ЕГ; достатній рівень – у 37,42% досліджуваних КГ та у 58,74% таких ЕГ. Допустимий рівень готовності спостерігався у 34,28% майбутніх учителів фізичної культури КГ та у 17,48% таких ЕГ; критичний рівень виявлено у 15,72% студентів КГ та у 0,7% студентів ЕГ. На незадовільному рівні результатів не отримано. Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності за результатами констатувального та і контрольного етапів педагогічного експерименту у % представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності за результатами констатувального та і контрольного етапів педагогічного експерименту, у %

Рівні	Констатувальний етап педагогічного експерименту		Контрольний етап педагогічного експерименту	
	Контроль-на група	Експери-ментальна група	Контроль на група	Експериментальна група
Оптимальний	4,72	7,0	12,58	23,08
Достатній	22,95	21,67	37,42	58,74
Допустимий	36,16	35,66	34,28	17,48
Критичний	35,53	34,97	15,72	0,7
Незадовільний	0,63	0,7	-	-

Визначено, що показники, що характеризують стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності ЕГ істотно відрізняються від таких в КГ ($P<0,05$), що дає нам право зробити висновок щодо ефективності впроваджуваної системи заходів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі. Поданий у дослідженні варіант розв'язання проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійної діяльності не вичерпує всіх її аспектів. До подальших наукових пошуків можна віднести дослідження специфіки формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій в залежності від вікових особливостей та гендерних відмінностей учнівської молоді, розроблення моделей формування відповідної готовності для різних освітньо-кваліфікаційних рівнів (спеціаліста та магістра).

Література:

1. Базарный В.Ф. Трагедия детей, порожденная традиционным образом организации учебного процесса / В.Ф. Базарный // Здоровье школьников: медико–психологическая поддержка и физическая культура: [Материалы конференции]. – Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. – № 4. – С. 44–46.
2. Биченко С.І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні: [Текст] / С.І. Биченко, Н.Є. Буркат, В.М. Войцеховський та ін.; Під заг. ред. В.М. Лехан. – К. : Сфера, 2001. – 175 с.
3. Верховська М. В. Готовність учителя фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів як педагогічна проблема / М.В. Верховська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 34(87). – С. 405 – 412.
4. Вишневский В.А. К проблеме оценки эффективности школьных оздоровительных программ / В.А. Вишневский // Квалиметрия результата образовательной деятельности: [Мат. научно–практ. конф.]. – Сургут, 2000. – С. 27–33.
5. Пономаренко М. В. Психолого-педагогічні основи процесу формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання: антропологічний вимір / М.В. Пономаренко // Науковий вісник Мелітопольского державного педагогічного університету : зб. наук. праць / редкол.: І.П. Амосов (голов. ред.) [та ін.]. – Мелітополь, 2010. – Вип. V. – С. 228 – 240.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Власенко Наталія, Гогоць Василь

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація. У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у ВНЗ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці. Завдання роботи – визначення основних компонентів змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки випускників педагогічних спеціальностей. На основі аналізу попередніх досліджень, отримано кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці, які в більшості студентів перебувають на низькому рівні й вимагають заходів для їх розвитку та корекції.

Ключові слова: професійно орієнтована фізична підготовка, педагогічні умови, студенти, спеціальна працездатність.

Annotation. In the modern socio-economic terms of important value professional preparation of students acquires in VNZ. Principle of organic connection of physical education with practice of labour activity is most concretely incarnated in the professionally applied physical preparation. A task of work is determination of basic components of maintenance of the

professionally oriented physical preparation of graduating students of pedagogical specialities. On the basis of analysis of previous researches, the quantitative and high-quality indexes of the special capacity are got to implementation of professional labour, which in most students are at low level and require measures for their development and correction.

Key words: vocational-oriented physical training, pedagogical requirements, students, special performance.

Постановка проблеми. Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми зниження рухової активності молоді [6; 7; 8 та ін.], удосконаленню змісту фізичного виховання студентів [7; 8]. Чимало авторів наголошують на необхідності використання нових технологій у фізичному вихованні студентів для підвищення зацікавленості в заняттях [2; 3; 4].

Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізіологічних здібностей – пріоритетний напрям у системі фізичного виховання. Така увага обумовлена тим, що професійна-прикладна фізична підготовка є однією з форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності закладені в працях О. А. Зарічанського [2]. Проблемі підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки присвячено роботи Л. П. Пилипея [7], О. І. Подлесного [8] й інших.

Водночас, відзначаючи науковий і практичний інтерес до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, можна стверджувати, що цей напрям у системі фізичного виховання вимагає подальшого вивчення та вдосконалення.

Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання дає підставу для висновку про те, що професійна підготовка студентів спеціалізованих ВНЗ спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров’я. Водночас не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню в студентів спеціальної професійної працездатності, пов’язаної з достатнім розвитком психофізіологічних якостей.

Отримані результати досліджень. Вирішувати цю проблему слід при побудові освіти в цілому і зокрема при побудові змісту дисципліни «Фізичне виховання».

Найважливішою базовою складовою формування загальної культури студентів у вищих навчальних закладах є фізична культура, а основу фізичного виховання студентів складає різнобічна фізична підготовка. Одним з розділів програми з фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів, яка стала невід’ємною частиною теорії і практики фізичної культури. Але саме поняття ППФП, її зміст різними авторами трактуються по-різному, що нерідко призводить до недостатньої розробки і обґрунтування змісту ППФП для представників конкретних спеціальностей [4,5].

Професійно-прикладну фізичну підготовку визначають також, як педагогічно спрямований процес навчання і забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності, виховання фізичних і безпосередньо пов’язаних з ними здібностей, від яких залежить професійна дієздатність. Цілеспрямований процес ППФП збагачує фонд професійно-корисних рухових вмінь і навичок та базується на послідовному втіленні загально педагогічних принципів методики фізичного виховання. При диференційованій розробці програм ППФП повинні враховуватися перспективи змін характеру праці і вся сукупність специфічних особливостей трудової діяльності та її умов, які повинні підлягати старанному аналізу в аспекті обумовлених ними вимог до фізичної підготовленості працівника.

Багато професій вимагають, щоб професійно-прикладна фізична підготовка здійснювалася під час навчання майбутнього фахівця у вищому навчальному закладі, але і постійно супроводжувала її.

Багато вчених, а саме: О.І. Камаєв, Е.С. Вільчковський, Ю.А. Бородін – вважають, що особливу увагу в сучасних умовах освіти потрібно приділяти фізичній підготовці [3,4].

Отже, фізична підготовка є важливим чинником, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників, а також сприяє оволодінню професією. Проте найбільшу користь фізичні вправи принесуть лише за умови, що поряд із вирішенням першочергового завдання – усебічного фізичного розвитку буде здійснюватись і прикладна фізична підготовка, спрямована на підвищення продуктивності праці (В.І.Ільїніч, Р.Т. Раєвський) [3].

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміють підсистему фізичного виховання, яка забезпечує формування й удосконалювання властивостей і якостей особистості, що мають істотне значення для конкретної майбутньої професійної діяльності [3, 5]. На сьогодні досить детально розглянуто низку закономірностей, що визначають ефект професійно-прикладної фізичної підготовки і впровадження елементів фізичної культури безпосередньо у сферу праці. Це, зокрема, закономірності "переносу" на трудову діяльність кумулятивного ефекту тренування у фізичних вправах, що моделює вимоги професійно-прикладної діяльності до функціональних можливостей, умінь і навичок, у ній задіяних; закономірності найближчого позитивного впливу на динаміку оперативної працездатності у процесі праці: підготовчої гімнастики, фізкультурних пауз та інших елементів виробничої фізичної культури.

Результати спеціальних наукових досліджень, проведених в останні роки, розширили уявлення про значення і зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців промислового виробництва. Було встановлено, що у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки успішно формується великий комплекс психофізичних, особистісних якостей, необхідних працівнику в його професійній діяльності [2, 8].

За допомогою засобів професійно-прикладної фізичної підготовки виховують і вдосконалюють психічні і вольові якості, знання й уміння, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечують високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму.

Впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки у практику створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності і продуктивності праці. Професійно-прикладна фізична підготовка ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

Люди, які систематично займаються професійно-прикладною фізичною підготовкою, більш кваліфіковані, продуктивність праці у них вища. Ці фахівці менше стомлюються під час професійної діяльності [4, 5].

Професійно-прикладна фізична підготовка дозволила значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання і в кінцевому результаті підвищити якість підготовки висококваліфікованих спеціалістів, зокрема в педагогічних вищих навчальних закладах. Систематичні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей сприяють підтриманню й удосконаленню рівня

професійної дієздатності, а також є ефективним засобом профілактики шкідливих впливів професійної діяльності.

Незважаючи на це, у процесі навчання студентів деяких спеціальностей професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Це стосується і вищих навчальних педагогічних закладів України [6].

У змісті й організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів є деякі особливості, вона вирішує широке коло спеціальних завдань, для виконання яких відбираються найбільш адекватні та ефективні засоби і методи фізичного виховання.

Разом з тим ця підготовка не є відокремленою від системи фізичного виховання, а тісно взаємопов'язана з усіма її основними напрямками, використовує більшість її засобів, методів і форм.

Професійно-прикладну фізичну підготовку науковці розглядають як складову частину загальної системи формування фахівця у вищому навчальному закладі. Тому вона має бути пов'язана не тільки з фізичним вихованням, але й із загальним процесом навчання і виховання студентів.

Для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів характерна певна структура. Професійно- прикладна фізична підготовка має свої методичні та організаційні основи, певну спрямованість і реалізовується за допомогою спеціальних засобів і методів, форм організації студентів; програм і нормативів, які відображають вимоги до змісту й результатів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки зумовлений вимогами до особистості фахівця, перш за все до його фізичної і психічної підготовленості, які у свою чергу тісно пов'язані зі специфікою професійної діяльності.

Основними факторами, від яких залежить зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних педагогічних вищих навчальних закладів, є сфера діяльності та психофізіологічні особливості діяльності фахівця [1, 4].

Важливу інформацію для визначення спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки дає вивчення впливу навантаження на окремі органи і фізіологічні системи організму на основі суб'єктивних даних, а також за даними спеціальних досліджень зміни психофізіологічних показників в процесі праці [2].

Важливим чинником, що зумовлює зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, також є зміст і умови праці, у яких відбувається професійна діяльність (місце виконання професійних завдань, режим праці та відпочинку, характер робочих поз, границі зон робочого місця).

Окреслені умови трудової діяльності потребують розвитку відповідних спеціальних фізичних і психічних якостей. Наприклад, метою системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів є сприяння формуванню цілісної особистості фахівця-педагога, створення в нього високого рівня, а також механізмів для постійної підтримки й удосконалення психофізичного стану. Відповідно до мети визначено завдання ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів: формування стійкої мотивації до занять професійно спрямованою фізичною підготовкою, знань з основ ППФП, прикладних умінь та навичок (відновлення працездатності, зменшення нервового напруження), високого рівня здоров'я, готовності до професійно-прикладної фізичної самопідготовки, а також виховання професійно важливих фізичних,

психічних, особистісних та емоційно-вольових якостей; розвиток психофізичної підготовленості, що забезпечує високу продуктивність професійної діяльності майбутнього педагога.

Зміст означеної системи має сприяти набуттю особистісного досвіду студента з ППФП відповідно до сучасних та майбутніх умов праці. Для врахування різних інтересів, здібностей і можливостей студентів засоби ППФП збагачено використанням гімнастики у воді, аеробіки, бадмінтону, настільного тенісу, йоги й інших видів фізичної культури та спорту, а також додаткових засобів підвищення працездатності (загартування, музикотерапія тощо), комплексами фізичних вправ для покращення мозкового кровообігу, зниження зорового та нервового напруження, поліпшення здоров'я. З урахуванням педагогічних досліджень виокремлено систему методів ППФП: 1) когнітивні (словесні, наочні, діагностичні), які надають студентові досвід з основ ППФП; 2) креативні, що дозволяють студентові створювати власні освітні продукти (аналіз інформації, її осмислення і на цій основі – цілепокладання, планування, розробка методики ППФП для визначення власної траєкторії професійного становлення); 3) організаційні (практичні, ігрові, тренувальні, змагальні тощо) – з метою практичної реалізації програми ППФП; 4) контрольні, завдяки яким можна коректувати методику ППФП та стимулювати подальше вдосконалення (рефлексія, тестування, самооцінка та ін.).

Висновки. З метою практичної реалізації визначеної системи ППФП теоретично обґрунтовано педагогічні умови щодо забезпечення ефективного функціонування системи навчальної діяльності. З'ясовано, що педагогічні умови як предмет педагогічного дослідження – це спеціально організовані заходи, вимоги, які полягають у виокремленні пріоритетів серед компонентів педагогічної системи, важливих для об'єкта дослідження. Зокрема, в нашому дослідженні – це чинники, які ефективно впливатимуть на практичну організацію навчального процесу ППФП.

Методологічні та загальні положення педагогічної науки (гуманістична парадигма освіти, технологія організації й управління діяльністю студентів) дали змогу теоретично обґрунтувати твердження, що ефективному впровадженню розробленої ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів сприятиме створення таких педагогічних умов: створення гуманних засад організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів, а саме – застосування діалогового підходу, впровадження особистісно орієнтованої технології навчання; формування професійно значущих мотивів у фізичній підготовці студентів вищих педагогічних навчальних закладів; оновлення навчальної програми через удосконалення змісту ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів за допомогою синтезу традиційних та нетрадиційних засобів, методів, форм ППФП, а також валеології, гігієни, охорони праці, психології особистості.

Методичну основу ППФП складає технологія цілеспрямованого формування особистості, за допомогою адекватних прийомів і засобів сприяння, специфічних для фізичного виховання, на основі попередньо спроектованої моделі фахівця.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підсилення освітнього потенціалу фізичного виховання, розробка нових робочих програм, в яких ППФП буде представлена як система оволодіння знаннями, вміннями і навичками організації занять із використанням засобів фізичної культури для психофізичного розвантаження, відновлення працездатності, профілактики професійних захворювань є одним з перспективних шляхів вирішення завдань підготовки фізично здорового фахівця педагогічного профілю.

Література

1. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я.Виленский, Р.С.Сафин – М.: Высшая школа. – 1989. – 123 с.

2. Заричанский О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы /О.А.Заричанский //Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 12-13.

3. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории)/В.И.Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13-15.

4. Коровий С.С. Функции профессионально-прикладной физической культури /С.С.Коровий // Теор. и практ. физ. культуры. – 1997. – № 2. –

С.44-46.

5. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях /Л.П.Матвеев, В.П.Полянский // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 7. –

С. 42-47.

6. Наскалов В.М. Научные основы составления программ профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов /В.М.Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. –

С. 25-27.

7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Пилипей Л. П. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

8. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім “КМ Академіа”, 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 282–284.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Войнов В.М., Коваленко С.О., Кандиба П.О., Мариненко С.І.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. На сьогоднішній день, фахівці теорії та прихильники ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка) одностайні в своїх твердженнях про позитивний вплив фізичних вправ на розвиток як загальних так і професійних здібностей.

Abstract. Today specialists of theory and practice of PART unanimous in their statements assertion about the positive impact of physical training on development of both general and professional skills.

Ключові слова: ПП (професійно-прикладна) підготовка, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, гіподинамія, професійні здібності.

Keywords: professionally applied training, physical training, PAPT (professionally applied physical training), lack of exercise, professional skills.

Постановка проблеми. Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) безпосередньо пов'язана з професійним відбором і, більше того обумовлена ним.

Розвиток професійних здібностей базується на загальних здібностях, під якими слід розуміти сукупність більш інтегральних психофізіологічних якостей чи властивостей людей, а саме гостроту сприйняття органів відчуття, рухливість нервових процесів, відлагодженість механізмів сенсорних корекцій, наявність достатньої кількості різноманітних рухових автоматизмів, записаних на різних рівнях центральної нервової системи, натренованість верховних рівнів побудови рухів стосовно організації рухового поводження та ін. А все це, в свою чергу, обумовлюється такими чинниками, як умови життя, виховання, навчання і застосування фізичних вправ.

Надалі нас цікавитиме саме останній чинник, тобто використання фізичних вправ. І тут слід відмітити: на сьогодні і теоретики, і практики ППФП одностайні в своїх твердженнях, що засобами фізичного виховання, і особливо застосування фізичних вправ, можна позитивно впливати на розвиток як загальних, так і професійних здібностей. Але однозначної відповідності тут немає, тобто, не можна стверджувати, що застосування будь-яких фізичних вправ автоматично сприятиме розвитку професійних здібностей. Якби це було справді так, то тоді проблема ППФП перетворилася б у фікцію [5].

Сказане повсюдно підтверджується на практиці. Так, у спеціальній літературі наводиться такий приклад. Кваліфікований робітник віком 45-50 років, токар за професією, протягом 10-15 літ успішно впорується із виробничими завданнями, незважаючи на те, що він має слабку фізичну підготовку: не вміє плавати, на перекладині підтягується не більше двох разів, з труднощами пробігає стометрову дистанцію і т.д. В той же час молодий чоловік, спортсмен-розрядник, значно поступається своєму старшому колезі рівнем виробничих показників [6].

У спеціальній літературі наводиться достатньо фактів, які свідчать про те, що певні види фізичних вправ можуть негативно впливати на розвиток окремих професійно важливих функцій. Сюди належать зменшення тактильної чутливості пальців кисті через наростання мозолів при заняттях гімнастикою, погіршення координації при виконанні трудових операцій складачами годинників та електронно- обчислювальних машин, коли вони систематично займаються важкою атлетикою, випадки погіршення спеціальної координації у пілотів, якщо вони займаються боксом, відзначається також негативний вплив гімнастичних висів і упорів на роботу музикантів і т.д. [4].

Подібні приклади у спеціальній літературі наводяться для того, щоб обґрунтувати думку про необхідність профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. Робиться посилання на те, що подібний підхід давно використовується при підготовці висококваліфікованих спортсменів. На базі загальної фізичної підготовки цілеспрямовано розвиваються фізичні якості і рухові навики , необхідні для виконання конкретних дій, характерних для обраного виду спорту. Так, при підготовці гімнастів основний акцент робиться на розвиток сили м'язів рук і плечового пояса, вестибулярної стійкості, здатності орієнтуватися у просторі і т.п. А при підготовці, наприклад, стрибуна у висоту особлива увага звертається на розвиток швидкісно-силових якостей і координації рухів. І за аналогією стосовно робітничих професій пропонується також виділяти професійно найважливіші для кожної конкретної професії фізичні якості [6].

Звичайно, підхід за принципом аналогії до визначення змісту ППФП цілком виправданий і заслуговує увагу, але має один дуже суттєвий недолік: у ньому відсутні

достатньо чіткі критерії, відштовхуючись від яких можна було б обґрунтовано вести підбір вправ ППФП стосовно тієї чи іншої професії.

Отже, сказане наводить на думку, що треба зробити спробу глибше розглянути взаємозв'язок між фізичною культурою, спортом і трудовою діяльністю.

Майбутні професії студентів технічних спеціальностей характеризуються гіподинамією, бо за енерготратами дані спеціальності належать до категорії легкої фізичної праці. Основні вимоги пред'являються тут до зорового і тактильного аналізаторів, швидкості розрізнення і переадаптації, тонкої координації м'язів кисті і чутливості пальців рук. Робота пов'язана з вимушеними позами при нахилі тулуба й голови, з фіксацією грудної клітки, що призводить до поверхового дихання з періодичною його затримкою і застійних явищ в області тазу, черевної порожнини, до погіршення постачання головного мозку киснем [4].

Певний перенос фізичних якостей на підвищення професійної діяльності можливий при використанні таких ігор, як баскетбол, волейбол, рухливих ігор та ігор-естафет із спеціально підібраними завданнями (різні передачі м'яча, кидки в кошик однією і двома руками, ведення м'яча із зміною напрямку і швидкості руху, зупинки за сигналом і т.п.).

Суттєвий вплив на професійні здібності можливий при моделюванні різних завдань на точність, координацію на спеціальних пристроях, апаратах з використанням комп'ютерів. Тут є багато чого, що можна запозичити із комп'ютерних ігор.

Щодо спеціальної витривалості, то вона багато в чому залежить від гармонійного і достатнього розвитку всіх м'язів тулуба і шиї, здатних витримувати тривалі статичні навантаження. Таким чином, тут підійдуть загально-розвиваючі вправи на гнучкість (особливо для грудного і шийного відділів хребта) як засіб профілактики остеохондрозу. Також добре для цієї профілактики підійдуть спеціально підібрані асани (пози) із хатха-йоги.

Отже, сказане дає нам підставу зробити спробу глибше розглянути взаємозв'язок між фізичною підготовкою студентів та їх майбутньою професією.

Методи та організація дослідження. При дослідженні даної теми, ми використовували метод аналізу літературних джерел та анкетування.

В вересні 2014 р. нами було проведено анкетування студентів І-го курсу технічних спеціальностей в кількості 236 чоловік, за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи. Анкета включала в себе 4 блоки питань. Студентам пропонувалось визначити в кожному блоці по дві основні якості, які необхідні для їхньої майбутньої професії, або написати свій варіант [3].

Перший, **необхідні загальні фізичні якості:** високий рівень загальної сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, статичної витривалості м'язів шиї, тулуба, ніг.

Свій варіант.

Другий, **необхідні спеціальні фізичні якості:** високій рівень витривалості м'язів зорового аналізатора. Статична витривалість тулуба, спритність рук, точна маніпуляція, сила верхнього плечового поясу.

Свій варіант.

Третій, **необхідні психічні якості:** спостережливість, високий обсяг розподілення, переключення, концентрація, стійкість уваги, розвинута короткочасна і довготривала

пам'ять. Операційне мислення: словесна й емоційна стійкість, витримка, самовладання, наявність логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення. Високий рівень аналітичного, синтетичного, дедуктивного мислення, креативність.

Свій варіант.

Четвертий, **інтегральні якості:** комунікативність, колективізм, уміння спілкуватися і взаємодіяти; ерудиція, широкий кругозір, урівноваженість, активність. Уміння висловлювати свої думки (вербальні якості), схильність до самоосвіти. Високий рівень розвитку понятійного мислення, володіння науковими поняттями, здатність сприймати і розуміти різноманітні терміни.

Свій варіант.

Як бачимо анкета складена з прямих питань на які потрібно дати самостійні відповіді досліджуваних, де опитуваному в кожному із 4-х блоків пропонується на вибір декілька відповідей або запропонувати свій варіант.

Перевага цього методу полягає, по-перше, у відвертості студентів, по-друге, анкетування шляхом роздачі листків з наперед запропонованими питаннями дозволяє зібрати інформацію за невеликий період часу, по-третє, практично виключає нещирість і підгін відповідей, оскільки даний метод перешкоджає будь-яким діям на студентів зі сторони (кожен працює мовчки тільки зі своєю анкетою).

Як відомо, для розвитку фізичних якостей використовуються такі методи як рівномірний, перемінний, повторюваний, інтервальний. Окрім наведених 4-х методів які передбачають чітку регламентацію навантаження, останніми роками у студентської молоді під-час занять з фізичного виховання особливої популярності набули вправи змагально-ігрової спрямованості, де регламентація зазначених методів лише часткова, це на наш погляд є досить важливим при проведенні занять з фізичного виховання [1, 2].

Результати дослідження. При аналізі даних анкетного опитування встановлено, що тільки 21% студентів-першокурсників не залежно від рівня фізичної підготовленості дали позитивну відповідь стосовно тих загальних і спеціальних фізичних якостей необхідних для їх майбутньої професії, 42% респондентів не достатньо орієнтуються в тих фізичних якостях. які взаємопов'язані з їхньою професійною діяльністю, 31% студентів в своїх відповідях вказали на ті якості, які практично не впливають на рівень професійної підготовки, 6% студентів написали власний варіант відповіді, однак ці якості не можна віднести до необхідних.

На нашу думку, цікавим є той факт, що серед психічних та інтегральних якостей, необхідних для їх майбутньої професії 48% студентів дали позитивну відповідь, 33% респондентів вказали на ті якості які не в значній мірі взаємопов'язані з професією, а 8% студентів в своїх відповідях не могли визначитися з якостями, і тільки 11% студентів запропонували свій варіант.

Висновки. Недостатній рівень знань по критеріям необхідних фізичних і спеціальних якостей випускників шкіл до тієї чи іншої професії свідчать про те, що вони лише мріють про майбутню професію, а то взагалі не мають ніякого уявлення про неї.

Для позитивного рішення даного питання в робочу програму по дисципліні "Фізичне виховання" починаючи з І-го курсу необхідно вносити корекцію в розділ теоретичних відомостей по кожній спеціальності, які потребують зворотнього зв'язку по засвоєнню цієї інформації студентами, для чого необхідний періодичний педагогічний контроль.

Моделювання вимог професійної діяльності при побудові ППФП виправдане, по скільки воно забезпечує ефективність використаних засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють не тільки адаптації до професійної діяльності, але і збільшення її результативності.

Узагальнення. Розглядаючи питання, передбачені в даній статті, ми переконалися, що професійно-прикладна фізична підготовка є спеціалізованим процесом фізичного виховання, в межах якого вирішується два головних завдання: сприяти розвитку професійних здібностей і забезпечити такий рівень спеціальної працездатності (спеціальної витривалості), який давав би можливість запобігати або ж успішно боротися з втомою, яка виникає через тривале виконання трудових операцій.

Вирішення першого завдання досягається шляхом застосування таких фізичних вправ, які забезпечують найбільший позитивний перенос на професійні здібності, сприяють розвитку предметної спритності стосовно трудових операцій, характерних для даної професії. Вони, як це було показано, повинні будуватися і здійснюватися за таким же планом, що й трудові операції, тобто рухи-ланки і для перших, і для других продукуються тими ж самими рівнями чи підрівнями побудови рухових актів.

Друге завдання вирішується за допомогою фізичних вправ, що сприяють розвитку таких фізичних якостей, від яких найбільшою мірою залежить рівень спеціальної витривалості в даній, конкретній сфері трудової діяльності.

Ефективність вирішення цих завдань дуже сильно залежить від того, яка була створена для цього основа, котра, як відомо, визначається рівнем розвитку загальних здібностей і забезпечується на заняттях з фізичного виховання через фізичну освіту і загальну фізичну підготовку.

Отже, теоретичні знання та фізична підготовка студентів в даному випадку виглядає цілком доцільною і викладач фізичного виховання повинен бути достатньо підготовленим для проведення цих занять.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання, різноманітних спортивно-масових змагань, які дозволяють підвищити не тільки рівень фізичної підготовленості студентів та в значній мірі покращити ППФП.

Література:

1.Войнов В.М., Ярославська Л.П., Кандиба П.О., Щириця В.В. Змагально-ігровий метод у системі фізичного виховання студентів. Навчальний посібник.-Черкаси:ЧДТУ, 2011.- 299с.

2. Войнов В.М., Войнов С.В., Кандиба П.О., Коваленко С.О., Щириця В.В., 1014 рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання. Навчальний посібник.- Черкаси: ЧДТУ, 2014.- 420с.

3. Гуменний В.С. Напрями підготовки студентів у політехнічних вищих навчальних закладах та їх систематизації залежно від вимог освітньо-професійних характеристик і майбутньої професійної діяльності // Матеріали IV-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції " Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології ": збірник наукових праць.- Кременчук: КрНУ,2012.с. 43-49.

4. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для вузов/ Є.Ф.Зеер.-4-е изд., перераб. и доп.-М.: Академический проспект; Фонд" Мир", 2006. - 336с.

5. Іващенко В.П. та ін., Теоретичні основи та передумови професійно-прикладної фізичної підготовки: Методичний посібник.- Черкаси: ЧДУ ім. Б.Хмельницького, 1997. - 93с.

6. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История развития и современное представление//. Физическая культура в школе, - 1989, - №11. - с.9 - 14.

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СИМПАТИКОТОНИЧЕСКОМ ТИПЕ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ, ВОЗНИКШЕЙ НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Денис Воронин, Наталья Привезенцева, Сергей Никулов,
Алексей Кузнецов
Московский государственный областной гуманитарный институт

Аннотация. Работа посвящена формированию алгоритма применения методов физической реабилитации при симпатикотоническом типе вегето-сосудистой дистонии, возникшей на фоне хронических нарушений мозгового кровообращения. Представлен анализ дополнительных патологий пациентов с вегето-сосудистой дистонией, методика использования реабилитационных мероприятий и результаты ее внедрения.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, мозговое кровообращение, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, физиотерапия, массаж.

Abstract. This work is devoted to the development of the algorithm for the application of methods of physical rehabilitation in sympathicotonia the type of vegetative-vascular dystonia occurred on the background of chronic violations of cerebral circulation. This work included additional analysis of the pathologies of patients with vegetative-vascular dystonia, the method of using rehabilitation measures and the results of its implementation.

The keywords: vegetative-vascular dystonia, cerebral blood flow, physical rehabilitation, therapeutic physical vulture, physiotherapy, massage.

Постановка проблемы. Вегето-сосудистая дистония – одно из наиболее распространенных заболеваний и наиболее частых диагнозов в медицине. Данная патология объединяет расстройства системы кровообращения, которые возникают в результате функциональных нарушений в вегетативных механизмах. В современной медицине синдром вегето-сосудистой дистонии определяют, как расстройство адаптационной функции в виде ее недостаточности, излишества либо качественной неадекватности [1, 2, 3, 5].

Значительное возрастание количества пациентов с данным синдромом требует новых подходов к лечению, профилактике и реабилитации данных пациентов. Именно использование физических нагрузок циклического характера позволяет эффективно влиять на вегетативные расстройства, как в кровообращении, так и в иных системах. Это в свою очередь предъявляет повышенные требования к организации реабилитационного процесса, поскольку использование физических нагрузок позволяет в ряде случаев достигнуть значительно больших результатов в лечении, нежели при использовании медикаментов, что и формирует актуальность нашего исследования [1, 6, 8].

Цель исследования: формирование программы физической реабилитации больных симпатикотоническим типом вегето-сосудистой дистонии, возникшей на фоне хронических нарушений мозгового кровообращения.

Объект исследования: физическая реабилитация больных симпатикотоническим типом вегето-сосудистой дистонии, возникшей на фоне хронических нарушений мозгового кровообращения.

Предмет исследования: программа физической реабилитации больных симпатикотоническим типом вегето-сосудистой дистонии, возникшей на фоне хронических нарушений мозгового кровообращения.

Задачи исследования:

1. Изучение основных проявлений заболевания и методов их исследования.

2. Определение дополнительных патологий у пациентов с симпатикотоническим типом вегето-сосудистой дистонии.

3. Формирование программы физической реабилитации пациентов с вегето-сосудистой дистонией по симпатикотоническому типу и определение ее эффективности.

Методы исследования: анализ литературных данных, педагогический эксперимент, медико-биологические и лабораторные методы исследования.

Полученные результаты исследования. Для всех типов вегето-сосудистой дистонии характерны: боли в левой половине груди, головные боли, астения, бессонница или нарушения сна, слабость мышц рук и ног, незначительные повышения температуры, аритмия, ускорение или замедление ЧСС, перепады АД, отдышка, «ощущение корсета», поверхностное дыхание, депрессия, тревожные состояния, полиурия, вегетативные расстройства кожи, метеозависимость [1, 7].

Больным с симпатикотонией присущи темпераментность, вспыльчивость, изменчивость настроения, повышенная чувствительность к боли, быстрая отвлекаемость, рассеянность, различные невротические состояния. Они часто жалуются на чувство жара, ощущение сердцебиения. При симпатикотонии часто наблюдают астеническое телосложение на фоне повышенного аппетита, бледность и сухость кожи, выраженный белый дермографизм, похолодание конечностей, онемение и парестезии в них по утрам, немотивированное повышение температуры тела, плохую переносимость жары, полиурию, атонические запоры. Дыхательные расстройства отсутствуют, вестибулярные нехарактерны. Сердечнососудистые расстройства проявляются склонностью к тахикардии и повышению артериального давления при нормальных размерах сердца и громких его тонах. На ЭКГ часто определяют синусовую тахикардию, укорочение интервала P-Q, смещение сегмента ST ниже изолинии, уплощённый зубец T [1, 5].

Анализируя методы исследования данного заболевания, на наш взгляд, наиболее рациональным является использование ЭКГ, использование вегетативной шкалы, измерение ЧСС и АД, транскраниальная и экстракраниальная доплерография.

Результаты исследования. Исследования проводились на базах госпиталя имени митрополита Андрея Шептицкого и медицинского центра «Життя» г. Львова. Были созданы две группы пациентов (основная группа и группа сравнения) женщины возрастом 25-35 лет с диагнозом симпатикотонический тип вегето-сосудистой дистонии общим количеством 60 человек. В процессе физической реабилитации в основной группе использовалась авторская методика, в группе сравнения использовали методику физической реабилитации профессора Попова. Длительность курса реабилитации составила 21 день.

По тестам центра вегетативной патологии у всех пациентов наблюдался синдром вегето-сосудистой дистонии, выраженность которого составляла в среднем 3 балла в обеих группах. Психический статус пациентов характеризовался наличием разной степени выраженности астенических и тревожно-депрессионных проявлений.

Оценка эффективности курса физической реабилитации проводилась с использованием формализированной шкалы, что включала регресс показателей неврологических, эмоционально-аффективных и вегетативных расстройств. Также изучали динамику вегетативного индекса и показателей кровотока по задней мозговой артерии.

Результаты исследования. Проводя тщательное обследование пациентов, мы обнаружили, что из 60 исследуемых 58 человек имеют сопутствующую патологию: проявления остеохондроза шейного отдела позвоночника большей или меньшей степени, соответственно при обследовании экстракраниальных областей вертебральных артерий у 95% обнаружены гемодинамически незначительные изменения в виде экстравазальной компрессии вертебральных артерий.

Авторская программа физической реабилитации состояла из использования ЛФК, физиотерапии и массажа. ЛФК использовалась в форме постизометрической релаксации, лечения положением, лечебной гимнастики, лечебной ходьбы и джоккинга (в конце курса

реабилитации) гидрокинезотерапии и самостоятельных занятий. Постизометрическая релаксация использовалась каждодневно сеансами по 5-10 минут, проводилась исключительно на мышцы шеи и верхней части туловища. Лечебная гимнастика проводилась 1 раз в сутки длительностью 25-35 минут, включала в себя использование как общеразвивающих, так и специальных упражнений в сочетании с упражнениями на дыхание. Основу специальных упражнений составляли упражнения динамического характера для разных групп мышц в невысоком темпе с полной амплитудой. Важным элементом реабилитации было использование циклических упражнений в виде лечебной ходьбы и джоккинга, которые в значительной мере позволяют стабилизировать функцию вегетативной нервной системы. Занятия гидрокинезотерапией проводились 3 раза в неделю в бассейне, длительностью 15-20 минут, основу занятия составляли циклические упражнения. Самостоятельные занятия проводились 1 раз в день длительностью 5-10 минут.

Использовались массаж воротниковой зоны и сегментарно-рефлекторный массаж. Массаж использовался 3 раза в неделю длительностью 15-20 минут. Общий курс массажа составлял 9 сеансов.

Из физиотерапевтических методов использовались электронная рефлексотерапия, низкочастотная магнитолазерная терапия [4]. Низкочастотная магнитолазерная терапия применялась на участки позвоночных артерий и затылочных нервов, а также экстра- и интракраниальные отделы сонных артерий общей длительностью 15 –20 минут за 1 сеанс, курс 8 – 10 сеансов. Рефлексотерапия использовалась 3 раза на неделю, каждая процедура длилась 10 минут.

После курса физической реабилитации значительно уменьшилась выраженность болевых проявлений у 79,0% пациентов в основной группе и 49 % в группе сравнения ($p<0,05$); вестибулярной дисфункции у 73% в основной группе и 57% в группе сравнения; астеничных проявлений (слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности) – в 70% в основной группе и 42% в группе сравнения ($p<0,05$); нарушения сна, – в 69% в основной группе и 40% в группе сравнения ($p<0,05$). Суммарный регресс неврологической симптоматики по окончании курса составлял 74% в основной группе и 49% в группе сравнения ($p<0,05$), эмоционально аффектных проявлений – 68% в основной группе и 40% в группе сравнения ($p<0,05$). Систолическое артериальное давление снизилось на 22% в основной группе и на 12% в группе сравнения. Выразительность вегетативной дистонии под воздействием физической реабилитации уменьшилась в среднем с 38 до 25 баллов в основной группе и 30 баллов в группе сравнения ($p<0,05$).

По данным транскраниальной доплерографии, после курса физической реабилитации увеличение кровотока по задней мозговой артерии в основной группе составляло 30%, в группе сравнения – 13,7% ($p<0,05$). По данным экстракраниального обследования вертебральных артерий кровоток по правой вертебральной артерии возрос на 19% в группе сравнения и на 22% в основной группе; по левой вертебральной артерии на 18% в группе сравнения и на 27% в основной группе.

Анализируя показатели ЭКГ можно наблюдать значительное уменьшение проявлений тахикардии и стабилизацию интервала P-Q, статистически однородное в обеих группах.

Выводы

1. Больным с симпатикотонией присущи темпераментность, вспыльчивость, изменчивость настроения, повышенная чувствительность к боли, быстрая отвлекаемость, рассеянность, различные невротические состояния, жалуются на чувство жара, ощущение сердцебиения. Часто наблюдают астеническое телосложение на фоне повышенного аппетита, бледность и сухость кожи, выраженный белый дермографизм, похолодание конечностей, онемение и парестезии в них по утрам, немотивированное повышение температуры тела, плохую переносимость жары, полиурию, атонические запоры.

На наш взгляд наиболее рациональным из методов исследования является использование ЭКГ, использование вегетативной шкалы, измерение ЧСС и АД, транскраниальная и экстракраниальная доплерография.

2. При обследовании пациентов было установлено, что 97% обследуемых имеют дополнительную патологию в виде остеохондроза шейного отдела позвоночника и 95% гемодинамически незначительные нарушения кровотока по вертебральным артериям, в следствии экстравазальной компрессии.

3. В ходе использования авторской программы мы убедились в эффективности, наиболее прогрессивными из обследуемых параметров были: регресс неврологической симптоматики, улучшение кровотока по вертебральным и задней мозговой артерии, стабилизация АД, сна и психоэмоциональной сферы.

Перспективны дальнейших исследований состоят в формировании единой системы физической реабилитации при хронических нарушениях мозгового кровообращения.

Литература

1. Воронін Д. М. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : навч. посібник для ВУЗів / Д. М. Воронін, Є. О. Павлюк : Хмельницький : ХНУ, 2011 – 143 с.

2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами і захворюваннями нервової системи : навч. посібник / О. К. Марченко. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.

3. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушенями / под ред. А. Н. Беловой, О. И. Щепетовой. – М. : Антидор, 1999. – Т. II. – 648 с.

4. Частная физиотерапия : учеб. пособие / под ред. Г. Н. Пономаренко. – М : Медицина, 2005. – 744 с.

5. Карлов В. А. Неврология: руководство для врачей / В. А. Карлов. – М. : МИА, 2002. – 639 с.

6. Bithell C. Neurological physiotherapy. Bases of evidence for practice / C. Bithell, S. Edwards, J. Freeman. – London : Cecily Partridge Whur Publishers, 2002. – 251 p.

7. Butler D. S. Mobilisation of the nervous system / D. S. Butler. – Adelaide, Australia : Chuchill Livingstone, 1991. – 265 p.

8. Edwards S. Neurologycal physiotherapy / S. Edwards. – Adelaide, Australia : Chuchill Livingstone, 2004. – P. 27–125.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гализдра Ангелина

Тернопольский национальный технический университет им. Ивана Пулюя

Аннотация: у даній статті викладаються фактори, що визначають спосіб життя студентів. Ця проблема пов'язана з браком рухової активності необхідної для поліпшення стану здоров'я і пропоганди здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: студентська молодь, рухова активність, фізична культура, шкідливі звички.

Abstract: this article outlines the factors that determine the lifestyle of students. This problem is related to lack of exercise needed to improve health and promote healthy lifestyles of students.

Keywords: students, physical activity, physical education, bad habits.

Постановка проблемы. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской формирования личности. Образ жизни - это социальное лицо студента. Любые принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека - интегральной характеристике личности. Физическое воспитание (культура) и спорт выступают как необходимая часть жизни студентов, ибо они представляют собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, являются областью

удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивают методы и средства решения задачи гармонического становления личности. Анализ научной литературы показал, что формирование здорового образа жизни молодого поколения чаще связывают с физическим воспитанием. Физическое воспитание понимается учеными, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре, актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровье сберегающей деятельности Р.И. Купчинов [1].

Полученные результаты исследования. Исследование проводилось со студентами ТНТУ имени Ивана Пулюя по форме интернет анкетирования. В опросе приняло участие 400 студентов. Отвечая на вопрос о содержании понятия "здоровый образ жизни "большинство респондентов (45%)ответило, что это, занятия спортом, "Не курить", "не курить", "не пить", "не употреблять наркотики" 36%,30% и 25%.

Основной причиной, по которой подростки начинают курить, пить и принимать наркотики респонденты выделили интерес пробовать (42%).Следующим фактором является не желание выделятся из круга сверстников (20%),25% опрошенных считают, что подростки пробуют курить, потому что не считают, что это может причинить вред здоровью. Поддерживать свое физическое состояние студентов побуждает: уверенно чувствовать себя среди других людей(52% из100% опрошенных). Это свидетельствует о специфическом характере физического совершенствования студентов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов(6% девушки и 10% юноши из опрошенных).Возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности не получили должной оценки у студентов. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечаются :нехватка времени(20% девушки, 32 % юноши)отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (19%девушки и 22% юноши).Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где присутствуют волевые факторы.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Все факторы влияющие на здоровый образ жизни важны. Необходимо создать мотивацию для сохранения укрепления здоровья. Когда факторы активно содействуют здоровому образу жизни студенческой молодежи, тогда выпускники ВУЗа будут вести активную преобразующую деятельность в будущем по месту работы. Им будет свойственна высокая жизненная активность. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения комплексного оздоровления студентов.

Литература

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров’я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи: учебное пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: УП «ИВЦ инфина», 2004. – 211 с.
3. http://lsb.sportedu.ru.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гальчанський В.М.

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Анотація. У статті розглянуто питання мотивації до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів. Навчальний процес показує, що актуальність цієї проблеми стає дедалі більшої, так як нинішня молодь не зацікавлена в тому, щоб вести активний спосіб життя. Тому пошук мотиваційних факторів і індивідуальний підхід до кожного студента має аби яке значення і повинен постійно вдосконалюватись, враховуючи їх інтереси і вподобання.

Annotation. In article were investigated questions of motivation for learning and sports and recreational activities among university students. Teaching process shows that the relevance of this problem is increasing, because today's young people is not interested in active life. That’s why finding motivational factors and individual approach to every student have to be mentioned and must be improved, including their interests and preferences.

Ключові слова: мотивація, фізкультурно-оздоровча діяльність, активний спосіб життя, індивідуальний підхід, інтереси.

Keywords: motivation, sports and recreational activities, active lifestyle, personal approach and interests.

Постановка проблеми. В умовах постійних розумових навантажень та малорухливого способу життя серед студентів, заняття фізичної культурою створені задля зміцнення здоров'я, релаксації та відновлення життєвих сил.

Не зважаючи на роль фізичного виховання існує ряд проблем, що заважають виконувати ці завдання. Серед них низьке матеріальне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентської молоддю та не менш важливих фактор – відсутність мотивації у студентів. Зробивши висновки опитування серед молоді, було виявлено що більше 65% не зацікавлені у відвідуванні занять з фізичного виховання, 25% відвідують заняття через неможливість вибору та лише 10% відвідують з інтересом.

Серед причин таких негативних відповідей було з'ясовано, що більшість студентів не бачить сенсу відвідувати нецікаву «примусову» дисципліну, не задоволеність також виявлена у відсутності індивідуального підходу до кожного студента з урахуванням його інтересів [1].

Отримані результати дослідження. Кожне заняття з фізичного виховання має на меті відновлення життєвих сил і зміцнення здоров'я кожного зі студентів. Фізичні навантаження сприятливо впливають на загальне самопочуття, серцево-судинну, м'язову, дихальну системи організму. Зникає нервове напруження, що накопичилося, підвищуються тонус нервових центрів і їх регулююча функція.

Завдання перше. Серед основних моментів організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності слід враховувати момент по вибору виду спорту за якими можна організовувати заняття.

Пріоритетність напрямів підготовки, та вибір виду спорту, який впроваджується в учбовий процес, повинн базуватись на дослідженнях інтересів студентів, наприклад: спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, туризм, легка атлетика та різноманітні напрямки фітнесу[2].

Завдання друге. Задля підвищення мотивації серед студентів необхідно враховувати їхні зауваження:

- недостатньо реалізується диференційований підхід на заняттях, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях;

- не враховуються інтереси студентів при виборі фізичних вправ, які включені у програму у навчальному закладі, що вимагає перегляду програми з фізичного виховання, відвести більше годин варіативного компоненту й адаптувати до інтересів студентів конкретного навчального закладу;

- при проведенні занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців;

- використання змагального методу на заняттях найбільш ефективного на I–IV курсах бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити ряд стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації і досягнення результату при проведенні змагань під девізом «Перемагай себе».

Виявлені особливості відношення студентів до процесу фізичного виховання у навчальному закладі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віково-статевим потребам, мотивам й інтересам студентів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі урочних, так і позаурочних форм.

Вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами студентів; недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання, яка має в своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і їх зміни починають виявлятися на 3-4 тижні занять, крім того, їх неможливо виконати в домашніх умовах[3].

Основою методичних рекомендацій з формування мотивації молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом є:

- формування у молоді вміння самостійно займатись фізичними вправами;
- оволодіння теоретичними знаннями, що здійснюється у спеціальній теоретичній частині уроку;
- планування навчальних занять з урахуванням різних рівнів фізичної підготовленості школярів та дотримання принципу особистих рекордів;
- використання спеціальних тренувальних засобів у процесі самостійних занять, важливою умовою яких є проведення регулярного комплексного контролю, з метою визначення позитивних зрушень, що сталися в організмі й наочної демонстрації їх студентами.

Існують різні способи мотивувати молодь до занять фізичними вправами:

- демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень;
- інтерес до нової справи;
- цікаві форми проведення секційних занять;
- можливість мати красиве тіло;
- бути здоровим і зовнішньо привабливим;
- для розвитку кар'єрних можливостей;
- наслідування кумира;

- можливість проведення, спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо [4].

Висновки і перспективи подальший розвиток у даному напрямку.

У формуванні мотивації студентів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молодої людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Література

1. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.

2. Сіренко Р.Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” [Электронный ресурс] / Р.Р. Сіренко.

3. Доровских Т.В. Оценка спортивной тренировки по показателю уровня гемоглобина / Доровских Т.В. – Донецьк, – 2001. – с. 77. – (Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі) (Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. Конференції).

4. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. - Кривий Ріг, 2002. - 18 с.

ІСТОРІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНИХ ТА ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ДНІПРОПЕТРОВСЬКУ

Гладенко М. В., Ніколенко В. А.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МЗ України»,

Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Анотація: у даній статті розкрито особливості розвитку, становлення та функціонування спортивно-технічних та прикладних видів спорту в Дніпропетровську.

Abstract: in this article the author reveals the peculiarities of the development, formation and functioning of sport-technical and applied sports in Dnepropetrovsk.

Ключові слова: неолімпійський спорт, спортивно-технічні та прикладні види спорту, Товариство сприяння обороні України, спортивний комітет України.

Keywords: non-Olympic sport, sports-technical and applied sports, The society for the defense of Ukraine, the sports Committee of Ukraine.

Постановка проблеми. Однією з тенденцій спорту на сьогоднішній час є збільшення числа видів спорту та окремих спортивних дисциплін. Що сприяло виникненню та розвитку нового напряму – неолімпійський спорт. Одними із складових неолімпійського спорту в Україні є спортивно-технічні і прикладні види спорту, вагомий внесок у розвиток яких в

Україні внесла Дніпропетровська область. На сьогодні не має робіт, які б розкрили історію виникнення даних видів спорту в Україні, зокрема у Дніпропетровську.

Отримані результати дослідження. У результаті аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що спортивно-технічні та прикладні види спорту у Дніпропетровську розвивалися у три етапи:

І етап – 1923-1945 гг. – становлення спортивно-технічних та прикладних видів спорту;

ІІ етап – 1946-1990 гг. – розвиток в післявоєнний час;

ІІІ етап 1991 г. – по теперішній час – розвиток у Незалежній Україні.

На І етапі поштовхом до розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту на Дніпропетровської області, а тоді ще Катеринославської губернії, була революція 1905 років. Тоді після закінчення громадянської війни був зруйнований завод, що носить з 1922 року ім'я токаря Григорія Івановича Петровського. Після відродження заводу адміністрація і партійна організація не забували грізні передвоєнні роки і необхідність зміцнення обороноздатності країни, підготовку трудящих до захисту Батьківщині. Гідний вклад у вчення металургів військовій справі, опанування військово-стратегічних професій внесли перші масові патріотичні організації. Так, у 1923 році були засновані Товариство друзів повітряного флоту, авіації і повітроплавання України і Криму (ТДПФ). Мирну, творчу спрямованість населення Дніпропетровська перервала війна. Здобуті в технічних гуртках знання допомагали бійцям швидко опанувати військові спеціальності, керувати танками та літаками.

На ІІ етапі на фоні суспільних соціально-політичних та економічних перетворень життя нашого суспільства, усе гостріше ставало питання укріплення духовного та фізичного стану населення країни. Не дивлячись на розруху після війни в технічну творчість повернулися працювати залюблені у свою справу, віддані фахівці. У 1951 році існуючі товариства були реорганізовані в Добровільне товариство сприяння армії, авіації, і флоту (ДТСААФ). З 50-х років розпочинається діяльність радіо-спортивних гуртків. Одним із найпривабливіших видів спортивного моделювання стало судномоделювання, яке бере свій початок з 50-х років. Перші автомодельні гуртки з’явилися в 60-ті роки. Бурхливий розвиток космонавтики в 60-х – 70-х роках сприяв розширенню мережі ракетно-космічних гуртків. На початку 70-х років були побудовані перші картинги.

ІІІ етап характеризується особливостями розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту вже у Незалежній Україні. Після розпаду СРСР Україна зіткнулася з рядом проблем. Не зважаючи, що спортивно-технічні і прикладні види існували в умовах кризи та недостатнього фінансування, з’явилися нові види. Так, чверть століття назад студенти Дніпропетровського хіміко-технологічного інституту В. Пекке і В. Плішевський побудували скутер і промчали на ньому по Дніпру, ставши піонерами водно-моторного спорту в області.

Висновки. Не дивлячись на зростаючу динаміку кількості спортсменів, що займаються спортивно-технічними і прикладними видами спорту у Дніпропетровську, на сучасному етапі в розвитку даних видів є серйозні недоліки, які потребують пошуку шляхів їх розв’язання, а саме: недосконала система гарантій соціального захисту спортсменів, тренерів, відсутність фінансової підтримки з боку державних органів влади, відсутність матеріально-технічних баз.

Перспективи подальшого дослідження полягають у аналізу виступів українських спортсменів на міжнародному рівні.

Література:

1. Большая советская энциклопедия. — М.: Советская энциклопедия, 1969—1978. – С. 356-367.

2. Волкова Л.В. Кроки історії / Л.В. Волкова. – Дн-ськ: Відділ інформаційних технологій ОЦНТТтаІТУМ, 2002. – 25 с.

3. Дніпропетровська обласна організація ТСО України : [електронний ресурс] // Режим доступу: http://tsou.dp.ua/

4. Збірник організаційних і методичних рекомендацій щодо розвитку технічних і прикладних видів спорту в організаціях товариства сприяння обороні України. – Дніпропетровськ: ВПОП «Дніпро», 1992. – 108 с.

5. Товариство сприяння обороні України : офіційний сайт // Режим доступу http://tsou.org.ua/about/history/

УДК 796.0111

ОСВІТЯНСЬКИЙ ПРОСТІР ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гладощук О. Г.

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація. Освітянський простір вищого навчального закладу як середовище формування фізичної культури студентської молоді. Гладощук О.Г. У даній статті розглянуті питання створення студентського середовища у вищому технічному навчальному закладі, орієнтованого на формування активної життєвої позиції, на розуміння цінності здоров’я людини, а також створення сприятливих умов для навчання та професійно-прикладної підготовки висококваліфікованого фахівця.

Ключові слова: здоров’я, студентське середовище, людина, навчання, фахівець.

Annotation. Educational space of higher educational establishment as an environment of forming of physical culture of students. A. Gladoshchuk. The article deals with the questions of creation of student environment in higher technical educational establishment, oriented to active stand in life and understanding of people health value. Besides, creation of favourable conditions for teaching and professionalapplied preparation of highly skilled specialists are considered.

Key words: health, student environment, man, teaching, specialist.

Постановка проблеми. Входження людства до постіндустріальної культурної епохи, характеризується глобалізацією, динамізмом та високою мірою невизначеністю, потребує від освіти підготовки не тільки висококваліфікованого спеціаліста але й творчу особистість. Все це змінює пріоритети в освіті з технократичної дидактики на користь гуманістичного розвитку, орієнтованого на розвиток пізнавальних здібностей молоді, мета якої – розвиток суб’єктності людини як можливості до самовизначення в середовищі яке постійно змінюється.

У багатьох публікаціях вітчизняних вчених (Апанасенко Г.Л., 2008; Платонов В.М., 2008; Дубогай О.Д., 2011 та інші) абсолютно об'єктивно вказується на стан здоров'я населення України, що катастрофічно погіршується, відзначаються тенденція до скорочення тривалості життя в середньому до 60-62 років, темпи вимирання української нації. Серед багатьох причин називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам і недотримання контрольованих чинників здорового способу життя (загартування, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування). Зазначені чинники впливають на біологічну сферу людини, погіршують її здоров'я, але їх регуляція (дотримання або недотримання) здійснюється психологічною (поведінковою) сферою особи [3; 5].

Проте суспільство із затягнутими на десятиліття суперечливими реформами в системі вищої і середньої освіти змінило соціальний статус фізичної культури, поглибивши протиріччя між соціальною потребою в підготовці гармонійно розвинених молодих людей і економічним забезпеченням цього процесу. Спроба реструктуризації системи фізичного виховання у ВНЗ, згідно з європейською кредитно-модульною системою, призвели до скорочення навчальних годин на фізичне виховання і збільшення частки самостійних занять у 60 % від загального часу, котрі в основному не були здійснені з кількох причин. Однак головною з них є відсутність мотивації до самостійних занять і переконання в їх корисності та необхідності. Таким чином, вища школа виявилася не готовою до усвідомлення значення фізичної культури для формування здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особи студента [1; 4].

У зв'язку з цим ряд вітчизняних а також російських та білоруських науковців (А.М. Андреєв, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.М. Платонов, О.Д. Дубогай, В.П. Горащук, Л.І. Лубишева, В.В. Приходько, В.А. Ясвін та інші) виносять питання про створення сприятливого середовища у вищому навчальному закладі. Таке середовище має сприяти становленню у психофізіологічній системі молодої людини особових якостей, що у подальшому житті дадуть можливість справлятися з новими завданнями, результативніше вирішувати старі питання та самовиховуватися протягом усього життя. Проблемою створення сприятливого середовища або особистісноорієнтованого підходу в освіті, протягом останнього десятиліття, займаються також визнані міжнародної науковою спільнотою провідні вчені (Р. Баркер, Е. Віллемс, Дж. Гібсон, О. Дункан, Л. Шноре та інші).

Метою проведеного нами дослідження було зробити аналіз освітнього процесу вищого технічного навчального закладу з формування фізичної культури студентської молоді та охарактеризувати особливості студентського середовища щодо ціннісного ставлення до здоров'я особистості.

Завдання дослідження:

1) визначити сутність та значення освітнього здоров'язберігаючого середовища у вищому технічному навчальному закладі;
2) визначити показники ефективності управління освітнім середовищем по формуванню фізичної культури студентської молоді.

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

Отримані результати дослідження. За визначенням В.А. Ясвіна, під фізкультурно-спортивним середовищем освітнього закладу треба розуміти сукупність різних умов та можливостей фізичного і духовного формування та саморозвитку особистості, які є в просторово-предметному та соціальному оточеннях [6].

Створення сприятливо-орієнтованого середовища в фізичному вихованні ми розглядаємо як можливість створення освітньо-виховного процесу, який буде базуватися на розумінні сутності виховання, під час якого акценти в діяльності викладача зміщуються з активного педагогічного впливу на особистість студента, в область формування виховного середовища як сукупності системних формуючих впливів просторово-предметного та соціокультурного оточення. На нашу думку, при такій організації фізичного виховання включаються механізми внутрішньої активності студента в його взаємозв'язку з середовищем, в якому саме й проходить саморозвиток та самовизначення особистості.

В методологічному плані підхід орієнтації у вихованні особистості на виховне середовище базується, по-перше, на теорії можливостей Джорджа Гібсона, в якій відмічається активний початок суб'єкта під час освоєння свого життєвого середовища («екологічний світ», Дж. Гібсон); по-друге, на еко-біхевіоральних дослідженнях Р. Баркера та Е. Вілемса, які обґрунтували наявність «поведінкових сеттінгів», зони, де поведінка людини опосередкована фізичним та соціальним оточеннями; по-третє, на теорії та практиці розвиваючого навчання та освіти Ш.О. Амонашвілі, В.В. Давидова, Л.В. Занкова, Д.Б. Ельконіна, вихідною позицією яких є гіпотеза Л.С. Виготського про динамічне співвідношення процесів навчання та розвитку [2; 7].

В процесі виховної роботи з молодою людиною можливо змінити його поведінку та вплинути на його індивідуальність, але якщо ми облишимо проблемне середовище без змін, то це буде тимчасовий успіх у боротьбі за здоров'я людини. Підтвердження тому ми знаходимо у роботах П.Ф. Лесгафта, який вважав середовище визначним фактором розвитку «індивідуальних та соціальних» властивостей людини, а Л.С. Виготський підкреслював, якщо вчитель безсилий безпосередньо впливати на учня, то він всесильний при опосередкованому впливі на учня через соціальне середовище.

В соціальній психології поведінка людини обумовлена трьома факторами:

– особливостями особистості;
– специфікою ситуації;
– взаємний вплив у системі «особистість-ситуація».

Розвиток особистості залежить як від індивідуальних задатків людини так і від впливу на неї середовища. З точки зору цього направлення людина має здібність в значній мірі робити вибір того оточення, в яке вона входить, і ту поведінку, яку вона вибудовує. Згідно Дж. Гібсону, під системою можливостей виховного середовища можна розуміти те, що це середовище дає суб'єкту, чим забезпечує та що пропонує. При цьому принципове значення має те, що на відміну від «умов», «впливу» та «факторів», приналежних до самого середовища, а саме суб'єкту, який в ньому знаходиться, та однобічний вплив на суб'єкт, показує особове єднання властивостей середовища й самого суб'єкта, є в рівних долях як фактором середовища, так і поведінковим фактором суб'єкта [2].

Стратегічним напрямом орієнтованого на середовище фізичного виховання є інкультурація молоді через залучення її до фізкультурно-спортивного стилю життя на основі гармонізації тілесно-духовного потенціалу, актуалізації фізкультурно-спортивних потреб та формування фізкультурно-спортивної компетенції з урахуванням природних та соціокультурних факторів. Стратегічною метою є становлення фізкультурно-спортивного способу життя молоді, а з точки зору тактики – формування фізкультурно-спортивної компетенції вихованців.

Фізкультурно-спортивний стиль життя є своєрідною екологічною складовою особистості, яка дає право бути собою, забезпечуючи самозбереження, саморозвиток, самовдосконалення та самовизначення в природі, культурі та соціумі.

Фізкультурно-спортивні компетенції виступають як конкретизована мета фізичного виховання, поєднуюча ланка між особистістю та соціокультурним середовищем, забезпечуючи сформованість ціннісно-мотиваційного, дієвого, комунікативного та поведінкового компонентів фізкультурно-спортивного стилю життя на основі ціннісного оволодіння студентами узагальненими знаннями та засобами спортивно-оздоровчої діяльності. Набуті теоретичні та практичні знання та навички дають можливість студентській молоді в нестандартних та неординарних ситуаціях життєдіяльності цілеспрямовано та самостійно підтримувати необхідний рівень здоров'я та фізичних кондицій, проявляти психо-вольову стійкість до стресових ситуацій, направляти спортивно-оздоровчу активність на саморозвиток та самовдосконалення [6].

Під час реалізації орієнтованого на середовище підходу в фізичному вихованні, необхідно дотримуватися ряду принципів, які відображають, по-перше, особливості побудови спортивно-оздоровчого середовища (відкритості та когерентності, прогностичності та випереджаючого розвитку, комплексності та гетерогенності, збагачення компонентів та мікросередовищ, які входять у структуру фізкультурно-спортивного середовища); по-друге, особливості змісту освітньо-виховного процесу розвиваючого виховного навчання та його зв'язки з варіативністю життя, активності та цілісного розвитку особистості, систематичності та послідовності, інтеграції основної та додаткової освіти; по-третє, особливості взаємодії суб'єктів освітньо-виховного процесу (самоцінності особистості; толерантності; інтерактивної конгруентності; відкритості або «чесної гри», колегіальності, корпоративності, продуктивності).

Для вирішення проблеми удосконалення культури здоров'я та формування здорового способу життя сучасних студентів, ми запропонували реалізацію педагогічних умов орієнтування студента на якісно активне, позитивне (здоров'язберігаюче) середовище у вищому технічному навчальному закладі. Реалізація педагогічних умов орієнтування студента на ведення здорового способу життя в Дніпродзержинському державному технічному університеті здійснюється в рамках фізкультурно-оздоровчої освіти та Концепції виховної роботи університету. Навчальна дисципліна «Фізична культура», на нашу думку, сприяє інформаційному орієнтуванню студента на здоровий спосіб життя за рахунок поєднання двох компонентів – базового (обов'язкового) та елективного (для вирішення окремих задач). Оптимальне поєднання змісту базового та елективного компонентів програми дисципліни «Фізична культура» ми пов'язуємо з реалізацією з одного боку отримання інформації від студентів, а з іншого – надання більш повної інформації студентам в теоретичному і практичному розділах програми щодо орієнтування їх на здоровий спосіб життя.

Зміст і організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих педагогічних умов вдосконалення культури зміцнення здоров'я сучасних студентів. В дослідженні приймали участь 52 студента, що навчаються за фахом «ливарне виробництво» та «металургія чорних металів», з яких були сформовані дві групи: експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) по 26 чоловік кожна. Підготовка студентів з предмету «Фізичне виховання» (теоретична і практична) здійснювалася поетапно. Перший етап – вступний (І курс), метою якого було отримання первинної інформації (анкетування). На другому етапі – основний (ІІ – ІІІ курс), проводилось психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. Для експериментальної групи, на другому етапі нашого дослідження, була розроблена комплексна програма тренувальних впливів, спрямована на забезпечення високої загальної працездатності й витривалості, формування теплової стійкості організму, поліпшення функцій центральної нервової системи, дихального апарату, розвиток сили й статичної витривалості основних м'язових груп, загальної спритності, координації рухів і високої енергетики. Третій етап – завершальний (VI курс). На початку першого (вступного) етапу для отримання інформації стосовно рівня знань студентів першого курсу з основ валеології, відношення їх до фізичної культури та здорового способу життя нами було проведене анкетне опитування.

З урахуванням завдань нашого дослідження було запропоновано визначити систему критеріїв за параметрами інтелектуальної (теоретичної та практичної) готовності студентів по формуванню культури здоров'я та ведення здорового способу життя. Визначені критерії дозволили нам виділити (за характером вирішення оздоровчих завдань) рівні готовності студентів – високий (В), середній (С), низький (Н).

Визначення попереднього та підсумкового рівнів теоретичного компонента інтелектуальної готовності відбувалося за допомогою заздалегідь підготовлених експертів (більшість з яких брали безпосередню участь у експерименті корекції змісту навчальних дисциплін). Експерти повинні були оцінити знання студентів відповідно до кожного з п'яти запропонованих нами блоків (1 блок – «Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема», 2 блок – «Здоровий спосіб життя», 3 блок – «Сутність і зміст формування культури здоров'я студентів», 4 блок – «Оздоровчі технології та методики їх застосування», 5 блок – «Індивідуальна оздоровча система»). За допомогою визначення середнього арифметичного показника стосовно блоків знань було з'ясовано загальні рівні теоретичного компоненту інтелектуальної готовності студентів. Результати попереднього й підсумкового контролю теоретичного компоненту інтелектуальної готовності студентів подано в таблиці у відсотках (див. таблиця 1), які розраховувались відповідно до загальної кількості студентів.

Таблиця 1. Рівні теоретичного компоненту інтелектуальної готовності до формування культури здоров'я студентської молоді

Блоки знань		Етапи контролю														
		Попередній			I курс			II курс			III курс			IV курс		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1 блок	К	96	4	-	80	18	1	63	30	6	42	39	18	25	51	25
	Е	93	6	-	42	54	3	27	60	12	19	56	24	10	56	40
2 блок	К	82	15	2	65	26	9	51	32	17	35	40	25	17	52	31
	Е	83	14	3	34	54	11	32	58	19	9	55	35	6	52	42
3 блок	К	95	4	-	88	10	1	73	23	5	41	44	15	30	51	19
	Е	96	4	-	68	26	5	56	39	15	20	51	30	6	55	38
4 блок	К	91	6	2	76	21	3	60	31	8	45	42	13	26	52	22
	Е	92	5	2	34	50	16	21	51	27	12	51	37	4	53	43
5 блок	К	96	3	-	47	43	10	42	47	10	29	53	17	25	54	21
	Е	97	3	-	36	44	20	30	48	22	16	55	28	8	55	37
Усього	К	92	7	1	71	20	9	58	33	9	39	43	17	25	52	23
	Е	92	7	1	43	46	11	33	51	15	15	54	31	7	54	39

При визначені рівнів практичного компонента інтелектуальної готовності студентів були застосовані такі ж умови, як і в попередньому випадку. За допомогою експертів у студентів оцінювались відповідні вміння. Результати попереднього й підсумкового контролю практичного компоненту студентів подані в таблиці 2.

Таблиця 2. Рівні практичного компоненту інтелектуальної готовності до формування культури здоров'я студентської молоді

Вміння		Етапи контролю														
		Попередній			I курс			II курс			III курс			IV курс		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
Гностичні	К	99	1	-	98	2	-	85	15	-	64	27	8	48	35	16
	Е	98	2	-	96	4	-	77	22	1	49	35	17	23	44	34
Конструктивні	К	100	-	-	98	2	-	88	12	-	59	35	6	37	50	13
	Е	100	-	-	96	4	-	85	13	3	47	35	18	24	43	32
Комуні-кативні	К	98	2	-	96	4	-	78	21	1	53	38	9	31	57	12
	Е	97	3	-	95	5	-	70	28	2	39	42	20	18	46	35
Організаційні	К	100	-	-	98	2	-	92	7	1	72	22	6	47	42	10
	Е	100	-	-	97	3	-	78	20	2	44	40	16	12	54	34
Усього	К	99	1	-	98	2	-	86	14	0	62	30	8	41	46	13
	Е	99	1	-	96	4	-	77	21	2	44	38	18	20	47	34

Отже, порівнюючи показники контрольної й експериментальної груп, відмічається суттєва перевага останньої. В ході експерименту, стосовно практичного компонента, отримані дані підтверджують ефективність запропонованих педагогічних умов щодо формування у студентів необхідних умінь та навичок по удосконаленню культури зміцнення власного здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі.

Висновки. В сучасних соціально-економічних умовах спостерігається стійка тенденція до підвищення професійної компетенції спеціалістів. Професійна діяльність та праця в сучасних умовах потребують більшого навантаження на розумові, фізичні та психологічні аспекти діяльності. Кожна професія окреслює коло достатньо визначених психофізичних якостей спеціаліста – певні практичні уміння, навички, фізичні якості. Результати нашого дослідження показують, що студентам не вистачає елементарних медико-біологічних і методико-практичних знань для якісного опанування основ фізичної культури. Планування та проведення лекційного курсу неможливо у зв'язку з незначною кількістю годин відведених на практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання», що вступає в протиріччя з рекомендаціями МОН України.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Культура здоровья (валеология) – ценностный ориентир личности и общества / Г.Л. Апанасенко, Н.П. Суббота, С.Д. Прасол // Науковий часопис Нац.

пед. університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наукове видання. Вип. 6 / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова ; [редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]]. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – С. 7–11.

2. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Джордж Гибсон. Общ. ред. и вступ. статья А.Д. Логвиненко. – М. : Прогресс, 1988. – С. 223–289.

3. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и методика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.

4. Дубогай О.Д. Наукові і методичні розробки інноваційних підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / О.Д. Дубогай, М.В. Євтушок // Науковий часопис Нац. пед. університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наукове видання. Вип. 6 / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; [редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]]. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 96–106.

5. Николаев Ю. М. Интегративная сущность физической культуры – отражение понимания человека как целостности / Ю.М. Николаев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры. – СПб. – 2002. – С. 76–84.

6. Ясвин В.А. Образовательная среда: от от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл. – 2001. – 368 с.

7. Barker Rodger G. Stream of individual behavior. In Habitats, Environments, and Human Behavior: Studies in Ecological Psychology and Eco-Behavioral Science from the Midwest Psychological Field Station, 1947-1972 / Roger C. Barker and Associates. – San Francisco. : Jossey-Bass. – 1978. – P. 34–48.

АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Глоба Т.А.
Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Анотація. Глоба Т.А. Аналіз формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Наше здоров'я найголовніше в нашому житті. Умови навколишнього середовища, стрес, малорухливий спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я і, як наслідок, фізичного стану молодих людей. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури сучасної людини експертної системи гуманістичної освіти студентів.

Annotation. Our health the most important thing in our life. Environmental conditions, stress, sedentary lifestyle lead to a significant deterioration of health and, as a consequence, the physical condition of young people. Physical education in higher education is an integral part of the formation of general and professional culture of the modern individual expert system humanistic education students.

Ключові слова: Фізична культура, здоров'я населення, здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоровий спосіб життя(ЗСЖ).

Keywords. Physical culture, health, health, physical health, mental health, social health, healthy lifestyle (HLS).

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства однієї з найважливіших проблем є збереження й зміцнення здоров'я населення. Особливо це актуально для дітей, підлітків і студентської молоді (Г.Л. Апанасенко, 1992, Т.Ю. Круцевич, 1999).

У даному віці в людини відбувається ряд ключових фізіологічних змін: формування опорно-рухового апарата, розвиток внутрішніх органів і систем, а також на основі виконуваних дій формується фонд тілесних навичок.

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як учбова дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всесторонньо розвиненої особи, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки. 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.

У зв'язку із цим, проблема поліпшення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає усе більш актуальною.

Отримані результати дослідження. Стан екології, стреси, малорухомий спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я та, як наслідок, фізичного стану молоді. За останні 10 років в світі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Понад 50% всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні захворювання не призивається кожний четвертий юнак. Ці факти свідчать про необхідність змін у системі фізичного виховання студентської та учнівської молоді. [3].

До списку країн, в яких фізичний розвиток молоді знаходяться на доволі низькому рівні потрапили США, Канада, Англія та Фінляндія. Не краща ситуація спостерігається і на Україні. Як зазначено в цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації" - 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я. Понад 50% всієї студентської молоді згідно з результатами тестування мають незадовільну фізичну підготовку. Протягом останніх 7 років на 41% збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. [5].

З початку 90-х років майже на 700 тисяч скоротилась кількість підлітків, які займаються спортом в спортивних секціях та клубах. Результати тестування проведеного за останні 8 років показали, що з загальної кількості студентів мінімальні вимоги виконало лише 21,5% чоловік і 27,1% - жінок. Причина цього полягає в: одноразовому занятті на тиждень; зменшені до мінімуму рухових можливостей студентів під час сесії недостатній інтенсивності та стандартності навантажень; великій чисельності навчальних груп; недостатньому матеріально-технічної забезпеченні навчального процесу та ін. [3].

Слід пам'ятати, що молодь потрапляє до вищих навчальних закладів із певною фізичною підготовленістю (нажаль незадовільною). Понад 50% школярів не можуть скласти нормативних вимог. „Сприяють" цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; непідготовленість школярів дбати про свій фізичний стан; недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання [4].

Здоров'я населення - показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливу увагу потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах. Питання наявних знань та інформації щодо проблеми здоров'я є першими і необхідними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я і здорового способу життя. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтується на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі [1].

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Здоров'я має принаймні чотири сфери або складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові невід'ємні один від одного, вони тісно взаємозв'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності, полегшення методології дослідження феномен здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного,

соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери фізичного здоров'я такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетична спадщина, рівень фізичного розвитку органів та систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя складається з потреб, інтересів, мотивів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов’язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її менталітет, життєва само ідентифікація, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов’язане з економічними чинниками, стосунками з сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв’язки, праця, відпочинок, побуту, охорона здоров'я, рівень доходів, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі.

Здоровий спосіб життя(ЗСЖ) – це все в людській діяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосується усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, білків, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після психічних та фізичних навантажень) [5].

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я формування ЗСЖ, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, фізична культура та валеологія. Ми акцентуємо увагу на формуванні ЗСЖ саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань, вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [3].

Відомо, що рівень фізичного розвитку людини визначається не лише біологічними чинниками, але й сукупністю соціальних, економічних, екологічних, гігієнічних, кліматичних та інших характеристик середовища існування. Під впливом перелічених чинників рівень фізичного розвитку людини може змінювати в той чи інший бік, залежно від конкретної спрямованості такого впливу.

Одним із найважливіших чинників фізичного розвитку і фізичного здоров'я є наявність регулярного адекватного фізичного навантаження, тренування організму.

Сучасними медичними дослідженнями і кліматичними експериментами доведено, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами, зазнають певних „здорових” фізичних навантажень, значно рідше хворіють, мають високий імунітет, більш стійкі до впливу негативних чинників навколишнього середовища, до фізичних і нервових перевантажень. Тобто практику регулярних фізичних навантажень, готовність до них організму також можна вважати одним з показників рівня фізичного розвитку і відповідно – фізичного здоров'я. За результатами всеукраїнського опитування такий вид фізичних навантажень, як регулярні заняття фізичною культурою не дуже поширені. Досвід регулярних занять фізкультурою

мають 27% всіх опитаних, більше половини (57%) займаються нерегулярно, а 14% не займаються фізкультурою взагалі [3].

Розподіл показників фізичної активності за статевою ознакою свідчить, що хлопці, які регулярно виконують фізичні вправи, серед опитаних молодих українців виявилось в 1,7 рази більше, ніж дівчата, а серед них, хто не займається фізкультурою взагалі, дівчат майже вдвоє більше, ніж хлопців.

Стосовно наявних можливостей для занять фізкультурою слід відмітити, що 83% всіх опитаних мають у своєму розпорядженні необхідний для цього одяг та взуття. Напевно, наявність спортивного одягу не є єдиним показником можливостей, а тому можна припустити, що причина низької популярності занять фізкультурою серед студентів не у відсутності можливостей, а у відсутності усвідомленої потреби в таких заняттях [5].

ЗСЖ, являється важливим елементом культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста. Його вагомою стороною являється гармонічне проявлення фізичних та духовних можливостей студентів, зв'язаних з соціальною та психічною активністю в учбово-трудовій, суспільній та інших сферах діяльності. Повноцінним виконанням показників ЗСЖ є форми і методи задоволення фізичних та духовних потреб студентів у навчанні, труді, активному відпочинку, які сприяють формуванню здорових норм гуртожитків.

Становлення здоров'я виявляється взаємодією великого числа факторів – соціальних та біологічних, зовнішніх та внутрішніх, матеріальних та духовних, які важко та заперечливо взаємодіють один з одним. До умов, які виявляють збереження здоров'я, необхідно віднести фізичну культуру. Однак не треба вважати, що заняття фізичною культурою автоматично гарантує хороше здоров'я.

Дослідами установлено, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів (прийнятих за 100%), на заняттях ФКіС приходиться 15-30%, на сон 24-30, на режим харчування 10-16%. На сумарний вплив інших факторів 24-51% [2].

Бережне ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати у студентському віці. Однак молоді люди часто порушують елементарні правила гігієни биту, режиму харчування, сну, та інше. Так, до 27% студентів, ідуть на заняття без сніданку. До 38% студентів приймають гарячу їжу два рази на день (рекомендовано 4 рази). Відхід до сну у 87% студентів затягується до 1-2 годин ночі. Частина студентів із за недосипання прибігають до денного сну 1-3 години. Біля 36% студентів займаються самопідготовкою і у вихідні дні, які виділяються на відпочинок, відновлення сил. До 62% студентів бувають на свіжому повітрі бувають менше 30хв. в день, 29% - до 1год. При гігієнічній нормі 2год. В день. До різноманітних процедур закалювання прибігає менше 2% студентів. [2].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, в першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя - це активне творіння здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система живлення, різні що гартують і розвивають вправи; в нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також осмисленість буття, життєві цілі і цінності і т.д. Отже, для творення здоров'я необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загально-зміцнюючих, природними методами або технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності, які супроводжують її переживань. Структура образу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності. Це проявляється в тій частки бюджету часу особистості, яка на них витрачається; в тому, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір [3].

Важливий елемент здорового способу життя - особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення.

Література

1. Балакірєва О.М. Рівень розповсюдження та структура вживання алкоголю та інших наркотичних речовин серед підлітків в Україні: соціологічний вимір. / О.М. Балакірєва, О.О. Яременко. - К.: НВК „Студцентр”/НИКА-Центр, 1998. – С.38.
2. Драчун А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю; Афтореф. дис. канд..наук з фізичного виховання і спорту. – Львів, 2001.
3. Комаров Ю.М. Социальные факторы и здоровье населения: / Ю.М. Комаров // Научный обзор.-М.: ВНИИ МИ, 1984.-85с.
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе/ под ред. В.А. Масляков, В.С Матяжова – М.: « высшая школа» , 1991 – 239с.
5. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді. / О.О. Яременко, О.М. Болакірєва, О. Вакуленко – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

ЛЕГЕНДА СПОРТА – НАТАЛЬЯ СИНИЦЫНА

Гриценко Людмила, Борисова Юлия

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Анотація. Стаття присвячена спортсменці з м. Павлоград, Дніпропетровська область, Майстру спорту міжнародного класу з художньої гімнастики Н. Сініциної. За свою спортивну кар’єру вона була призеркою чемпіонатів Європи в індивідуальних і групових вправах та абсолютною чемпіонкою СРСР. Зараз на її честь проводяться щорічні змагання з художньої гімнастики у м. Дніпропетровськ.

Ключові слова: Наталья Сініцина, художня гімнастика.

Annotation. The article is devoted to N. Sinitsinoi - the sportswoman from Pavlograd city, Dnepropetrovsk region. She is the Master of sport of international class in calisthenics. During her sporting career she was the prizewinner of championships of Europe in individual and group exercises and absolute champion of USSR. Now on her honour annual competitions in a calisthenics at Dnepropetrovsk are conducted.

Keywords: Natalya Sinitsina, calisthenics.

Постановка проблемы. В мае 2014 года в спортзале «Метеор» г. Днепропетровска проходил первый турнир, посвященный неоднократной чемпионке Европы в индивидуальных и групповых упражнениях, Мастеру спорта международного класса, замечательной и неповторимой гимнастке Наталье Синицыной. В нем принимало участие 150 спортсменок со многих городов Украины. На этом турнире почетным гостем была тренер Наташи В.А. Бачурина.

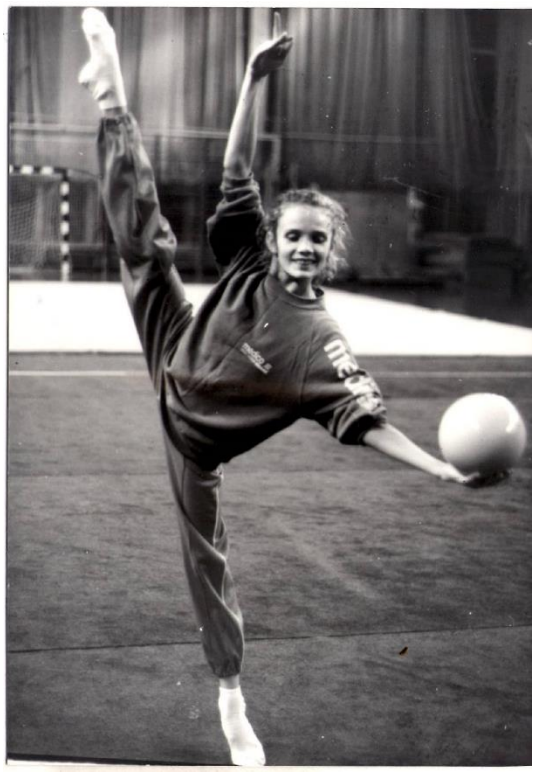
Полученные результаты исследований. Родилась Наташа в первых числах мая (5 мая 1974 года). Она и росла веселой, жизнерадостной, как сама весна. С пяти лет начала посещать хореографический кружок при Доме пионеров. Очень любила танцевать. В этом же году девочку увидела Валентина Алексеевна Бачурина и пригласила к себе в группу. Девочка успешно совмещала занятия и в спортивной школе, и в Доме пионеров. Но уже через полгода пришлось делать выбор, занятия по времени стали совпадать. Как ни больно

расставаться с хореографией – выбрала спорт. Тем более, что в художественной гимнастике хореография пригодилась.

Уже через 2-3 месяца Наташа становится победительницей местных соревнований. Она была очень работоспособной, выносливой, любила мажорную музыку и ритмичные упражнения. Первую свою грамоту получила в 1981 году. Когда училась в первом классе, ее включили в сборную команду области. Через год она уже тренировалась по программе кандидата в мастера спорта. Скоро стала чемпионкой области в младшей возрастной группе. 1985 год был урожайным для спортсменки. 3-е место на IX летней спартакиаде области в Никополе, 1-е место на первенстве области в Днепродзержинске, 1-е место на республиканских соревнованиях в Севастополе. На одном из таких соревнований Наташу приметила Альбина Николаевна Дерюгина, заслуженный тренер Украины, и сразу же предложила В. Бачуриной продлить учебу талантливой спортсменки в Киевской школе олимпийского резерва по художественной гимнастике.

Наташа только закончила 4-й класс, и родным было жаль отдавать своего двенадцатилетнего ребенка в далекий Киев. Но после долгих сомнений и колебаний Наташу все-таки отвезли в столицу. Это было 28 сентября, а в первых числах октября она уже выступала как киевлянка в соревнованиях за честь Украины.

А.Н. Дерюгина сказала тогда председателю госкомспорта, «Присмотрись, восходит звезда». И она не ошиблась. Наташа росла и так стремительно шла к вершинам спорта, что впору было позавидовать ее таланту и трудолюбию. Были и завистники. Но больше искренних друзей. Потому что сама Наташа была человеком добрым, отзывчивым, легко вживалась в любой коллектив. Своим жизнелюбием она поднимала настроение всем вокруг.



Кроме того ее постоянно поддерживала ее мама Людмила Никифоровна, ей удавалось все, за что бы она не взялась: сшить, смастерить, нарисовать.Наташа скучала по родному Павлограду, по любимой поляне подснежников в лесу, по первому тренеру. Но часто приезжать домой не могла, соревнования, турниры, спартакиады. И все выше и выше.

В 1989 году в г. Баку она была удостоена звания абсолютной чемпионки СССР по художественной гимнастике и была второй на Первенстве Европы в Испании. 13 июня 1989 года на чествовании Чемпионов СССР комитет по физической культуре и спорту Киевского горисполкома награждает Синицыну Н. «За высокие спортивные достижения». В 1990 году в Австрии Наташа становится чемпионкой Европы и получает звание «Мастер спорта международного класса». В декабре этого же года на международном турнире на приз газеты «Соціалістична Харківщина», где принимали участие команды Бельгии, Франции, Финляндии, Кореи, Наташа Синицына становится абсолютной чемпионкой, завоевывает 5 золотых медалей. Через год на международном турнире «Советский балет» она подтверждает звание абсолютной чемпионки.

Наташа объездила много стран, участвовала в различных соревнованиях, турнирах, имела около 200 медалей. В 1992 году на Чемпионате Европы в групповых упражнениях в

ФРГ Н. Синицына вместе со своими подругами по команде заняла 3 место, и так случилось, что в этом же году она покинула спорт. Несмотря на это она продолжала выступать со своими композициями из художественной гимнастики, солировала во многих хореографических постановках и показательных выступлениях.

Наталья была студенткой Киевского института физкультуры, а также работала хореографом в спортзале «Спартак». Ее воспитанницы по акробатике были победителями в Украине, готовились к выступлениям Европейского масштаба. Сама Наташа 20 мая 1994 года в Бердянске блестяще выиграла студенческий чемпионат Украины. 28 мая она должна была сдать последний зачет по легкой атлетике за II курс института. Но накануне, вечером, случилась трагедия. «Погибла Наталия Синицына, улетела от нас «Синичка», ученица, красавица, мастер спорта международного класса, неоднократная чемпионка СССР, призер чемпионата Европы»: писал В. Найпак, председатель Федерации художественной гимнастики г. Москвы в некрологе в газете «Сегодня».

Судьба распорядилась по-своему. Почему такая несправедливая и жестокая судьба – на эти слова Наташиной маме ответить нечего. Еще долго Людмила Никифоровна будет перелистывать, перечитывать многочисленные письма дочери, смотреть видеокассеты с ее выступлением, перебирать множество медалей, дипломов. Ибо смирится со смертью молодого таланта, прекрасной дочери трудно. На могилу к Наташе приезжают те, кто с ней работал, выступал, любил. «Я была самой счастливой мамой на свете. Я гордилась Наташей, жила ее успехами, тренировками, скрупулезно вела дневник соревнований с оценками, и надеялась, что когда-то мы будем вместе перебирать все и вспоминать все хорошее.

Наташа Синицына была павлоградкой. И решением 18 сессии XXI созыва Павлоградского горсовета ее имя, посмертно, записали в Книгу почетных граждан города.

Дети вылетают из родительского гнезда - это естественно. И неважно, где именно они станут известными, знаменитыми. Главное, о них знают люди. Давайте и мы вспомним в эти дни о той светловолосой девочке Наташе, которая со временем покорила не только Киев, но и многие города мира. Давайте вспомним, попытаемся никогда не забывать, что Наташа Синицына – наша землячка, наша гордость.

Выводы. Многие выпускники спортивных школ Днепропетровской области стали выдающимися спортсменами, которых знают почитают во многих странах мира. К сожалению когда они заканчивают свою спортивную карьеру про них забывают, и оставляют один на один со своими проблемами и заботами. Турнир «Памяти Н. Синицыной» который проводится в Днепропетровске это одно из средств воспитания у юных гимнасток душевно-духовних установок в отношении к тренеру и занятиям художественной гимнастикой.

Литература

1. Найпак В. Улетела «Синичка». / В. Найпак // газета «Сегодня». – 28.05.1994
2. Решение 18 сессии XXI созыва Павлоградского горсовета Днепропетровской области /№ 45 – 3 с.
3. Решение комитета по физической культуре и спорту Киевского горисполкома от 13 июня 1989 года /№ 13/1 – 2, 10, 11/1. – 5 с.

ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДНУ ІМ. О. ГОНЧАРА ДО ПОЗА АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Дідковський О.П., Дяченко Т.В.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Анотація. В даній статті приведені результати дослідження здійснене на базі фізико-технічного факультету Дніпропетровського національного університету ім. О.Гончара , в якому приймало участь 80 студентів різних курсів. Метою було вивчення інтересів і потреб студентів до поза аудиторних занять фізичною культурою.

Abstract. The present article deals results of research carried out on the basis of Faculty of Physics and Technology of Dnipropetrovsk National University O.Gonchara, in which took part 80 students from different courses. The aim was to study the interests and needs of students outside the classroom to physical training.

Ключові слова: *поза аудиторні заняття, статистика, анкетування.*

Keywords: *outside the classroom to physical training, statistics, questionnaire.*

Постановка проблеми. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров’я та фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.[1] Для вирішення більшості завдань, що стоять перед фізичним вихованням мають велике значення самостійні заняття студентів фізичними вправами у поза аудиторний час. Але практика й дослідження показують, що більшість молоді мають зневажливе ставлення до таких занять. Для того, щоб залучити студентів до занять фізичними вправами у поза аудиторний час, треба навчити студентів поважати свій фізичний стан, своє здоров'я, яке є показником фізичної культури людини.[3]

Отримані результати дослідження. З метою покращення якості і змісту поза аудиторної роботи з фізичної культури ми з’ясували інтереси і потреби студентів до поза аудиторних занять фізичною культурою.

За результатами анкетування був виявлений достатньо високий рівень зацікавленості студентів до занять фізичною культурою. Так 85,8 % вважають за необхідне систематично займатися фізичною культурою. З них майже половина (48,2%) відвідує секційні заняття, але тільки 27% регулярно, інші відповіли, що рідко, а 17% не відвідує, проте планує. Більшість студентів все-таки приділяють недостатньо уваги фізичним вправам лише до 4-х годин на тиждень, займаючись тільки в межах обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання. Коли оптимальним вважається руховий режим для студентів чоловіків - 8 - 12 год. на тиждень, а для жінок - 6 - 10 годин.[2]

Формування здоров'я - це перш за все проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації до здоров'я та здорового способу життя, бо вона є системо утворювальним чинником поведінки. Інакше кажучи, буде мотивація (цілеспрямована проблема), буде й відповідна поведінка.[2]На жаль, дана мотивація не в усіх націлена на власне здоров’я. На запитання: «З якою метою ви відвідуєте заняття з фізичної культури?», більшість відповіло (44,5%) «заради заліку», далі по спадаючій : «щоб удосконалити форму тіла» - 36%, «для зміцнення і збереження власного здоров’я» - 12,5% , «для спілкування з

друзями» - 8%. Як бачимо, сучасна молодь більше задумується про залік чим про власне здоров'я, що впливає на якість роботи на заняттях.

Наступним питанням було: «Чи приймаєте ви активну участь у спортивних змагання і спортивно-масових заходах?» і виявили, що тільки 17,4% приймають, 34,8% - рідко, але 47,8% відповіли, що їх це не цікавить. В основному пояснюється це тим, що в них немає на це часу або просто лінь. Анкетування показало, що 43,5% не достатньо проінформована про графік проведення спортивних заходів, 21,7% - задоволена, але не повністю і тільки 13% вважає, що інформація про проведення даних заходів надходить вчасно і якісно, решті (21,7%) - байдуже, вони взагалі цим не цікавляться.

Отже, проаналізувавши отримані дані анкетування студентів Дніпропетровського національного університету ім. О.Гончара фізико-технічного факультету, варто відзначити, що зміст поза аудиторних робіт знаходиться на достатньо високому рівні, проте організація і мотивація має свої недоліки.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку: Аналіз анкетних даних студентів виявив, що 85,8 % студентів відзначають важливість і необхідність занять фізичною культурою, але при цьому лише 27% займаються регулярно в спортивних секціях .

Результати анкетування засвідчили, що основними чинниками, які негативно впливають на відношення студентів до систематичних занять фізичною культурою, є великі навантаження в університеті (48,5%), нестача вільного часу (32,4%) і відсутність бажання й мотивації (14,8%) .

Література

1. Калашник О.С Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності. - http://www.rusnauka.com/6_NITSHB_2011/Sport/1_80364.doc.htm
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие / В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.

ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ`Я ЗА ДОПОМОГОЮ ХАТХА ЙОГИ

Дідковський О.П., Кабакова М. Д.

Дніпропетровський національний університет ім. О.Гончара

Анотація. На сьогодні більшість студентів ведуть малорухливий образ життя, багато часу працюючи з підручниками та за комп'ютером. Також все більше студентів мусять відмовитися від занять фізкультурою через деякі вади здоров`я чи то проблеми у роботі серця, ЖКТ, чи внаслідок отриманих травм. Одним із шляхів подолання перелічених вище проблем може стати використання Хатха йоги. Хатха йогою називається гімнастична технологія комплексного вдосконалення тіла і свідомості. Так як психічна складова впливає на наше фізичне здоров`я, то Хатха йога, здебільшого маюча справу із психікою, є ліками, що можуть допомогти від низки найбільш поширених хвороб. Серед багатьох відомих людству технологій інтегрального вдосконалення Хатха йога є однією з найефективніших

Ключові слова: фізичне та психологічне здоров'я, хатха йога.

Abstract. Today the majority of students have a sedentary lifestyle, a lot of time working with textbooks and computer. Also more and more students are forced to abandon their physical exercise through some disability, or problems in the heart, gastrointestinal tract, due to injuries. One of the ways to overcome the above-mentioned problems may be the use of Hatha yoga. Hatha yoga is called gymnastic technology for overall improvement of body and mind. As mental component affects our physical health, Hatha yoga, mainly dealing with the psyche, are medicines that can help from some of the most common diseases. Among the many known to mankind technologies integral improvement of Hatha yoga is one of the most effective

Key words: physical and psychological health, Hatha yoga.

Постановка проблеми. Основним завданням дослідження є розробка комплексу вправ на основі Хатха йоги у межах занять фізичного виховання в університеті. Будуть розроблені комплекс вправ, як частина заняття або вправи для відпочинку після фізичних навантажень.

Отримані результати дослідження. Йога - широке поняття. Це і система знань, і філософія, і прикладна наука, і спосіб життя.

Дихання - це один найважливіших життєвих процесів. І, тим не менш, через стрес, неправильний спосіб життя люди розучилися правильно дихати.

За працею Іллі Журавльова «Повітря-життя», неправильне дихання призводить до кисневого голодування і застійних явищ, стресів і напруження. Здоров'я всього тіла погіршується. Від способу нашого дихання багато в чому залежить наше здоров'я і довголіття. І, крім того, це ще дуже сильно впливає на стан розуму і настрій. Ви можете подихати прискорено і поспостерігати, які почуття це викликає. Потім, спробуйте дихати повільно і глибок, і ви зможете помітити, як починаєте заспокоюватися і розслаблятися, і разом з цим приходить спокій і впевненість. За допомогою спеціальних дихальних технік йоги можна відновити правильне дихання. Звичайно, цей процес може зайняти якийсь час, але результати, перевершують всі очікування.

Та перед усім Хатха йога - це рух. Одиницею руху в йозі є асана. Асани - пози або положення тіла в просторі, які, плавно перетікаючи одна в іншу, зливаються в послідовності асан, вони побудовані таким чином, щоб надавати максимально сприятливий ефект на органи і системи людського тіла. Важливо не тільки правильно виконувати вправи, а й виконувати їх регулярно, в залежності від того яких результатів ви бажаєте досягти.

За працею М. Баранова «Практика Хатха йоги» підібрано комплекс вправ(асан), для виконання на заняттях з фізичної культури:

1) Адвасана

Ляжте на підлогу животом вниз. Витягніть обидві руки вперед, за голову по лінії тіла. Закрийте очі. Розслабте все тіло. Не рухайтеся, навіть якщо відчуєте якусь незручність. Нехай подих стане природним і ритмічним.

Спостерігайте за подихом. Вважайте вдихи і видихи: 1 вдих , 1 видих і т. д. протягом хоча б кількох хвилин. Тривалість практики : У лікувальних цілях вправу потрібно виконувати як можна довше. Виконуючи адвасану, достатньо перебувати в ній протягом декількох хвилин. Користь практики : Адвасана рекомендується людям зі зсунутими дисками в хребті , ригідністю шиї і сутулістю фігури. Ці люди знайдуть адвасану не тільки хорошим лікувальним вправою , але і відмінною позою для сну.

2) Ананда-мадарасана

Покладіть руки на п'яти долонями вниз. Тримайте тулуб вертикально. Тривалість практики : Для духовного вдосконалення необхідно перебувати в цій позі як можна довше. Користь практики: Ця асана розслабляє нервову систему і заспокоює розум.

3) Ардха-шалабхасана

Підніміть одну ногу якомога вище, залишивши другу лежати на підлозі. Затримайтеся в цьому положенні на деякий час, а потім опустіть ногу на підлогу. Відновіть нормальне дихання. Повторіть те ж саме з іншою ногою. Виконайте це 5 разів. Дихання: Лежачи на підлозі, вдихніть. Піднімаючи ногу вгору і в кінцевому положенні - затримайте дихання на вдиху. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. У вихідному положенні дихайте нормально. Користь: Укріплення м`язів спини, укріплення нервової системи.

4) Аштанга-намасана

Опустіть тіло на підлогу так, щоб в кінцевому положенні тільки пальці ніг, коліна, груди, долоні і підборіддя торкалися підлоги. Стегна і живіт повинні бути трохи підняті. Дихання: Дихання має бути затримано на видиху. Користь практики: Ця асана зміцнює м'язи рук і ніг,а також розвиває груди.

5) Марджаріасана

Станьте на коліна; ступні направлені назад, коліна тримаєте разом. Нахиліться вперед і поставте долоні на підлогу на ширині плечей. Вдихаючи, прогнила спину вниз і закиньте голову. Видихаючи, нахиліть голову до грудей і вигніть спину вгору. Руки повинні весь час залишатися у вертикальному положенні і упиратися в підлогу. Зробіть 10 циклів. Користь практики: Марджаріасана робить шию, плечі і спину дуже гнучкими.

6) Меру-вакрасана

Сядьте на підлогу, витягніть ноги вперед. Поверніть тулуб вправо і покладіть праву руку позаду тіла , поряд з лівою сідницею, пальці спрямовані назад . Помістіть ліву руку позаду і трохи в стороні від правої сідниці , як можна ближче до правої руки. Зігніть ліву ногу і поставте її ступню із зовнішнього боку правого коліна . Це вихідне положення. Поверніть голову і корпус вправо якомога сильніше , використовуючи руки як важелі (але без відчуття незручності); під час повороту хребет тримаєте прямим , спрямованим вертикально вгору. Сідниці не повинні відриватися від підлоги. Дихання: Перед поворотом тіла вдихніть. Повертаючись, затримайте дихання на вдиху. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. Користь: Вона зміцнює хребетний стовп і є прекрасним засобом для зняття болю в спині.

7) Пранамасана

Спина пряма, руки лежать на колінах. Візьміться руками за гомілки. Нахиліться вперед і упріться верхівкою голови в підлогу. Підніміть сідниці вгору так, щоб стегна знаходились у вертикальному положенні. Поверніться в Ваджрасану. Виконайте 10 циклів видихайте, нахиляючись. Користь практики: Пранамасана забезпечує гарне кровопостачання голови, вона дозволяє мозку звикнути до підвищеного тиск.

8) Уттханасана

Станьте прямо. Ноги поставте на відстані 2-3 футів. Пальці ніг направлені в протилежні сторони. Руки вільно звисають. Повільно згинаючи коліна , опустіть тулуб приблизно 20см. Поверніться у вихідне положення. Знову опустіться , трохи нижче, ніж у

перший раз, і знову поверніться у вихідне положення. Дихання: Робіть частковий видих при опусканні. При підйомі робіть частковий вдих. Користь практики: Ця асана зміцнює м'язи внутрішньої поверхні стегон, колін і кісточок. Вправа дуже корисно для вагітних жінок.

9) Шашанкасана

Перемістіть руки назад, за спину, і обхопіть лівою рукою праве зап'ястя. Вдихніть. З видихом повільно нахиляйте тулуб вперед до тих пір, поки лоб не торкнеться підлоги. Залишайтеся в цьому положенні протягом деякого часу, зручного для вас (тобто без відчуття напруженості), дихайте при цьому нормально. Дихання: Затримайте дихання на видиху як можна довше. Потім поверніться у вихідне положення і зробіть вдих. Користь: Ця асана зміцнює м'язи тазу, розслаблює попереково-крижові нерви, регулює функціонування наднирників.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. За допомогою техніки Хатха йоги ми можемо вдосконалювати всі м`язи тіла, корегувати фігур. Чергуючи фізичні навантаження та відпочинок, обираючи необхідні нам асани можемо підібрати індивідуальну програму занять. Використання Хатха йоги не обмежене віком, і для кожного періоду життя розроблені техніки, які вирішують завдання, характерні саме для даного віку. Узагальнюючи все вищесказане, можна сказати, що Хатха йога - це унікальна система, яка вирішує насущні проблеми людства, яка веде до розвитку і гармонізації всіх аспектів людської психіки і тіла.

Література:

1.Бабік М.А. Танцювально-рухова терапія як спосіб розкриття творчого потенціалу танцюриста з допомогою вирішення психологічних проблем / М.А. Бабік, І.В. Бірюкова, О.А. Горнева та ін. // Спортивні танці. – Бюлетень №1 (9). – М.: РГАФК, 2000. – С. 27-29.

2. Рубштейн Н.В. Про застосування знання практичної психології у викладанні спортивного танцю, запобіганні і вирішенні конфліктів в парах, вихованні в спортсменах адекватного сприйняття спортивного середовища, конкуренції, тренувального процесу / Н.В. Рубштейн // Спортивні танці. – Бюлетень №1 (24). – М.: РГАФК, 2002. – С. 30-32.

3. www.Yogin.com

МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ДУХОВНО-КУЛЬТУРНИЙ СТАН МОЛОДІ

Довганенко Р.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация. В статье на основе социологических исследований проводится анализ проблемы мотивации занятий физической культурой и спортом в контексте ее влияния на духовно культурное состояние молодежи.

Abstract. Based on sociological research analyzes the problems of motivation of physical culture and sport in the context of its impact on the cultural state of spiritual youth.

Ключевые слова: мотивация, молодежь, физическая культура, спорт, здоровье.

Keywords: motivation, youth, physical culture, sports, health.

Постановка проблеми. На тлі процесів демографічної кризи, зниження тривалості життя, зростання захворюваності і смертності, які супроводжують розвиток сучасного українського суспільства, сьогодні як ніколи постають проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини. Однак дослідники відмічають цілу низку чинників які перешкоджають формуванню адекватного ставлення до здоров'я. Серед них виділяють як об'єктивні фактори - недостатню мотивацію до здорового способу життя в сфері освіти, так і суб'єктивні – людина схильна не помічати свого здоров'я і сприймати його як даність, а його збереження набуває актуальності лише тоді, коли воно вже порушено [8, с.23-24].

Фізична культура є однією з головних складових здорового способу життя. Сучасні дослідники зазначають, що перед фізичним вихованням на постають завдання формування активного суб'єкта суспільних відносин шляхом розвитку особистості у двох площинах - «внутрішній», яка охоплює духовний, інтелектуальний та емоційний потенціал особистості, - та «зовнішній», що визначається рівнем суспільної інтеграції особистості, її культурою спілкування, поведінки, праці [2, с.17]. Однак реалізація цих цілей на практиці ускладнюється цілою низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників. Українські дослідники відзначають зниження інтересу до занять фізичною культурою передовсім серед молоді, що спричинено недосконалою методикою і одноманітністю проведення занять, недостатньою освітньою спрямованість, неналежною пропагандою здорового способу життя, а також відсутністю достатніх стимулів і мотивації[11, с.41].

Саме мотивація є тим чинником, який спонукає людину до дії, а говорячи про сферу фізичної культури і спорту – спонукає людину до активних занять фізичною культурою. Важливість елементу мотивації обумовлена, перш за все, тим, що її наявність надає осмисленості дій суб'єкта, а отже позитивно впливає на кінцеві результати. Актуальність дослідження мотивацій занять фізичною культурою і спортом серед студентської молоді детермінована ще й необхідністю формування у молоді стійких потреб до фізкультурно-оздоровчих занять, та необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Історіографія проблеми мотивації занять фізичною культурою української молоді охоплює значний масив праць. Дослідники Г. Безверхня, Т. Круцевич, І. Карпюк, К. Ніколаєв у своїх роботах розглядали проблеми ефективності мотиваційних установок в залежності від чіткості поставлених мотиваційних пріоритетів [1; 4; 7]. Культурологічний та морально-ціннісний аспект у мотивації занять фізичною культурою актуалізований у дослідженнях Л. І. Лубишевої, яка акцентують увагу на необхідності засвоєння особистістю матеріальних і духовних цінностей і перетворення їх таким чином в особисті. Дослідниця виділяє у фізичній культурі два рівні цінностей – суспільний та особистісний. До суспільного рівня вона відносить спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, оздоровчі методики. Особистісний рівень фізичної культури на її думку визначається знаннями конкретної людини у сфері фізичної культури, руховими вміннями й навичками, здібностями до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічними установками [6].

Значних успіхів у виокремленні факторів і чинників, які впливають на особистісний розвиток спортсмена, специфіки їх утворення та збереження в залежності від конкретного виду спорту досягли зарубіжні вчені А. В. Родіонов, Г.Д. Горбунов. Основною метою цих досліджень автори ставили виокремлення фізіологічних, психологічних, педагогічних стимулів для забезпечення оптимального стану особистості спортсмена. Подальшим розвитком напрямку мотивації та стимулювання розвитку особистості спортсменів є вивчення їх сенсожиттєвих орієнтацій з урахуванням специфіки соціальних систем, в яких вони формуються [3; 9; 10].

Розробка методів диференційованого підходу до фізичного виховання студентів їх мотивації в контексті індивідуалізації занять фізичною культурою продовжує залишатися одним з найбільш перспективних напрямків наукових розробок. На цій ниві достатньо значимими є роботи Б. Леко, Р. Наговіцина, А. Кривенко та інших. В цілому можна стверджувати, що вивчення мотивації занять фізичною культурою є одним з ключових напрямів досліджень в сучасній теорії фізичної культури, тому що цей підхід дозволяє враховувати всю багатогранність формування соціально активної, духовно і фізично здорової особистості в сучасному суспільстві.

Отримані результати дослідження. Дана розвідка ґрунтується на соціологічному опитуванні студентів 1 – 5 курсів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту у 2014 р., в якому пропонувалося оцінити вплив різноманітних факторів в залежності від їхнього значення та впливу на заняття фізичною культурою та спортом конкретних студентів.

Як вже зазначалося вище оцінка стану здоров'я є одним з основних показників ефективності та одночасно одним з елементів мотивації занять фізкультурою. З отриманих даних спостерігаємо позитивну динаміку зміни оцінки стану здоров'я студентів різних курсів. Так, свій стан здоров'я як відмінний визначили лише 6% студентів 1 курсу, на противагу студентам 5 курсу, 31 % з яких оцінили свій стан здоров'я як відмінний. Не зважаючи на певні коливання подібна позитивна динаміка зберігається і у визначенні стану здоров'я як доброго. В той же час спостерігаємо чітку тенденцію до зменшення кількості студентів, які визначили свій стан здоров'я як задовільний. Об'єктивною причиною цього може слугувати достатня ефективність фізичного виховання і занять спортом, які з плином навчання покращили суб'єктивне самопочуття студентів й відповідно його оцінку.

В блоці питань щодо основних мотивів занять фізичною культурою і спортом студентам пропонувалося визначитися з пріоритетністю тих чи інших чинників на початку занять і на сучасному етапі. Отримані дані свідчать, що, наприклад, зміцнення здоров'я як мотив занять фізичною культурою є важливим мотивом для переважної більшості студентів, причому коливання показників на початку занять і на сучасному етапі не перевищують 10 % для всіх курсів. Також простежується тенденція збільшення кількості студентів від 65 % (1 курс) до 77 % (5 курс) на початку занять і від 55% (1 курс) до 70 %, для яких зміцнення здоров'я в якості мотиву занять спортом стало більш значимим. Наведені дані корелюються зі згадуваними вище показниками суб'єктивної оцінки стану здоров'я студентів. Це є красномовним свідченням того, що в процесі навчання разом з підвищенням мотивації збільшилась кількість студентів, які позитивно оцінювали власний стан здоров'я.

Розвиток фізичних здібностей також був визначений більшістю студентів (не менше 60 %) як основний мотив їхніх занять спортом, хоча й спостерігається певне «знецінення» ролі даного мотиву в межах 12 % від початку занять до сучасного етапу, що могло стати результатом побічних негативних факторів – соціально-економічних проблем. Достатньо високі показники продемонстрували студенти при визначенні мотиву випробувати себе. Так, якщо на початку занять лише 38 % п'ятикурсників вважали випробування власних можливостей актуальними, то на сучасному етапі цей показник зріс до 78 %. У поєднанні з високими значеннями мотиву самореалізації від 60% для першокурсників і до 75% для старшокурсників можна говорити про чітку вмотивованість студентів займатися фізичною культурою і спортом не тільки для покращення суб'єктивних показників самопочуття, а й як цілком свідомий вибір зайнятості й самореалізації. Також приблизно для половини студентів по кожному з курсів заняття фізичною культурою стали додатковим стимулом виховання впевненості в собі.

Комунікативна роль спорту і фізичною культури продемонструвала позитивний вплив на студентську молодь, що виявилося в мотивації студентів щодо розширення кола друзів та якісного покращення спілкування. Наприклад, лише для 26 % першокурсників і 28 % п'ятикурсників розширення кола друзів було мотивом для занять спортом на початку занять. Щоправда, ці показники виросли до 34% і 40 % відповідно для занять на сучасному етапі, проте можна говорити, що для більшості студентів розширення кола спілкування не є визначальним фактором для занять спортом.

В той же час студенти всіх курсів відмітили значне зростання мотивів розширення кругозору, а також урізноманітнення життя – від 15-20% на початку занять і аж до 60 % на сучасному етапі. Дані цифри є безперечним доказом належної реалізації пізнавальної і виховної ролі системи освіти, оскільки навчання у вузі спонукає студентів до виховання в собі потреби у інтелектуальному самовдосконаленні.

Таким чином, для більшості студентів основними факторами мотивації занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей, загартовування свого характеру і сили волі. Ці результати в основному співпадають і з ціннісними орієнтаціями студентів, більше 60 % яких наголосили на хорошому стані здоров'я як їхній провідній ціннісній орієнтації на сучасному етапі. Також чітка орієнтація на досягнення конкретних результатів у спортивній діяльності відобразилося в блоці питань щодо наявності у студентів спортивних кумирів. Якщо студенти 1 курсу відповіли схвально у 65 % випадків, то у студентів п'ятого курсу цей показник сягнув 98 %. Варто відмітити, що для абсолютної більшості студентів кумирами у сфері спорту є вітчизняні спортсмени, наприклад брати Кличко, В. Савченко, В. Вірастюк, О. Повх. Результати анкетування свідчать, що навчання у вищому навчальному закладі сприяє мотивації студентів для досягнення високих професійних успіхів, а також інтелектуального розвитку. Продемонструвавши високі показники мотивації щодо факторів зміцнення здоров'я, гартування характеру та сили волі, покращення фізичних здібностей, студенти виявили досить помірний рівень мотивації у сфері соціальної комунікації, а відтак подальше вдосконалення соціалізуючої та комунікативної функцій освіти поряд з іншими напрямками розвитку може стати одним з найпріоритетніших її завдань.

Література

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 - 11-х класів : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Г. В. Безверхня; Львів. держ. ін-т фіз. культури. - Л., 2004. - 23 с.

2. Бондарчук Н., Чернов В. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів \ Н. Бондарчук, В. Чернов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. - №1. – С.17 – 22.

3. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция \ Г.Д. Горбунов. – Спб, ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – С.3 – 20.

4. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации / Международная науч. - практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С.150 - 153.

5. Лаврова Л.В. Формування здорового способу життя в освітньому контексті: філософсько-історична ретроспектива\ Л.В. Лаврова // Грані. – 2013. - №5. – С.88 - 91.

6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью \ Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1997. - №6. – С.10 -15.

7. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю \ К.Г. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки . - 2010. - Вип. 1.31. - С. 135-142.

8. Павлов Ю. Здоров'я з позиції загальнолюдських цінностей особистості в сучасних соціально-економічних умовах\ Ю. Павлов // Молодь і ринок. – 2013. - №1. – С. 23 – 27.

9. Рєпіна О. Порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій у спорстменів та осіб, що займаються спортом \ О. Рєпіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. - №1. – С.76-80.

10. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта\ А.В. Родионов // Теория и практика физкультуры. – 2006. - №6. – С.2 – 4.

11. Тулайдан В. Значення занять фізичною культурою у житті студентської молоді \ В. Тулайдан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. - №2. – С.42 – 54.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СОЦІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Довганенко Р.О., Чуднова Т.А.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация. В статье на основе социологических исследований проводится анализ проблемы формирования духовности у студентов, которые занимаются физической культурой и спортом.

Abstract. Based on sociological research analyzes the problems of formation of spirituality among students who are engaged in physical culture and sports.

Ключевые слова: духовность, молодежь, эмпиричность, спорт, физическая культура, мораль.

Keywords: spirituality, youth, empiricism, sports, physical culture, morality.

Постановка проблеми. У сучасній науковій літературі з гуманітарних наук немає концепції духовного стану особистості, методики та критеріїв його оцінки, вміння керівників різних рівнів прогнозувати, формувати і корегувати стан духовності людини, що стає найважливішою причиною деструктивних явищ у нашому соціумі. Вони впливають на всі сфери суспільного життя і на всі прошарки населення. У даному контексті особливої уваги заслуговує вивчення впливу даних процесів на молодь як складову частину суспільства, яка знаходиться в процесі соціальної, культурної та громадянської соціалізації, від успішності якої залежить розвиток суспільства в майбутньому.

Сучасне суспільство – це соціальний перформанс, суспільство «видовищ та вистав (the society of the spectacle)» [1]. Виникненню цього явища сприяли такі культурні трансформації, як «глобалізація, інтенсифікація способу життя, зміна парадигми соціального пізнання та раціональності» [2].

Культура постмодернізму в період так званої «другої сучасності», стадія руйнації звичайних форм життя схарактеризована багатьма дослідниками як «час знаку, коли медіаобрази, види та способи інформації, естетизація повсякденного життя стали головною рисою сучасного досвіду» [3].

Отримані результати дослідження. Сфера фізичної культури та спорту містить у собі широкий спектр соціокультурних характеристик. Центральне місце у ньому посідає духовна культура з її специфічними рисами, які відповідають основним аспектам соціального життя.

У формуванні духовних запитів студентів варто, на нашу думку, спиратися на моральний досвід попередніх поколінь. Моральні вимоги обґрунтовані передусім в ідеалах, які відображають прагнення людства до зростання гуманізму, взаємодопомоги та поваги, до ствердження справедливості, заснованої на принципі рівності. Багатозначущим принципом є досягнення моральної свободи та відповідальності за здійснюваний вибір.

Оскільки ціннісна сфера життєдіяльності студентської молоді чітко реагує на всі зміни, які відбуваються у суспільстві, цілком доречним є вивчення цього соціального феномена. Теоретичне осмислення цих процесів повинне спиратися на емпіричну базу. Так, досліджуючи ціннісні орієнтації, пов'язані з основними умовами і факторами спортивної діяльності студентів, ми розглядаємо їх як особливе, суб'єктивне, індивідуалізоване і мотивоване відображення у свідомості людини чи соціальної групи цінностей суспільства. Таким чином, цінності відображають конкретні абсолютні норми, мету, ідеали, які наслідує суспільство. А ціннісні орієнтації характеризуються відносністю та індивідуальністю, виражають особистісне ставлення до них чи засвідчують індивідуальний вибір конкретних цінностей.

Розробка ціннісно-нормативної моделі свідомості студентської молоді, яка займається спортом, базується на аналізі емпіричних даних, які відображають найважливіші для неї наступні виділені життєві цінності: здоров'я (як цінність,що акумулює в собі потреби у збереженні життя, безпеки,задоволенні фізіологічних потреб тощо); стабільні результати у спорті; перемоги на різних першостях; позитивна атмосфера в команді; матеріальне стимулювання; моральне стимулювання.

У ході опитування студентам було запропоновано оцінити важливість для себе особисто кожної з виділених сфер життєвих цінностей. Результати дослідження засвідчують, що для студентів усіх курсів головною ціннісною орієнтацією, пов'язаною з основними умовами і факторами спортивної діяльності, виступає хороший стан здоров'я (відповідно 77 % – до 44 %) і лише на четвертому курсі 15 % молоді визначають матеріальне стимулювання. Цікаву творчу роботу виділяють як цінність 89 % четвертокурсників і 54 % третьокурсників. Дуже цінною в житті її вважають також 27 % першокурсників. Питання матеріального добробуту та їх успішне вирішення визначають цінним у житті 62 % першокурсників, 78 % п'ятикурсників. Це цілком символічно на початку і по завершенні студентського життя. Таким чином студенти виявляють різноманітні ціннісні орієнтири, диференційовані відповідно до курсу навчання, до соціокультурних запитів сьогочасного глобалізованого суспільства.

Таке важливе для молодої людини питання, як самореалізація, є актуальним для 58 % першокурсників та 88 % студентів четвертого курсу. Роботу над собою з духовного вдосконалення особистості здатні проводити в силу своїх максималістичних задумів 69 % першокурсників, по 75 % студентів третього та четвертого курсів. Також такий фактор, як наявність друзів, уважає необхідним для реалізації життєвих потреб 27 % першокурсників та 47 % третьокурсників.

Головним індикатором життєвої стратегії студентів є стратегія життєвого успіху. Життєвий успіх передбачає активну діяльність, суспільно вагоме та соціально успішне

життя; сходження до бажаного, що користується визнанням та матеріальним становищем в роботі.

Результати дослідження свідчать, що освіта та працелюбність студентів є важливими в досягненні життєвого успіху відповідно (75 % та 87 %). Значний рівень працелюбності студентів обумовлений активною участю у громадському житті (64%). Також студенти майже одностайно відзначають важливість пристосуватися (90%) та зв'язки з потрібними людьми (80%) як невід'ємні складові життєвої позиції.

Досягнення життєвого успіху у процесі діяльності людини в цілому та студентством зокрема залежить не лише від зовнішнього середовища, а й від свідомості, формування певних рис, а саме внутрішнього духовного життя.

Соціологічне дослідження ставило завдання визначити у студентів, які займаються фізичною культурою і спортом, тих факторів, які відіграють роль у формуванні рис характеру. Одержані дані засвідчують те, що відбувається швидка зміна ставлення студентства до життя. В умовах реформування усіх сфер життєдіяльності у молоді з'являється потреба у виробленні таких ідеалів, які б давали їй безмежно широку, перспективну мету, яка об'єктивно виникає у ході історичного розвитку.

Варто зазначити, що 46 % студентів відзначають, що працелюбність та готовність жертвувати особистим заради громадського є головними життєвими пріоритетами у формуванні їх рис характеру. Заняття фізичною культурою та спортом сприяють також виробленню, на думку респондентів (68 %), таких рис, як порядність, 74 % – зарозумілість. Питанню освіти приділяють велику увагу у своєму житті 68 % першокурсників, 65 % студентів третього курсу.

Здібності, талант виділяють серед життєвих пріоритетів 72 % респондентів, з них 89 % третьокурсників. Серед рис характеру у студентів інституту фізичної культури та спорту виділяються чесність та принциповість як цінні 65 % третьокурсників та 64 % п'ятикурсників. Ініціативність та кмітливість позиціонуються у 57 % першокурсників та 76 % третьокурсників.

За результатами тестування, яке має психологічне підґрунтя, щодо типу ставлення, що виробляється стосовно суперника, з найвідоміших дефініцій помітне поважне ставлення. Це відбувається у 73 % випадків у першокурсників, 43 % у другокурсників, у 81 % випадків у п'ятикурсників.

Представлені дані визначають позитивний вплив фізичної культури на формування певних рис характеру особистості студента.

Найбільш актуальним аспектом вивчення сучасного феномена розваг виступають: художньо-естетичні, соціокультурні, медійно-інформаційні. У рамках даного дослідження вивчались дозвіллєві переваги студентів,які займаються фізичною культурою. Як показано в анкеті,ціннісні орієнтації студентів у сфері дозвілля характеризують як їх щоденні домашні заняття, які поповнюють потреби у відпочинку, так і соціокультурні інтереси, що виражені у відвідуванні різноманітних клубів, концертів, театрів, бібліотек.

Пріоритетним для студентів, зрозуміло, є регулярні заняття фізичною культурою та спортом (68 %). Мозаїка повсякденних життєвих інтересів, дозвільних переваг, видів діяльності, які практикують студенти, складається з таких показників. Обов'язковим атрибутом студентського життя є Інтернет: 55%. Час на пасивний відпочинок вдома, вирішення побутових проблем, перегляд телевізійних передач, відео складає відповідно 50 %, 44 %. Досить низький процент демонструють студенти у залученні до мистецтва, до читання художньої літератури - 22 %, відвідування виставок, концертів - 18 %. Вищими є показники студентів 5 курсу (28 %), які обирають місцем відпочинку кафе, дискотеки.

Певна частина студентів у вільний від навчання час відпрацьовує (74 %). Потрібно враховувати, що покоління сучасних студентів виросло в нових соціокультурних та економічних умовах. Головною установкою для них є віра у власні сили. Комерціалізація спорту, а також розповсюдження серед студентства намірів зайнятися власним бізнесом,

засвідчує високі показники респондентів: на першому курсі - 41 %, на третьому курсі - 42 %.

Дослідницький інтерес представляють і виявлені переваги студентів у перегляді телепрограм. Найактуальнішими серед студентів І та ІІ курсів стали перегляди інформаційно-аналітичних та спортивних програм (відповідно 72 та 56 %). Серед розважальних передач студенти обирають комедії (від 69 до 92 %). Це засвідчує певне споживацьке ставлення до сфери дозвілля у представників молодого покоління.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У цілому, аналізуючи результати проведених досліджень, можна відзначити наступні тенденції. Дозвілля студентів характеризується різноманітністю. Однак вибір професії, а саме необхідність більше уваги приділяти заняттям фізичною культурою та спортом, а також необхідність мати додаткові грошові засоби для життя обмежують можливості студентів у сфері дозвілля. Студенти рідше відвідують дискотеки та кафе, читають художню літературу, займаються громадсько-політичною діяльністю. Тому «для сучасної педагогіки залишається актуальною проблема пошуку інших шляхів гармонізації виховного процесу молодого покоління з метою створення оптимальних умов як для духовного зростання особистості, так і збереження та зміцнення здоров'я» [4].

Такими є тенденції. Деякі з них є позитивними, деякі мають негативний характер. Зміни, які відбуваються у сучасному світі, технологічні та культурні, викликають за собою і якісні зміни у формуванні духовності студентів, виникають нові види дозвілля, а традиційні стають іншими, не лише за формою, а й за змістом (характер літератури, яку читає молодь, теле- та кінопереваги), що пов'язане з появою нових інформаційних технологій, так і зі зміною усієї мотиваційної сфери особистості молодої людини.

Література

1. Agger B. Cultural Studies as Critical Theory / Agger B. – London: The Falmer Press, 1998. – 217 p.

2. Пелагеша Наталя. Україна у смислових війнах постмодернізму: трансформація національної ідентичності в умовах глобалізації / Наталя Пелагеша. – К.: Нац. ін-т стратегіч. досл., 2008. – 288 с.

3. Simon W. Postmodern Sexualities / Simon W. – London and New York: Rowtledge, 1996. – 178 p.

4.Саричев В.І. Сучасні проблеми виховання студентської молоді засобами фізичної культури та спорту/ Думки, підказані серцем. Роздуми про виховання студентської молоді/ідея та заг.ред. М.В. Полякова.- Д.:Вид-во ДНУ,2011.- С.194-202.

5. Агаркова А.А. Развлекательный модус культуры в зеркале социально-исторических преобразований/ А.А. Агаркова // Наука. Релігія. Суспільство. – 2013. - № 2. – С. 57-63.

6. Виховання національно свідомого, патріотичного зорієнтованого молодого покоління, створення умов для його розвитку як чинник забезпечення національних інтересів України: Аналіт.-інформ. матеріали / за ред. М.М. Ілляша – К., 2003.- С. 191.

7. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – 392 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Домбровский В.И., Вольский Д.И.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается проблема выбора средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (вес, возраст, пол, заболевания и т.д.) самостоятельно занимающихся физической культурой студентов.

Annotation. The article deals with the problem of choosing the means of physical education, depending on the individual characteristics (weight, age, sex, disease, etc.) independently engaged in physical training students.

Ключевые слова. Средства физического воспитания, индивидуальные особенности, физическая культура.

Key words. Means of physical education, individual characteristics, physical culture.

Постановка проблемы. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т.д.

Задачи исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;

- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в период с января 2013 по январь 2014 года.

Полученные результаты исследования. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями. По результатам проведенного исследования выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от индивидуальных особенностей организма.

Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, нами был проведены анкетный опрос и многократные беседы на занятиях.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса и анкетирования выявлено, что значимые различия в выборе средств физической культуры в зависимости от возраста студентов отсутствуют.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека [1].

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся. По 15% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают около 35% от всех используемых средств физического воспитания. До 20% занимающихся используют оздоровительный бег.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5–1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности .

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся. Так, студены с излишним весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значимо отличается.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживается рекомендаций врача.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;

- Большинство опрашиваемых обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;

- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло бы более эффективно использовать средства физического воспитания.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск : Физкультура и спорт, 1999. – 314 с.
2. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов: учеб. пособие / В.П. Зайцев. – Белгород: БелГТАСМ, 2000. – 78 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дяченко В.Ф., Васильченко С.С., Венглярський Г.Б., Третьяков П.В.

Київський національний лінгвістичний університет

Анотація. У статі розкрито сутність проблеми підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, аналізується шлях підвищення мотивацій до занять з фізичного виховання за допомогою організації курсів з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи серед авторитетних студентів.

Annotation. The article discloses the gist of the problem of strengthening incentive for physical training classes among students of higher education institutions analyses the ways to strengthen motivation for physical training classes through courses in training civil instructors for sports activities among authoritative students.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація до занять з фізичного виховання, фізичний стан студентів.

Key words: physical training, incentive for physical training, physical form of students.

Постановка проблеми. На теперішній час загально відомо те, що з кожним роком фізичний стан підростаючого покоління значно погіршується. Одним зі шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів є підвищення мотивації серед студентів до занять фізичною культурою. Деякі фахівці з фізичного виховання вважають необхідним для підвищення мотивації до занять фізичними вправами встановити іспити з фізичної підготовки. Це має свій сенс, так як відомо, що у студентів одним з дієвих мотивів до занять фізичними вправами є необхідність отримати залік з фізичного виховання. Такий стимул, на жаль, є зовнішнім і не формує внутрішньої потреби студентів до занять фізичними вправами. За свідченнями деяких авторів, примусовий, стройовий характер процесу фізичного виховання породжує негативний вплив на потребу студентів займатися фізичним вихованням. Застарілі, консервативні підходи загально-підготовчого напрямку, які не враховують інтереси студентів, кадрові та матеріально-технічні

можливості вищих навчальних закладів, наносять значну шкоду престижу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» серед студентської молоді. Так, результат аналізу фізичного стану студентів-першокурсників, що приступають до занять фізичною культурою, у порівняні з попередніми роками свідчить про поступове зниження рівня фізичного стану. Це пов'язано, як нам здається, зі «спадщиною» середньої школи, з екологією, економікою та цілою низкою соціальних причин. Крім того, це ще, з одного боку, пов'язано з недостатністю дворазових занять з фізичного виховання, враховуючи також і те, що одне – обов'язкове, а друге – факультативне, а з другого боку – відсутністю теоретичного курсу у сучасній державній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

Вважаємо, що виправити це становище дозволить роз'яснювальна робота, яка буде проводитися з метою підвищення знань студентів щодо впливу фізичних вправ на здоров'я, фізичну та розумову працездатність.

Також, одним з впливових стимулів є організація курсів з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи серед авторитетних студентів. Такі курси, на наш погляд, сприяли б підвищенню рівня знань про вплив фізичної культури на організм людини, а також сформували б навички проведення фізкультурно-оздоровчих заходів серед студентів у вільний від навчання час у вигляді змагань, занять руховими та спортивними іграми у гуртожитках, на свіжому повітрі, в залі з атлетичної гімнастики, проведення щоденної ранковій гімнастики, фізкультурних пауз під час навчання. Це дасть змогу закріпити знання, а також сформувати потребу в руховій активності й в подальшому житті студентів, так як дозволить їм самим впевнитися на власному досвіді щодо впливу фізичної культури на здоров'я та фізичну і розумову працездатність.

Мета досліджень полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності фізичного виховання студентів, які відвідували курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи серед авторитетних студентів.

Отримані результати дослідження.

Результати на початок експерименту тестування фізичного стану студентів першого курсу на початку навчального семестру наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування студентів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

Тест	Контрольна	Експериментальна	Різниця	%
12-ти хв. біг (м)	1775	1787	12	0,68
Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів)	40	41	1	2,50
Стрибок у довжину з місця(см)	168	169	1	0,59

Функціональна проба (оцінка)	4,2	4,3	0,1	2,38
Гнучкість (см)	9	10	1	11,1

За результатами аналізу показників витривалості між студентами контрольної та експериментальної групи, отриманих до початку експерименту, ми з'ясували, що тести на загальну витривалість (тест К. Купера – 12-ти хвилинний біг, м) та середні значення показників інших тестів недостовірно відрізнялись у студентів контрольної групи від експериментальної, лише на 0,68%, в той час, як показники силової витривалості контрольної та експериментальної груп відрізнялись недостовірно на 2,50%; вибухова сила (стрибок у довжину з місця, см.) відрізнялась у студентів контрольної групи від експериментальної недостовірно на 0,59%; показники функціональної проби відрізнялись недостовірно на 2,38% та показники гнучкості відрізнялись недостовірно на 11,1%.

Дані тестування студентів контрольної групи, що займалася фізичним вихованням за загальноприйнятою державною програмою, на кінець експерименту порівняно з результатами, отриманими на початок експерименту, показали незначний приріст, який суттєво не відрізнявся (Табл. 2).

Аналізуючи результати даних тестів контрольної групи, ми можемо зазначити, що після проведення педагогічного експерименту показники загальної витривалості у студентів контрольної групи змінилися лише на 0,62%; результати силової витривалості в тесті піднімання в сід за 1 хвилину (кількість разів) змінились на 7,5%; показники вибухової сили змінилися на 5,36%; функціональний стан згідно показників функціональної проби змінився на 4,14% і показники гнучкості змінились на 11,1 %.

Таблиця 2

Результати тестування студентів контрольної групи, яка займалася фізичним вихованням за загальноприйнятою державною програмою

Назва тесту	На початку експерименту	В кінці експерименту	%
12-ти хв. біг (м)	1775	1786	0,62
Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів)	40	43	7,5
Стрибок у довжину з місця(см)	168	177	5,36
Функціональна проба (оцінка)	4,2	4,5	7,14
Гнучкість (см)	9,0	10	11,1

Під час проведення експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, а експериментальна відвідувала курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи.

Результати повторного тестування проведеного в кінці року продемонстрували, що у студентів експериментальної групи якість фізичних показників значно вища ніж у студентів контрольної групи.

Так, результати тестування студентів експериментальної групи, яка відвідувала курси, у порівнянні з початковим тестуванням виявилися значно кращими (Табл. 3).

Таблиця 3

Результати тестування студентів експериментальної групи, яка відвідувала курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи

Назва тесту	На початку експерименту	В кінці експерименту	%
12-ти хв. біг (м)	1787	1979	10,74
Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів)	41	52	26,82
Стрибок у довжину з місця(см)	169	205	21,30
Функціональна проба (оцінка)	4,3	5	16,28
Гнучкість (см)	10	16	60

Результати тестів на загальну витривалість у студентів експериментальної групи покращились на 10,74%; результати силової витривалості покращились в тесті піднімання в сід за 1 хвилину (кількість разів) на 26,82%; показники вибухової сили покращились на 21,30%; функціональний стан покращився згідно показників функціональної проби на 16,28%; показники гнучкості покращились на 60%.

За результатами педагогічного експерименту ми визначили ефективність оптимального впливу на здоров'я студентів використання різних форм проведення занять для підтримки фізично-розумової працездатності, що відображено на основі аналізу показників, які характеризують загальну витривалість, силову витривалість, вибухову силу, функціональну пробу та гнучкість у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати тестування студентів контрольної та експериментальної групи у кінці експерименту

Тест	Контрольна	Експериментальна	Різниця	%
12-ти хв. біг (м)	1786	1979	193	10,81
Піднімання в сід за 1 хв.	43	52	9	20,93

(кількість разів)				
Стрибок у довжину з місця(см)	177	205	28	15,82
Функціональна проба (оцінка)	4,5	5	0,5	11,11
Гнучкість (см)	10	16	6	60

Аналіз проведеного експерименту показав, що у порівнянні з контрольною групою, кращі результати були виявлені у студентів експериментальної групи:

- загальна витривалість значно покращилась на 10,74 %;
- силова витривалість покращилась на 26,82 %;
- вибухова сила покращилась на 21,30%;
- функціонально проба покращилась на 16,28 %;
- гнучкість покращилась на 60 %.

Досвід роботи у Київському національному лінгвістичному університеті підтвердив наші припущення: студенти, які відвідували курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи, придбали значно вищий рівень фізичної підготовки у порівнянні з іншими студентами, що займалися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

Також треба відмітити успішність у навчанні зазначених вище студентів. Практично всі курсанти з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи здали сесію на відмінно, про що свідчіть ріст рівня розумової працездатності

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Недостатність інформації про вплив фізичного виховання на здоров'я та розумову працездатність негативно впливає на мотивацію до занять фізичними вправами.

Одним з впливових стимулів є організація курсів з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи серед авторитетних студентів.

Студенти, які відвідували курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи, придбали значно вищий рівень фізичної підготовки у порівнянні з іншими студентами, що займалися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

За результатами проведеного експерименту, в порівнянні з контрольною групою, кращі результати були виявлені у студентів, які відвідували курси з підготовки громадських інструкторів зі спортивно-масової роботи:

- загальна витривалість значно покращилась на 10,74 %;
- силова витривалість покращилась на 26,82 %;

– вибухова сила покращилась на 21,30%;

– функціонально проба покращилась на 16,28 %;

– гнучкість покращилась на 60 %.

Література

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 167 с.

2. Апанасенко Г.Л., Попова А.А. Медицинская валеология.- К.: Здоров'я, 1998. –248 с.В.

3. Вацеба О.М. Проблематика здорового способу життя в наукових дослідженнях галузі фізичної культури та спорту (на прикладі діяльності аспірантури ЛДІФК) // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 1997. – С. 11.

4. Дяченко В.Ф., Харченко Л.А. Перевага оздоровчих занять на тренажерах. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 1997. – С. 31–32.

5. ЦКП «Физическое воспитание – здоровье нации».

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Забіяко Ю. О.
Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара

Анотація. У статті дається характеристика особливостям професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, які впливають на ефективність їх діяльності та розкривають основні вимоги, які висуваються до них як до спеціалістів даної галузі. Професійна підготовка майбутніх фахівців розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона здійснюється за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту.

У статті звертається увага на діяльний підхід у здійсненні професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

Ключові слова: професійна підготовка, цілісна система професійної підготовки, інтегративний підхід, діяльний підхід, фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

Annotation. The article describes the characteristics of training future professionals of Physical Culture and Sports, which affect the efficiency of their operations and revealing the basic requirements laid down to them as specialists in the field. Professional training of future professionals is seen as a holistic system that is based on the organic unity of the general, special and individual. It is done on an integrative approach to forming its content, forms and methods of selection, since it integrates a training as specialists of physical culture and sports, as well as specialists in specific sports.

The article draws attention to the active approach in the implementation of training future specialists of physical culture and sports. By means of professional opportunities specialists in professional activities is their educational and athletic-coaching-teaching activities.

Keywords: training, holistic system of training, integrative approach, active approach, sports and educational and coaching-teaching activities.

Постановка проблеми. Відповідно до законів Конституції України та правових норм основною метою вищих навчальних закладів є підготовка провідних фахівців у різних сферах діяльності. Не становлять винятку й вищі навчальні спортивні заклади, завданням яких є забезпечення педагогічної науки здібними спеціалістами з фізичної культури та спорту. Однак на сьогоднішній день процес здійснення цього завдання має ряд проблем. По-перше, перебудова системи освіти України висуває нові вимоги перед вищою школою з підготовки підростаючого покоління до більш глибокого вивчення фізичної культури та спорту, яке включає в себе необхідність відродження традиційної культури фізичного виховання, відновлення національних традицій, специфічних методів формування здорового способу життя. По-друге, у сучасних умовах проблема ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у професійній діяльності не вирішується, в першу чергу, з таких причин, як відсутність програм з підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, де розглядалися б не тільки особливості техніко-тактичної підготовки і спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості використання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальної науково-методичної літератури.

Внаслідок перерахованих проблем виникають суттєві розбіжності між значним зростанням кількості випускників факультетів фізичного виховання і не готовністю застосування їх умінь у професійній діяльності (фізкультурно-оздоровчій і спортивній); потребами сучасних навчальних закладів у висококваліфікованих фахівцях фізичної культури, які володіють технологією використання основних спортивних знань, методів і прийомів та відсутністю створення організаційно-методичних умов підготовки таких фахівців у вищих навчальних закладах України [1].

Аналіз останніх джерел і публікацій. В багатьох вітчизняних та сучасних працях, присвячених професійній освіті, поняття “професійна підготовка” визначається як сукупність умінь і навичок, спеціальних знань, здібностей, норм поведінки й трудового досвіду, що забезпечує можливість успішної роботи в умовах певної професії. Сучасні науковці розглядають професійну підготовку майбутнього фахівця з позиції суб'єкта навчально-професійної та пізнавальної діяльності, здатного до продуманого та цілеспрямовано регулювання власних дій.

Згідно з дослідженнями науковців (І. І. Бойко, Н. А. Агаджанян, М. М. Башкірова та ін.) особливе місце професійна підготовка займає у формуванні тих знань і якостей, якими має володіти майбутній фахівець фізичної культури. Це пояснюється тим, що неможливо будувати спортивну кар'єру (будь-то чи вчитель фізичної культури загальноосвітнього навчального закладу, чи професійний спортсмен), не володіючи основними здібностями та досвідом, які необхідні для реалізації оптимальних умов даної професії [2; 3].

Вирішення наведених суперечностей потребує пошуку більш гнучких підходів до підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до роботи з дітьми шкільного віку або студентською молоддю з використанням основних засобів навчання у професійній діяльності, переосмислення організаційно-методичних умов, мети, змісту, функцій і завдань професійної підготовки у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної парадигми освіти.

Як пише Г. Н. Сєриков, можливість досягнення певних результатів у професійній підготовці фахівців фізичної культури потрібно розглядати в діалектичній єдності, тобто співвідносити поняття «рівень підготовка фахівця» та «вимоги сучасної освіти». Забезпечення такої єдності вимагає прийняття спеціальних заходів у освітніх процесах, щоб зберегти професіоналізм фахівців без зниження якості їхньої освіченості [3; 4; 5].

Таким чином, фаховий рівень підготовки спеціалістів фізичної культури необхідно розуміти як єдність педагогічних заходів, спрямованих на покращення їх вмінь та навичок, а також підвищення якості їхньої освіченості. Іншими словами, професійна підготовка фахівців в освітніх процесах передбачає вирішення завдань з урахуванням рівня

теоретичних і практичних знань та з метою їх збереження, а за можливості – і їх зміцнення [2].

Завдання дослідження – обґрунтувати особливості або фактори, що впливають на ефективність процесу професійної підготовки майбутніх викладачів фізичної культури та спорту та проаналізувати основну характеристику спеціалістів даної області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні риси розглядаються не тільки як засоби, інструмент тієї чи іншої діяльності щодо перетворення природи й суспільства, але й, передусім, як мета, результат цих перетворень та існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства, яке має великий вплив на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями та особливостями створює центр теоретичного осмислення соціальних явищ. Саме людські якості та характер, в першу чергу, використовуються при професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури [1; 4].

Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури надає змогу дійти висновку, що спеціаліст у цій області має бути людиною, здатною до виконання педагогічної, психологічної, юридичної, геологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної змістовно-корисної діяльності, наприклад, патріотичної, оздоровчої тощо.

Підготовка і перепідготовка кадрів для фізичної культури і спорту пов'язана з підвищенням кваліфікації цих фахівців, що, за відсутності базової освіти з фізичної культури не вирішує кадрової проблеми підготовки таких спеціалістів. Вищі спортивні та педагогічні навчальні заклади України повинні бути зорієнтованими на підготовку тільки кваліфікованих спеціалістів фізичного виховання [2; 4].

Аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури у провідних країнах світу дає змогу дійти висновку, що найбільш вагомими ідеями для вдосконалення даної підготовки є: широке використання інформаційних технологій; жорсткі критерії відбору абітурієнтів; ухвалення закону, що закріплює прийняття на роботу осіб з фаховою професійною освітою; доцільність функціонування суспільно-кваліфікаційної структури кадрів та активу. Тут можна виділити наступні особливості або фактори, які впливають на успішність здійснення професійної фізичної підготовки фахівців [4].

По-перше, професійна підготовка майбутніх фахівців повинна розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона повинна мати має свою специфіку, зумовлену особливостями професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту і відображати залежність ефективності підготовки від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної та тренерської діяльності.

По-друге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту необхідно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту [1; 3; 4].

По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має віддаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна і спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності і взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме - національно-фізкультурно-спортивну [2; 3].

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр фізичної культури і спорту», виокремлено інваріантну і варіативну частини професійної підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально - економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з

навчальним планом підготовки викладачів фізичної культури, з інтеграцією окремих тем з прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно-орієнтовані і вибірково-навчальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки спеціалістів фізичної культури з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути спрямована на поглиблення загальної освіти, формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань і вмінь, необхідних для вирішення типових професійних завдань [1; 5].

На рівні «спеціаліст» професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури має бути спрямованою на вивчення фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін. На цьому етапі акцент робиться на професійну підготовку з набуттям початкового практичного досвіду.

На рівні «магістр» професійна підготовка має бути спрямованою на методи оволодіння студентами науковою та викладацькою діяльністю у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим у блоці дисциплін освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" необхідно звернути особливу увагу на такі дисципліни, як «Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», «Фізичне виховання та тренерсько-викладацька робота у вищих навчальних закладах», «Основи лекторської майстерності» [2; 3].

Не менш важливою в психолого-педагогічній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури є їхня готовність до реалізації "суб'єкт-суб'єктних" відносин у системах «учитель – учень», «викладач-студент», «тренер – спортсмен», що значною мірою залежить від особистісних якостей фахівця. При цьому особистісні якості тренера-викладача, на відміну від учителів фізичної культури, зумовлені специфікою й особливостями певного виду спортивної діяльності. Вибір методів навчання пов'язується із вдосконаленням змісту підготовки і з розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистісним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах. Лише за умови раціонального поєднання теоретичної та практичної підготовки можна отримати висококваліфікованого спеціаліста своєї справи.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Наукова значущість проблеми підготовки майбутнього викладача фізичної культури та спорту є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише у тому випадку, коли враховуються всі її особливості, а також робиться акцент на характеристику здоров'я та вольові якості фахівців. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів, повинна будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця, мати чітко визначену структуру та специфіку. Вона повинна інтегрувати в собі комплекс різних методів, які використовуються по відношенню як до загальної, так і до спеціальної підготовки спеціаліста. При здійсненні професійної підготовки спеціалістів має здійснюватися діяльний підхід, згідно з яким майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну та тренерсько-викладацьку діяльність. Якщо всі вищеперераховані особливості підготовки будуть враховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Література:

1. Агаджанян Н. А. Экология, здоровье, спорт / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Полатайко. – Ивано-Франковск; Москва: Плай, 2002.
2. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 26–28.
3. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Сериков Г. Н. – Иркутск: Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.
4. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. - Львів: Троян, 1991. - 275с.

5. Мандзяк А. С. Воинские традиции народов Евразии / А. С. Мандзяк, А. Е. Тараса. - М.: АСТ, 2002.

ОБ УСИЛЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Завражин С. А.

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

Аннотация. В статье изложены меры, способствующие продуктивному использованию потенциала спортивно-оздоровительных технологий в профилактике девиантного поведения детей и молодежи.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные технологии, девиантное поведение, профилактика.

Annotation. The article outlines measures which facilitate productive use of the potential of sport and fitness technology in the prevention of deviant behavior of children and youth.

Keywords: sports and fitness technology, deviant behavior, prevention.

Постановка проблемы. Радикальные преобразования в России рубежа XX-XXI веков вызвали ошеломляющий рост деструктивных проявлений, в том числе в детско-подростковой когорте. Функционировавшая в эпоху кардинальных реформ система профилактики ненормативного поведения несовершеннолетних без мощной государственной поддержки оказалась абсолютно деморализованной, даже не способной сохранить и разумно использовать те немногие превентивные рычаги, которые ещё оставались в её руках. Среди них едва ли не ключевым была физкультурно-спортивная деятельность – наиболее реальный противовес стремительно распространяющейся подростково-молодежной девиантности.

Однако и эта позиция была бесславно «сдана» под натиском тотальной коммерциализации оздоровительных практик, скрытого, а подчас явного игнорирования властями нужд детско-юношеского спорта.

Когда многие спортивные сооружения в погоне за рублем стали вводить платные услуги, именно проблемные подростки, предпочитающие рискованные, экстремальные виды двигательной активности, были выдавлены из секций и ДЮСШ, как правило, по причине принадлежности их семей к социально уязвимым слоям населения. К тому же, если принять во внимание, что фактически исчезли спортплощадки во дворах и спортклубы по месту жительства, а занятия физической культурой в массовых образовательных учреждениях не пользуются популярностью у дезадаптированных подростков, так как не учитывают их психологический профиль, проводятся на примитивном методическом уровне или вовсе не проводятся, - то несложно понять, почему свою мощную, но необузданную энергетику такие тинэйджеры применяют далеко не в благовидных целях.

Между тем социальная практика и многочисленные социологические опросы убеждают в том, спорт остается в числе приоритетных видов досуга проблемных подростков, выступая реальной альтернативой компьютерным играм, одержимое увлечение которыми калечит и душу, и тело. В этом контексте значимыми представляются и экспертные оценки, свидетельствующие, что сегодня спрос со стороны подростков группы риска на занятия физической культурой и спортом значительно превышает предложение, а сама спортивная

деятельность остается явно не исчерпанным ресурсом для профилактики и коррекции деструктивного поведения молодежи.

Полученные результаты исследования. Солидаризируясь с данными оценками, следует остановиться на конкретных предложениях, которые, по нашему мнению, могли бы способствовать более продуктивному применению физической культуры и спорта (ФКС) в воспитательно-предупредительной и коррекционно-реабилитационной работе с дезадаптированными несовершеннолетними.

Одной из важнейших причин, сдерживающих использование потенциала ФКС, является, на наш взгляд, отсутствие политики государственного протекционизма физкультурно-спортивного движения в нашей стране, очевидная недооценка властями здоровья граждан как фактора национальной безопасности и гармонизации общественных настроений.

Отрадно, что в последнее время власть наконец-то стала осознавать могущественную роль ФКС в решении ключевых социальных проблем, в том числе и обозначенных в данной статье. Так, сделана разумная попытка восстановить эффективно работавшую в советскую эпоху программу ГТО, на заседаниях правительства РФ регулярно рассматриваются проблемы массового детско-юношеского спорта.

Хочется надеяться, что сегодняшнее внимание властей к вопросам развития детско-юношеского спорта не будет очередной кампанией, а станет отправной точкой для проведения планомерной и продуманной государственной политики поддержки здорового образа жизни подрастающего поколения.

На уровне субъектов Федерации и муниципальных образований целесообразно разработать финансово, научно, кадрово обеспеченные программы по использованию возможностей ФКС для профилактики подростковой преступности, буллинга в образовательных структурах, химических и нехимических аддикций и других видов деструктивной активности несовершеннолетних и молодежи. При создании и реализации этих программ важно соблюдать синергетический подход, т.е. тесную координацию официальных и гражданских формирований по соответствующему направлению превентивно-реабилитационной деятельности.

В настоящий момент осознание необходимости такого взаимодействия пока не подкрепляется реальными действиями. Фактически не оказывают помощи в использовании ФКС для профилактики негативных явлений в молодежной популяции профсоюзные, женские организации, исполнительные органы власти, благотворительные фонды, руководство предприятий, СМИ.

Чуть более активны силовые ведомства, политические партии, медицинские и образовательные структуры, однако их вклад в решение этой проблемы оставляет желать лучшего.

Взять, к примеру, образовательные учреждения, где уже имеется организованная государственная система физического воспитания подрастающего поколения, которую как раз можно и нужно более эффективно задействовать в превентивно-коррекционной работе с проблемными подростками, посредством совершенствования методики преподавания физической культуры, улучшения соответствующей пропаганды, целенаправленного перераспределения и мобилизации имеющихся ресурсов, привлечения средств на внебюджетной основе, переподготовки педагогических кадров и др.

Целесообразность центрации работы по профилактике подростково-юношеской девиантности средствами ФКС в массовых образовательных заведениях диктуется и тем, что многие «трудные» пока отчуждены от детско-юношеского спорта, а они уже сейчас нуждаются в современных спортивно-оздоровительных услугах.

Эту потребность и должны попытаться удовлетворить имеющиеся образовательные структуры, которым следует активнее предлагать детям те виды физической активности, которые, с одной стороны, отвечают их интересам, а с другой, способствуют снижению уровня тревожности, личностной агрессивности, развивают способность к саморегуляции, духовно-нравственному совершенствованию. Как показывает отечественный и зарубежный

опыт, наибольший коррегирующий эффект в работе с детьми группы риска приносят занятия атлетической гимнастикой, спортивными играми и единоборствами, боевыми искусствами Востока.

Выводы. Было бы наивно рассчитывать на то, что каждое образовательное учреждение в состоянии уже сегодня предложить обучающимся хотя бы одну спортивно-оздоровительную технологию, пользующуюся особым спросом у проблемных детей и подростков. Тем не менее полагаем, что вряд ли найдется и такое образовательное учреждение, которое не имело бы абсолютно никаких возможностей осуществить эту задачу, ведь на карту поставлено нравственное, социальное и физическое здоровье подрастающего поколения, и мы, педагоги, не имеем права оставаться равнодушными.

Литература:

1. Завражин С.А., Болонов Г.П. Развитие у учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида осознанного отношения к здоровью нетрадиционными средствами физического воспитания // Психолого-педагогический поиск. - 2010. - № 3. - С. 54-58.
2. Завражин С.А., Соколова С.В Формирование мотивационно- ценностного отношения к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в специализированных профильных классах // Вестник владимирского государственного гуманитарного университета. - 2011. - № 8. - С. 160-163.
3. Завражин С.А., Лебедева И.Ю. Здоровье и бодимодификации молодежного неформалитета / Здоровьесбережение как приоритет национальной безопасности в третьем тысячелетии // Сб. материалов международной научно-практической конференции, 10 апреля 2013, г. Стерлитамак, СФ БашГУ,2013. - Отв. ред. Э.Н. Ильясова. - С. 48-49.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Захаровська Тетяна, Рожкова Вікторія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Анотація. Захаровська Т.Л., Рожкова В.С. Особливості розвитку рухових якостей школярів середнього шкільного віку. Проблема зміцнення здоров’я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. В статті представлені результати дослідження рівня розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку та результати кореляційного аналізу даних показників.

Ключові слова. Розвиток, рухові якості, рівень, кореляція.

Аннотация. Захаровская Т.Л., Рожкова В.С. Особенности развития двигательных качеств школьников среднего школьного возраста. Проблема укрепления здоровья детей - это одна из главных задач нашего общества. В статье представлены результаты исследования, уровня развития двигательных качеств детей среднего школьного возраста и результаты корреляционного анализа данных показателей.

Ключевые слова. Развитие, двигательные качества, уровень, корреляция.

Annotation. Zaharovskaya T.L., Roghkova V.S. Features of development of impellent qualities of schoolboys of average school age. The problem of strengthening of health of children is one of the main tasks of our society. In article results of research, a level of development of impellent qualities of children of average school age and results of the correlation analysis of the given indicators are presented.

Keywords. Development, impellent qualities, level, correlation.

Постанова проблеми. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку [2,5,6].

Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в загальноосвітній школі. При цьому побудова тренувального процесу повинна опиратись на закономірності розгортання пристосувальних реакцій організму дітей до фізичних навантажень [1, 4, 7].

У ході навчання рухам діти накопичують певний руховий досвід, що полегшує процес оволодіння новими, більш складними вміннями й навичками.

Мета дослідження полягає в дослідженні рівня розвитку рухових якостей у школярів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень розвитку рухових якостей школярів середнього шкільного віку.

2. Розробити комплекс легкоатлетичних вправ для розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку.

3. Встановити взаємозв'язок між вправами рухових якостей дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Отриманні результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився у Войнівській ЗОШ І-ІІ ст. село Войнівка, Олександрійського району, Кіровоградської області, з жовтня 2012 по листопад 2014р. в три етапи. У результаті якого для оцінки рухової підготовки школярів середнього шкільного віку були обрані тести: довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, біг 60м, 1500м, кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба нижче рівня опори та підтягування у висі [3,7]. Школярам було запропоновано виконати по три спроби, краща спроба була занесена до основного протоколу та йшла у залік.

Метод контрольних випробувань дозволив визначити рівень рухової підготовленості дітей середнього шкільного віку. Тести підбиралися таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості дітей. Тестування проводилось протягом декількох тижнів на загальношкільних уроках у формі змагань.

За основу оцінки рухової підготовленості ми взяли тести із програми загальноосвітніх навчальних закладів 5-12 класів міністерства освіти та науки за 2005рік. Дітям було запропоновано протягом кількох тижнів на уроках з фізичної культури прийняти участь у тестуванні рівня рухових якостей, таким чином тестування проводилось у формі змагань. Учням було запропоновано кожне тестове завдання виконати по три рази і кращий результат був занесений до протоколу. Результати констатуючого експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

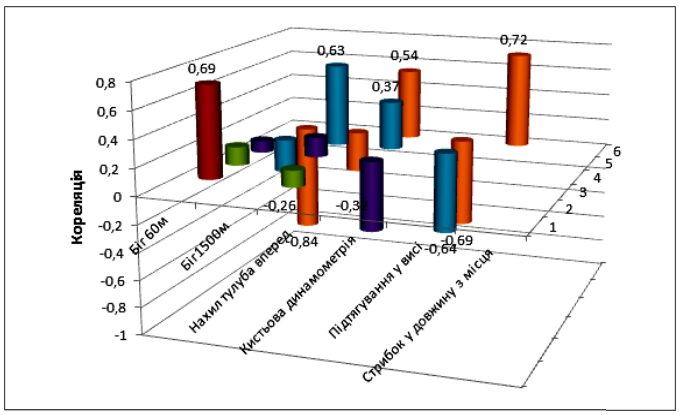
Рівень фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку

Показники	Біг				Нахил тулуба вперед		Кистьова динамометрія (кг)		Підтягування у висі		Стрибок у довжину з місця	
	60м (с)		1500м (хв)									
	Кг	Ег	Кг	Ег	Кг	Ег	Кг	Ег	К	Е	Кг	Е
x_m	9,	9,6	7.10,	7.0	7,0	8,0	16	16	2	3	14	1
x_m	10	10,	7.18,	7.2	14,	15,	22	23	1	1	21	2
$\bar{x}$	9,	9,8	7.14,	7.1	10,	12,	19	19	6	7,	17	1
±д	0,	0,6	56,2	61,	0,5	0,7	3,4	3,3	2	1,	22,	1

Отримані данні вказують на те, що рівень рухової підготовки школярів середніх класів відноситься до середнього, але не відкривають повної картини розвитку рухових якостей хлопчиків 8-го класу. Таким чином, щоб отримати більш інформативну картину впливу рухових якостей був проведений кореляційний аналіз показників рухової підготовки школярів середніх класів (Рис. 1-2).

Нами отримано певну кількість кореляційних зв'язків між вправами направленими на розвиток рухових якостей школярів середніх класів. Кореляційні зв’язки мають різний зв'язок, як позитивний так і зворотній, це пов’язано з тим, що 13-14 річні діти мають тенденцію в цей сенситивний період розвивати деякі рухливі якості.

Рис.1. Взаємозв’язок показників рухових якостей школярів середнього шкільного віку контрольної групи.



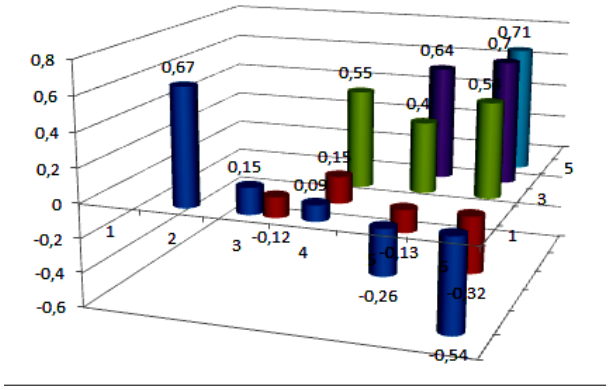


Рис.2. Взаємозв’язок показників рухових якостей школярів середнього шкільного віку експериментальної групи.

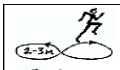
Як видно з рисунку 1 в контрольній групі існує високий кореляційний зворотно-пропорційний зв'язок між стрибком у довжину з місця та бігом на 30м (r≈-0,84) та високий кореляційний зв'язок між стрибком у довжину з місця та підтягуванням у висі (r≈0,72), це пов’язано з тим, що в даному віці ці вправи сприяють розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей.

В експериментальній групі ми бачимо схожу картину отриманих показників. Так була визначена висока кореляційна залежність (Рис. 2) між стрибком у довжину з місця та підтягуванням в висі (r≈0,71) та кистьовою динамометрією (r≈0,7). Середній кореляційний зв’язок між показниками в бігу на 60м та бігом на 1500м (r≈0,67) та зворотній зв’язок зі стрибком у довжину з місця (r≈ -0,54). Між нахилом тулуба вперед з положення сидячи та кистьовою динамометрією (r≈ 0,55) та стрибком у довжину з місця (r≈0,54), це пов’язано з тим, що в даному віці ці вправи сприяють розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей. Також була визначена певна кількість низьких зв’язків, яка і вказала нам на слабкі сторони в розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку. У підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності дітей, що необхідно враховувати в навчанні рухам і при розвитку рухових якостей. У цьому зв'язку для групи школярів і окремих учнів слід диференціювати завдання, зміст, темп оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень. Диференційований і індивідуальний підхід особливо важливий для, тих що вчаться та мають низькі або високі результати.

В зв’язку з вище викладеним нами були підібрані вправи для покращення рівня рухової підготовленості та розроблені комплекси вправ направлені на розвиток окремих фізичних якостей. В таблицях 2-4 представлені комплекси вправ 1та 3, які використовувались на заняттях з легкої атлетики в основній частині заняттях протягом 10 хвилин, таким чином: перший комплекс кожне друге заняття тижня, а третій комплекс кожне третє заняття. Другий комплекс вправ використовувався вчителем протягом року в кінці підготовчої частини заняття і на нього відводилось лише 5 хвилин.

Таблиця 2.

Комплекс вправ №1 направлений на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей

	Біг підтюпцем по вісімці на передній частині стопи, теж по змійці без опускання на п'яту (краще босоніж).
	Стрибки на місці на двох-одній нозі, відштовхуючись стопою, поступово підвищуючи висоту на кожний 5-4-3 стрибок.
	Вільні розмахування ногою зі зростаючою амплітудою.
	Стоячи на одній нозі натиснення дугою ногою вниз на опору різної висоти (А, Б).
	Підскакування повторні на двох ногах нагору з махом рук, випрямлюючись (А), теж згинаючи ноги вперед (Б), теж згинаючи ноги кутом з торканням руками носків (В), поступово збільшувати висоту стрибків і активність змаху рук.
	Стрибки на двох ногах із просуванням уперед "жабою", поступово збільшуючи довжину стрибків і темп виконання, увага на активну роботу рук і м'яке приземлення.

Таблиця 3.

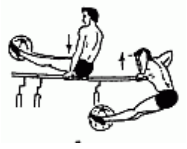
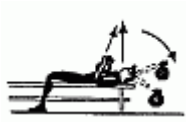
Комплекс вправ №2 направлений на розвиток координації та спритності

	Біг з високим підніманням стегна	2 серії по 20м з максимальною амплітудою
	Стрибковий біг	2 серії по 20м з максимальною амплітудою
	Ходьба випадами	2 серії по 20м з максимальною амплітудою
	Ходьба випадами спиною вперед	2 серії по 20м з максимальною амплітудою
	Біг з підніманням стегна та захлестьостуванням гомілки -"колесо"	2 серії по 20м з максимальною амплітудою
	Біг з прискоренням	2 серії по 20м з максимальною амплітудою

Таким чином по завершенню експериментальної частини нашого дослідження було проведено повторне тестування рівня розвитку рухових якостей школярів середнього шкільного віку.

Таблиця 4.

Комплекс вправ №3 направлений на розвиток сили та витривалості

	Згинання-розгинання рук в упорі кутом на брусах з обтяженням у ногах.		Сидячи на лаві, обертання гирі над головою.
	Вискакування у вис на поперечині з махом ногою та качем у широкому кроці.		Те ж з поворотом, колом переносячи зігнуті ноги.
	Лежачи на лаві підйом гир нагору від грудей, через голову, тримаючись ногами за ослін.		В упорі лежачи переступанням рук послідовне розведення рук ширше плечей і повернення назад.

Як видно з табл. 5. показники рухових якостей школярів експериментальної групи дещо змінились, так результати в бігових вправах мають наступний приріст – в бігу на 60м приріст склав 3%, при цьому середній показник дорівнює 9,4±0,5с, а в контрольній групі – 9,5±0,4с, що склало приріст в 5 %. В бігу на 1500м в експериментальній групі середній показник дорівнює 6.59,8±0.47,6 та приріст склав 9,1%., при цьому в контрольній групі приріст показника склав 6,4%.

Таблиця 5.

Характеристика результатів що відображають рівень рухових якостей дітей середнього шкільного віку експериментальної та контрольної груп (до і після експерименту)

Группа / Тестові завдання	Експериментальна					Контрольна				
	до експер.	після експер.	приріст рез-тів			до експер.	після експе.	приріст рез-тів		
	x±m	x±m	ед. из	%		x±m	x±m	ед. из	%	
Біг 60м (с)	9,8±0,6	9,4±0,5	0,4	3	P < 0,05	9,7±0,62	9,5±0,4	0,2	2	P > 0,05
Біг 1500м (хв)	7.15,4 ±0.61,2	6.59,8 ± 0.47,6	0.15,6	9,1		7.14,1 ±0.56,2	7.10,7 ±0.51,2	0.04,6	6,4	

Нахил тулуба вниз (см)	12,1 ±0,71	17 ±0,34	4,9	33		10,4 ±0,53	12,2 ±0,38	2,2	21	
Кистьова динамометрія (кг)	19±3,3	24±2,9	5	26		19±3,4	23,9 ±2,7	4,9	25,8	
Підтягування в висі (раз)	7,2±1,4	9,0±1,5	1,8	25		6,0±2,57	6,0 ±2,43	0	0	
Стрибок у довжину з/м (см)	170,0 ±18,6	224,0 ±17,6	54	31,7		179,5 ±22,9	184,0 ±19,5	4,5	2,5	

Найбільший приріст показників в експериментальній групі був визначений в нахилі тулуба вниз і склав 33%, в контрольній – 21% та в стрибку в довжину з місця в експериментальній групі – 31,7%. А в контрольній – 2,5%.

Порівняльний аналіз середніх показників експериментальних результатів свідчить про те, що розвиток рухових якостей після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі вище ніж у контрольній.

Таким чином порівнюючи отримані статистичні результати, що показали діти експериментальної і контрольної груп на початку і в кінці експерименту, можна зробити наступний висновок, що експериментальна програма розвитку рухових якостей була ефективною, тому що діти експериментальної групи покращили свої результати у всіх тестових завданнях.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. На основі аналізу у науково-методичної літератури були розкриті основні рухові якості та виконано аналіз методику їх розвитку. За допомогою аналізу були підібрані тестові вправи для визначення рівня розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку.

2. Встановлено, за даними літератури, що в експериментальній групі рівень розвитку рухових якостей школярів середнього шкільного віку відноситься до вище середнього, а в контрольній до середнього.

3. Розроблено три комплекси легкоатлетичних вправ для розвитку рухових якостей дітей середнього шкільного віку комплекс № 1розвитку для швидкісних та швидкісно-силових якостей, комплекс вправ №2 направлений на розвиток координації та спритності та комплекс вправ №3 направлений на розвиток сили та витривалості.

4. Визначена висока кореляційна залежність в експериментальній групі між стрибком у довжину з місця та підтягуванням в висі (r≈0,71) та кистьовою динамометрією (r≈0,7).

5. Отримані статистичні результати, показали що експериментальна програма розвитку рухових якостей була ефективною, тому що діти експериментальної групи покращили свої результати у всіх тестових завданнях.

6. Математичний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про те, що запропонована програма розвитку рухових якостей буде позитивно впливати на покращення результатів дітей, які навчаються в середніх класах, що сприятиме покращенню їх здоров'я та підвищенню рівня їх рухової підготовки.

Література

1. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1984. – 116с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. - Киев: НУФВСУ, 2005 - 195 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Под ред. Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробьев, Г. В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Никитушкин В.Г., Спирин В.К. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья / Никитушкин В.Г., Спирин В.К. // Физическая культура. – 2001. - №4. – С. 27 – 34.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательних способностей / В.А Романенко. - Донецк: ДонНУ, 2005. - 291 с.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. / Сергієнко Л. П. // – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360с., іл.. і вкладиш. ISBN 5-87848-091-3.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У 2-х частинах / Шиян Б.М. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

ТЕМПЫ ПРИРОСТА СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Зданевич Александр, Шукевич Лидия, Жидков Артур

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Аннотация. Для хоккеистов большое значение имеет развитие скоростных и координационных способностей. В данной статье рассматривается темпы прироста скоростных и координационных способностей у хоккеистов различных спортивных групп. Полученный в исследовании материал можно использовать для подбора средств по развитию скоростных и координационных способностей, а также для эффективного планирования их в годичных циклах учебно-тренировочного процесса хоккеистов.

Abstract. For players of great importance is the development of high-speed and coordination abilities. This article discusses the growth rates of speed and coordination abilities of the players of various sports groups. Received the study material can be used for matching funds for the development of speed and coordination abilities, as well as for the effective planning their annual cycles of the training process of the players.

Ключевые слова. Хоккеисты, двигательные способности, скоростные, координационные, темпы прироста.

Key words. Ice hockey, motor abilities, speed, coordination, growth rate.

Постановка проблемы. Каждый вид спорта, а том числе хоккей, требует своего относительно ограниченного, специфического набора движений, обеспечивающего успешность соревновательной деятельности [5].

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития физических способностей хоккеиста [8].

Считается, что самое ценное качество хоккеиста – это способность сочетать быстроту и ловкость. Во время игры в хоккей быстрота и ловкость проявляются многообразно:

– при вбрасывании шайбы;

– в приседании и принятии положения тела, необходимого, чтобы блокировать обстрел ворот или предотвратить прорыв обороны своих ворот;

– в поворотах и ускорениях хода, позволяющих уйти от соперника;

– в быстром торможении и контроле над собственным телом с целью сохранения его положения для защиты в силовой борьбе;

– для броска шайбы или для столкновения с соперником [7].

В теории и методики спортивной тренировки понятием «ловкость» ассоциируется с понятие «координационные способности» [3, 7]. В.П.Савин [7] отмечает, что «координационные качества – это способность человека быстро овладевать новыми движениями (способность обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся обстоятельств.

А.Ю. Букатин, [1], Ю.С. Лукашин [2] понимают ловкость, как способность,

– во-первых, овладевать сложными движениями;

– во-вторых, быстро обучаться;

– в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость требует от хоккеистов контролирования собственного тела. Она необходима, чтобы резко менять направление движения, избегать столкновений с соперниками и продолжать движение [4].

Цель исследования – определение темпов прироста скоростных и координационных способностей хоккеистов 7–17 лет.

В исследовании применялись следующие методы: анализ, синтез и обобщение научно-методическая литературы, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

Исследование проводилось в сентябре 2014 года. Базой эксперимента являлась ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки – 1, 2, 3 годов обучения (7, 8, 9 лет), с наполняемостью в группах по 15 человек; хоккеисты учебно-тренировочных групп – 1, 2, 3,

4, 5 годов обучения (10, 11, 12, 13, 14 лет), с наполняемостью в группах по 12 человек; хоккеисты групп спортивного совершенствования – 1, 2, 3 годов обучения (15, 16, 17 лет), с наполняемостью в группах по 10 человек. Применялись контрольные тесты, характеризующие скоростную подготовленность хоккеистов, на примере бега на 60 м, и координационную подготовленность, на примере контрольного теста под названием «комплексный тест на ловкость» [6].

Полученные результаты исследования. На рисунке 1 отображены показатели темпов прироста уровня скоростной подготовленности хоккеистов 7–17 лет разных спортивных групп и возрастов, на примере бега на 60 м. Как следует из этого рисунка показатели в беге на 60 м улучшаются в каждом возрастном периоде по-разному.

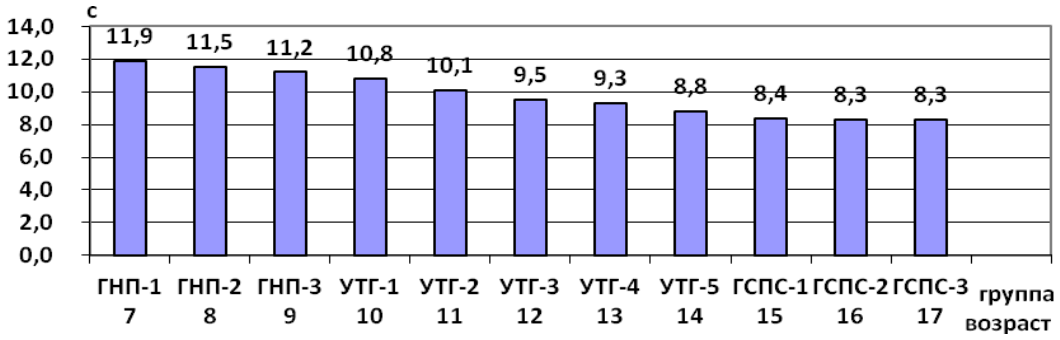


Рисунок 1 – Сравнительные показатели бега на 60 м хоккеистов различных спортивных и возрастных групп

Так, с 7 до 8 лет – на 0,4 с; с 8 до 9 лет – на 0,3 с; с 9 до 10 лет – на 0,4 с; с 10 до 11 лет – на 0,7 с; с 11 до 12 лет – на 0,6 с; с 12 до 13 лет – на 0,2 с; с 13 до 14 лет – на 0,5 с; с 14 до 15 лет – на 0,4 с; с 15 до 16 лет – на 0,1 с и с 16 до 17 лет результаты стабилизируются.

Темпы прироста показателей уровня развития координационных способностей (комплексный тест на ловкость) хоккеистов в возрастном тренировочном аспекте изменились следующим образом (рисунок 2): с 7 до 8 лет произошло увеличение – на 0,1 с; с 8 до 9 лет на – 0,2 с; с 9 до 10 лет – на 0,4 с; с 10 до 11 лет – на 0,4 с; с 11 до 12 лет – на 0,2 с; с 12 до 13 лет – на 0,3 с; с 13 до 14 – на 0,1 с; с 14 до 15 лет результаты остались на прежнем уровне; с 15 до 16 лет увеличились – на 0,1 с; и с 16 до 17 лет результаты ухудшились – на 0,2 с.

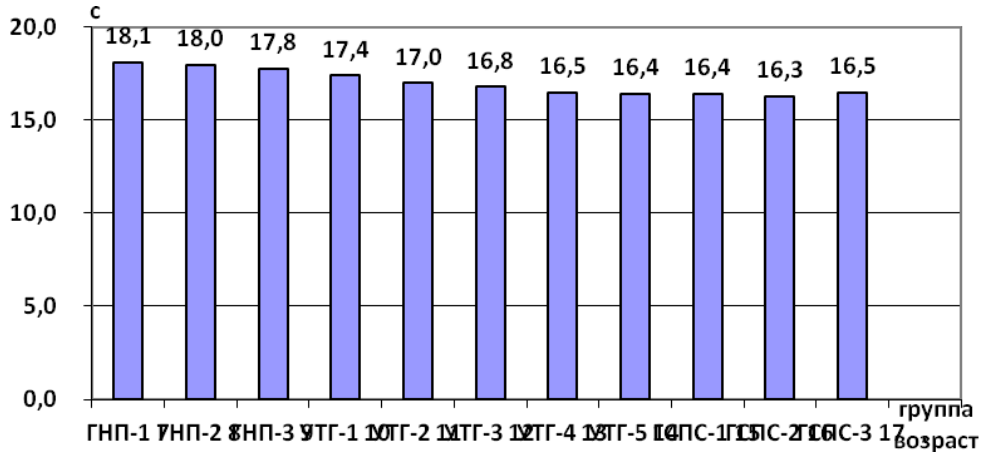


Рисунок 2 – Сравнительные показатели «контрольного теста

на ловкость» хоккеистов различных спортивных и возрастных групп

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Таким образом, в результате исследования определена лонгитудинальная динамика темпов прироста показателей скоростных и координационных способностей хоккеистов различных спортивных и возрастных групп.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что в возрастной динамике развития скоростных способностей наблюдаются высокие темпы прироста в показателях в беге на 60 м у хоккеистов в возрасте с 10 до 12 лет.

Отмечено, что показатели координационных способностей у хоккеистов улучшаются постепенно и незначительно от года к году.

Дальнейшие исследования в данном направление будут посвящены изучению особенностей проявления скоростных способностей хоккеистов разного возраста и спортивных групп в беге на коньках на различных коротких отрезках дистанции с клюшкой и без нее.

Литература

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист / А.Ю. Букатин, В.М. Колузгонов – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 84.

2. Лукашин, С.Н. Особенности физической подготовки хоккеистов 15–16 лет на этапах подготовительного периода : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / С.Н. Лукашин. – М., 1992. – 24 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158–180.

4. Мацуку И. Золотые клюшки / И. Мацуку. – Москва, Прага : Физкультура и спорт; Олимпия, 1980. – 216 с.

5. Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов : учебное пособие / А.В. Мудрук. – Омск : СибГУФК, 2005 – 36 с.

6. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск, Асар, 2008. – 320 с.

7. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

8. Хоккей : малая энциклопедия спорта ; сост. А.М. Брусованский, Ю.С. Лукашин, Д.Л. Рыжков. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 686 с.

ТІЛЕСНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: АКМЕОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

Зеленюк Оксана, Чекмарьова Валентина, Бикова Ганна

Київський університет імені Бориса Грінченка,

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Анотація: висвітлено значення соматичного здоров'я у акмеологічному дискурсі та показана важливість використання засобів фізичної культури і спорту щодо формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Ключові слова: акмеологія, студенти, соматичне здоров'я, флеш-імідж, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Annotation: The meaning of somatic health in the acmeological discourse is revealed and the importance of using physical culture and sports means in forming health-keeping students youth behavior is shown.

Key words: acmeology, students, somatic health, flesh-image, healthy way of life, physical culture.

Постановка проблеми. Гуманітарне спрямування стратегії сучасної вищої освіти базується на пріоритетах всебічної підготовки майбутніх фахівців, самоосвіти та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студента. Вагомими складовими набуття компетенцій АКМЕ (вершин досконалості) у кар'єрному та життєвому успіху майбутніх спеціалістів є формування широкого культурницького світосприйняття, національної самосвідомості та відповідального ставлення до власного здоров'я [1,2].

У педагогічній науці знайшло широке застосування дефініція «здоров'я» як стан фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, що у сукупності створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є важливим компонентом гуманітарної освіти, тому її потрібно розглядати як суттєву складову спеціалізованої культурної практики, пов'язаної із процесом вдосконалення власного тіла, а відтак і покращання стану здоров'я студента [3].

Отримані результати дослідження. Тіло є основою індивідуальності людини, сутнісним чинником її буття. Визнання універсального значення тіла в антології людини складає світоглядну парадигму філософської антропології (Е. Гуссерль, М. Хайдеггер, М. Фуко, О. Гомілко, І. Биховська та ін.) [3].

За твердженнями цих авторів, навколишнє природне та соціальне середовище має суттєвий вплив на формування тілесності людини. Всі особливості тілесності детерміновані соціальним становищем людини, специфікою її професійної діяльності та способом життя. Тому фізичні риси та властивості розглядаються як проекції культурних і соціальних форм людського буття. Тіло є ключовою категорією свідомості, що уособлює розуміння буття та світу, взаємодію людини із навколишнім природним та соціальним оточенням.

Тілесна досконалість, зазвичай, характеризується також врівноваженим життєстверджуючим психологічним станом та впевненістю досягнення успішного фахового й особистого життя. Поєднання тілесності та психічної досконалості людини знайшло відображення в англомовному терміні – флеш-імідж (англ. flesh – тіло, плоть; image – образ), що має еквівалент в українській мові – тілесний вигляд. Через флеш-імідж людина визначається у своїх прагненнях та самоусвідомлює себе як особистість і як тілесність, самоідентифікується, захищає та відокремлює себе від інших. Досягнення бажаного флеш-

іміджу є маніфестацією особистісного розвитку: немає розвиненої особистості без автентичної тілесності.

Виходячи з постулату, що сучасна молода людина намагається сама встановити життєві пріоритети, серед яких не останнє місце належить тілесному здоров'ю, головним завданням педагогічних колективів кафедр фізичного виховання повинно стати формування у студентів мотиваційних потреб до здорового способу життя та розуміння можливості власними зусиллями досягати тілесної досконалості та вершин саморозвитку особистості.

На нашу думку, об'єктивними критеріями акме тілесної досконалості можуть бути показники рівня соматичного здоров'я та рухової підготовленості. Саме вони об'єктивізують якість опанування вимог навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та дозволяють студенту наочно спостерігати адекватність власних зусиль щодо досягнення бажаних вершин самовдосконалення у структурі формування належного флеш-іміджу.

Висновки і перспективи подальших розробок. Спрямування студентів на сповідування здорового способу життя, роз'яснення важливості гарного здоров'я для ефективної професійної та громадської діяльності, - є педагогічним засобом втілення акмеологічної парадигми у практику фізичного виховання майбутніх представників фахової еліти глобалізованого суспільства.

Таким чином, дослідження можливості використання соматичної інтенції як об'єктивного маркеру фізичної досконалості у структурі акмеологічної характеристики особистості студента буде напрямком нашої подальшої роботи.

Література:

1. Бодалев А.А. О предмете акмеологии // Психологический журнал. - 1993. - № 1. – С. 73-78.
2. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева П.Е. Акмеология физической культуры и спорта. М., «Академия», 2007. – 204 с.
3. Зеленюк О.В., Бикова А.В. Тілесне здоров'я студента у феноменології досягнення акме // Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів». - Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. - С.460-465.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Індиченко Лариса

Дніпропетровський Національний Університет імені О.Гончара.

Анотація. Висвітлюються питання про можливість використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання для покращення результатів з контрольних нормативів. Проведен аналіз використання їх студентами для вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Annotation. The questions about the use of information technology in the classroom for physical education for improving the performance of control norms. The analysis of the use of their students to improve physical education in high school.

Ключові слова. інформаційні технології, фізичнє виховання, нормативи, студенти, заняття .

Key-words: information technology, physical education, standards, students, classes.

Постановка проблеми. Використання інформаційних технологій вносить вагомий внесок в проведення занять з фіз. виховання. Ці нововведення можуть залучити студентів до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від них – використовувати їх для фізичного і духовного оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку і спілкування, а значить, для підвищення рівня і якості життя студентів .Використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання допомагають удосконалити знання та розвивати із студентів висококваліфікованих спеціалістів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив інформаційних технологій на процес навчання в цілому, та на заняття з фізичного виховання зокрема. Провести аналіз використання інформаційних технологій студентами для вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Результати дослідження. У сучасних умовах тенденції розвитку освіти припускають переклад управління процесом навчання на новий технологічний рівень, який передбачає використання інформаційних технологій. Такий підхід є неодмінною умовою підвищення якості освіти.

Інформатизація фізичного виховання ініціює: - створення методичних систем навчання, орієнтованих на розвиток інтелектуального потенціалу студентів;

- формування умінь самостійно отримувати знання, здійснювати інформаційно-навчальну, експериментально-дослідницьку діяльність;

- різноманітні види самостійної діяльності з обробки інформації;

- створення і використання комп'ютерних тестових методик контролю та оцінки рівня знань студентів [1].

Інформаційні засоби у фізичній культурі включають в себе комп'ютерні, аудіо та відео програми, друковані матеріали. Інформаційні засоби, порядок і особливості їх використання, наявність зворотного зв'язку, що дозволяє коректувати навчальну програму .

Була розглянута можливість використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання для покращення результатів з контрольних нормативів.

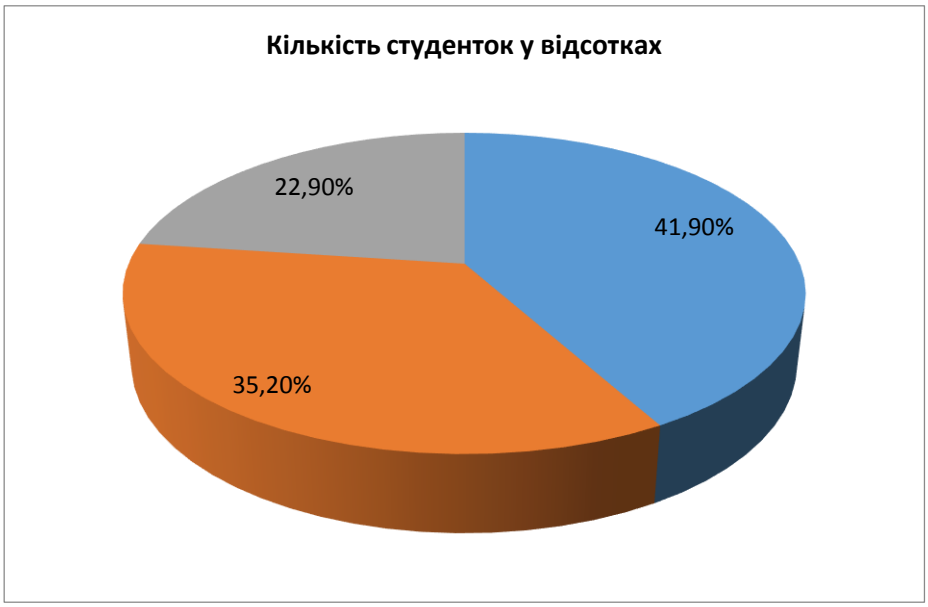
Легка атлетика. Легка атлетика є одним з базових нормативів у фізичному вихованні. Доволі місткий курс вимагає базових знань студентів, що до техники виконання основних вправ. Наглядним прикладом виконання певних вправ стали відео програми, друковані матеріали. За допомогою цього студенти швидко засвоїли основні правила по бігу, у стрибках в довжину та спортивної ходьбі. Під керівництвом викладача освоєння програми відбувалося набагато швидше.

Плавання є одним з найцікавіших видів спорту студентів. На заняттях можна займатися не лише класичним плаванням, а й різними іграми на воді, естафетами. Аби студенти були готовими до заняття, викладачем був показан необхідний відео матеріал. Ознайомлення з технікою відбувалося у навчальній аудиторії під керівництвом викладача. О.Ю. Фанигіною розроблена комп'ютерна програма «Aquastudent+»[2] . Структура і зміст комп'ютерної програми, дозволяють моделювати заняття по аквааеробиці так, щоб якнайповніше враховувалися інтереси і рівень фізичної підготовленості студенток.

Спортивні ігри. Це також невід’ємні атрибути студентських занять. Для наглядного ознайомлення з різними видами ігор , відповідними правилами та технікою виконання, викладачем були продемонстровані різні фото та відео- матеріали.

Гімнастика. Для цього блоку занять мультимедійний матеріал необхідний для визначення біомеханічних параметрів руху з їх виводом на екран монітора персонального комп'ютера в режимі реального часу Ц.Р. Коваленко створено автоматизований мультимедійний комплекс [3]. Це дозволило впровадити в навчальний процес з фізичного виховання навчальну технологію, яка дозволяє студентам самостійно контролювати і вдосконалювати техніку виконання загально-розвиваючих гімнастичних вправ за допомогою візуально-зворотного зв'язку. Для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В.Ю. Волковим, розроблена програма «міні шейпінг»[4] . Програма дозволяє не лише тестувати тих, що займаються, але і навчати їх методичним прийомам і вдосконаленню фізичного розвитку. Для ознайомлення студентів з основами атлетичної гімнастики автором розроблена програма «Атлет». Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною, що дозволяє максимально використовувати індивідуальний підхід в навчанні. Крім того, програма має чотири рівня, які студенти також може вибрати на свій розсуд залежно від своєї підготовки.

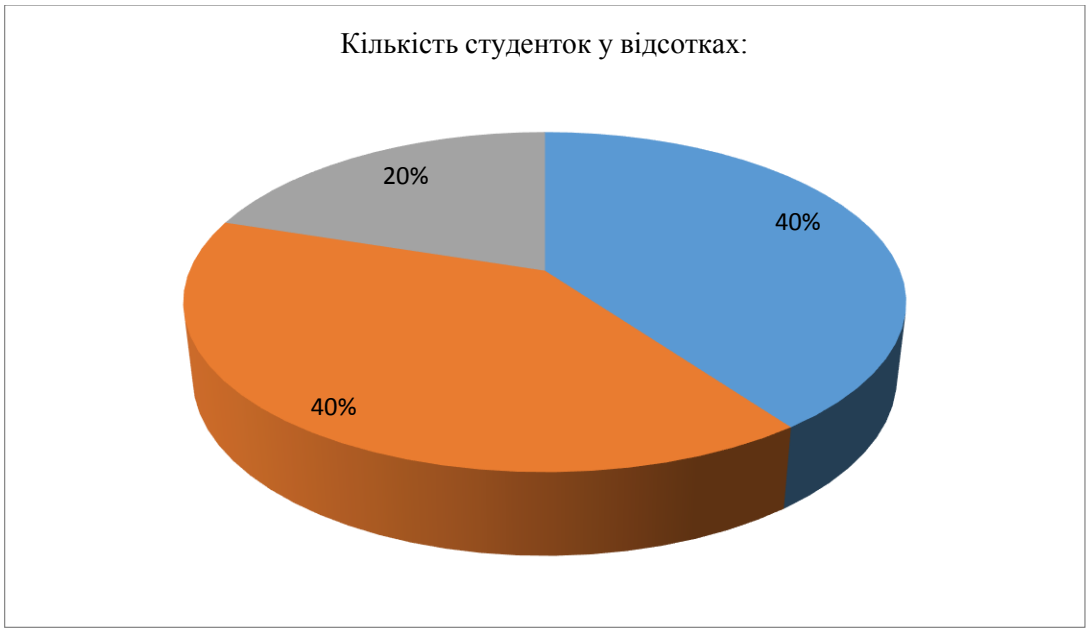
У ході дослідження було проведено анкетування. В якому брало участь 105 студенток 1-3 курсів денної форми навчання ДНУ. Після отримання анкетних даних і обробці результатів, незважаючи на градації щодо курсу, виявилось:



- 41,9 % - студенток, взагалі не цікавляться інформаційними технологіями у галузі фізичного виховання; не використовують додаткові матеріали для підготовки до занять;
- 35, 2% - студенток, не використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, але можуть самостійно розібратися з запропонованими методиками, не проти. щоб на заняттях з фізичного виховання використовувалися відео програми;
- 22,9% - використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, можуть самостійно розібратися зі складними методиками навчання, позитивні до використання інформаційних технологій для підготовки та на заняттях з фізичного виховання.

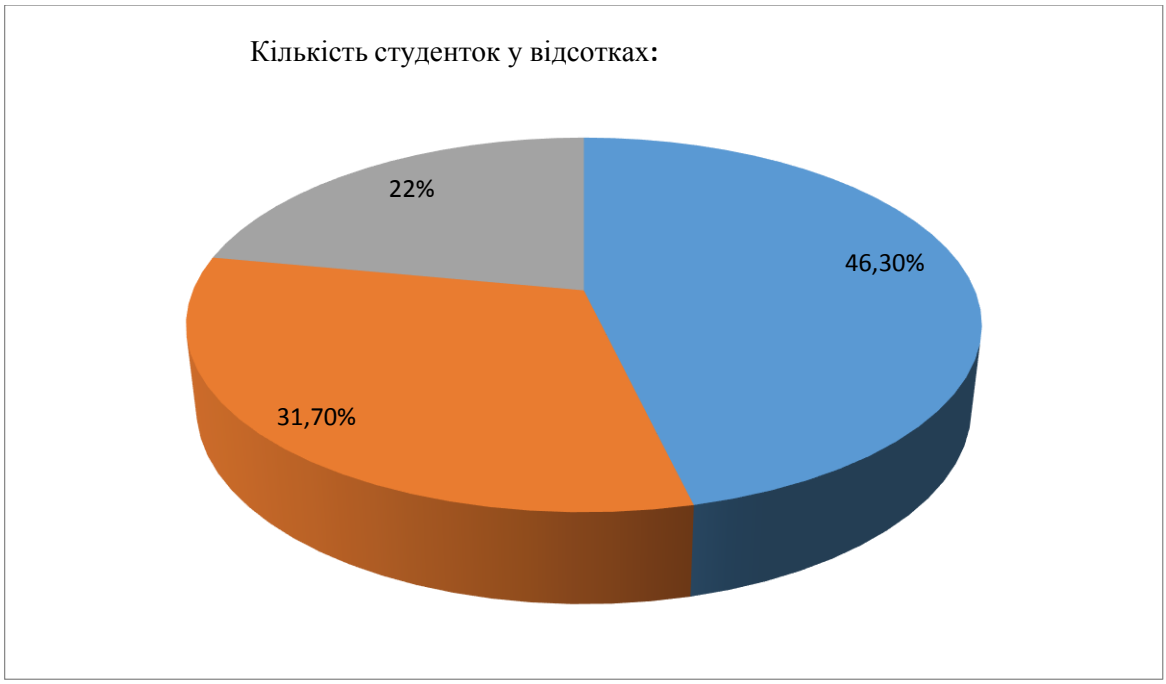
Також слід розглянути результати анкетування, спираючись на градацію 1- 3 курсу:

1 курс:



- 40% - студенток, взагалі не цікавляться інформаційним технологіями в галузі фізичного виховання;
- 40% - студенток, не використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, але можуть самостійно розібротися з запропонованими методиками, не проти, щоб на заняттях з фізичного виховання використовувався відео матеріал ;
- 20% - використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, можуть самостійно розібратися навіть зі складними методиками, позитивні до використання інформаційних технологій для підготовки та на заняттях з фізичного виховання.

2 курс:



- 46,3% - студенток, взагалі не цікавляться інформаційним технологіями в галузі фізичного виховання;

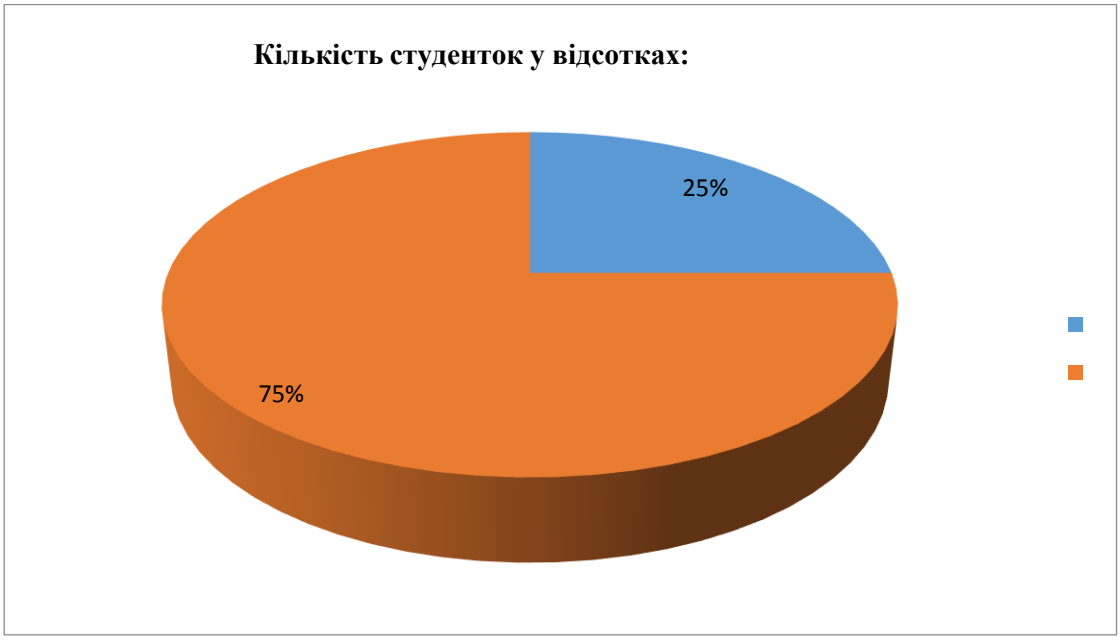
- 31,7% - студенток, не використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, але можуть самостійно розібротися з запропонованими методиками, не проти , щоб на заняттях з фізичного виховання використовувалися відео програми;
- 22% -студентиок, що використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, можуть самостійно розібратися навіть зі складними методиками, позитивні до використання інформаційних технологій для підготовки та на заняттях з фізичного виховання.

3 курс:

- 25% - студенток, взагалі не цікавляться інформаційним технологіями в галузі фізичного виховання;

- 75% - студенток , що використовують інформаційні технології у позавузівській діяльності, можуть самостійно розібратися навіть зі складними методиками, позитивні щодо використання інформаційних технологій для підготовки та на заняттях з фізичного виховання.

3 курс



Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку. Проаналізувавши результати анкетування, можна зробити висновки, що з підвищенням періоду навчання підвищується тенденція до використання інформаційних технологій на заняттях та для підготовки до них. Кожен курс відрізняється своїми результатами: найнегативніше ставлення у 2 курса, середню позицію займає 1 курс. На 3 курсі у студенток з підвищенням рівня фізичноЇ підготовки, підвищується інтерес до занять. Вони самостійно використовують комп'ютерні, аудіо та відео програми, друковані матеріали для підготовки до них.

Використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання може дати дуже хороші результати, вони дозволяють індивідуалізувати процес фізичного виховання у вузі, покращити фізичний стан студенток та активізувати їх інтерес до занять. Також інформаційні технології можуть застосовуватися як на заняттях, так і під час самостійної роботи студентів. Значне полегшення припаде і на викладача, адже він зможе без проблем демонструвати необхідний матеріал незалежно від складності.

Література.

1. Кашуба В.А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи /Кашуба В.А.,Футорный С.М.,Голованова Н.Л.//Слобожанский науково-спортивный весник.-2011.№4.

2. Фанигіна О. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів віком 17-21 рік / О. Фанигіна // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1.

3 .Коваленко Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленням здоровьем.: Автореф. дис. д.п.н.- М. /ВНИИФК, 2000. — 50 с.

4. Городилин С. К.Методическо еобеспечение физического воспитания студентов на основе современных информационных технологий / С.К. Городилин, В.В. Григоревич // Тексты лекций по курсу "Физическая культура" для студентов всех специальностей. — Гродно: ГрГУ, 2002. — 83 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ

Іванська О.В., Кущ В.В.

Запорізький національний університет

Анотація: У роботі проведене дослідження впливу занять аквааеробікою на покращення фізичного здоров'я студенток 17-19 років. Під час систематичних оздоровчих занять, було проаналізована динаміка основних показників як оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи за допомогою таких методів: тонометрія, пульсометрія, спірометрія. Розвиток фізичної культури є одним із важливих чинників у формуванні, зміцненні та збереженні здоров’я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молодої людини до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична культура, студентки, фізичний розвиток, функціональна підготовленість, аквааеробіка, основна медична група, спеціальна медична група

In-process the conducted research of influence of engaged in an akvaaerobikoy is on the improvement of physical zdorov"ya students 17-19 years. Analysed dynamics of basic indexes as estimation of the functional state of the kardiorespiratornoy system by such methods: tonometry, pul'sometriya, spirometery; during systematic health employments. Development of physical culture is one of important factors in forming, strengthening and maintainance of health of man. All of it has direct direct attitude toward student young people. Engaged in a physical culture instrumental in forming of the harmoniously developed personality and preparation of young man to future professional activity.

Key words: physical education, students, physical development, functional training, water aerobics, core medical team, a special medical team.

Постановка проблеми. Фізичне виховання має на меті поліпшення стану здоров'я студентів, показниками якого є не тільки відсутність хвороб, але й гармонійність фізичного розвитку та показники функціональної підготовленості.

У віці 17-19 років дівчата прагнуть займатися вправами, які сприяють розвитку гармонійного статури, оскільки це привертає увагу у представників протилежної статі. Дівчат у значній мірі не задовольняють деякі традиційні засоби фізичного виховання, використовувані на заняттях з фізичної культури. У них відзначається підвищений інтерес до різних видів оздоровчої аеробіки [1, 5].

Науковими дослідженнями встановлено, що фізичні вправи у воді допомагають дівчатам позбутися зайвої ваги, стимулюють ведення здорового способу життя, формують терапевтичний і розслаблюючий ефект, покращують загальне самопочуття, зміцнюють здоров'я [1, 3, 5].

Одним з ефективних засобів оздоровлення є фізичні вправи аеробного характеру у водному середовищі. Аквааеробіка - одне з найбільш затребуваних занять сучасного фітнесу серед дівчат та жінок з різним рівнем здоров'я, так як вправи виконуються у водному середовищі, яке полегшує виконання фізичних вправ, створює умови для тренування більшості м'язових груп, а також всіх основних фізіологічних систем організму [2].

Підвищення рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості – це закономірний результат впливу різних засобів фізичної підготовки на функції основних фізіологічних систем організму людини (опорно-руховий і вестибулярний апарат, серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи).

Фахівці вважають, що систематична м'язова діяльність сприяє поліпшенню роботи всіх систем і органів людини, дозволяє мобілізувати потенційні резерви її організму. Причому адаптований до фізичних навантажень організм, а також організм з більш високими морфофункціональними показниками фізіологічних систем і органів має підвищену здатність виконувати більш значні за потужністю, обсягом, інтенсивності та тривалості фізичні навантаження [4].

Показники фізичного розвитку та функціонального стани різних систем організму, що формуються в результаті фізичних навантажень залежать від виду рухової активності та індивідуальних особливостей кожного організму, в тому числі від рівня його здоров'я. Дівчата-студентки у віці 17-19 років приділяють особливу увагу фізичній красі, гнучкості і рухливості тіла, тому прагнуть займатися тими видами фітнесу, які сприятимуть формуванню статурі, поліпшенню стану шкіри. Однак заняття аквааеробікою це лише альтернатива традиційним заняттям з фізичної культури, її варіативний компонент.

Метою нашого дослідження було виявлення впливу занять аквааеробікою на фізичний розвиток і функціональні показники основних фізіологічних систем на студенток 17-19 років основної та спеціальної медичної групи.

Завдання дослідження:

1. Виявити і порівняти показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток основної та спеціальної медичної групи на початку навчального року.

2. Виявити і порівняти показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток основної та спеціальної медичної групи в кінці навчального року.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження організовано та проведено в Запорізькому національному університеті на кафедрі фізичного виховання в 2014-2015 навчальному році.

У дослідженні брали участь 58 студенток, з них 33 студентки основної групи і 27 студенток спеціальної медичної групи. Студентки займалися аквааеробікою в осінньому семестрі жовтень-листопад-грудень (24 заняття), у весняному семестрі лютий-березень-квітень (20 занять). Заняття проводилися 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Програма занять була для всіх однаковою. У програму занять входила «суха» розминка 8-10 хвилин і комплекс фізичних вправ у воді в стилі аква-нудлс (aqua-noodles). Заняття з нудлс (з м'якими палицями), були спрямовані на тренування серцево-судинної і дихальної системи організму, на розвиток координаційних можливостей. Після фізичного навантаження у воді студентки відвідували сауну протягом 10-15 хвилин. Всього було проведено 44 навчально-тренувальних заняття.

Отримані результати дослідження. На початку навчального року в жовтні, до початку занять аквааеробікою серед студенток основної групи, як і серед студенток спеціальної медичної групи не було виявлено достовірних відмінностей за показниками фізичного розвитку та функціонального стану.

Порівняльний аналіз результатів тестування показав, що поліпшення показників фізичного розвитку відбулося у всіх студенток, що займалися аквааеробікою. Однак зміни показників студенток загальної медичної групи значно продуктивніше, ніж у студенток спеціальної медичної групи. Так у студенток загальної медичної групи достовірні зміни життєвої ємності легень на 7,4%, динамометрії правої та лівої кисті (30,8% і 6,7% відповідно). У дівчат спеціальної медичної групи достовірно змінився лише показник індексу Кетле на 2,5%, так як у студенток спеціальної медичної групи зменшилася маса тіла.

Зміна стану функціональних систем студенток після занять аквааеробікою оцінювалися за загальноприйнятими показниками – ЧСС, АТс, АТд, показник ортостатичної проби, частота дихання, проби Штанге і Генчі, індексу Руф'є.

До початку занять досліджувані показники стану функціональних систем студенток загальної медичної групи і спеціальної не мали достовірних відмінностей. Порівняльний аналіз результатів тестування наприкінці дослідження показав, що поліпшення показників функціональної підготовленості відбулося у всіх студенток, що займаються аквааеробікою.

Однак у студенток загальної медичної групи достовірно покращилися лише три показники – проби Штанге на 17,6%, проби Генчі на 11,2%, проби Руф'є на 27,63%; поліпшення інших показників недостовірно. У студенток спеціальної медичної групи достовірно покращилися показники в тестах: ЧСС на 9,5%, АТс на 6,8%, ортостатична проба на 46,0%, ЧД на 13,4%, проба Штанге на 16,3%, показники проби Руф'є на 21,3%.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. На початку навчального року показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток загальної та спеціальної медичної групи не мали внутрішньогрупових достовірних відмінностей.

2. Наприкінці навчального року показники фізичного розвитку студенток основної медичної групи мають більше достовірних позитивних змін, ніж у студенток спеціальної

медичної групи. Для студенток спеціальної медичної групи необхідний більш тривалий період занять для досягнення позитивних змін показників фізичного розвитку.

3. Наприкінці навчального року показники функціональної підготовленості студенток основної медичної групи мають менше достовірних позитивних змін, ніж у студенток спеціальної медичної групи.

4. Заняття аквааеробікою протягом одного навчального року дозволили значно поліпшити показники функцій серцево-судинної, дихальної системи та вестибулярного апарату.

5. Заняття аквааеробікою надають більший помітний позитивний вплив на студенток спеціальної медичної групи, ніж на студенток загальної медичної групи. Заняття на воді сприяють поліпшенню функцій серцево-судинної, дихальної системи та вестибулярного апарату, а також зниженню ваги у студенток, які мають відхилення у стані здоров'я.

Література

1. Белых Е.В. Обоснование оценки оздоровительного влияния занятий аквааэробикой на студенток специальной медицинской группы / Е.В. Белых, Т.В. Матвеева, Я.В. Самарина. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. – № 3. – З – 8 с.

2. Заводевкина Н.В. Физическое воспитание и ценность здоровья: гендерный аспект / Н.В. Заводевкина. // Социально-гуманитарные науки на ДВ, 2006. – № 2(10), 54 – 57 с.

3. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического воспитания студенток / Н.А. Казакова. // «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – СПб., 2007. – № 6 (28). –36 – 42 с.

4. Колганова Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 24 с.

5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: /Д. Лоуренс. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 95 с.

КЛАССИФІКАЦІЯ ВПРАВ З АКВААЕРОБІКИ

Кайданович Ірина, Лопуга Ганна

Дніпропетровський національній університет імені Олеся Гончара

Анотація. У статті пропонується використання системного підходу до створення класифікації вправ з аквааеробіки з урахуванням засобів і методів тренування студентів з різним рівнем підготовки і розробці технології вчення руховим діям у воді.

Ключові слова: Аквааеробіка, студент, фізична підготовленість, фізичні вправи.

Annotation. In the article the predlagaet'sya use of system hike to creation of classification of exercises on akvaaºrobike taking into account facilities and methods of training of students with the different level of preparation and to development of technology of teaching motive actions in water.

Keywords: Akvaaerobika, student, physical preparedness, physical exercises.

Аннотация. В статье предлагается использование системного похода к созданию классификации упражнений в аквааэробике с учетом средств и методов тренировки студентов с различным уровнем подготовки и разработке технологии обучения двигательным действиям в воде.

Ключевые слова: Аквааэробика, студент, физическая подготовленность, физические упражнения.

Постановка проблеми. Аквааеробіка - відносно новий вигляд оздоровчих занять у воді, призначений для різного контингенту тих, що займаються, необмежений за віком та рівнем фізичної і функціональної підготовленості, направлений на поліпшення рухових якостей тих, що займаються, з використанням вправ, які виконуються в аеробному режимі з використанням музичного супроводу. В даний час велику значущість представляють різні види оздоровчих занять у воді, одним з яких є аквааеробіка. За час свого розвитку аквааеробіка, як складова частина оздоровчих занять, зазнала якісних змін в техніці, методиці викладання, у зв'язку з чим і виникла необхідність наукового обґрунтування методики викладання її у вищих навчальних закладах [1,3,5].

Недостатність науково-методичного матеріалу з позначеної проблеми в області теорії і методики фітнесу на воді вказує на необхідність розробки педагогічного підходу до занять аквааеробікою з урахуванням специфіки водного середовища. Аналіз літератури показав, що в теорії і методиці аквааеробіки є декілька різних варіантів класифікації вправ але, проте, відсутній єдиний підхід до класифікації саме вправ з аквааеробіки, що є актуальною науковою проблемою. До теперішнього часу не сформувався комплексний науковий підхід до методичних основ проведення занять аквааеробікою зі студентами різного віку і функціонально-фізичного рівня підготовленості [2,4]. До теперішнього часу не робився облік класифікації вправ, не здійснювався контроль над технічним оволодінням елементів, а також тривалістю навчання. Все це, з урахуванням соціальної значущості оздоровчих програм, зумовило актуальність дослідження, метою якого стало - розробити класифікацію фізичних вправ на воді і на основі цього розробити інноваційну технологію проведення занять з аквааеробіки для студентської молоді з різним рівнем підготовки.

Розробка класифікації фізичних вправ, вживаних на заняттях аквааеробікою, а також створення на цій основі інноваційної технології проведення тренувальних занять сприятиме ефективному навчанню тих, що займаються руховим навикам поведінки у водному середовищі.

Отримані результати дослідження. У результаті вивчення видів фізичних вправ, які використовувались на заняттях з аквааеробіки, виявлена відповідна класифікація фізичних вправ, яка може бути використана в проведенні спортивно-оздоровчих занять з аквафітнесу. Виявлені наступні класифікаційні ознаки вправ, що виконуються на заняттях з аквааеробіки:

- фізичні вправи, що виконуються на різній глибині;
- фізичні вправи, що виконуються з опорою і без неї;
- фізичні вправи, що виконуються з різних положень тіла у воді;
- фізичні вправи, що виконуються з використанням спеціального обладнання і без нього;
- фізичні вправи, що виконуються з переміщенням в різних напрямах.

Види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, класифіковані по групах: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування, плавання. Також класифікація фізичних вправ визначається наступними компонентами: участю в роботі м'язів верхніх або нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опором води, силоміць виштовхування; амплітудою рухів і

плоскістю, в яких вони виробляються; температурним режимом - від температури води залежать темп, швидкість виконання вправ, підбір вправ, спрямованість заняття. Розроблена класифікація фізичних вправ сприяла обґрунтуванню інноваційної технології навчання руховим діям і тренуванню у воді, а також розробці комплексів тренувальних занять і вирішенню спеціальних тренувальних завдань з фізичної підготовки студентів.

Аналіз доступних джерел з класифікації фізичних вправ аквааеробіки показав, що сучасна структура побудови занять не має єдиного комплексного підходу до розробки технології навчання студентів різного рівня підготовленості. Технологія навчання руховим діям у воді включала:

- спеціально розроблену методику організації спортивно-оздоровчих занять різної спрямованості в глибокій воді; - структурну і змістовну цілісність всього процесу навчання руховим діям в глибокій воді і їх сформованості з подальшою його індивідуалізованою реалізацією на оздоровчо-тренувальних заняттях з аквааеробіки;

- об'єктивний контроль якості засвоєння студентами структури рухових дій;

- ефективності виконання фізичних вправ;

- контроль рівня загальної фізичної підготовленості і психологічного стану студентів.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Результати проведеного педагогічного експерименту з впровадження у практику спортивно-оздоровчих занять з аквааеробіки, спеціально розроблених комплексів фізичних вправ різної спрямованості показав, що психофункціональний стан тих, що займаються покращується з підвищенням рівня тренованості та адаптації до води, знімається відчуття невпевненості і водобоязні. Розробка досить ефективної програми занять в оздоровчих групах повинна вестися з урахуванням психологічних і фізіологічних особливостей. Дослідження показали, що інтенсивність занять безпосередньо залежить від уміння тренером - викладачем використовувати особливості води. Таким чином, можна стверджувати, що заняття аквааеробікою сприятливо впливають на психічний стан, що визначає функціональний стан студенток. Також, окрім сприятливого впливу запропонованої структури занять аквааеробікою, певного підбору вправ, музичного супроводу, основний пріоритет належить впливу водного середовища і рухової активності в ній. Істотні зміни за період експерименту торкнулися конституційних особливостей тих, що займаються: виявлено зменшення маси тіла та її жирового компонента; зменшення товщини всіх шкіряно-жирових складок. Також під впливом занять аквааеробікою наголошувалося достовірне збільшення силових можливостей студентів, поліпшення гнучкості, підвищення рівня фізичної працездатності, загальної витривалості. На основі аналізу результатів педагогічного експерименту можна передбачати, що розроблена методика проведення занять аквааеробікою, є дійсно ефективним засобом поліпшення рухової активності студентів.

Література:

1. Безотечество К. І. Вчення плаванню студентів, страждаючих водобоязню / К. І. Безотечество // Метод., розробки в допомогу викладачам фіз. виховання у ВНЗ. – Томськ, 1983.

2. Видрін В. М. Методичні проблеми теорії фізичної культури / В. М. Видрін // Теорія і практика фізичної культури. – 1984. - №6. – С. 8 - 11.

3. Лікувальна фізична культура в системі медичної реабілітації: [керівництво для лікарів / ред. А.Ф. Каптеліна, І.П. Лебедєва]. – М.: Медицина, 1995.

4. . Хрестоматія з фізичної культури: [навчальний посібник / під ред. Ю. Ф. Курамшина, Н. І. Пономарьова, В. І. Григор 'єва]. - СПб.: Вид-во СПбГУЕФ, 2001. – 255с.

5. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика / Н.Ж Булгакова., И.А. Васильева // Метод., разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК – М.: РИО РГАФК, 1996.-32с.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСТВА УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Канішевський С.М., Озерова О.А.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Анотація. В статті розкривається значення фізичного виховання у ВНЗ України в сучасних кризових умовах. Проведений порівняльний аналіз змін відношення студентства до занять з фізичного виховання на протязі останнього десятиріччя. Виявлені причини, які на думку студентів, заважають їм відвідувати заняття. Означені чіткі дії, спрямовані на захист і збереження дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: фізичне виховання, ВНЗ, дисципліна, розклад занять, агітація та відповідальність, фізичний потенціал, психологічна мобілізація, мотивація студентів.

Annotation. In the article the value of physical education opens up in the INSTITUTE of higher of Ukraine in modern crisis terms. The comparative analysis of changes of relation of student is conducted to employments after physical education during the last decade. Found out reasons that interfere with students to visit employment. Noted actions, directed on defense and maintenance of discipline “Physical education” in higher educational establishments of Ukraine.

Keywords: physical education, institute of higher, discipline, curriculum of employments, agitation and responsibility, physical potential, psychological mobilization, motivation of students.

Постановка проблеми. Одною з найважливіших задач системи сучасної освіти у вищих навчальних закладах є фізична підготовка студентів до активної життєдіяльності та ефективного виконання майбутніх професійних обов’язків [1, 2, 4, 5]. Зважаючи на реалії сьогодення, на важкі часи, які переживає Україна, перед молоддю гостро постає завдання виступити на захист своєї країни, себе і своєї сім’ї. А здатними зробити це можуть тільки фізично підготовлені, психологічно стійкі і взагалі здорові люди, яких серед молоді з кожним роком, про що свідчать численні публікації, все меншає і меншає. Виходячи з цього, фізичне виховання в середніх та вищих навчальних закладах набуває нового, більш значущого сенсу, бо це вже не тільки виховання здорового і працездатного населення, а стратегічний план держави по укріпленню патріотичного духу нашої молоді, підвищенню в них фізичного і психологічного потенціалу, що дозволить їм гідно і успішно протистояти як зовнішнім так і внутрішнім стресам, а також чинникам, що можуть загрожувати здоров’ю або життю людини. Саме тому, у навчальний процес необхідно внести відповідні корективи, які дозволили б дисципліні “Фізичне виховання” у повному обсязі і найбільш ефективно виконувати задачі, що безперечно послужить державі на користь.

Отримані результати дослідження. Необхідність внесення змін у програму з фізичного виховання назріла вже давно. У працях багатьох вчених (Е.С. Вільчковський, 1997; С.М. Канішевський, 1999; Б.М. Шиян, 2001; О.С. Куц, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2002; Л.С. Кравченко, 2003; А.Г.Рибковський, 2003; О.М. Вацеба, 2005; Ю.М. Петришин, 2005 та ін.) зазначається, що особливе значення у сучасних умовах освіти потрібно приділяти

фізичному гарту та спортивному вишколу. Тим більше, що формуванню мотивації до занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді приділяється недостатньо уваги [3]. Найчастіше мотиваційний сплеск відбувається тимчасово, на початку навчального року, або напередодні якихось фізкультурно-спортивних заходів, а продовження цьому немає. Тобто процес заохочення студентів до здорового способу життя та до занять фізичною культурою і спортом не носить постійного характеру, а здійснюється стихійно і без системного підходу. Ось що показали дослідження, проведені серед чотирьох найкрупніших вузів трьох регіонів України у 2005-2006 рр.: Національного технічного університету "КПІ", Київського національного університету будівництва і архітектури (м. Київ), Одеського національного політехнічного університету (м. Одеса) та Донбаської державної машинобудівельної академії (м. Краматорськ). Виявлено, що лише 34,14 % студентської молоді дотримується здорового способу життя та регулярно відвідують заняття з фізичного виховання і спорту [5]. Крім того, на базі Київського національного університету будівництва і архітектури на протязі 2006-2007 навчального року також проводилося дослідження, метою якого було визначити ступінь активності відвідування занять з фізичного виховання студентами різних факультетів, а також рівень їхньої успішності при складанні нормативних вимог, що передбачені кредитно-модульною системою (табл. 1) [2].

Таблиця 1

Відвідування студентами різних факультетів КНУБА занять з фізичного виховання, (%)

ПОКАЗНИКИ	*ФАКУЛЬТЕТИ*					
	Архітектурний	Будівельний	Автомат. та інформаційних технологій	Геоінформац. систем управління	Сан.-техні-чний	Буд технол
1	2	3	4	5	6	7
1 курс						
Відвідування занять за розкладом та більше – **активне відвідування**	19,48	39,13	16,13	28,7	27,02	28,57
Недостатнє та нерегулярне відвідування занять –	15,58	8,69	14,51	25,75	17,65	9,52

пасивне відвідування						
2 курс						
Активне відвідування	30,35	36,36	7,14	7,5	29,16	5

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7
Пасивне відвідування	8,92	18,18	23,8	52,5	20,83	80,7
3 курс та вище						
Активне відвідування	11,11	-	24,0	7,7	43,1	16,66
Пасивне відвідування	33,33	-	36,0	15,38	18,96	41,66
Загальні показники						
Активне відвідування	20,0	38,09	16,23	16,67	35,29	19,5
Пасивне відвідування	20,67	12,24	24,02	31,81	17,65	32,5

У таблиці наведені результати, що у відношенні до загальної кількості студентів свідчать про активне або пасивне відвідування занять на кожному факультеті та курсі навчання. Таким чином: *активне* відвідування – це відвідування занять не тільки за розкладом, а ще й додатково за власним бажанням, що складає 3-4 рази на тиждень; *пасивне* відвідування – це нерегулярні відвідування занять, які складають у середньому 1-3 рази за 1 місяць.

На рисунку 1 показано порівняння показників активного і пасивного відвідування занять студентами у залежності від факультету, на якому вони навчаються.

З метою спостереження за динамікою зазначених показників, подібне дослідження було проведено на базі Київського національного університету будівництва і архітектури на протязі 2013-2014 навчального року. Було виявлено, що проблема поганого відвідування студентами занять з фізичного виховання не тільки залишається, але й поглибилася.

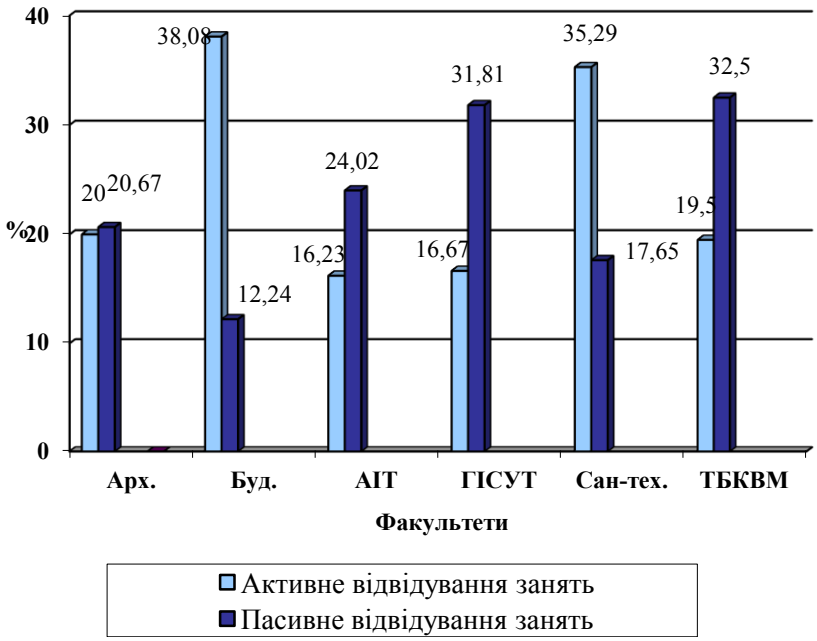


Рис. 1. Порівняльний аналіз відвідування занять з фізичного виховання на різних факультетах, (за даними таблиці 1)

Зважаючи, що результати останнього дослідження несуттєво відрізняються від попереднього, ми не стали наводити статистичні дані, але вважаємо за потрібне означити наступні факти. Якщо сім років тому молодь зазначала – відвідувати заняття з фізичного виховання їм заважають такі причини:

1) недостатність часу (проблема переважно пов'язана з неадекватним розкладом занять) – 40 %;

2) відсутність достатнього контролю та некоректне оцінювання успішності студентів (на тих факультетах, де відсоток пасивного відвідування занять переважав) – 25 %

3) проблеми зі здоров'ям – 15 %;

4) недостатність мотивації – 15 %;

5) інші причини – 5 %.

Проте зараз спостерігаються деякі зміни: причини, що заважають студентам відвідувати заняття, за результатами опитування за минулий рік, взагалі ті самі, але:

1) недостатність часу (проблема переважно пов'язана з неадекватним розкладом занять) – 45 %;

2) проблеми зі здоров'ям – 35 %;

3) відсутність достатнього контролю та некоректне оцінювання успішності студентів (на тих факультетах, де відсоток пасивного відвідування занять переважав) – 10 %

4) недостатність мотивації – 5 %;

5) інші причини – 5 %.

Причини, названі студентами практично відповідають тому, яке ставлення до фізичного виховання і спорту демонструє влада та керівництво ВНЗ: недостатня увага; не підтримуються ініціативи; кількість годин для фізичного виховання щороку зменшується; студенти старших курсів подекуди позбавлені можливості відвідувати заняття, хоч таке право вони нібито мають. До того ж, зростає відсоток студентів, які обмежуються або зовсім звільняються від занять фізичним вихованням медичними довідками, що виписують лікарі. Але такий підхід виправданий лише у тому випадку, коли учню або студентові надають можливість відвідувати заняття з ЛФК, або вони займаються за індивідуальним графіком або виконують спеціальні вправи. Проте цього як правило не відбувається.

Така ситуація призвела до того, що сучасна молодь, і навіть їх батьки, у більшості необізнані у тому як виконувати будь-яку фізичну вправу, і взагалі, які бувають вправи, як вони впливають на організм, яку користь несуть і яка небезпека може бути, якщо їх виконувати неправильно.

Висновки. Внаслідок проведеної роботи, зважаючи на висвітлені проблеми та недоліки, а також враховуючи ситуацію, що склалася в країні, негайними і обов'язковими мають бути прийняті міри, а саме:

- збільшення годин для занять з фізичного виховання;

- чітка корекція розкладу занять з фізичного виховання, що надасть змогу виконати мету і завдання, визначені положенням і програмою щодо фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, та узгодженість його з розкладом взагалі;

- посилення функції контролю і управління навчально-тренувальним процесом;

- посилення відповідальності керівників ВНЗ за стан фізичного розвитку студентів;

- посилення агітації серед молоді з закликами загартовуватися, думати про своє здоров'я і свій фізичний стан, працювати над підвищенням своїх функціональних та психофізичних можливостей. Бо зараз це потрібно не кожному окремо – учню, студенту, або їх сім'ям. Це потрібно бути державі. Це потрібно Україні.

Рівень підготовленості студентів, на наш погляд обов'язково повинен бути відображений в стандартах вищої освіти незалежно від спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1.Кравченко Л.С., Макареня В.В., Третьяков М.О., Канішевський С.М. Фізичне виховання у структурі гуманітарної освіти студентської молоді України // Наукові записки НаУКМА, т. 22, ч. 2 Суспільні науки. – Київ: ВД "КМ Академія", 2003. – С. 311-313.

2.Озерова О.А. Плавання: Навчальний посібник. – К.: ЗАТ "Віпол", 2010. – 235 с.

3.Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 2006. – 22 с.

4.Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие – Донецк: ДонНУ, АПЕКС, 2003. – 158 с.

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

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В. А. СУХОМЛИНСКОГО В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВЬЮ

Карташев Н.В., д.п.н., профессор

Московский государственный областной гуманитарный институт, Орехово-Зуево

Аннотация. Работа посвящена медико-педагогическому аспекту воспитательной работы В. А. Сухомлинского, актуализации социально-педагогического взаимодействия школы и семьи; акцент сделан на субъект-субъектные отношения школы и семьи как необходимый компонент повышения уровня здоровья учеников.

Ключевые слова: здоровье, воспитание, медико-педагогическое взаимодействие, ценности.

Annotation. This work devoted of medical and pedagogical aspect of the V. A. Sukhomlinsky works, approaches and concepts of operations. Focus on what components in the education of children, the teacher felt it necessary to maintain the required level of health of students.

Keywords: pedagogy, education, health, values.

Постановка проблемы. Известный советский педагог В.А. Сухомлинский в своей многогранной и многолетней педагогической деятельности уделял значительное внимание проблемам сохранения здоровья ребенка в общеобразовательной школе и медико-педагогическому просвещению родителей и учащихся. Так, в книге «Сердце отдаю детям» он пишет, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе обусловлена их плохим состоянием здоровья, недомоганием или заболеванием, чаще всего незаметным и поддающимся излечению совместными усилиями родителей, учителей и медицинского работника. Это позволило актуализировать медико-педагогический аспект деятельности образовательного учреждения [2, 3].

Цель исследования – анализ медико-педагогической деятельности В.А. Сухомлинского.

Задача исследования – отобразить принципы внедрения и использования медицинской педагогики В. А. Сухомлинского.

Методы исследования: анализ медико-педагогической литературы, педагогического творчества В. А. Сухомлинского.

Результаты исследования. Скрытые, замаскированные детской живостью, подвижностью признаки недомогания и заболевания часто являлись не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Это позволило педагогу утверждать, что так называемое замедленное мышление школьника часто является следствием общего его недомогания, которого не чувствует и сам ребенок, а не каких-то физиологических изменений.

У отдельных детей педагог замечал болезненно бледные лица, отсутствие аппетита. Попытки родителей улучшить питание ребенка вызывали у него реакцию на теле в виде прыщиков. В большинстве случаев причиной болезненного состояния являлось нарушение обмена веществ, которое возникает в результате длительного пребывания детей в помещении. При этом нарушении ребенок терял способность к сосредоточенному

умственному труду. Особенно возрастало число недомоганий в период бурного роста организма и полового созревания. Единственным радикальным лечением в таких случаях являлось рационально-сбалансированное сочетание режима учебы и отдыха ребенка: более продолжительное пребывание на свежем воздухе, сон при открытой форточке, режим труда и отдыха, рациональное питание.

Дальнейшее изучение Сухомлинским медико-педагогических аспектов учебной деятельности показало, что некоторые дети на вид казались здоровыми. Однако при внимательном изучении их образовательной деятельности открывались их скрытые недуги и недомогания, связанные с очевидной учебной перегрузкой, стремлением учителя наполнить каждую минуту урока напряженным умственным трудом. "Ускоренный" темп учебной работы, по словам Сухомлинского, был порою непосилен даже для совершенно здоровых детей. При этом педагог формулирует показатели чрезмерного умственного напряжения школьников: у детей тускнеют глаза, затуманивается взгляд, движения становятся вялыми.

Родители этих детей обращали внимание на их плохой аппетит. В данной ситуации педагог убедил родителей в необходимости ежедневно закаливать организм школьников. Например, все родители согласились с рекомендацией посылать детей в жаркие дни в школу босиком, что для сельских и поселковых школьников было большой радостью. Кроме этого, с большим трудом педагогу удалось добиться того, чтобы родители не кутали детей, не надевали на них слишком теплой одежды "про запас", "на всякий случай".

Педагог целенаправленно и постепенно укреплял здоровье детей, формировал у них правило ходьбы пешком. Так, в первые 3-4 недели дети проходили ежедневно 2-3 километра; во второй месяц - 4-5; в третий - 6. Быть в движении, считал педагог, - одно из важных условий физической закалки. Поэтому при школе была выстроена игровая площадка, где было все необходимое для игр и развлечений на свежем воздухе. Многолетние наблюдения В.А. Сухомлинского за физическим развитием младших школьников убедили его в том, какую большую роль играет полноценное, здоровое питание ребенка. В пище многих детей не хватало важных веществ, необходимых для укрепления организма, предотвращения простудных заболеваний и нарушений обмена веществ. Только в 8 семьях был мед, а мед педагог образно называл «кусочком солнца на тарелке». В беседах с родителями он убеждал, какое большое значение для здоровья детей имеет употребление меда. Поэтому сначала 13 родителей приобрели по одной - две семьи пчел, а затем уже пчелы были в 23 семьях учащихся. Кроме этого, педагог посоветовал родителям запастись на зиму вареньем из шиповника, терна и других богатых витаминами плодов; убеждал в том, чтобы каждая семья на своем земельном участке имела достаточное количество плодовых деревьев, особенно яблонь, чтобы всю зиму в рационе питания детей были фрукты.

Вместе с тем педагог эликсиром здоровья считал воздух, насыщенный фитонцидами злаковых растений - пшеницы, ржи, ячменя, гречихи, а также луговых трав. Не случайно Сухомлинский часто водил детей в поле, на луг подышат воздухом, настоенным на аромате хлебных растений. При этом педагог советовал родителям посадить под окном спальни ребенка несколько ореховых деревьев, которые насыщают воздух фитонцидами, убивающими многих болезнетворных микробов; запах ореха не переносят вредные насекомые и т.д.

Педагог пристальное внимание уделял проблеме плохого зрения детей. Наблюдения за многими детьми младшего возраста показали, что данная проблема не столько в переутомлении от чтения, сколько в неправильном режиме; что питание бедно витаминами; что ребенок не закаляется физически и легко поддается простудным заболеваниям. А некоторые заболевания, перенесенные в детстве, отражаются как раз на зрении человека.

Правильный режим, полноценное питание, физическая закалка способны предохранить ребенка от заболеваний, дать ему возможность наслаждаться красотой окружающего мира.

Годы педагогических наблюдений за детьми позволили педагогу выявить тенденцию: весной, начиная с марта, у всех детей снижается уровень здоровья: снижается сопротивляемость организма ребенка простудным заболеваниям, падает работоспособность. Особенно это заметно в весенние месяцы, когда ухудшается зрение. Объяснение этим явлениям педагог находил в трудах медиков и психологов: в весенние месяцы резко изменяется ритм взаимодействия систем организма человека. Причина состоит в том, что в организме исчерпывается запас витаминов, к весне дает о себе знать резкий спад активности солнечной радиации, и продолжительная напряженная умственная деятельность приводит нервную систему в состояние усталости. Объективные причины такого явления актуализировали поиск лечебно-педагогических средств помощи семьям школьников: родителям рекомендовалось больше запасать продуктов, богатых витаминами, специально для весенних месяцев; каждый солнечный день зимой и весной предлагалось максимально использовать для прогулок ребенка на свежем воздухе.

Педагогу не давала покоя мысль, что в весенние месяцы напряженность умственного труда детей должна снижаться. Выход из данной ситуации В.А.Сухомлинский видел в разнообразии умственной деятельности: как можно больше учебных занятий проводить не в классе, а среди природы, сочетая их с физическим трудом. Постепенно это стало одним из основных правил обучения детей в весенние месяцы.

Появление в школе детей с особенностями психики заставило В.А.Сухомлинского применять в своей работе принципы медицинской педагогики. Такой подход позволил учителям щадить легко уязвимую болезненную психику ребенка; демократическим стилем отношений с детьми, гуманностью самой школьной жизни отвлекать детей от мрачных мыслей и переживаний, пробуждать у них жизнерадостные чувства; ни при каких обстоятельствах не давать понять ребенку, что к нему относятся, как к больному.

Особое место в медицинской педагогике В.А.Сухомлинский уделял детям с замедленным, угнетенным мышлением. При этом педагог предупреждал, что вялость, инертность клеток коры полушарий головного мозга надо так же вдумчиво и терпеливо лечить, как и заболевание сердечной мышцы или кишечника. Но лечение это требует в большой осторожности и педагогического мастерства, знания индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Лейтмотивом деятельности В.А.Сухомлинского выступала забота о здоровье как важнейшее направление деятельности учителя, потому что от жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Однако забота о здоровье ребенка была невозможна без постоянной связи с его семьей. Подавляющее большинство бесед с родителями - это беседы о здоровье детей, которые должны больше находиться на свежем воздухе, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке.

Важным направлением просвещения родителей было приучение детей к утренней гимнастике (желательно на свежем воздухе), выполнению водных процедур (в летнее время купание в пруду). Педагог формулирует для родителей рекомендации: сделать для детей душевые установки во дворах, саду. Советы педагога выполнили многие родители, что позволило детям с мая по сентябрь принимать душ. Причем, для многих детей это стало настолько прочной привычкой, что школьники обмывались водой по пояс, а в зимние месяцы данные процедуры проводили в помещении.

Особое внимание в школе Сухомлинского уделялось детям, у которых от природы был какой-нибудь недостаток (сутуловатость, непропорциональность в строении туловища, лица и др.). Таким школьникам настойчиво рекомендовались утренняя гимнастика с последующими водными процедурами. Философия такой помощи объяснялась тем, что человек должен быть не только здоровым, но и красивым; красота же неотделима от здоровья, от гармонического развития организма.

От питания в годы детства зависит гармония, пропорциональность частей тела, в частности, правильное развитие костной ткани и особенно грудной клетки. Многолетние наблюдения педагога убедили его в том, что при отсутствии в пище минеральных веществ и микроэлементов непропорционально развиваются отдельные части скелета, что на всю жизнь отражается на осанке человека. Чтобы не допустить этого ребенок должен получать полноценное витаминное питание в сочетании с минеральными веществами.

Специальные исследования, проведенные В. А. Сухомлинским в течение ряда лет, выявили тревожные тенденции утреннего питания детей: уходя в школу, 25% детей младшего возраста не завтракали, объясняя это тем, что у них нет аппетита; 30 % - съедали утром меньше половины того, что необходимо для нормального питания; 23 % школьников ели половину полноценного завтрака и только 22 % - завтракали так, как требует норма. После нескольких часов пребывания в классе у ребенка, не завтракавшего утром, сосет под ложечкой, появляется головокружение. Ребенок возвращается из школы, несколько часов он не ел, но настоящего, здорового аппетита у него нет (родители в этом случае часто жаловались, что дети не хотят есть простую, здоровую пищу - суп, борщ, кашу, молоко; им хочется поесть "что-нибудь вкусное").

Отсутствие аппетита являлось грозным бичом здоровья, источником разнообразных болезней и недомоганий. Главная причина данного явления заключена в многочасовом сидении в душном классе, однообразии умственного труда, отсутствие разнообразной деятельности на свежем воздухе и "кислородное голодание", потому что ребенок целый день дышал воздухом, насыщенным углекислотой. Многолетние наблюдения привели педагога-исследователя к еще одному неутешительному выводу: длительное пребывание ребенка в помещении, насыщенном углекислотой, ведет к заболеваниям желез внутренней секреции, играющих важную роль в пищеварении. Причем эти заболевания становятся хроническими и не поддаются никакому излечению. Серьезные заболевания органов пищеварения вызываются также и тем, что родители, стремясь пробудить аппетит, давали детям различные лакомства, в частности, сладости. Не допустить "кислородного голодания", составить реальный режим дня, добиваться его неукоснительного выполнения - в этом заключалась одна из очень важных предпосылок заботы о здоровье. Поэтому родители школьников нуждались в медико-педагогическом просвещении по целому ряду вопросов: как готовить вкусную и здоровую пищу для детей, заготавливать на зиму побольше фруктов, богатых витаминами.

В школе В.А.Сухомлинского одно время было несколько семей пчел, и на зиму образовательное учреждение имело возможность полученный мед применять для питания малышей в школьной столовой. Благодаря тому, что дети большую часть суток находились на свежем воздухе, много двигались, трудились физически, не засиживались над учебниками сразу после школьных занятий, у них был прекрасный аппетит. Утром школьники съедали полноценный завтрак; через 3 часа после ухода в школу (примерно через 2,5 часа после начала школьных занятий) обедали в школьной столовой, получая горячий суп или борщ с мясом, котлету, стакан молока, хлеб с маслом. После занятий обедали дома (через 3 - 3,5 часа после школьного обеда). Вторую половину дня дети проводили на свежем воздухе - дома или в школе. Только в дождь или метель они находились в помещении. Поэтому гармоничное развитие ребенка должно

перспективно планироваться совместно родителями, учителями, врачами: каждый элемент учебы, отдыха, развития и питания должен быть коллегиально продуман с точки зрения здоровья, воспитания, развития школьника.

В школе Сухомлинского сложилась традиция, что осенние, весенние и зимние каникулы дети всегда проводили на свежем воздухе, среди природы - в походе, на привалах, в лесу, в игре... Уже в первые зимние каникулы все дети вставали на лыжи, ходили в лес, катались с горок, строили снежный городок, сооружали ледяное колесо. В пионерском возрасте в лесу они проводили самые интересные сборы своего отряда. При этом важным источником здоровья детей был труд в зимнее время на свежем воздухе. При умеренном морозе (до минус 10°) 8-летние дети трудились раз в неделю по 2 часа, 9 -10-летние - по 3 часа, 11-летние - по 4 часа. При этом школьники обвязывали стволы деревьев камышом, переносили снег на маленьких носилках для защиты растений от холода и т. п. Труд на свежем воздухе становился прекрасным средством закаливания организма и предупреждения простудных заболеваний.

Летние каникулы дети проводили в походах, путешествиях по лугам, полям, лесам. Месяцы непосредственного общения с природой давали очень много и для укрепления здоровья, и для умственного развития малышей. После окончания 1 класса дети проводили август в колхозном саду и на пасеке. После окончания 2 класса - на колхозном баштане. Август - месяц щедрых даров природы, зенит расцвета ее красоты, время торжества труда. Воздух в это время становится особенно чистым, прозрачным, бодрящим, как будто настоенным на аромате скошенной пшеницы, созревающих дынь, винограда и яблок. На рубеже между летом и осенью воздух особенно насыщен фитонцидами, что чрезвычайно важно для закаливания детей, предрасположенных к легочным, простудным, ревматическим заболеваниям.

Сухомлинский-педагог справедливо отмечал, что забота о детском здоровье - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это - забота о гармонической полноте физических и духовных сил, венцом которой выступает радость творчества. Поэтому педагог придавал важное значение спортивным играм. С помощью старшеклассников были оборудованы игровая площадка и качели. Дети увлеченно играли в настольный теннис, занимались метанием диска и мяча, лазанием по шесту и канату, все лето ходили босиком, не боялись дождя. В этом педагог видел особенно важное средство физической закалки. Если в первом - втором классах были три случая простудных заболеваний детей, то в третьем и четвертом - никто из школьников не болел.

Особенно важным педагог-новатор считал воспитание невосприимчивости ребенка к всевозможным простудным заболеваниям: в периоды резкого изменения погоды почти половина детей чихала. В школе была разработана система укрепления организма, которая начиналась с закаливания ног (при этом обязательно принималось во внимание общее состояние ребенка). Педагогический коллектив выработал наиболее рациональный режим: не приучать детей к тепличной обстановке; не проявлять излишних забот, ослабляющих защитные силы организма; по возможности ходить в летнюю пору босиком, купаться и обтираться мокрым полотенцем и др.

Особое место в медико-педагогической деятельности В.А.Сухомлинского занимало взаимодействие образовательного учреждения с семьями учеников. Для психолого-педагогического и лечебно-педагогического просвещения отцов и матерей была создана школа для родителей. В школе были организованы группы родителей по возрастным особенностям ребенка: будущих учеников (с ними учителя начинали работать за 3 года до поступления их детей в школу); группы родителей учеников начальной школы. По этому же принципу объединялись родители учеников 4-5, 6-8, 9-10 классов.

Цель деятельности школы для родителей состояла в предотвращении ошибок родителей в семейном воспитании ребенка, создании единого в ценностном понимании воспитательного и медико-педагогического пространства школы и семьи, психолого-педагогического и медико-педагогического просвещения родителей [2].

В ходе работы школы для родителей поднимались многие актуальные психолого-педагогических проблемы, среди которых в рамках медицинской педагогики нами выделяется тема здоровья и умственного развития ребенка. Большое внимание учителя, классные руководители уделяли проблеме наследственности. При этом в популярно-разъяснительной форме педагоги с родителями обсуждали информацию о механизме наследственности, об умственных способностях ребенка, о работе коры головного мозга, учебно-познавательной деятельности ученика, особенностях умственном развития индивида и влиянии на интеллект ребенка механизмов родительской наследственности. Умственные способности ребенка имеют свою материальную основу – мозг, который начинает формироваться еще в утробе матери. Сухомлинский называл алкоголизм родителей врагом детского здоровья. Именно у алкоголиков часто рождаются дети, которые в той или иной мере имеют отклонения, аномалии в развитии коры полушарий головного мозга. Чтобы родить неполноценного ребенка, не обязательно быть алкоголиком. Достаточно отцу и матери быть в состоянии сильного опьянения. Дети, зачатые в момент опьянения родителей, уже в зародыше несут страшные следы «зеленого змия». В одних случаях эти отклонения имеют ярко выраженный характер и ребенок растет умственно отсталым. В других случаях недостаточное развитие клеток коры полушарий менее выражено – клетки угнетенные, хилые, их функции нарушены. Такой ребенок очень медленно мыслит, у него плохая память. Всю жизнь этот человек вынужден нести тяжкое бремя легкомысленных родителей. Педагог подчеркивал, что дети, имеющие нарушения, отклонения, аномалии в умственном развитии, являются жертвами пьяных родителей.

Медико-педагогическая деятельность В.А.Сухомлинского стала важнейшим элементом гармоничного развития, системообразующим фактором здоровья школьника и сохранения жизни как высшей ценности; появилась система работы, обеспечивающая гармонию физической и духовной жизни, многогранной деятельности человека. Анатомо-физиологические процессы, происходящие в школьном возрасте, тесно связаны с духовной жизнью и формированием сознания, а физическая культура уже не может ограничиваться культурой тела и здоровья, а расширяет свое влияние на такие сферы человеческой личности, как здоровый образ жизни, рациональное питание, моральные и эстетические критерии, самооценка индивида. Особое место в медико-педагогической деятельности педагога занимало взаимодействие образовательного учреждения с семьями учеников. Для психолого-педагогического просвещения отцов и матерей была создана школа для родителей, в которой рассматривались проблемные медико-педагогические вопросы, в том числе разрушительное влияние алкоголизма родителей на умственные способности ребенка.

Выводы. Просветительская и организационно-педагогическая деятельность В. А. Сухомлинского включала медико-педагогическую диагностику каждого ученика, что давало научно-методическое основание для рационального построения образовательно-воспитательного процесса в школе, социуме и семье; обеспечивало системную взаимосвязь учителей с медицинскими работниками и родителями, позволяло успешно управлять не только процессом обучения, воспитания, развития, образования, но и оздоровления учащихся. Педагогом были умело объединены в единое целое школьное и семейное закаливание ребенка; уроки физкультуры и внеклассная физкультурно-оздоровительная работа; школьный туризм и создание школьно-поселковой оздоравливающей инфраструктуры с посадкой разнообразных зеленых насаждений, привезенных из разных регионов страны; целенаправленная работа по повышению уровня

гигиенической и медико-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса, включая родителей школьников.

Литература

1. Пальцев А.И. Образ жизни и здоровье человека.- Новосибирск: Сибирское университетское издательство,2008.-340 с.
2. Сухомлинский В.А. Родительская педагогика.-М.:Знание,1978.- 96 с.
3. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения.-М.,1979. Ч.1.-352 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15–16 ЛЕТ

Касьяник К.В. магистр педагогических наук

БрГУ имени А.С. Пушкина, г. Бреста,

Республика Беларусь

Аннотация. Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит преимущественно скоростно-силовой, точностно-координационный характер. Цель исследования – изучение показателей скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет. Для определения уровня скоростно-силовых способностей нами был предложен перечень контрольных упражнений. Полученные результаты в исследовании показали незначительное преимущество спортсменок в прыжке в длину с места. Показатели в прыжке вверх с места имели более высокий уровень у волейболисток игрового амплуа – первый темп и диагональные.

Abstract. Volleyball - acyclic team game where muscle work is primarily speed-strength, precision-house character. The purpose of research - the study of performance speed and power abilities of volleyball players of 15-16 years. To determine the level of speed and power abilities we have proposed a checklist exercise. The results obtained in the study showed a slight advantage athletes in the long jump with space. Indicators jump up from their seats had higher levels in volleyball game role - the first pace and diagonal.

Ключевые слова. Скоростно-силовые способности, контрольные упражнения, волейболистки 15–16 лет, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места.

Keywords. Speed-strength ability, control exercises, volleyball players 15-16 years old, standing long jump seats, jump up from their seats.

Постановка проблемы. Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит преимущественно скоростно-силовой, точностно-координационный характер. В спорте высших достижений уровень специальной физической подготовки рассматривается как один из важнейших компонентов, во многом определяющий достижения спортсменов на соревнованиях [1].

Проявление отдельных двигательных качеств в волейболе разнообразное, поэтому развитие и эффективное совершенствование каждого из них требует должного обоснования. В процессе игры в волейболе, постоянно возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперника, проявления высоких скоростно-силовых качеств при выполнении отдельных технических приемов игры, необходимости перемещений, атакующих и защитных действий, сложного взаимодействия с партнерами по команде [2].

С учетом того, что последние изменения правил соревнований в волейболе предполагают значительную интенсификацию игры, что усложняет процесс специальной физической подготовки волейболисток. Это вызывает необходимость разработки такой методики подготовки, которая позволила бы иметь достаточно высокие показатели развития специальных физических качеств и обеспечить их реализацию во взаимосвязи с техникой игры [3].

Цель исследования – изучение показателей скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить уровень развития скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет.
2. Оценить степень развития скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет.

В исследовании применялись методы:

– анализ и обобщение литературных источников;

– тестирование;

– математико-статистической обработке полученных данных.

В эксперименте приняли участие волейболистки, которые занимались на базе Государственного спортивного учреждения «Брестский областной центр олимпийского резерва «Виктория»». По игровому амплуа они: 2 – либеро, 3 – связующие и 3 – первый темп и диагональные, имеющие второй спортивный разряд и выше.

Для определения уровня скоростно-силовых способностей нами был предложен перечень контрольных упражнений (прыжок вверх с места, см; прыжок в длину с места, см). Было проведено исследование уровня скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет в подготовительном и соревновательном периодах.

Полученные результаты исследования. В таблице 1 расположены показатели, характеризующие скоростно-силовые способности волейболисток в подготовительном периоде.

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 различного амплуа в подготовительном периоде

Контрольные Испытания	Волейболистки					
	Либеро (n=2)		Связующие (n=3)		Первый темп и диагональные (n=3)	
	$\bar{x}$	у	$\bar{x}$	у	$\bar{x}$	у
Прыжок вверх	38,5	0,71	39,3	3,21	41,7	4,16

с места						
Прыжок в длину с места	188,0	1,41	189,3	2,08	194,0	3,61

Полученные материалы свидетельствуют, что наиболее высокий уровень развития скоростно-силовых способностей на примере прыжка в длину с места наблюдается у волейболисток игрового амплуа первого темпа и диагональные (194,0 см). Показатели волейболисток (либеро и связующие) уступают волейболисткам первого темпа и диагональные в приделах 6,0–4,6 см.

Рассматривая показатели прыжка вверх с места у волейболисток можно констатировать аналогичную картину, похожую на динамику показателей прыжка в длину с места.

Особый интерес вызывает уровень развития скоростно-силовых способностей волейболисток в соревновательном периоде. В таблице 2 отражены результаты волейболисток в контрольных упражнениях прыжок в длину с места и вверх с места.

Таблица 2 – Показатели скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 различного амплуа в соревновательном периоде

Контрольные Испытания	Волейболистки					
	Либеро (n=2)		Связующие (n=3)		Первый темп и диагональные (n=3)	
	$\bar{x}$	у	$\bar{x}$	у	$\bar{x}$	у
Прыжок вверх с места	37,0	0,50	39,3	2,03	43,3	1,20
Прыжок в длину с места	185,5	0,50	193,7	2,03	191,3	4,49

Результаты скоростно-силовых способностей волейболисток свидетельствуют, что они в соревновательном периоде не улучшились, за исключением незначительного увеличением показателей прыжка в длину с места у волейболисток игрового амплуа – связующие, и в прыжке вверх с места у волейболисток игрового амплуа – первый темп и диагональные.

Сравнивая скоростно-силовые показатели (на примере прыжка в длину с места и прыжка вверх с места) волейболисток, полученные в подготовительном и соревновательном периодах можно отметить неустойчивость проявленных показателей в соревновательном периоде (рисунок 1,2).

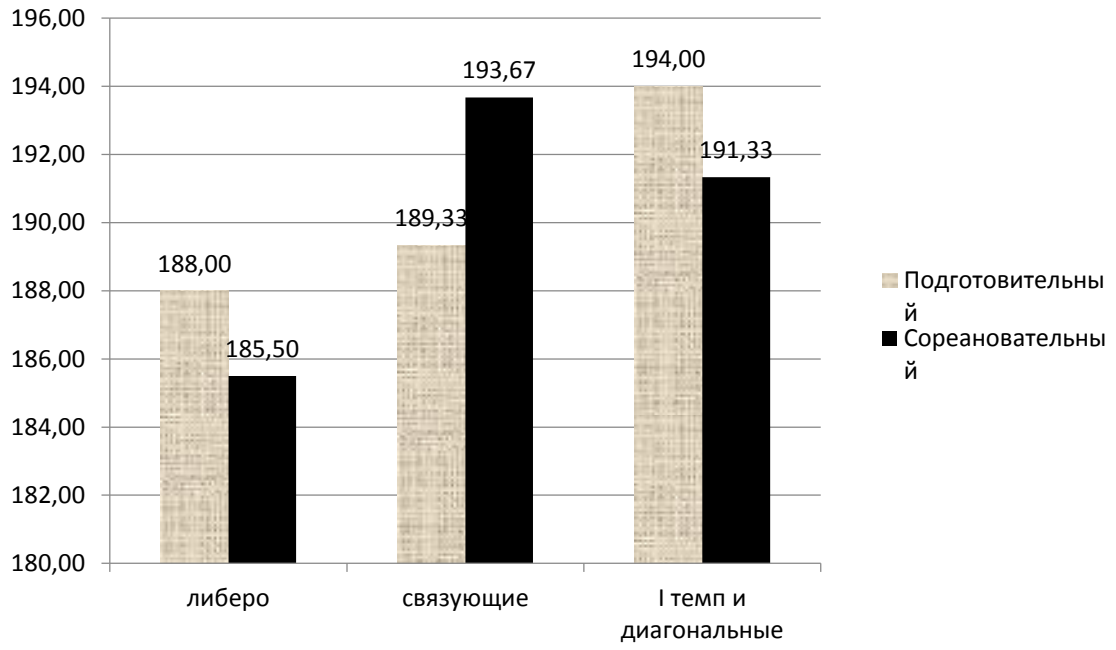


Рисунок 1 – Сопоставление показателей на примере прыжка в длину с места волейболисток в подготовительном и соревновательном периодах

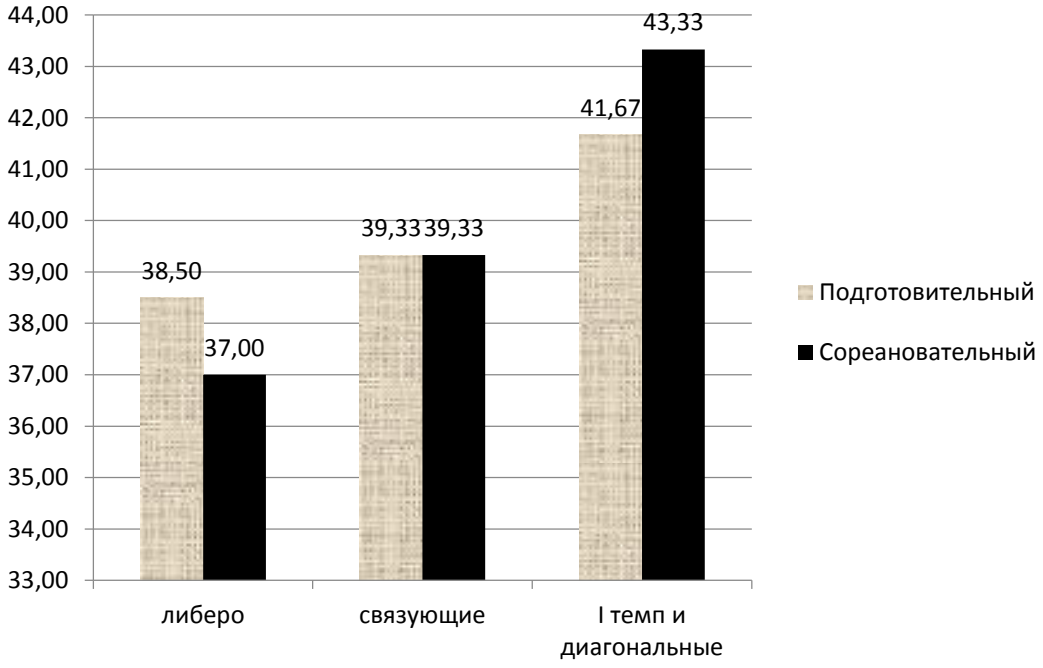


Рисунок 2 – Сопоставление показателей на примере прыжка вверх с места волейболисток в подготовительном и соревновательном периодах

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, полученные результаты в исследовании показали незначительное преимущество спортсменок в прыжке в длину с места:

– в подготовительном периоде волейболистки игрового амплуа первый темп и диагональные;

– в соревновательном периоде волейболистки игрового амплуа – связующие;

Показатели в прыжке вверх с места в подготовительном и соревновательном периодах имели более высокий уровень у волейболисток игрового амплуа – первый темп и диагональные.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист : учебн. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

2. Перельман, М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов / М.Р. Перельман. – М. : Физкультура и спорт, – 1969. – 156 с.

3. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / отв. ред. Ю.Н. Клещев. М. : Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Ольга Квак, Станіслав Будаєв

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анотація: В статті розглядається проблема виникнення травм у атлетичному триборстві. Аналізуються основні заходи запобігання травм у даному виді спорту.

Ключові слова: спортсмени, травми, тренувальне заняття, профілактика травм.

Abstract. Kvak O., Budaiv S. Injury prevention in sports. The article considers the problem of injuries in athletic triathlon. Analyzes the main measures to prevent injuries in this sport.

Key words: athletes, injuries, training session, injury prevention.

Постановка проблеми. З кожним роком відбувається прогресуюче збільшення обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень, зростають вимоги до технічної складності вправ і психоемоційний розпал змагальної боротьби, з'являються нові види спорту, у тому числі і з високою травматичністю [3].

Великі фізичні навантаження призводять до перевантаження опорно-рухового апарату спортсмена, порушення кровообігу, гіпоксії, створюють умови для виникнення різних патологічних станів, а також до виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату.

Отримані результати досліджень. Уважно проаналізувавши травми у атлетичному триборстві, з'ясовується, що багато спортсменів, яким вдається уникати травм, володіють різноманітними сприятливими анатомічними характеристиками ризику (низький центр ваги, великі колінні і ліктьові суглоби, широка талія і коротка спина). З погляду кінезіології, потрібно досконало вивчати питання в області анатомічних особливостей з атлетичного триборства.

Однак значно важливішим для триборців, які беруть участь у змаганнях, є специфічні методики профілактики поширених тренувальних травм, а також методи прискорення реабілітації після травм. Травми і подальша реабілітація може являти собою надзвичайно складну проблему, особливо, коли атлети, які займаються спортом, мають дуже високе місце в спортивній класифікації і високий змагальний індекс.

Хочеться зазначити найпоширеніші і неприємні травми, причини по яких вони трапляються, і що треба дотримуватися, щоб уникнути або вилікуватися від них. У відповідності з природою спорту, багато серйозних травм в атлетизмі мають хронічний характер і спостерігаються в чотирьох областях тіла: область плеча, нижня частина спини, область коліна і, дещо меншою мірою - ліктьовий суглоб. Більшість дрібних травм, таких як легке розтягнення м'язів, легко піддаються консервативному лікуванню, тобто шляхом відпочинку і впливу тепла. Велика частина цих травм, як правило, викликана, недостатньою фазою розігріву м'язів, але серйозні травми, найчастіше, викликані поганою гнучкістю, неправильною механікою тіла, відсутністю м'язової рівноваги, хребетної рівноваги, конгенітальними умовами або повторюванням мікропатології, спричиненої синдромом перевтоми.

У клінічній практиці найчастіше зустрічається ряд травм, характерних для триборства. Плече - бурсит, розтягнення капсули, розтягнення або розрив дельтоподібного м'яза, тендоніт біцепса, розтягнення та утворення грижі грудного м'яза, розтягнення і розрив м'яза - обертача зап'ястя. Коліно - пателярний тендоніт, травмування надколінка. Поперек (нижня частина спини) - конгенітальний (вроджений) дефект (спонділолізіс з подальшим спонділолістезом, запалення хребців, сакралізація люмбальних хребців і сколіоз). Кальцієві відкладення в кістках, пошкодження міжхребцевих дисків, що призводить до пошкодження нерва, як, наприклад, при радикуліті, розтягнення м'язових структур, включаючи розтяг сідничних м'язів, розтягнення хрящових структур і біль, яку асоціюють з розривом сполучної тканини [1,2].

По результатам дослідження можна стверджувати, що триборці, які розташовують лікті близько до боків, мають схильність до розтягування дельтовидних м'язів і виникненню проблем, пов'язаних з комплексом м'язів-обертачів зап'ястя, особливо з сухожиллям надкісткових м'язів. Жим з широким хватом, але з ліктями, що залишаються в стартовій позиції, піддає загрозі розтягування всього плеча. Тут проявляється деяка аналогія з присіданням, що виконується з широким боковим розташуванням стоп і колінами, зведеними всередину. Однак не обов'язково всі ці умови враховувати. Той, хто постійно розтягує одне плече частіше іншого, повинен пройти уважний огляд з боку помічника - страховика.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Аналізуючи і узагальнюючи дані можна визначити, що до основних засобів та методів профілактики травматизму триборців можна віднести наступне: всі спортсмени повинні проходити огляд у спортивного лікаря; потрібно вести здоровий спосіб життя; тренування потрібно проводити регулярно, без тривалих перерв, з обов’язковим виконанням санітарно-гігієнічних вимог та дотриманням правильного виконання вправ; постійно контролювати стан здоров’я і самопочуття.

Список використаних джерел:

1. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивних врачей / Макарова Г.А. – Краснодар: Университетская книга, 2000. – 255 с.

3. Спортивньге травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под ред. Ф.Х. Ренстрема. - К. : Олимпийская литература, 2003.– 204 с.

3. Велитченко В. К. Физкультура без травм / Велитченко В. К.. - М. : Физкультура и спорт, 1988.–124 с.

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Кириленко Ганна, Кириленко Олександр

Полтавський національний педагогічний університет

імені В.Г.Короленка

Анотація. На відміну від традиційних малоефективних форм навчання використання індивідуально-диференційованого підходу на заняттях по фізичному вихованню з урахуванням інтересів і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються, заснованого на акцентованій дії на «домінуючу» фізичну якість, автори вважають, що це сприяє значнішому підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: індивідуально-диференційований підхід, рівень фізичної підготовленості, домінуючі фізичні якості, студенти.

Annotation.Unlike the traditional ineffective forms of teaching the use of the individually-differentiated approach on employments on physical education taking into account interests and level of physical preparedness of занимающихся, based on the accented affecting «dominant» physical quality, we suppose that it is instrumental in more considerable increase of level of physical preparedness of students.

Keywords: individually-differentiated approach, level of physical preparedness, dominant physical qualities, students.

Актуальність досліджень. Студентське життя молоді протікає в умовах постійних стресових ситуацій, підвищеної нервової напруги. Причин виникнення цих ситуацій є наслідком навчання, невдоволеність життям, страх перед екзаменаційною сесією, образи, дефіцит часу, проблеми пов’язані з умовами проживання в студентському гуртожитку, особистісні стосунки між однокурсниками та ін. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості шкільної та студентської молоді, які характеризуються підвищеною стурбованістю, невпевненістю у своїх силах, можливості та емоційною нестійкістю [1,7,8]. Особиста тривожність здійснює негативний вплив на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також розвитку адаптаційних можливостей студентів до умов вищої школи [2]. Усі ці чинники сприяють розвитку у студентської молоді неврозів, захворювань серцево – судинної, ендокринної систем та шлунково – кишкового тракту. Дієвим засобом, який сприяє зменшенню впливу на організм студентів – регулярні заняття фізичними вправами та аутогенне тренування [8].

Разом з тим, „наявна в Україні система фізичної культури і спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреб, що постають перед нею. Це зумовлено дією ряду об’єктивних факторів розвитку існуючої системи...”[3]. Суттєвим таким чинником є „соціально – економічні процеси, що відбуваються в нашій країні, і, в першу чергу, зниження рівня життя, економічні труднощі, порушення екологічної рівноваги, гіподинамія. Усі ці показники призвели до значного погіршення здоров’я. Зменшення середньої тривалості життя...” [3].

Вище наведене відноситься не лише до процесів розвитку фізичної культури і спорту в Україні, але й до розвитку психічних процесів серед усіх груп та верств населення (особливо серед шкільної і студентської молоді).

Відомо, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на розвиток усіх психічних процесів. Це положення експериментально доведено

багаторічними науковими дослідженнями. Так, рівень інтелекту може піднятися за п'ять років занять спортом у розумово-відсталих дітей на 15 – 20 одиниць за шкалою Дж. Векслера. У дітей без відхилень психічного розвитку при щоденних заняттях ранковою гімнастикою, при виконанні по 1 годині дозованих фізичних вправ комплексної спрямованості поліпшується зір, слух, координація рухів, підвищення працездатності не тільки аеробна, але і розумова, знімається агресивність, формуються вольові процеси [4,6,7].

Отже, навчити студентів адекватно реагувати на різні психотравмуючі стресові ситуації є актуальним і необхідним і вирішуваним завданням. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є практичні заняття з фізичного виховання, а також самостійні заняття фізичними вправами.

Сьогодення об'єктивно ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них: уміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, здатність до професійного динамізму, комунікабельність, розвинуті навички роботи в групах і колективах. Найкращі умови для набуття цих якостей створюються у процесі фізичного виховання.

Розмірковуючи про призначення фізичного виховання, у цьому зв'язку Герберт Спенсер у своїй книзі „Виховання розумове, моральне і фізичне" (1861) писав, що „перша умова для джентльмена, який хоче виробити в собі характер, – бути дужою істотою". Здоров'я і сила, на його думку, найважливіші умови успіху в житті. „Не тільки кінець війни часто ґрунтується на силі і мужності солдатів, а навіть боротьба в торгівлі здебільшого вирішується фізичною витривалістю".

Мета державної політики щодо розвитку освіти полягає у створені умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, вихованні покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати і примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати та зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно - оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Варто пам'ятати, що прикладна роль фізичного виховання не закінчується створенням передумов для успішного оволодіння професійними навичками. Воно є і засобом активного відпочинку та профілактики негативного впливу на організм шкідливих умов професійної діяльності і тим самим сприяє підвищенню продуктивності праці.

Сучасні спеціальності ставлять високі вимоги до фізичної підготовки і психічної рівноваги (стійкості) дорослої людини. Для цього необхідні не тільки рухові дії, що безпосередньо зустрічаються в житті, професійній діяльності і праці, але й інші фізичні вправи, здатні забезпечити швидку адаптацію до умов, в які потрапить випускник після закінчення школи. Таким чином, у межах професійно-прикладної фізичної підготовки особлива увага приділяється: по-перше, поглибленню вдосконаленню умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності; по-друге, оволодінню фізичними вправами як частиною професійної діяльності; по-третє, засвоєнню фізичних вправ, що можуть використовуватись фахівцями в майбутній життєдіяльності для підтримання опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, організації дозвілля й оздоровлення. Тому зміст, методика і форми фізичного виховання в різних вікових групах повинні бути різними. Це легко

проілюструвати на прикладі професійної спрямованості фізичного виховання педагогічних і медичних навчальних закладів. Якщо в першому випадку студентам потрібно засвоїти (з професійного погляду) фізичну культуру як частину культури суспільства з її значенням для гармонійного розвитку особи і її виховання, то в другому – як засіб профілактики захворювань та метод лікування.

Кожна професія вимагає від людини високого рівня розвитку фізичних та психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає потреба профілювання процесу фізичного виховання під час підготовки молоді до праці, порівняння загальної фізичної підготовки зі спеціальною – професійно-прикладною. Проте навчальна програма фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів містить лише загальні рекомендації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки і не враховує особливостей майбутньої професійної діяльності.

Проблема ППФП студентів завжди була в центрі уваги науковців. Сьогодні вже розроблені наукові основи ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей (В.І. Ільїніч, В.А. Кабачков, С.А. Полієвський, Р.Т. Раєвський). Науковці довели, що ППФП студентів можна здійснювати з використанням різних засобів: спортивних ігор, аеробіки, легкої атлетики та інш. Експериментально підтверджено ефективність навчальних програм фізичного виховання, розроблених на основі лише одного виду спорту. Виявлено, що використання засобів футболу сприяє покращенню психофізичних якостей людини

Постановка проблеми визначається суперечністю між високими вимогами до майбутніх фахівців за станом їх фізичної підготовленості, рівнем працездатності і низьким рівнем рухової активності, який є наслідком збільшеного розумового навантаження при навчанні у вузі.

У даний час фізична культура і спорт є важливим чинником підвищення економічної ефективності сучасного виробництва і соціального розвитку трудових колективів. Тому сучасний фахівець повинен володіти певною сумою знань, умінь, навичок і звичок в області використання фізичної культури й спорту для вирішення соціально-економічних завдань. Він повинен знати основні положення системи фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців свого виробництва, добре уявляти всі види і форми виробничої фізичної культури, сучасні ефективні методи управління розвитком фізичної культури і спорту в колективі (В.І. Ільїніч, В.А. Кабачков, С.А. Полієвський, Р.Т. Раєвський) [6].

На основі цього виявляються протилежності між наявними теоретичними обгрунтуваннями відповідно до нової концепції фізичного виховання і відсутності практичних та методичних досліджень. У основі нового підходу в концепції фізичного виховання лежать принципи гуманізації, диференціації, індивідуалізації навчання (Л.І. Лубишева, В.В. Колбанов, Е.М. Казін, Н.Г. Блінова, Н.А. Літвінова та ін.). На сьогоднішній день у процесі фізичного виховання стає характерним використання даних рівня фізичної підготовленості з урахуванням закономірностей розвитку різних фізичних якостей при побудові учбового навантаження на заняттях. Саме у студентському віці найбільш виражені спадкові впливи на розвиток фізичних якостей – це вимагає від викладача пильної уваги, оскільки значною мірою впливає на успішність процесу фізичного виховання на заняттях [8].

Тому існує необхідність створення оптимальних умов для підвищення рівня фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей організму та інтересами студентів. У сучасній системі фізичного виховання студентів простежується недосконалість традиційних форм навчання, що зумовлено сучасними соціально-економічними умовами життя. Учбовий процес, побудований на традиційних формах малоефективний, навчання не враховує індивідуальний рівень розвитку кожного студента, слабкі стимули для стійкої

мотивації до активних занять фізкультурою (М.Я Віленський, М.М. Рижак, А.В. Чоговадзе, В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева та ін.). Учені відзначають, що основним чинником зміни фізичного і психічного здоров'я людини є спеціально організований процес, в ході якого реалізуються фізичні навантаження, що висуваються організму у певних формах, обсязі та інтенсивності, з урахуванням індивідуальних особливостей організму і інтересами тих, що займаються (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева). Найбільш важливим компонентом всієї системи реконструкції фізичного виховання студентів, на нашу думку, повинен бути продуманий індивідуально-диференційований підхід при плануванні змісту, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень на заняттях, з урахуванням віку і рівня фізичної підготовленості, що дозволить найповніше реалізувати завдання фізичного виховання у процесі занять (В.М. Зациорський; Л.П.Матвєєв, А.Д.Новіков та ін.) [8].

Отримані результати дослідження. На підставі аналізу актуальності і суперечностей сформульована **проблема** дослідження, яка обумовлена рядом чинників:

- необхідністю формування фізичної підготовленості студентів до професійної діяльності.

- пошуком нових підходів для вдосконалення якості учбового процесу з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей студента.

У даний час при організації учбового процесу перед кожним вищим навчальним закладом стоїть завдання – вести підготовку фахівців на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації учбово-виховного процесу, що забезпечують використання ними отриманих знань й умінь у практичній роботі або наукових дослідженнях. Але повноцінне використання професійних знань і умінь можливо лише при хорошому стані здоров'я, високій працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою і спортом. Отже, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не лише особистого, але й соціально-економічного значення.

Становлення сучасних студентів припало на роки реформ, період соціально-економічної, ідеологічної і культурної перебудови, крахи надій і життєвих планів. Все це негативно впливає на підготовку майбутніх кваліфікованих фахівців і вимагає вдосконалення процесу навчання у вузі, у тому числі і навчального процесу по фізичному вихованню.

Аналіз робіт М.Я. Віленського, В.К. Бальсевича, Л.І. Лубишевої, В.І. Ільїніча, А.В. Чоговадзе, Г.Е. Іванової та ін. дозволив зробити висновок про необхідність введення принципово нових реформ фізичного виховання. Ведучи мову про збереження здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на першому місці повинні стояти різноманітні засоби і методи фізичної культури, направлені на індивідуальні особливості кожного студента.

Зокрема, ефективність навчання у процесі фізичного виховання залежить від відповідності обраних дій можливостям особистості. У найзагальнішому визначенні індивідуалізація навчання виражається в диференціації учбових завдань і способів їх вирішення (засобів, методів, форм, організації занять та ін.) відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

Разом з тим, у педагогіці вищої школи, особливо в теорії і методиці фізичного виховання ця проблема розроблена недостатньо, мало вивчена роль індивідуалізації і диференціації навчання, як необхідних умов для оптимізації режиму життя, активного відпочинку, підвищення і збереження працездатності студентів на всьому періоді навчання

у вузі. Тому так важлива на сьогоднішній день розробка теоретико-методологічних основ з використанням індивідуально-диференційованого підходу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Нам добре відомо, що одні люди мають переваги перед іншими людьми в оволодінні певною діяльністю і одночасно поступаються їм же в оволодінні іншою діяльністю. Причина цього явища прихована в здібностях, які не можуть бути природженими. Здібності формуються на основі завдатків – анатомо-фізіологічних особливостей людини – в процесі діяльності, навчання і виховання. Ученими (І.А.Аршавський, В.М. Зациорський, Л.П. Сергієнко, Ф.З. Мєєрсон, Р.Е. Мотилянська, І.Ю. Радчич та ін.) давно доведено, що розвиток організму людини залежить від спадкових чинників і впливу навколишнього середовища. Саме спадковість лежить в основі проблеми виявлення і розвитку фізичних здібностей. Вони виникають у процесі розвитку і виявляються у певній діяльності. Для кожної людини може бути знайдено такий вид діяльності або режим роботи, при якому обов'язково виявляються певні позитивні сторони її індивідуальних здібностей. Це пов'язано з тим, що у людини переважно розвиваються ті фізичні якості, завдатками до яких вона володіє.

Досліджуючи методику виховання фізичних якостей Зациорський В.М. зі співробітниками (1970) прийшли до висновку, що, впливаючи на одну фізичну якість, ми також впливаємо на інші. Як показав аналіз проведених раніше досліджень, одночасний розвиток в певних співвідношеннях фізичних якостей зумовлює позитивні зміни фізичної підготовленості тих, що займаються. Таким чином, аналіз літератури показує, що визначивши рівень розвитку фізичних якостей у студентів, ми можемо виявити найбільш розвинені, а цілеспрямоване тренування з подальшим розвитком їх „сильних” сторін збільшить перспективні можливості для подальшого розвитку інших рухових якостей, підвищуючи рівень фізичної підготовленості в цілому.

Разом з тим, у науковій і методичній літературі достатньо широко освітлює питання про комплексне застосування засобів для виховання фізичних якостей. Склалося досить чітке уявлення про те, що вдосконалення рухової підготовленості студентів повинне здійснюватися комплексно: паралельний і послідовний розвиток всіх фізичних якостей. Проте, та кількість годин, що відведена в обов’язковому курсі на дисципліну „фізичне виховання” у вузі не дозволяє забезпечити необхідний об'єм тренувального навантаження. Тому, вибір вправ і дозування навантажень повинні забезпечувати не лише високі досягнення в найкоротші терміни, але й створювати передумови для подальшого утримання і зростання результатів протягом тривалого часу.

Оскільки рухова підготовленість студентів, що навчаються у вузі, характеризується великою індивідуальністю до основних проявів фізичних якостей, то вразування цих особливостей у поєднанні з антропометричними показниками створює необхідні умови і передумови для здійснення індивідуально-диференційованого підходу до використання засобів і методів фізичного виховання студентів. Реалізовуючи його при вихованні фізичних якостей на практиці, ми виходимо з уявлення про перенесення розвитку, тобто установці наявності зв'язків між рівнями розвитку декількох фізичних якостей. Таким чином, якщо ми в ході фізичного виховання додатково впливатимемо на більш виражену фізичну якість, то також розвиватимуться і схожі по структурі якості, хоча і не так інтенсивно.

Таким чином, аналіз наукових досліджень показав, що раціонально побудовані заняття з індивідуально-диференційованою спрямованістю стимулюють розвиток фізичних здібностей студентів.

Висновки. Використовуючи у процесі фізичного виховання студентів розподіл на підгрупи з певною руховою спрямованістю на розвиток „домінуючих” фізичних якостей

(швидкісні якості, силова і загальна витривалість), ми стверджуємо, що ефективніше впливаємо на рівень розвитку фізичних якостей і формування необхідних рухових навичок студентів, ніж при розподілі на підгрупи за рівнем фізичної підготовленості – сильні, середні, слабкі. Таким чином, підвищення рівня фізичної підготовленості проходить набагато ефективніше за рахунок використання індивідуально-диференційованого підходу у процесі навчання, оскільки саме в студентському віці ми спостерігаємо значні відмінності на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях.

Література

1. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П.Евсеев – СПб., 2007. – С. 358.

2. Леонов О. З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами / О. З. Леонов // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб.наук.праць. – К-П., 2009. – Випуск 13. – Т. 2. – С. 523–531.

3. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.

4. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів /В. Мудрік// Теоретико–методичні пролблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць / В. І. Мудрік. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339–343.

5. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі /О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім «КМ Академіа», 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 173.

6. Полиевский С. А. Физкультура и профессия /С. Полиевский, И. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

7. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних за-кладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2010. – 410 с.

8. Шемет О.В. Дидактические основы компетентностного подхода в высшем профессиональном образовании / О.В. Шемет // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 16–22.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТУДЕНТІВ-БУДІВЕЛЬНИКІВ

Світлана Киселевська*, Валентина Брінзак**

*Київський національний університет будівництва і архітектури,

**Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Киселевська С.М., Брінзак В.П. «Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів-будівельників». Теоретично обґрунтовано й експериментально підтверджено використання ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-будівельників.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, професійно-прикладна фізична підготовка.

Annotation. Kyselevska S.M., Brinzak V.P. «The Particularity of professional-applied physical training for the students of the Construction department». The use of effective methods of professional-applied physical training is theoretically based and experimentally confirmed in physical preparation for the students of the Construction department.

Keywords: physical preparation**,** student, professional-applied physical training.

Постановка проблеми. Соціальне замовлення на майбутнього фахівця передумовлює не тільки глибину професійних знань з обраної спеціальності, а також достатній рівень фізичних кондицій, як основи високої працездатності особистості.

Як відомо, система фізичного виховання, сприяючи вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань з включенням професійно-прикладної фізичної підготовки, адаптує студентів до професійної діяльності. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців, стану їх здоров'я, індивідуальних інтересів студентів знайшла відображення в роботах багатьох науковців (Т. Круцевич, 2006; С. Войтенко, 2006 та ін.). Літературні дані свідчать про погіршення стану здоров'я молоді, що спостерігається по зростанню кількості студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи (В. Пильненький, 2006; Р. Раєвський, 2006 та ін.).

Значну увагу науковці приділяють засобам професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), вибір яких здійснюється з урахуванням принципів максимальної реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання.

Незважаючи на численні дослідження, присвячені вдосконаленню системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які навчаються за різними спеціальностями, вирішення проблеми підготовки майбутніх будівельників недостатньо висвітлено.

Мета роботи полягає у подальшому теоретичному обґрунтуванні й експериментальному підтвердженні використання ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-будівельників, для підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування прикладних рухових умінь та навичок.

Завдання роботи.

1. Дослідити головні компоненти фізичного стану студентів-будівельників.

2. Обґрунтувати вимоги до фізичних якостей, прикладних рухових умінь та навичок, що забезпечують професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-будівельників.

3. Дослідити вплив обраних засобів фізичного виховання в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-будівельників.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз відповідних літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; антропометричні виміри (метод індексів); фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів.

Дослідження проводилися протягом 2013-2014 навчального року. В анкетуванні взяли участь 200 студентів 1-2 курсів навчання Київського національного університету

будівництва і архітектури. Всі вони пройшли медичне обстеження і не мали протипоказань до занять фізичними вправами. З них було сформовано дві групи юнаків, віком 18-20 років: контрольна (КГ) - 36 осіб і експериментальна (ЕГ) - 34 особи.

Отримані результати дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на сучасному етапі спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення рівня стану фізичного здоров'я студентів, збільшення кількості студентів, які займаються у спеціальній медичній групі. Ці чинники призводять до нездатності випускників ВНЗ повноцінно працювати у сучасних умовах. Недостатнє матеріально-технічне, фінансове забезпечення у ВНЗ не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання, студентам пропонуються заняття з тих видів спорту, що культивуються виходячи з можливостей конкретного ВНЗ. Але, до фізичної підготовленості студентів-будівельників висуваються певні вимоги: високий рівень витривалості, сили, швидкості рухової реакції, координації рухів, рівноваги тощо. Незважаючи на численні дослідження, які були присвячені вдосконаленню системи фізичного виховання з прикладною спрямованістю, вирішення проблеми підготовки майбутніх будівельників до професійної діяльності впродовж навчального процесу з використанням системи ППФП потребує додаткового дослідження.

У результаті анкетування визначено ступінь важливості розвитку фізичних якостей майбутнього будівельника та необхідність займатися спортом або оздоровчою фізичною культурою (ОФК). Фахівець повинен володіти загальною (73% респондентів) і спеціальною (63% респондентів) витривалістю, швидкісно-силовими (56%) і координаційними (52%) здібностями. Менш професійно-значущими здібностями названі: швидкісні - час рухової реакції (25%), частота рухових дій (29%) та гнучкість (18%). Визначено, що майбутньому будівельнику, крім прикладних умінь та навичок з плавання, веслування, туризму, необхідно вміти долати природні перешкоди, переносити вантажі та раціонально розподіляти свої сили під час тривалої фізичної роботи. Із загальної кількості опитаних студентів 54% займаються ОФК, 15% - займаються спортом, 29% - відвідують заняття з фізичного виховання за розкладом університету, 2% - не займаються зовсім. На думку більшості студентів (71%) заняття з фізичного виховання можуть сприяти успішній професійній діяльності.

Результати експерименту надали можливість визначити рівень фізичного стану, фізичної підготовленості студентів. У більшості студентів виявлено низький і нижчий від середнього рівень розвитку силових, швидкісно-силових якостей та витривалості (за даними результатів рухових тестів).

За методикою традиційного тестування рівень фізичної підготовленості характеризується на «відмінно» - у 14%, на «добре» - у 29%, на «задовільно» - у 39%, на «незадовільно» - у 18% студентів. Слід зазначити що розбіжність у показниках результатів тестування досить велика, особливо це стосується показників сили м'язів рук та плечового поясу, що свідчить про різний рівень фізичної підготовленості студентів і необхідність диференціації навчального процесу.

Нами використано підхід до реалізації ППФП, запропонований І.Бондаренко (2006, 2009), який ґрунтується на основних принципах навчання. У якості засобів фізичного виховання були використані вправи, які застосовуються в плаванні, веслуванні, туризмі, атлетичній гімнастиці. Для реалізації методики ППФП були застосовані методи, спрямовані на навчання руховим діям: вивчення вправи «в цілому», вивчення вправи «за частинами»; методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, змінний, повторний, колового тренування.

Навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ III–IУ рівнів акредитації передбачено застосування базового та варіативного компонентів. У запропонованій нами програмі базовий компонент базувався на використанні таких видів спорту, як легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика, загальна фізична підготовка. За робочим планом заняття проводилися 1-2 рази на тиждень (загальний обсяг - 54 години за семестр). Варіативний (ППФП) компонент включав заняття з веслування, плавання, туризму. Для проведення занять з ППФП було застосовано урочну форму навчання. Заняття проводилися додатково 1 раз на тиждень у позаучбовий час (загальний обсяг – 32 години на семестр).

У циклі «Веслування» вивчалась термінологія, відбувалося засвоєння загальної техніки гребка в умовах веслувального басейну. До розминки були включені вправи, які за координаційною структурою подібні рухам весляра. Значна увага приділялася вправам для м'язів спини, плечового поясу та ніг, а також вправам на координацію рухів. У циклі «Плавання» увага приділялася не тільки вправам на покращення техніки різних видів плавання, а й теоретичним знанням та практичним навичкам спасіння на воді та транспортуванню потопаючих.

У циклі «Туризм» проводилися заняття, спрямовані на формування прикладних рухових умінь та навичок: орієнтування та біг по пересіченій місцевості, подолання смуги перешкод, встановлення намету та розведення багаття.

Основна частина занять (особливо з використанням циклічних вправ) проводилась в аеробному режимі зі здійсненням контролю за ЧСС (діапазон ЧСС 140-160 ударів за хвилину).

До проведення дослідження студенти ЕГ і КГ мали практично однаковий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості студентів КГ та ЕГ

Показники фізичної підготовленості	групи	вересень 2013	травень 2014
		результат до експерименту	результат після експерименту
Біг 100 м, с	ЕГ	14,3±1.13	13.98±1.07
	КГ	14,2±0.95	14.0±0.82
Біг 3000 м, хв., с	ЕГ	14.00±1.12	13.05±1.06
	КГ	13.55±0.99	13.44±0.62
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	30.21±1.69	36.10±1.17
	КГ	30.45±3.55	33.41±2.22
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	212.4±18.45	221.7±14.78
	КГ	215.0±15.26	220±12.32
Човниковий біг 4 х	ЕГ	10.21±0.58	9.80±0.51

9 м, с	КГ	9.99±0.48	10.0±0.33
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	13.89±3.76	15.10±3.23
	КГ	14.82±2.25	15.43±1.54

Аналіз фізичної підготовленості студентів ЕГ і КГ показав (табл. 1), що за всіма показниками спостерігаються позитивні зміни. Найбільший приріст показників відмічено в ЕГ у тестах: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «біг на 3000 м». Отже, результати тестів, які визначають силу рук, витривалість, силу м'язів черевного преса, свідчать про ефективність запропонованих засобів ППФП студентів-будівельників. Можна припустити, що впровадження прикладних видів спорту в систему ППФП сприяло якісним змінам у структурі фізичної підготовленості студентів, що позитивно впливало на рівень соматичного здоров'я.

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми свідчить, що система фізичного виховання у ВНЗ не завжди враховує вимоги професії до фізичної підготовленості студентів-будівельників. У ВНЗ спостерігається погіршення функціональних можливостей студентів, збільшується кількість студентів, які навчаються у спеціальних медичних групах.

1. Ефективне виконання професійних обов'язків фахівців у галузі «Будівництво» пов'язане з розвитком витривалості, силових, швидкісно-силових здібностей, рівноваги та координаційних здібностей, про що свідчать результати анкетування.

2. З'ясовано, що у більшості студентів до початку експерименту рівень фізичної підготовленості оцінювався на «задовільно» (39%) й на «незадовільно» (18%) за результатами рухових тестів.

3. Використання таких видів спорту як плавання, веслування, туризм як засобів ППФП сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів-будівельників, формуванню прикладних рухових умінь та навичок.

Література

1. Бондаренко І.Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології / І. Бондаренко // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування навчальних закладів України ІІІ-ІУ рівнів акредитації : Всеукр. наук. практ. конф.– Полтава, 2006. - С. 12-16.

2. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

3. Осипенко Т.В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія / Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. - К.: ЦП «Компринт», 2012. – 509 с.

4. Пильненький В.В. Оцінка адекватності фізичних навантажень у процесі оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я. / В.В. Пильненький // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць /ХДАДМ. Харків, 2006. - №4. – С. 149-151.

5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. –380 с.

6. Фурманов А.Г. Профессионально-прикладная физическая підготовка // Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов., М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 152-169.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Клапчук Василь, Бойко Альона, Пономарьов Дмитро

Запорізький національний технічний університет

Аннотация. В работе приведены результаты исследований зависимости уровня физического состояния от преобладания типа вегетативной нервной системы. Установлено, что у девушек старшего школьного возраста с ваготонией, в сравнении с симпатотониками, достоверно ниже показатели индексов Робинсона и Руфье (что является позитивным), а также достоверно выше показатель теста PWC-170 относительно массы тела. Доказано, что ваготония, как признак лучшей тренированности, сопровождается позитивными изменениями физического состояния, которое по количественной оценке лучше, чем у симпатотоников.

Ключевые слова: физическое состояние, вегетативная нервная система.

Annotation. In the work presented results of research of dependence of physical condition from the prevalence of the type of the autonomic nervous system. It was founded that senior school age girls with increased vagal tone, had authentically lower Robinson and Rufe indexes (which is a positive) and authentically higher PWC-170 test scores relatively to body weight, compared to sympathotonics. It was proved that increased vagal tone, as a sign of better physical training, accompanied by positive changes in the physical state which had better quantification rating than sympathotonics.

Key words: physical state, autonomic nervous system.

Постановка проблеми. Результати досліджень останніх років свідчать про те, що велике значення для забезпечення результативної спортивної діяльності мають індивідуально-типологічні властивості нервової системи. Однак їх аналіз показує, що переважно науковцями вивчалися питання закономірностей формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивостей нервових процесів та їх зв'язок із психічними і вегетативними реакціями, а також із характером розумової й спортивної діяльності людини. Окремі дослідження були присвячені визначенню рівня фізичного розвитку та фізичного здоров'я з урахуванням показників вегетативного індексу Кердо [4,6], у тому числі у осіб різної статі [8] та при заняттях фізичними вправами юнаків і дівчат [2,3,5]. Однак дослідники проблеми залишили ще чимало невирішених питань, зокрема – тих, що стосуються фізичної тренованості.

Мета робти : з'ясувати наявність залежності рівня фізичного стану дівчат старшого шкільного віку від переважання типу вегетативної нервової системи.

Методи дослідження:

1. Вивчення літературних джерел, аналіз і узагальнення літературних даних.

2. Дослідження функціонального стану вегетативної нервової системи за індексом Кердо [1,7].

3. Експрес-оцінка фізичного стану за морфофункціональними показниками у модифікації проф. В.В.Клапчука [9].

4. Статистична обробка матеріалу з розрахунком середнього (М), його стандартної помилки (m) та оцінкою достовірності різниці (р) за t- критерієм Стьюдента.

Отримані результати досліджень. Дослідження проводились на базі Вільнянської ЗОШ №2 Запорізької області. У ньому приймали участь 31 дівчина старшого шкільного віку 10-11 класів.

Спочатку ми дослідили фоновий рівень фізичного стану (ФС) усього обстеженого контингенту за 5 морфофункціональними показниками. У їх число входили масо-зростовий індекс, силовий індекс, подвійний добуток (індекс Робінсона), тест PWC-170 за рівнянням регресії Ю.В.Бобрика, побудованого на основі визначення життєвої ємності легенів, а також показники навантажувального тесту Руф'є [9]. Вони були використані для підсумкової оцінки у балах рівня ФС.

За результатами отриманих розрахунків рівень ФС обстежених дівчат ми оцінили наступним чином: нижче середнього - 2 дівчини або 6,45% від усіх обстежених; середній - 16 дівчат або 51,61%; вище середнього - 11 дівчат або 35,48%; високий - 2 дівчини або 6,45%.

Для наочності наводимо діаграму рівня ФС дівчат старшого шкільного віку (рис.).

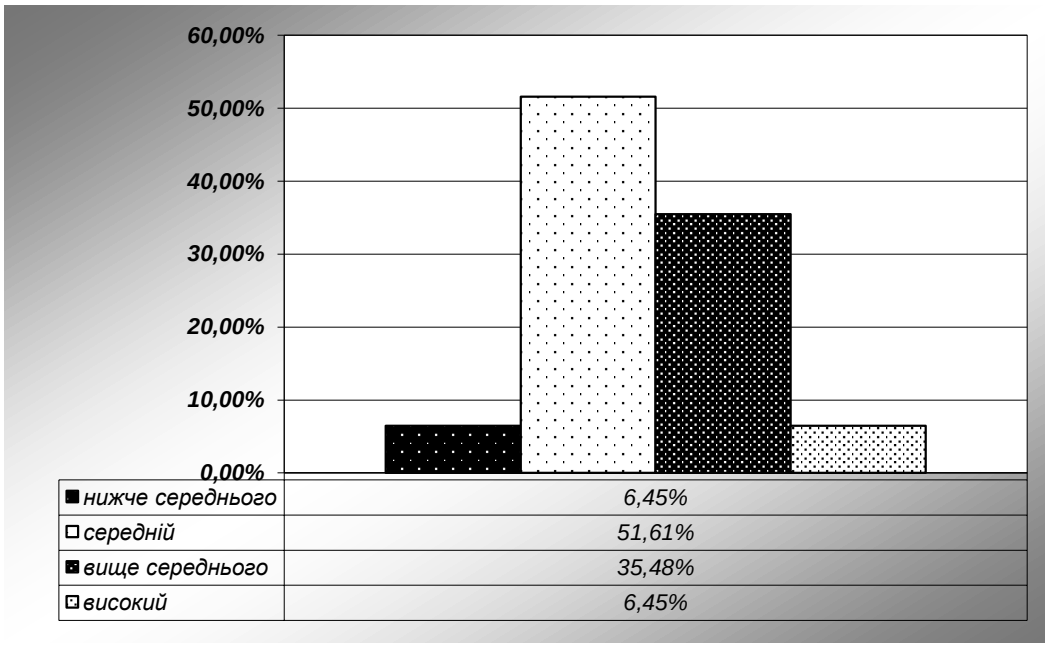


Рис. Рівень фізичного стану дівчат старшого шкільного віку

Після цього були проведені дослідження стану вегетативної нервової системи за індексом Кердо. Відповідно до отриманих даних усі учасниці дослідження були вінесені до різних груп: у числі симпатотоніків було 16 дівчат, ваготоніків – 15.

Далі у групах симпатотоніків та ваготоніків оцінено і співставлено кожний з 5 досліджених морфофункціональних показників. Наводимо ці результати окремо для кожного з них.

Показник масо-зростового індексу в групі симпатоніків у середньому складає 322,3±12,3 г/см, у ваготоніків – 318,1±12,0 г/см (t=0,24; p>0,05). Силовий індекс в групі симпатоніків дорівнює 47,3±0,8%, ваготоніків – 46,6±0,8% (t=0,62; p>0,05). Значення подвійного добутку досягає у симпатоніків 96,0±2,7 ум.од., у ваготоніків – 77,0±3,4 ум.од. (t=4,34; p<0,001).

Показник PWC170 у симпатоніків складає 2,39±0,11 Вт/кг, у ваготоніків – 2,82±0,09 Вт/кг (t=3,07; p<0,01). Середнє значення індексу Руф'є у групі симпатоніків дорівнює 7,0±0,59 ум.од., а у групі ваготоніків – 3,2±0,55 ум.од. (t=4,69; p<0,001).

Обговорюючи отримані результати, слід зазначити, що ФС обстежених дівчат-симпатотоніків и ваготоніків достовірно відрізнявся за основними показниками і був більш високим у ваготоніків. Це можна пояснити кращою фізичною тренованістю тих осіб, яким притамана ваготонія [9].

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напряму

1. Стан вегетативної нервової системи з числа 31 обстежених дівчин старшого шкільного віку за індексом Кердо характеризується наступним: 16 з них є симпатотоніками, а 15 - ваготоніками.

2. Рівень фізичного стану дівчат старшого шкільного віку за морфофункціональними показниками характеризується масо-зростовим індексом, який у симпатотоніків в середньому складає 322,3±12,3 г/см, силовим індексом - 47,3±0,8%, подвійним добутком - 96,0±2,7 ум.од., фізичною роботоздатністю за тестом PWC_{170} – 2,39±0,11 Вт/кг та індексом Руф'є - 7,0±0,59 ум.од. У ваготоніків: масо-зростовий індекс становить - 318,1±12,0 г/см, силовий індекс - 46,6±0,8 %, подвійний добуток - 77,0±3,4 ум.од., фізична роботоздатність за тестом PWC_{170} - 2,82±0,09 Вт/кг та індекс Руф'є - 3,2±0,55 ум.од.

3. У дівчат старшого шкільного віку з ваготонією, у порівнянні з симпатотоніками, достовірно нижчі показники індексів Робінсона та Руф'є (що є позитивним), а також достовірно вищий показник за тестом PWC_{170} відносно маси тіла. Тому можна стверджувати, що ваготонія, як ознака кращої тренованості, супроводжується у дівчат старшого шкільного віку позитивними змінами фізичного стану, який за кількісною оцінкою краще, ніж у симпатотоніків.

4. Отримані результати дають підставу рекомендувати їх для використання у практиці фізичного виховання.

У подальшому перспективним є поглиблене вивчення питання щодо залежності ФС від від типу автономної нервової системи осіб різної статі і віку з різним рівнем фізичної тренованості.

Література

1.Афанасьєва О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога / О.В. Афанасьєва, Є.І. Євдокімов // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 23-26.

2.Безпалова Н. М. Зміни антропометричних показників у дівчат з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи під дією фізичних навантажень / Н. М. Безпалова // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Біологія. – 2008. – № 2 (36). – С. 53–55.

3.Безпалова Н. М. Зміни антропометричних показників у дівчат з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи після року занять фізичними

вправами / Н. М. Безпалова // Досвід і проблеми застосування сучасних морфологічних методів досліджень органів і тканин у нормі та при діагностиці патологічних процесів. Науково-практична конференція, 24-25 травня 2007 р.: зб. матеріалів конф. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2007. – С. 9-11

4.Григус И.М. Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы / И.М. Григус, Т.В. Кучер. Електронний ресурс. – Режим доступу: http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2013-N3/13gimans.pdf

5.Залежність антропометричних показників у юнаків та дівчат з переважанням парасимпатичної нервової системи після 4-х місяців занять фізичними вправами / Н. М. Безпалова, Н. О. Давибіда, О. М. Довгань, Я. І. Федонюк // Вісник наукових досліджень. – 2004. – № 1 (34). – С. 32–33.

6. Кучер Т. Зміни рівня фізичного здоров'я студентів залежно від переважання типу автономної нервової системи / Т. Кучер // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2013. –№ 1 (21). – С. 174-180.

7.Минвалеев Р.С. Вегетативный индекс Кердо: Индекс для оценки вегетативного тонуса, вычисляемый из данных кровообращения / Р.С. Минвалеев // Спортивна медицина. – 2009. – № 1-2. – С. 33-44.

8.Петров Г. Особливості фізичного розвитку та вегетативного індексу Кердо у студентів технічних спеціальностей в залежності від статі / Г. Петров. Електронний ресурс. – Режим доступу: http://librar.org.ua/ctoken/l.php

9.Функціональна діагностика при фізичній реабілітації: Навчальний посібник / укл. проф. В.В.Клапчук; ДДІФКіС.-Дніпропетровськ, 2009.- 60 с.

БІОЛОГІЧНИЙ ВІК, ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Ковтун О.О., Повєткіна А.А.

Київський національний економічний університет ім.Вадима Гетьмана

Анотація. У статті представлено аналіз оцінки біологічного віку студентів, проведений за інтегрованою методикою Решетнюк А.Л., Коробейнікова Г.В. Проведено дослідження з визначення біологічного віку студентів. Оцінений біологічний вік в залежності від статі і рівня рухової активності.

Ключові слова. Біологічний вік, календарний вік, функціональний стан.

Abstract. The paper presents an analysis of scores of biological age students spent on an integrated methodology Reshetnyuk, Korobejnikova. A study to determine the biological age students. Rated biological age by gender and level of physical activity.

Key words. Biological age, calendar age , functional status.

Постановка проблеми. Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать про те, що рухова активність, це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з найбільш важливих соціально-біологічних факторів.

З біологічної точки зору фізичний стан людини визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак (морфо-функціональний і психічний статус, фізична працездатність і підготовленість), які забезпечують нормальну взаємодію організму з навколишнім середовищем.

Фізичний стан нетренованих людей найчастіше пов'язують з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей (витривалістю), оскільки саме витривалість забезпечує різнобічну адаптацію організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. Встановлено взаємозв'язок між рівнем фізичного стану і показниками захворюваності: чим вище рівень фізичного стану, тим нижче показники захворюваності.

При середньому рівні фізичного стану рівень антропометричних і функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем відповідає середньовіковим значенням, фізична працездатність нижче належних величин на 10-25%.

Характерно, що люди з високим рівнем фізичного стану навіть у віці старше 50 років нерідко досягають результатів у рухових тестах, що відповідають рівню 30-річних.

З віком зменшується число людей з високим і вище середнього рівнями фізичного стану і збільшується з низьким і нижче середнього рівнями. Якщо у молодих людей (20-29 років) низький рівень фізичного стану зустрічається в 3,9 % випадків; нижче середнього - в 16,9 %; високий - в 19,2% , то у 50-59-річних низький рівень зустрічається в 5 разів частіше (20,5 %) , нижче середнього в 2 рази частіше (35,8 %); високий - майже в 4 рази рідше , ніж у молодих (5,1 %).

Отримані результати дослідження. Якщо розглядати вік, як критерій старіння людини, можна зробити висновок, що функціональні зміни в організмі людини прямо пропорційно залежать від величини календарного віку. Проте в літературі є визначення «функціонального» або «біологічного» віку, як міри вікової інволюції фізіологічних систем організму в процесі старіння. Вікові зміни кожної із фізіологічних систем організму людини детерміновані генетично і факторами оточуючого середовища, в тому числі і професійними. Виходячи із завдань об’єктивної оцінки стану організму, в якості не нозологічної характеристики здоров’я людини, біологічний (функціональний) вік є, як інтегральний показник функціонального стану людини.

Біологічний (функціональний) вік – основна характеристика темпів розвитку (старіння). У періоді розвитку він визначається досягнутим рівнем морфо-функціонального дозрівання.

У періоді зниження біологічний вік – це ступінь дійсного старіння, рівень життєздатності і спільного здоров’я організму. Він визначається, як сукупність показників достатку індивіда, в порівнянні з відповідними показниками здорових людей цього ж віку даної епохи, народності, географічних і економічних умов існування.

Біологічний вік визначається за інтегрованою методикою Решетнюк А.Л., Коробейнікова Г.В. (антропометричні дані, дані фізичної підготовки, фізичного стану).

Для аналізу отриманих даних використовувалась розроблена класифікація темпів розвитку і змін біологічного віку організму людини.

Темп змін в біологічному віці і календарний вік можуть також використовуватись, в якості показника типу розвитку організму людини. Відхилення біологічного віку, менш ніж на 5 років від календарного, відображають функціональну збереженість організму, більш ніж на 5 років – помірно підвищений темп змін. Більш ніж на 10 років – прискорені негативні зміни функціонального стану організму людини.

Відповідність біологічного (функціонального) віку студентів КНЕУ календарному спостерігались майже 80% (другий рівень), решта обстежуваних була віднесена до прискореного або уповільненого темпу функціональних змін, що є загрозливим для здоров'я станом і складалась із студентів віднесених до першого і третього рівня функціональних змін – приблизно 20%.

Біологічний вік студентів, що визначався із урахуванням функціонального стану і календарного віку, в середньому склав у хлопців 23,01 ± 0,1 років, а у дівчат 23,31 ± 0,1 років. Відповідний біологічний вік, що характеризує популяційний стандарт вікового заносу, для хлопців в середньому склав 20,81 ± 0,1 років. Різниця між біологічним відповідним і календарним віком в середньому склала 5,45 ± 0,1 років, що вказує на нормальний фізіологічний розвиток і незначне випередження темпу функціональних змін хлопців.

У дівчат різниця склала - 7,79 ± 0,1, що в 1,2 рази більше ніж у хлопців. Індекс КВ – БВ (календарного віку – біологічного віку) знаходився в межах 6,62 ± 0,1 років, що також більше ніж у хлопців і свідчить про випередження темпу функціональних змін у дівчат. Серед дівчат також зустрічаються випадки, як різкого уповільнення функціональних змін, так і з загрозливим станом функціональних змін в організмі для здоров'я та певною ретардацією розвитку.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Тому, необхідна сувора індивідуалізація навантажень на заняттях фізичного виховання, яка забезпечується в тому випадку, якщо вони підбираються з урахуванням рівня фізичного стану.

Встановлено, що фактором який знижує рівень здоров'я і тривалість життя людини є недостатня рухова активність. Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами.

Обмежений обсяг рухової активності сприяє розвитку серцево-судинних захворювань; зниженню функціональної активності легень; зниженню енергетичного обміну і, як наслідок – виникненню надмірної ваги тіла, а також призводить до затримки фізичного розвитку, рівня функціональних можливостей та передчасного старіння організму.

Специфіка роботи кафедр фізичного виховання, утримання робочих програм з і вся сукупність фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів системи фізичного виховання в вузах повинні бути спрямовані на вирішення актуальної проблеми.

Література:

1. Білозьорова Л.М. Онтогенетический метод визначення біологічного віку людини. / / Російський біомедичний журнал Medline.ru. - Т. 4. - Березень, 2003. - С.108-112.

2. Благій О.Л., Андрєєва О.В. Рухова активність, як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О.Л. Благій, О.В. Андрєєва // Матеріали ІІІ-ї Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя: КПУ, 2011.-С.27-28

3. Павловський О.М. Біологічний вік людини. - М: изд-во МГУ, 1987. - 454с.

4. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с.

БАЗИСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВНЗ УКРАЇНИ

Коробко Л.К., Онищенко О.А.

КНУ імені Тараса Шевченка

Анотація. В статті робиться загальний огляд базисних підходів до визначення здоров'я сучасної студентської молоді та наводяться деякі приклади заходів, що будуть проводитися викладачами у ВНЗ, які покликані посприяти зростанню свідомості студентів, їх становленню як особистості, також ці заходи можуть допомогти в «лікуванні» суспільства від «духовних хвороб сучасності», про які не можна забувати, говорячи про зміцнення здоров'я сучасної молоді у ВНЗ України.

Ключові слова: духовне здоров'я, духовність, мораль, молодь, фізичне виховання.

Annotation. This article is an overview of basic approaches to determining the health of modern students. Author provides some examples of activities that should be conducted by teachers in universities that are to assist the growth of consciousness of students, their formation as personalities. These activities can help to "treat" the society of the "spiritual diseases of modern time", which need to be considered talking about improving the health of modern youth in the Ukrainian universities.

Key words: mental health, morality, physical education, spirituality, youth.

Постановка проблеми. Життєвий шлях кожної людини є унікальним і неповторним. Навіть в подібних обставинах і однакових умовах люди отримують різний результат. А одну і ту саму ситуацію кожен буде оцінювати по своєму. І кожен особисто обирає стежку, якою піти у житті: стежка добра та моралі, чи стежка бездушності та зневаги. Останнім часом в Україні розвиваються негативні процеси в духовній сфері, деформуються моральні засади суспільства. Духовний аспект здоров'я визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума у спілкуванні з іншими людьми. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість. Нині дуже мало приділяється у ВНЗ України уваги розвиткові знань про духовне здоров'я людини, ототожнюючи це поняття лише з релігією.

Різноманітні наукові праці та статті про здоров'я та його складові, що були у різні часи опубліковані авторами, як українськими, так і зарубіжними, не викликають особливого обурення чи навпаки захвату, адже кожна, по-своєму оформлена та подана для читача, наукова думка має право на існування. Зупиняючись саме на такій категорії як духовне здоров'я, хочеться акцентувати увагу на її важливості та водночас на низьку підтримку та її усвідомлення у молодого населення нашої країни. З проведеного бліцопитування, з 124 чол. віком 18-20 років, лише 5 чол. щонеділі ходять до храму, та лише 45 чол. знають, що таке стрес, конфлікт та як їм протидіяти, лише 70 чол. по-справжньому оцінюють роль моралі.

Отримані результати дослідження. Опис результатів дослідження, на нашу думку, потрібно почати із загальноприйнятого у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1].

З даного визначення, бачимо, що здоров'я – це системна категорія, що складається з певних складових, а саме фізичне, психологічне, духовне, соціальне здоров'я. Так як нашу увагу привернуло саме духовне здоров'я, то, на нашу думку, потрібно навести визначення центрального поняття даної категорії, а саме духовності. Дослідник С. Кримський вважав, що духовність – «…це здатність переводити універсум зовнішнього буття у внутрішній

всесвіт особистості на етичних засадах, здатність створювати той внутрішній світ, завдяки якому реалізується собітотожність людини, його волі від жорсткої залежності перед ситуаціями, які постійно змінюються» [2, с. 23].

Більш спрощеним є визначення дослідника Гончаренко М.С, яка вважає, що духовність – це процес, завдяки якому «духовний потенціал душі розвивається урівноважено і гармонійно». Духовний розвиток відбувається в процесі виховання та навчання. Духовний ріст – це основа етики і моралі людини, її гуманістичного розвитку. Без керування людськими природними потребами і бажаннями, людина може бути збита з духовного шляху [3].

Таким чином, духовне здоров'я людини – це, насамперед, прагнення до початку процесу духовності, що включає в себе і духовний потенціал, який необхідно розкрити, пробудити; і духовний ріст, який повинен безперервно відбуватися у житті успішної, духовно здорової людини. Також духовне здоров'я – це «і оволодіння загальнолюдськими цінностями: правдою, істиною, добром; здатність відчувати себе часткою навколишнього світу, бажання поліпшувати його й активно сприяти цьому і у зв'язку з цим уміти співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, будувати свої стосунки з людьми, відповідально ставитись до себе самого і свого життя. Бездуховну людину не можна визнати здоровою» [4].

Формування стійкого та міцного духовного здоров'я у студентської молоді залежить здебільшого від домінування певної світоглядної позиції та орієнтації у професорсько-викладацького складу ВНЗ, яку конкретний викладач доносить на заняттях, вносячи тим самим свій певний вклад у завершення становлення студента як особистості. У ВНЗ доцільно проводити певні заходи, що будуть спрямовані безпосередньо на розвиток умінь та навичок, знань, формування ідеалів, мотивів, правил духовного оздоровлення та виховання у молоді. Серед різноманіття даних заходів, можна виокремити, такі:

1. Незалежно від напряму та спеціальності інституту чи факультету ВНЗ, запровадити обов'язкове вивчення предмету «Валеологія» та «Основи медичних знань» та інтегративний курс «Теорії фізичного виховання» (останнє, потрібно, на нашу думку, для подолання стереотипу у суспільстві щодо дисципліни «Фізичне виховання», яка ототожнюються лише із заняттям спортом та здачею важких нормативів)

2. Створення системи безкоштовних позанавчальних гуртків при кафедрі фізичного виховання та спорту з обговорення та дослідження проблем духовного та психологічного здоров'я людини.

3. Проведення спеціальних лекцій, диспутів, круглих столів з даної тематики із залученням психологів, учених в галузі педагогіки, філософії тощо.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином слід усвідомити: щоб виростити здорове покоління, необхідно ширше та глибше розвивати роботу серед молоді, пов'язану з формуванням духовних потреб особистості у збереженні власного здоров'я. Духовне здоров'я людини визначається багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.

Наведені у даній статті заходи, що потрібно інтегрувати до навчально-наукової діяльності кожного ВНЗ України, сприяють, на нашу думку, як зростанню свідомості індивіда, його становленню як особистості, так і лікують суспільство від «духовних хвороб сучасності», про які ми не повинні забувати, говорячи про зміцнення здоров'я.

Література:

1. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – 1946. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599 - Назва з екрану.

2. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации [Текст] / Крымский С.Б. // Вопросы философии. - 1992. - № 12. С.21-28.

3. Гончаренко М.С. Этапы формирования духовности человека в учебно-воспит. процессе. Теоретические и практические аспекты [Текст] /М.С. Гончаренко, // Валеологія: суч. стан, напрямки та перспективи розвитку. : V Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2005. - Т. 2. - С. 6-12.

4. Науменко Н.В Дефінітивна характеристика поняття "духовне здоров'я людини" [Электронный ресурс] / Н. В. Науменко // Теорія та методика навчання та виховання . - 2012. - Вип. 32. - С. 115-124. – режим доступа: http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/metedu/article/view/305 - Назва з екрану.

ФУНКЦІЇ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Корягін В. М., Блавт О. З.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. На основі теоретичного аналізу даних науково-методичної та спеціальної літератури, визначено керівні положення та роль тестування у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я, яка реалізується через визначені функції.

Ключові слова: тестування, контроль, студент, спеціальна медична група, функції.

Abstract. The testing control of the physical training the universities special medical group students is considered. Identified defined guidelines and the role of testing in physical education of students with disabilities in health, which is realized through defined functions of based on the theoretical analysis of the data of scientific-methodical and professional literature.

Keywords: testing, monitoring, functions, student, medical special group.

Постановка проблеми. Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів. Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання у спеціальних медичних групах (далі СМГ) та, домогтися його максимальної результативності [4]. Сучасна система контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я поєднує в собі педагогічний та лікарський контроль і являє собою процес тестування, до якого входить комплекс стандартизованих методів вимірювання параметрів, за значенням яких оцінюють рівень їхньої психофізичної готовності та відповідність стандартам у галузі фізичного виховання [3].

За даними науковців [1-4], питання тестового контролю — одні з найактуальніших теорії і методики фізичного виховання СМГ. Він є елементом і основним методом етапного контролю в системі фізичного виховання студентів цих груп, котрий являє собою процес визначення її рівня. Тестування дає змогу виявити найбільш інформативні показники параметрів психофізичного стану організму на певному етапі занять. Або ширше — модель

можливостей, що визначає цільові завдання навчально-оздоровчого процесу і власне його перспективи [1]. Коректність наукових підходів і організаційно-методичних умов тестового контролю студентів з відхиленнями у стані здоров'я забезпечують його ефективність в системі фізичного виховання СМГ [4].

Відповідно до сучасних уявлень [1-4], якщо тестування органічно вписується навчально-оздоровчий процес фізичного виховання, то тести не тільки дозволяють одержувати інформацію про динаміку фізичної підготовленості, але і є дієвими засобами підвищення рівня соматичного здоров'я студентів. Враховуючи вищевикладене, повстає питання з'ясування науково-методичних основ тестового контролю у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я

Отримані результати дослідження. Цілі тестового контролю узгоджуються з практичною метою фізичного виховання у СМГ . На основі узагальнення аналітичного матеріалу з цього питання [1-4], залежно від цілей, функції, які виконує тестовий контроль у системі фізичного виховання студентів СМГ полягають в наступному:

1) *діагностична* - полягає в отримання первинної та поточної інформації щодо стану основних параметрів, які контролюються у ході фізичного виховання;

2) *оцінююча* – на основі отриманих результатів здійснюється оцінка ефективності впливу фізкультурних занять курсу фізичного виховання СМГ;

3) *керувальна* - забезпечення «зворотного зв'язку»: можливість прийняття клерувальних рішень з урахуванням отриманих результатів на кожному етапі занять;

4) *прогнозування* функціональних можливостей організму, що дозволяють вирішувати завдання відбору, допуску до оздоровчих занять, планування обсягу рухової навантаження, самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення;

5) *організаційна* полягає у реалізації механізмів контролю та планування для формування індивідуальних тренувальних програм, які зосереджуються на виявлених «слабких ланках»;

6) мотиваційно-стимулююча - реалізується через мотивацію та стимулювання, які формуються на основі результатів, отриманих у процесі тестового контролю, які виконують роль мотиваційного стимулу, що спонукає студентів до подальших систематичних занять та поліпшення стану здоров'я;

7) розвиваюча – реалізується у процесі покращання психофізичного стану студентів, шляхом розвитку спроможності якісно краще виконувати тестові завдання;

8) *дослідницька* – аналіз результатів тестового контролю дають підстави для здійснення наукових пошуків.

Висновки. Управління фізичною підготовкою студентів СМГ передбачає дослідження її внутрішньої сфери та аналізу поточного стану і прийняття на цій основі оперативних коригуючих рішень. Реалізація тестового моніторингу ґрунтується на наявності постійної інформації, обробки та аналізі даних фізичного стану студентів, отримання яких забезпечується через реалізацію визначених функцій контролю.

Література:

1. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. пос. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.

3. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : [монография] / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of : OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.

4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

УДК 378.091.212:796:005.336.5

ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Котова, Андрій Проценко

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б.Хмельницького,

м. Мелітополь

Анотація Проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності.

Олена Котова. Мелітопольський державний педагогічний університет ім.. Б. Хмельницького м. Мелітополь

В статті розглядаються проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання та проблема підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах. Останнім часом значна увага приділяється питанням, стосовно проблем професійної підготовки саме вчителів з фізичного виховання для загальноосвітньої школи. Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямована на формування фахівця, здатного до організації фізичного виховання школярів різних вікових груп з урахуванням їхніх інтересів до занять різними видами спорту на засадах диференційованого та інтегративного підходів.

E. Kotova. Analysis of the problem of training future teachers of physical education to professional ACTIVITY.

The problems of professional preparation of future teachers of physical education are investigated and in this article. The problem of improving the quality of professional training of future specialists in physical education and sports in higher institutions has always been important.

Recently, considerable attention is paid to the issues on training of physical education teachers for secondary schools.

Future teachers of physical culture training is directed on forming of specialist, which is able to organize the physical education of different age groups of pupil, according to their interests to different kinds of sport, vehicle are based on the differential and integrative approach.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні вчителі, фізичне виховання.

Keywords: professional preparation, future teachers of physical education, teaching type, technology of preparation to the type teaching, senior school.

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання – це процес формування особистості, який відбувається відповідно до професійно-педагогічної діяльності. Важливим чинником становлення особистості вчителя фізичного виховання є усвідомлення значущості власних напрацювань, досягнень,

перспектив свого духовного й професійного зростання, що відповідає процесу фізичного виховання.

Вагомих результатів підготовки майбутніх учителів фізичного виховання можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається в конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. Концептуальні положення щодо підготовки майбутніх учителів фізичного виховання визначено в Законах України «Про освіту» (2008), «Про вищу освіту» (2010), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004).

Нормативні документи сприяють розумінню того, що «Освіта XXI століття – це освіта для людини, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни» [1].

Отримані результати дослідження. Аналіз літературних джерел з проблеми підготовки вчителів фізичного виховання до професійної діяльності показав, що основну роль відіграє засвоєння системи фахових умінь та навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати завдання фізичного виховання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу.

Перш ніж розглянути проблему підготовки вчителів фізичного виховання до професійної діяльності, розглянемо сутність поняття «професійна діяльність». Професійна діяльність має дві складові: перша – складає систему засобів, що спрямовані на пізнання професії й тієї галузі знань, які входять до її теоретичної основи; друга – система дій, яка спрямована на пізнання студентом самого себе, на саморозвиток, самовизначення особистості з метою надбання впевненості в собі, яка сприяє розвитку компетентності в практиці професійної діяльності [2].

Професійна діяльність фахівців фізичного виховання зумовлена специфікою в загальноосвітніх школах. Саме поєднання фахових знань, умінь з фізичними здібностями надає можливість вчителеві вносити творчі напрацювання в уроки фізичної культури та позакласні фізкультурно-оздоровчі й спортивно-масові заходи.

Аналізуючи науково-педагогічну літературу з питань підготовки вчителів фізичної культури і спорту до професійної діяльності Б. Ведмеденко [3], ми визначили, що підготовка вчителів фізичного виховання розуміється як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування фахівця, здатного на високому рівні організовувати процес фізичного виховання різних верств населення відповідно до загальних тенденцій нашого суспільства.

Мета дослідження проблеми підготовки до професійної діяльності вчителя з фізичного виховання довело, що різні автори висвітлювали різні аспекти цієї проблеми. Зазначаємо, що результатом процесу підготовки вчителів до професійної діяльності є навчання, виховання та розвиток, який відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання.

Значну увагу підготовці майбутніх учителів фізичного виховання приділили такі науковці, як Б. Шиян [6] дослідження Л. Сущенко [4], ми переконалися в тому, що майбутнього фахівця фізичного виховання в сучасних умовах розглядають як особистість, яка цілеспрямовано здобуває певну спеціальність, пов'язану з організацією навчально-виховного процесу, мета якого спрямована на досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях різного рівня й набуття певного рівня фізичної культури.

Здійснений нами аналіз наукової літератури дозволив виділити різні аспекти проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, а саме: аспект соціальний, психологічний та педагогічний.

Підготовка вчителів фізичного виховання до професійної діяльності не є спонтанною, її необхідно всіляко підтримувати й розвивати. Для цього треба створювати соціальні умови, які б дозволяли майбутнім учителям фізичного виховання отримувати належну професійну освіту, підвищувати свій загальнокультурний і фаховий рівень, брати участь у пошуковій, дослідно-експериментальній роботі, вивчати передовий та інноваційний педагогічний досвід. Отже, розгляд зазначеної проблеми в площині соціокультурного розвитку суспільства, збереження й розвитку здоров'я нації, прищеплення молоді позитивного ставлення до занять спортом і фізичної культури – усе це є предметом уваги вчених цієї галузі.

Одним з показників підготовки студентів до професійної діяльності є його професійна мобільність, яка залежить від:

- підготовленості студента не до одного виду професійної діяльності, а до різних;
- розуміння принципів функціонування не однієї соціальної спільності, а різних;
- координація різних типів діяльності із збереженням свого „Я" водночас у різних соціальних спільностях;
- проектування відповідних видів діяльності [5].

Важливою ланкою підготовки вчителя до професійної діяльності, зокрема вчителя фізичного виховання, є педагогічна практика, тому що здібності особистості фахівця формуються, розвиваються, реалізуються тільки в процесі практичної діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі. У результаті проведеного дослідження ми переконалися, що професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищій педагогічній школі України характеризувалася такими фактами, а саме: зменшенням кількості годин, що відводиться когнітивному компоненту, запровадження активних методів навчання (проблемно-пошукові, ділові ігри, моделювання педагогічних ситуацій тощо); оновлення змісту методичної підготовки й пошук шляхів інтенсифікації навчального процесу через інтеграцію всіх дисциплін навчального плану тощо. Основним завданням ВНЗ є ознайомлення майбутніх учителів з основними концепціями та положеннями.

В останній період вищою педагогічною школою України проводиться плідна робота з розробки й упровадження державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», на підставі яких в університетах та педагогічних інститутах, де здійснюють підготовку фахівців цієї галузі, вносяться зміни та корективи до навчальних планів, запроваджуються нові експериментальні навчальні програми та навчально-методичне забезпечення для факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Все це дозволяє виділити три етапи процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: допрофесійний, базовий професійний та етап професійного вдосконалення. Кожний з етапів має свої завдання, зміст, методи й специфічні форми організації, основною метою яких є підготовка висококваліфікованих фахівців, досягнення ними високого рівня професійної діяльності. Ми вважаємо, розв'язання цієї проблеми залежить від розробки науково обґрунтованих змісту, методів та форм орієнтації на майбутню професію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція профільного навчання в старшій школі // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2003. – № 24. – С. 3 – 15.

2. Пуховська Л. П. Сучасні підходи до професіоналізму вчителя в різних освітніх системах: порівняльний аналіз / Л. П. Пуховська // Теорія і практика управління соц. системами. – 2000. – № 1. – С. 53 – 61.

3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К. : ІСДО, 1993. – 264 с.

4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 2003. – 349 с.

5. Тимченко С. Ф. Модель деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения : метод. рек. / С. Ф. Тимченко, А. Я. Горбунов, Н. Н. Ващенко. – Киев : Совет. спорт, 1988. – 24 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Т. 2. – 247 с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Кремечек Г.А.

Київський національний лінгвістичний університет

Анотація. Представлено методику проведення занять

Ключові слова: методологія; студент; здоров'я.

Abstract. The technique classes

Keywords: methodology; student health.

Постановка проблеми. Місія школи в тому, щоб виховувати людей високого обов'язку. Для цього необхідна гармонія! Хочу і повинен (В. Сухомлинський).

Життя і здоров' я людини – це найбільш дорогоцінний скарб, який людина отримала від природи. Бути здоровим і зберегти своє здоров'я протягом довгого життя – одне з найважливіших завдань людства. Проблема збереження здоров' я хвилювала людство з найдавніших часів. Відомо, що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% - від стану навколишнього середовища, 8-12% - від рівня охорони здоров'я і 50-70% – від способу життя. Тому пріоритет здоров'я має бути системо утворюючим фактором та ідеологічним підґрунтям на етапі становлення системи освіти.

Безпека життєдіяльності, охорона праці, фізичне виховання — нормативні дисципліни , що спрямовані на збереження життя, здоров'я і працездатності людини в процесі життя і трудової діяльності. На заняттях з даних предметівн ми намагаємося прищепити студентам навички здорового способу життя навчити студента берегти своє здоров'я, використовуючи сучасні здоров'я зберігаючі технології.

Отримані результати дослідження. У вищих навчальних закладах кожний викладач повинен пам'ятати, що освіта – це не тільки навчання, але і виховання. На жаль, у студентському середовищі збільшується залежність від шкідливих звичок і агресія. Зрозуміло, що це аж ніяк не допомагає збереженню здоров'я. Причин для цього не мало. Перш за все, молода людина, що поступає до ВНЗ отримує чималі стреси, значні емоційні навантаження, пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках і т.п.

Сучасні студенти перебувають під величезним впливом інтенсифікації учбової праці, віддають велику кількість часу навчанню. Відсутність у студентів турботи про своє здоро'я, невміння оптимізувати свій психофізіологічний стан призводить до того , що більшість забувають про своє здоров'я, продовжуючи напружено вчитися. При цьому відбувається девальвація значення фізичної культури, відпочинку, здорового способу життя і недооцінка профілактичного напряму охорони здоров'я.

Тому, методика проведення наших занять побудована на тому, що враховується психологічний настрій кожного студента, його індивідуальна особливість. На практичних заняттях застосовуються певні вправи, тренінги, які допомагають студенту зміцнити своє здоров'я, досягти моральної і психологічної рівноваги.

Значна увага приділяється самостійній роботі студента.

Кожна людина в своєму житті мріє досягти успіху, тобто самореалізуватися. Обрати роботу до душі, розвиватися , як особистість незалежно від обставин. Необхідно чітко усвідомити, що без мрії людина не зможе нічого залишити у цьому світі. Французький письменник і літературний критик Анатоль Франс сказав: «Мрія могутніша реальності. І чи може бути інакше, якщо сама вона вища реальність? Вона душа сущого». Це і являється мотивацією виконання самостійної роботи. Наприклад, тематика самостійної роботи «Підприємство моєї мрії» розроблена нами таким чином, щоб кожний студент мав можливість само реалізуватися. Обов'язково враховується специфіка майбутньої професії наших студентів (філолог, перекладач, менеджер, юрист). Під час написання реферату — творчої пошукової роботи ми спонукаємо студента шукати нові підходи щодо самореалізації, розвивати творче мислення, самостійну пізнавальну діяльність, особисте бачення підприємства, на якому вони хотіли б працювати , враховуючи власні вподобання та здібності .

Така організація самостійної роботи активізує студентів, спонукає їх до культурних взаємовідносин, здорового способу життя, розширює можливості для всебічного розкриття здібностей студентів, створює атмосферу потягу до наукової праці. Все це сприяє вихованню у студента професійно важливих , моральних, естетичних та інтелектуальних якостей.

Наші студенти бачать своє місце роботи і вчителем іноземних мов у звичайній школі та школах-інтернатах, і директором навчального комплексу вивчення іноземних мов, і керівником підприємства інтермедійних досліджень, перекладачем в різних галузях , сферах культури та ін. Але найголовніше, що наши майбутні фіахівці прагнуть вести здоровий спосіб життя, самовдосконалюватися. Наші студенти впевнені, якщо навіть мрія здається нереальною і недосконалою, сам факт того , що вона зародилася, дає їй потенціал для здійснення. В майбутньому стають дійсно фахівцями своєї справи ті студенти , які володіють не тільки глибокими професійними знаннями, але й мають особисту культуру, глибокі моральні устої, що в подальшому вирішують долю людини.

Висновки.Серед багатьох потреб нашого суспільства пріоритетними є екзистенціальні потреби існування людини, тобто потреби в безпеці свого існування, впевненості в завтрашньому дні, стабільності суспільства, гарантованості праці, навчання, охороні здоров'я. Ця впевненість в завтрашньому дні повинна закладатися в школі і продовжувати формуватися у ВНЗ. Допомогти адаптуватися до змін життя, відчувати впевненість в завтрашньому дні і зберегти здоров'я студента – одне з головних завдань викладачів навчальних закладів.

Література

1. Наказ МОН і МОЗ України № 242/178 від 21.04.05р. про «Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді».

2. Йонанс Г. «Принципи відповідальності у пошуках етики для техногенної цивілізації». – К.: 2001 – 400с.

3. Москаленко В.Ф. Здоровий спосіб життя; теорія і практика. Охорона здоров'я України. – 2002.- №2 –С.4-6.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ ЛОВКОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛЯРОНОГО АНАЛИЗАТОРА У СТУДЕНТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Владимир Кузнецов, Юрий Шляхов
Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара

Анотація. Досліджена динаміка показників рухової здатності спритності в умовах навчально-тренувальних занять у студенток першого курсу, 16-17 років основної медичної групи і адаптаційні можливості функцій вестибулярного аналізатора.

Annotation. The evolution of indexes of motor capability of first-year students-girls aged 16-17 years old of main medical group within trainings and adaptation capabilities of functions of vestibular analyzer has been analyzed.

Ключові слова. Спритність, адаптація, вестибулярний аналізатор.

Keywords. Dexterity, adaptation, vestibular analyzer.

Постановка проблемы. Способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях по-прежнему актуальна.

Во всех многочисленных в быту и в спорте случаях, когда двигательная комбинация должна быть создана внезапно, когда для постепенной её выработки нет и не может быть времени, ловкость незаменима ничем другим. Ловкость сложное многофакторное двигательное качество, тесно связанное с другими психофизиологическими и двигательными способностями [2].

Наряду с этим, постоянно необходимо решать двигательные задачи в комбинациях таких движений, где представлены вращения и устойчивость тела человека [1]. В связи с этим, интересно было проанализировать результаты комплексного взаимодействия специальных программ на динамику развития двигательной способности ловкости и вестибулярной устойчивости. Данная задача решалась с помощью следующих методов:

1. Изучение литературных источников.
2. Применение учебно-контрольных тестов и специальных программ.
3. Анализ цифровых величин и их комплектация по направлениям исследования.

Организация работы и анализ полученных данных. Исследования проводились в условиях двухразовых занятий в неделю по физическому воспитанию с 21 студенткой основной медицинской группы первого курса факультета прикладной математики в течение двух модулей первой половины 2013-2014 учебного года. В конце основной части каждого занятия студентки в течение 25 минут по подгруппам выполняли учебные и учебно-контрольные активные упражнения фронтально и поточно друг за другом с последующей сменой мест работы.

В десятиметровой ромбовидной площадке с восьмью контрольными точками осуществлялась тренировка, а также сдача учебно-контрольных заданий для определения динамики показателей процессуальной (без мяча) и целевой (с мячом) точности как одной из главных составляющих характеристик ловкости. Наряду с этим поточно выполнялись

комплексы ОРУ, а также элементарные движения руками с координационной направленностью в среднем и быстром темпе:

- одновременные однонаправленные;
- одновременные разнонаправленные;
- разновременные однонаправленные и разнонаправленные;
- поочередные однонаправленные и разнонаправленные;
- то же с выпрыгиванием вверх;
- то же с поворотом на различное количество градусов;
- подвижные игры “Салки”; защищающий и нападающий без мяча и с мячом;
- выполнение бега в ромбовидной площадке с поворотами и отметкой в восьми контрольных точках на время, которое являлось мотивационным фоном;
- то же, но с броском мяча с двух метров в обруч, расположенный вертикально.

В другой части спортзала вдоль гимнастической стенки располагалась акробатическая дорожка для тренировки оттолитового аппарата, горизонтальной и фронтальной составляющей вестибулярного анализатора с помощью акробатических элементов для новичков в сочетании с поворотами на различное количество градусов; передвижения различными способами по скамейке и гимнастической стенке с поворотом в удобную “свою” и неудобную “чужую” сторону. Для развития и контроля вестибулярной устойчивости осуществлялись вращения на металлическом диске 90º/с в течение 10 с влево и вправо; перекатывания 10 раз по 360º (1 пируэт за 2 с) поперек акробатической дорожки с последующей ходьбой по отмеченной линии на дистанцию 6м, а также проба Яротского. Перечисленное содержание специфичных программ сочеталось с упражнениями, направленными на развитие других двигательных способностей в течение всего учебно-тренировочного занятия. Сравнительные данные по изучаемым направлениям сведены в соответствующие таблицы.

Таблица 1

Процессуальная точность при поворотах кругом и на 90º

Способы поворотов		На двух ногах с остановкой	На двух ногах боком по инерции	На одной ноге, одноименной повороту	На одной ноге, разноименной повороту
Варианты поворотов		№1	№2	№3	№4
В начале наблюдения	Ко-во чел.	10	11	-	-
	%	47,6	52,4	-	-
В конце наблюдения	Ко-во человек	4	7	2	8
	%	19,2	33,4	9,3	38,1

В начале исследования наблюдались повороты в контрольных точках по первому и второму вариантам. Техника поворотов в конце наблюдения оптимизировалась в связи с процессом предварительного обучения по схеме: знание – умение – навык по принципу прямой и обратной связи. Наряду с этим, изучалась целевая точность материалы которой представлены в следующей таблице.

Таблица 2

Точность целевая

Количество попаданий		4	3	2	1	0
В начале наблюдения	Ко-во чел.	9	5	5	-	2
	%	42,8	23,8	23,8	-	9,6
В конце наблюдения	Ко-во чел.	18	3	-	-	-
	%	85,7	14,3	-	-	-

В конце наблюдения количество отличных результатов увеличилось в два раза, а удовлетворительных и неудовлетворительных оценок не наблюдалось вообще.

Изучение вестибулярной устойчивость с помощью короткой специальной программы и показателей учебно-контрольных упражнений изложены в нижерасположенной таблице.

Таблица 3

Вестибулярная устойчивость

Контроль		Проба Яротского			Перекаты 360є *10 раз прямым телом руки вверх			
Оценки качества		Отл.	Хор.	Удовл.		Отл.	Хор.	Удовл.
Исходные данные	Ко-во чел.	6	3	12	Ко-во чел.	4	9	8
	%	28,6	14,3	57,1	%	19,1	42,8	38,1
В конце наблюдения	Ко-во чел.	10	6	5	Ко-во чел.	9	8	4
	%	47,6	28,6	23,8	%	42,8	38,1	19,1

Полученные результаты выявили характерные особенности влияния упражнений специальной программы на функциональные свойства вестибулярного анализатора. Значения устойчивости вестибулярных реакций возрастает при увеличении силы и длительности воздействия, то есть при постоянном выполнении не одного вращательного элемента, а комбинации упражнений.

Выводы

1. Комплексные изучения динамики составляющих ловкости вестибулярной чувствительности и устойчивости позволяет вероятностно говорить об уровне освоения изучаемого генерализованного упражнения.
2. Позитивный уровень изученных показателей в сочетании с другими двигательными способностями является надежным фундаментом а котором строится учебно-тренировочный процесс в сложнотехнических видах спорта, одним из представителей которых является чер направление черлидинга.

Литература

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Изд-во “Вища школа”, 1988, -160 с.
2. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. –М.:ФиС, 1979, -327с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Лапко Олег[1], Бачинская Наталия[2], Николенко Валерий[2]

СК «Кфафот загав» (בהז תופפכ),
г. Кирьят Шмона (הנומש תירק) (Израиль)[1],

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара[2]

Аннотация. В статье представлен анализ основных периодов развития координационных способностей, данные известных авторов о влияниии систематических занятий боксом на уровень проявления координации, а также основные методы развития.

Ключевые слова: координационные способности; методы; юные боксеры.

Abstract. The article presents the analysis of the main periods in the development of coordination abilities, these well-known authors about Vliyaniye systematic Boxing on expression levels of coordination, as well as basic methods of development.

Key words: coordination abilities; methods; young boxers.

Постановка проблемы. Координационные способности – это возможность индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия (Лях В.И., 2000).

Развитие координационных способностей детей, занимающихся боксом, влияет не только на быстрое и качественное овладение новыми видами осваиваемых движений, а так же улучшает психологические процессы: память, мышление, представление, восприятие движений, что благоприятно скажется в дальнейшей жизни подрастающей личности. Контроль процессов становления и развития координационных способностей в детском боксе является необходимой составной частью тренировочного процесса и в целом физического воспитания детей школьного возраста.

При развитии координационных способностей возможно оптимально управлять сложными двигательными действиями и регулировать их. Эти способности иначе называются двигательной ловкостью или координацией движения. Совершенствовать эти способности можно и важно на уроках физической культуры, на школьных секциях, тренировочных занятиях. Систематические занятия боксом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме. Глубина и частота дыхания зависит от многих причин: тренированности, напряженности и интенсивности боя, характера маневра, действий противника и т. п. Спортсмены высокой квалификации, обладающие сильным, хорошо "поставленным" ударом всегда наносят его на резком выдохе с моментальной задержкой на конечной стадии. Серия ударов, проводимая с возрастающей силой и последующим акцентированным ударом, осуществляется на полном выдохе. Вместе с тем нанесение несильных серийных ударов возможно как на вдохе, так и на выдохе. Нередко спортсмены наносят удары и на задержке дыхания (Дегтярев И. П., 1985).

Цель работы - теоретический анализ определения особенностей воспитания двигательных координационных способностей мальчиков, занимающихся боксом.

Полученные результаты исследования. Педагогическое воздействие и упражнения, направленные на развитие координационных способностей (КС) дает наибольший эффект, если их систематически применять в возрасте 7-9 лет (Лях В. И., 1994).

Способность к выполнению координированных движений у детей, обусловленная взаимодействием центральных механизмов управления движениями, развивается медленнее, чем отдельные двигательные качества. В возрастном периоде 6-9 лет основным механизмом регуляции произвольных движений является механизм кольцевого регулирования. Преобладают медленные движения. У детей до 6-летнего возраста проприорецепция выражена слабо, ведущая роль регуляции точности движений принадлежит зрительной сенсорной системе. Начиная с 7 лет, проприорецептивная система становится ведущей. В этот же период онтогенеза центральное программирование движений является несовершенным (Солодков А. С. 1998).

В возрасте 10-12 лет усиливаются тормозные влияния коры на подкорковые структуры. Формируются близкие к взрослому типу корково-подкорковые взаимоотношения с ведущей ролью коры больших полушарий и подчиненной ролью подкорки (Солодков А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

Период с 9 до 12 лет, характеризуется резким увеличением взаимосвязей между различными корковыми центрами, главным образом за счет роста отростков нейронов в горизонтальном направлении. Это создает морфофункциональную основу развития функций мозга, установление межсистемных взаимосвязей (Солодков А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами, как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке (Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. 2004).

По данным В. С. Фарфеля естественное развитие КС заканчивается в 13-15 лет (Лях В. И. 1995).

Среди различных видов восприятий для бокса наиболее существенны восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Чувство дистанции, времени, ориентирование, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга (Родионов А. П., 1969).

Чувство дистанции – умение точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. На разных дистанциях это чувство не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции (Дегтярев И. П., 1985, Худадов Н. А., 1985). Хорошее чувство дистанции позволяет успешнее защищаться и атаковать, оно развивается в процессе тренировки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени. Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Благодаря развитому чувству времени, спортсмен в состоянии оценить длительность боя, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы (Таймазов В. А., 1987).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. В школьном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, психомоторики, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают координационные способности. Благоприятным периодом для развития координационных способностей являются диапазоны онтогенеза в возрасте 4-6 и 11-14 лет.

2. Классификацию координационных способностей применительно к детскому и юношескому боксу составляют: способность к реагированию, способность к равновесию; ориентационная способность; дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

3. Для развития координационных способностей в боксе используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой и соревновательный. При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

4. Проблема совершенствования методики развития координационных способностей у юных боксеров остается мало разработанной. На практике в содержании учебно-тренировочных занятий часто включают незначительный объем средств, недостаточно внимания уделяют формированию культуры движений, эмоциональной насыщенности действий, развитию способности согласовывать движения по различным параметрам.

Ззанятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

Литература

1. Карпеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 9. – С. 5.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 4. – С. 6-13.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 5. – С. 3-10.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2001, № 2. – С. 7-14.
5. Солодков А. С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: Избранные разделы возрастной физиологии: Учебное пособие / Под ред. А. С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 179 с.
6. Солодов А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Терра-спорт. Олимпия пресс, 2001. – С. 406.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Лахтадир Олена, Соляник Тетяна, Морозова Світлана
Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. У статті наведена необхідність диференційованого підходу до розробки засобів і методів прикладної професійної фізичної підготовки, які повинні забезпечувати здоров′я, працездатність та гармонійний фізичний розвиток, компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності за допомогою оздоровчого фітнесу.

Ключеві слова: прикладна професійна фізична підготовка, здоров'я, підготовка, працездатність, фізичний розвиток.

In the article the need for a differentiated approach to the development of tools and methods of applied professional physical training, which should ensure the health, performance and harmonic physical development, offset the adverse impact factors of professional activity by improving fitness.

Keywords: applied professional physical education, health, physical education, physical serviceability, and physical development.

Постанова проблеми. Модернізація системи освіти в країні висуває перед вищою школою завдання покращення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Сучасні умови праці потребують від викладача значної напруги розумових, психічних і фізичних сил, що безпосередньо стосуються його професійної діяльності. Викладач повинен вміти концентрувати свою увагу, завжди бути активним зберігати впродовж усього робочого часу високий загальний та емоційний тонус, здатність швидко відновлювати сили. Оздоровчі види рухової активності, ретельно підібрані оздоровчі вправи та комплекси з оздоровчого фітнесу сприяють формуванню конкретних психічних якостей та вмінь особистості визначаючих успішність професійної діяльності.

Регулярні та правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, приводять до підвищення рівня окислювально-відновлювальних процесів, сприяють збільшенню загальної пристосованості організму до несприятливих умов, підвищують працездатність та витривалість, а також знижують ризик виникнення захворювань, які можуть привести до непрацездатності [5].

Система фізичного виховання (А.В. Домашенко, 2003; Р.Т. Раєвський, 2003; С.М. Яцюк, 2007) не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення. Слід зазначити, що більш 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості (С.С. Прапор, 2000). Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % - незадовільну фізичну підготовку.

В.І. Вішевський (1996), Гилев О. (1995, 2002), Галеєва В. (1997), Циба М. (2000) та інші вважають, що причинами таких порушень є слабкий інтерес молоді до занять фізичною культурою, небажання займатися тими видами спорту, які традиційно викладаються у вузах. Дівчата у віці 17-18 років ті які не займаються спортом у школі не виявляють інтересу до бігу, стрибків, спортивних ігор. Разом з тим у період 18-25 років відбуваються зміни пропорцій частин тіла, збільшується зріст та вага, тонус м'язів, зменшується гнучкість[2; 4].

Професійна спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей відображена в роботах: Драчука А.І. (2001), Віленського М.Я (2003), Коломійцевої О.Е. (2003), Осіпцова А.В. (2005) та ін..

Актуальність. Навчально-професійна діяльність студентів вузу обумовлює необхідність диференційованого підходу до розробки засобів і методів прикладної професійної фізичної підготовки, які повинні забезпечувати фізичне здоров′я, фізичну

працездатність і забезпечити гармонійний загальний фізичний розвиток, компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності [1; 3].

На нашу думку впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволяє задовольнити потреби студентської молоді у виборі доступних і ефективних норм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного стану і соціальних передумов. До перспективних в цьому плані видів фізичної активності відноситься оздоровчий фітнес.

Недостатня розробленість проблеми систематизування форм, методів побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів початкової школи засобами оздоровчого фітнесу в оздоровчому періоді недільного та річного циклу занять послужили підставою для вибору даної теми дослідження.

Мета дослідження: удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи шляхом комплексного використання видів оздоровчого фітнесу.

Задачі дослідження: 1.Визначити передумови вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи.

2.Систематизувати форми, засоби та методи оздоровчого фітнесу в професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи з рахунком професійних ризиків.

3.Розробити програму комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу в професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи і у порівняльному педагогічному експерименті довести її ефективність.

Об′єкт дослідження: професійно-прикладна фізична підготовка викладачів молодшої школи.

Предмет дослідження: засоби, форми та методи дії оздоровчого фітнесу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- доповнено уявлення про процес втілення (організацію) професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи;
- розширення уявлень про мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом;
- доповнено дані про фізичне здоров'я та працездатність майбутніх викладачів молодшої школи;
- вперше теоретично обґрунтовані підходи до побудови програм на основі комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу;
- вперше розроблені критерії ефективності комплексного використання програм оздоровчого фітнесу у професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи;

Практичне значення отриманих результатів: полягає у впровадженні інноваційної програми професійно-прикладної фізичної підготовки, педагогічних технологій у школі, вузі, які сприятимуть підвищенню інтересу до занять фізичною культурою у школі та підвищенню ефективності системи професійно-прикладної фізичної підготовки при підготовці викладачів молодшої школи.

Будуть розроблені програми та рекомендації впровадження у навчальний процес підготовки майбутніх викладачів молодшої школи та у середній загальній школі. Ці комплекси та методичні рекомендації можуть використовуватись викладачами у школі та ВНЗ.

Шляхи впровадження результатів дослідження в практику. Комплекси та програма буде використовуватися на факультативних заняттях, у підготовчій частині уроку – розмінка, основній частині уроку розвиток фізичних якостей за допомогою оздоровчого фітнесу, а також будуть запропоновані для самостійних занять студентів.

Висновок: впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволить задовольнити потреби студентської молоді у виборі доступних і ефективних норм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного стану і соціальних передумов. Застосування різноманітних видів оздоровчого фітнесу підвищить їх фізичне здоров'я, фізичну працездатність та фізичний розвиток.

Література:

1. Алєксєєва О.А. Проблеми модернізації вищої освіти України в контексті Болонського процесу //Перспективи розвитку соціогум. Наук у клас. Ун-тах: Мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2004. – С.232-236.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.- М.: Знание, 1982. – С.3-15.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Львів, 2001. – 20 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Лахтадир О.В. Формування культури здоров′я студентів (О.В. Лахтадир) Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 230 с.

ЕДИНОБОРСТВА УДАРНОГО ТИПА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Литвиненко А.Н., Хромых Р.В.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Анотація. В статті розглянуто питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами спортивної підготовки неолімпійських єдиноборств ударного типу. Показана результативність та подальші перспективи застосування елементів найбільш популярних видів ударних єдиноборств для корекції фізичного стану студентської молоді.

Ключові слова: кікбоксинг, карате, таїландський бокс, методика, спортивна підготовка, академічні заняття.

Abstract. Lytvynenko A., Khromykh R. In the article the questions of optimization of process of physical education of students by means of non-Olympic sports training martial arts shock type. Shows the performance and future prospects of the application of the elements of the most popular types of impact wrestling for the correction of the physical condition of students.

Keywords: kickboxing, karate, Thai Boxing, technique, sports training, academic classes.

Постановка проблемы. В современную эпоху глобализации и быстрого развития информационных технологий эффективность обучения в высших учебных заведениях различного профиля во многом зависит с одной стороны от рациональной организации педагогического процесса, с другой от готовности студентов выдерживать значительные психологические и физические нагрузки. Анализ публикаций, отражающих результаты последних исследований эффективности решения общих и частных дидактических задач, показывает, что регулярные занятия физическими упражнениями создают позитивный эмоциональный настрой на процесс учения, позволяют повысить успеваемость студентов, улучшают показатели физической подготовленности, укрепляют здоровье [1; 2; 3; 4; 5]. Одним из факторов, влияющих на эффективность применения средств физической культуры в физическом воспитании студентов, является правильный подбор специальных упражнений и методики их применения в системе академических занятий.

В последние годы в практике организации системы физического воспитания в ряде высших учебных заведений успешно применяются физические упражнения, представляющие собой элементы популярных видов спорта. Наши исследования показывают что, такой подход позволяет поднять интерес к предмету «физическое воспитание», улучшает посещаемость занятий, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям во внеучебное время.

Полученные результаты исследования. В Харьковском национальном университете радиоэлектроники на академических занятиях по физическому воспитанию с 2005 года эффективно используются элементы наиболее популярных олимпийских и неолимпийских ударных видов спорта развиваемых в Украине: бокса, кикбоксинга, тайландского бокса, карате, а также национального комплексного вида спорта – хортинга. Всего, с учётом спортивной работы в секциях по вышеперечисленным видам спорта, ударными единоборствами занимаются более 600 студентов. Наличие квалифицированных специалистов в области ударных единоборств, развитая спортивная база, высокий научный потенциал кафедры физического воспитания вуза позволили организовать занятия в соответствии с европейскими стандартами качества обучения. Особенную ценность эти занятия представляют в реалиях современного мира, требующих от студентов владения приёмами самозащиты, а в случае необходимости, готовности выполнения обязанности по защите Украины от внешней агрессии. Представляется важным отметить, что в этой связи значительно повышается роль национального вида спорта хортинга в качестве действенного средства патриотического воспитания студенческой молодёжи.

Предварительный, текущий и итоговый контроль, проводимый на кафедре физического воспитания Харьковского национального университета радиоэлектроники, позволяет получать данные о динамике показателей физического развития студентов и проводить оперативную коррекцию содержания учебного процесса и параметров физических нагрузок. Анализ полученных данных предварительного контроля позволяет констатировать стойкую тенденцию к снижению показателей физического развития поступивших на первый курс студентов. Вместе с тем необходимо отметить улучшение показателей физической подготовленности уже после первого года обучения, что мы связываем не только с достаточно высокой эффективностью учебного процесса на академических занятиях, но и с успешной инициацией самостоятельных занятий, а также с результативной работой тренеров в спортивных секциях Университета.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Элементы единоборств ударного типа применяемые в качестве средств физического воспитания в высших учебных заведениях, оказывают позитивный эффект на показатели физической подготовленности студентов и снижают количество пропусков занятий из-за болезней. Возникает своеобразный синергетический эффект академических и самостоятельных занятий, а также тренировок в спортивных секциях. Представляется перспективным, для усиления патриотического воспитания и формирования прикладных навыков, дальнейшее расширение применения элементов национального вида спорта хортинга в системе физического воспитания высших учебных заведений.

Литература

1. Ашанин В. С. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2015. – № 1. – С. 11 – 15.

2. Ермаков С. С. Единоборства в системе физического воспитания студентов / С. С. Ермаков с соавт. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в

высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. – Хрьков – Белгород – Красноярск: ХДАФК, 2014. С. 69 – 77.

3. Литвиненко А. Н. Мотивация к занятиям восточными единоборствами в системе физического воспитания ВУЗа / А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2015. – № 1. – С. 11 – 15.

4. Литвиненко, А. Н. Применение тренировочных средств годзю-рю карате для оздоровления студентов технического вуза [Текст] / А. Н. Литвиненко // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференці, 7 квітня 2014 року, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2014. С. 321-323.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Лопуга Г. В., Демченко О.О.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти необхідності формування здорового способу життя у студентської молоді, а також важливість ролі, яку відіграє фізична культура у якості головного аспекту збереження фізичного та емоційного здоров'я, досліджені головні принципи організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, розкриті особливості планування навчального матеріалу з фізичної культури, та представлений приблизний розподіл та зміст програмного матеріалу.

Ключові слова: плавання, студент, фізична підготовка, фізичне виховання, фізична підготовленість, аквааеробіка.

Annotation. In the article the theoretical aspects of necessity of forming of healthy way of life are examined for student young people, and also importance of role, which is played by a physical culture in quality of main aspect of maintainance of physical and emotional health, main principles of organization of educational process from physical education in higher educational establishments, exposed features of planning of educational material from a physical culture, and the approximate distributing and maintenance of programmatic material is presented.

Keywords: swimming, student, physical preparation, physical education, physical preparedness, akvaaerobika.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты необходимости формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи, а также важность роли, которую играет физическая культура в качестве главного аспекта сохранения физического и эмоционального здоровья, исследованы главные принципы организации учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, раскрыты особенности планирования учебного материала по физической культуре, и представлено приблизительное распределение и содержание програмного материала.

Ключевые слова: плавание, студент, физическая подготовка, физическое воспитание, физическая подготовленность, аквааэробика.

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах вже багато років є предметом уваги багатьох фахівців [1,4,5]. Останніми роками покращав вміст і якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів і методів фізичної діяльності студентської молоді [2]. На всіх етапах розвитку нашої держави, фізичному вихованню населення приділялася особлива увага. Перед викладачами постійно ставляться нові виховні, освітні, оздоровчі завдання, направлені на пошуки раціональних методів усесторонньої фізичної підготовки студентів.

Причиною погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді багато дослідників (Перепелиця Є. Є., Кононов С. В., Крилов А. І., Курятникова Л. Ф. та ін.) вважають низьку фізичну активність, збільшені психічні навантаження (Крилов А. І, Карвась Т. Ю., Царегородцева Л. Д. та ін.), порушення режиму праці і відпочинку, що в сукупності впливає на тривалість адаптації студентів до умов навчання у виші, та у період після отримання диплому.

Дослідження фахівців в багатьох навчальних закладах країни показують, що найбільша кількість часу потрібна на підготовку до складання контрольніх нормативів в бігу на 100 м, і в плаванні (А.Д. Вікулов, 1996; М.Я. Віленський, Р.С. Сафін, 1989 і ін.). В окремих дослідженнях педагогічна практика показує, що підвищення професійної спрямованості фізичного виховання на основі вчення навикам прикладного плавання на тлі загальної плавальної підготовленості студентів можливо за рахунок вживання засобів і методів розвитку спеціальної силової і спеціальної плавальної підготовленості.

Особливе значення надається складанню нормативів з плавання, оскільки ці навики є життєво необхідними.

Таким чином, назріла необхідність радикальної перебудови педагогічного процесу при роботі зі студентами. Актуальними представляються дослідження, направлені на розвиток нетрадиційних для вишу, але досить популярних і ефективних видів рухової активності, вживаних в практиці оздоровчого тренування студентської молоді.

Навчання студентів техніці плавання по існуючих методиках і програмах є недостатньо ефективним з багатьох причин. Одна з них полягає в тому, що не завжди повною мірою враховується фізичний та психологічний стан студента, його готовність до успішного опанування навиків плавання [3].

Модернізація існуючої методики проведення занять з плавання у ВНЗ сприятиме не лише оптимізації учбового процесу і поліпшенню фізичної підготовленості, але і прискоренню процесу навчання техніці плавання, оздоровленню тих, що займаються і корекції їх психофізичного стану .

На сьогоднішній день існує чимала кількість програм та рекомендацій по навчанню з плавання для різних груп населення, у тому числі і у ВНЗ, а також основоположного базового значення загально фізичної підготовки перед спеціальною або професійно-прикладною, було б доцільно, на нашу думку, науково і експериментально обґрунтувати вживання засобів і методів з арсеналу спеціальної плавальної та прикладної плавальної підготовки студентів на ранніх етапах для значного скорочення термінів навчання прикладним руховим діям у воді і безпосереднього підвищення його ефективності з урахуванням початкового рівня плавальної і фізичної підготовленості тих, що навчаються.

Плавання, з одного боку, давно використовується як ефективний засіб в загальнофізичній і спеціальній, а також професійно-прикладній фізичній підготовці [4,5], а з іншої – нами не було виявлено достатньої кількості досліджень, направлених на розробку конкретних педагогічних технологій і методик з навчання плаванню, які враховують умови професійної

діяльності та інтерес до занять у майбутніх фахівців. При цьому не повною мірою враховуються сучасні реалії організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ взагалі і з навчання плаванню зокрема, що сприяло вибору мети дослідження: розробити методику навчання плаванню студентів, що включає вживання підтримуючих засобів, також використання занять з аквааеробіки як засобу для зміцнення м'язового корсету та створення позитивного емоційного фону.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розроблена методика вчення плаванню студентів в умовах глибокого плавального басейну, яка включає: вживання підтримуючих засобів, використання занять з аквааеробіки як засобу для зміцнення м'язового корсету та створення позитивного емоційного фону тих, що займаються, пропливання коротких відрізків з підвищеною інтенсивністю, оптимальне співвідношення вправ для вивчення техніки плавання кролем на грудях і кролем на спині. Розроблена і експериментально обґрунтована методика побудови занять з навчання плаванню, сприяюча формуванню у студентів навиків використання плавальної активності не лише з метою збереження життя, але і зміцненню здоров'я.

Умовний розподіл програм з аквааеробіки для циклу «плавання» на заняттях з фізичного виховання для студентів ДНУ ім. О. Гончара

Назва програм	Зміст занять	Тривалість програм	Тривалість заняття
Aqua-Beginners	Програма для початкового рівня підготовки, з мінімальним навантаженням. Використовуються основні рухи в простих комбінаціях. Аеробна частина продовжується близько 20 хвилин, потім 10-15 хвилин виконуються вправи для розтягнення та гнучкості.	з 1-3є заняття	35'
Aqua-Circuit	Круговий тренінг, побудований на використанні спеціального обладнання. Навантаження дається циклічно: на початку аеробна частина, потім силова, невеликий відпочинок і повтор: аеробна, силова, відпочинок. Вправи середньої інтенсивності продовжуються 30 хвилин. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.	з 4-5е заняття	55'
Noodles-Beginners	Програма, яка направлена на розвиток координації рухів у воді. Рекомендується для будь-якого рівня підготовки.	На протязі усього циклу навчання	10-15'

Noodles Mix	Комбіновані заняття для будь-якого рівня підготовки, з елементами класичної аквааеробіки та Aqua-Noodles (спеціальної гнучкої палки), яка тренує м'язи верхніх та нижніх кінцівок.	з 5-6е заняття	35-40'
Aqua-Resist	Програма, основана на використанні опору води зі спеціальним обладнанням: ласти, "водні" гантелі, пластикові накладки на руки, "лопатки" для збільшення опору води, аква-пояса. Рекомендується для середнього рівня підготовки.	з 7-10е заняття	35-40'
Aqua-Swim	Програма для середнього рівня підготовленості. Використовуються вправи з елементами плавання.	На протязі усього циклу навчання	15-20'

Література:

1. Безотечество К. І. Вчення плаванню студентів, страждаючих водобоязню / К. І. Безотечество // Метод., розробки в допомогу викладачам фіз. виховання у ВНЗ. – Томськ, 1983.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО "Издательство АСТ", 2002. – 160 с.
4. Водные виды спорта: [учебник для вузов / ред.-сост. Н.Ж Булгакова]. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
5. Волегов, В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи / В.П. Волегов // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 33-38.

АНАЛИЗ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЧАСТНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРЕВЕНТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Люгайло Светлана

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,

г. Киев

Аннотация: Исходя из данных анализа соматической заболеваемости и форм ее клинического течения у спортсменов различных специализаций, тренирующихся на начальных этапах многолетней подготовки, изучена взаимосвязь особенностей структуры соматической заболеваемости и факторами процесса подготовки юных спортсменов. Что позволило определить основные негативные тенденции в состоянии соматического

здоровья спортсменов резерва и обосновать тем самым ключевые положения дальнейшей разработки частных программ физической реабилитации превентивной направленности при дисфункциональных нарушениях соматических систем организма у тематических спортсменов.

Ключевые слова: программа, соматическое здоровье, спортсмены, физическая реабилитация.

Annotation. Based on the data analysis of somatic morbidity and forms of its clinical course in athletes of various specializations, practicing in the early stages of long-term training, studied the relationship of the structural features of somatic morbidity and factors of the process of training young athletes. It possible to determine the main negative trends in the state of physical health of athletes reserve and thus justify the key provisions of the further development of private physical rehabilitation programs for preventive orientation with dysfunctional disorders somatic body systems in thematic athletes.

Keywords: software, physical health, athletes, physical rehabilitation.

Постановка проблемы: Несмотря на то, что проблема соматической заболеваемости в спорте достаточно изучена: выявлены этиологические факторы [1,4], разработаны специализированные программы медицинской профилактики соматической патологии [3], лечения и реабилитации спортсменов после различных заболеваний [2,5], количество заболеваний в течение последних лет статистически не уменьшается. Что свидетельствует о недостаточной состоятельности медицинской составляющей процесса многолетней подготовки спортсменов, особенно на его начальных этапах [2,3,5].

Вышеизложенное позволяет констатировать наличие целого ряда вопросов, решение которых связано с разработкой концепции физической реабилитации спортсменов при дисфункциями соматических систем, опосредованных тренировочной и соревновательной деятельностью. Практическая реализация, указанной концепции будет предусматривать разработку многоступенчатых специализированных программ превентивной и реабилитационной направленности, составленных с учетом особенностей возраста, пола, спортивной специализации, этапа подготовки, а так же их интеграцию в процесс многолетней подготовки, в качестве равноправного структурного компонента.

Выбор, обоснование рациональной направленности и регламентация средств и методов физической реабилитации, которые будут наполнять программы профилактики и коррекции выявленных дисфункциональных отклонений в деятельности соматических систем организма юных спортсменов, должен быть обоснован исходя из негативных тенденций изменения соматического здоровья в процессе их профессионального становления спортсменов резерва [3]. Вместе с тем, в современной спортивной науке практически отсутствуют комплексные данные об особенностях состояния здоровья представителей различных видов спорта и его изменении в процессе многолетней подготовки. Это в равной степени относится ко всем возрастным периодам при доминирующей значимости детско-юношеского этапа.

Мониторинг за динамикой показателей здоровья юных спортсменов становится возможным благодаря ежегодно проводимой диспансеризации данного контингента. Анализ отчетной документации по диспансерному наблюдению за спортсменами Донецкого региона предоставил реальную возможность мониторинга состояния здоровья и структуры соматической патологии в аспектах возраста и специализации.

Полученные результаты исследования: Нами анализировались данные о состоянии здоровья 5 437 спортсменов различного пола, спортивной специализации и квалификации, в возрасте от 8 до 17 лет, которые состоят на диспансерном учете в ОВФД г. Донецка и

проходят углубленное медицинское обследование с периодичностью один раз в полгода. Мы установили, что у 3 220 (58,8 %) юных спортсменов была зарегистрирована патология различных органов и систем организма, в наибольшем количестве была диагностирована соматическая патология – 1 181 (36,9 %) обследованных. Для обоснования структурных компонентов концепции физической реабилитации и интеграции их в процесс подготовки спортсменов резерва, нами была проанализирована структура соматической патологии, в аспектах специализации и этапов спортивного становления.

В наибольшем количестве у юных спортсменов была зарегистрирована патология сердечнососудистой системы (ССС) – 548 (46,40 % от общего количества соматической патологии) человек. Распространенность патологии ССС была неодинаковой у представителей разных видов спорта: единоборства – 34,67 %, спортивные игры – 30,11 %, сложно-координационные виды – 12,77 %, циклические виды – 11,31 %, многоборье – 7,48 %, скоростно-силовые виды – 3,64 % спортсменов. Различным было клиническое течение дисфункций ССС: 78,83 % – острое течение, 21,17 % – хроническое. Характер течения патологии разнился на этапах онтогенеза и спортивного становления. Пик частоты возникновения острых дисфункций приходится на период активного роста и созревания, который для большинства видов спорта совпадает со вторым этапом подготовки. Максимальное количество случаев выявления патологии ССС хронического течения приходится на этап специализированной базовой подготовки.

Патология респираторной системы (РС) была диагностирована у 192 (16,26 %) юных спортсменов. В аспектах спортивной специализации дисфункции РС распределись следующим образом: единоборства – 33,85 % спортсменов, спортивные игры – 27,08 %, сложно-координационные виды – 14,06 %, скоростно-силовые виды – 9,9 %, циклические виды – 7,48 %, многоборье – 3,64 % спортсменов. В острой форме патология РС регистрировалась у 88,45 % случаев, чаще у спортсменов групп специализированной базовой подготовки, в осенне-весенний период, который для большинства видов спорта, совпадает с периодом максимальных физических нагрузок. Патология хронического течения диагностирована у 11,45 % обследованных, в наибольшем количестве у спортсменов групп начальной подготовки.

Патологические расстройства в деятельности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в течение года были зарегистрированы у 175 спортсменов (14,82% от количества соматических заболеваний). У представителей: единоборств – 33,71% случаев, спортивных игр – 24,42 %, сложно-координационных видов – 20,57 %, циклических видов – 9,14 %, скоростно-силовых видов – 6,98 %, многоборья – 5,71 % случаев. В 72% случаев дисфункции ЖКТ проявлялись в острой форме, в виде синдромов перенапряжения (диспепсического – у спортсменов, тренирующихся на этапе начальной подготовки и печеночного болевого – у спортсменов, занимающихся на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки). 28 % заболеваний ЖКТ имели хроническое течение, в наибольшем количестве у спортсменов, тренирующихся на третьем этапе подготовки.

Дисфункции мочевыделительной системы (МС) были диагностированы у 125 (10,58 % от количества соматических заболеваний). В аспектах специализации структура заболеваний МС выглядела следующим образом: спортивные игры – 24,8 %, циклические виды – 24.42 %, сложно-координационные виды – 17,6 %, многоборье – 13,6 %, скоростно-силовые виды – 12,0 %, единоборства – 9,6 % случаев. Анализ данных позволил выявить закономерность, по мере взросления количество спортсменов с патологией выделительной системы становится больше, за счет увеличения количества заболеваний острого течения. На третьем этапе подготовки чаще регистрировались обострения хронических процессов и явления мочесолевого диатеза, которые были спровоцированы негативными

биохимическими сдвигами жидких сред организма во время предсоревновательного и соревновательного периодов цикла годичной подготовки.

Патология репродуктивной системы была зарегистрирована у 119 (10,08 % от общего количества соматической патологии), у представительниц: сложно-координационных видов – 31,93 %, циклических – 18,48%, скоростно-силовых – 16,81 %, спортивных игр – 11,76 %, единоборств – 6,72 %, многоборья – 5,88 % случаев. Количество патологии острого течения было максимальным у спортсменок, тренирующихся на втором этапе подготовки. На третьем этапе подготовки отмечены случаи перехода острых состояний в хроническую форму.

Выводы: Таким образом, проведенный анализ структуры соматической патологии, диагностированной у юных спортсменов, в аспектах специализации и спортивного совершенствования позволил выявить ряд особенностей:

- Большинство дисфункций соматических систем носят острый характер (75,11 %), то есть при своевременной диагностике, лечении и реабилитации, данные состояния поддаются коррекции, и не будут угрожать процессу подготовки спортсменов.

- Критическим, для возникновения острых и обострения хронических заболеваний у спортсменов резерва, является пубертатный период, который для большинства видов спорта совпадает с этапом расширения всех видов подготовки (физической, технической, тактической), а так же началом активной соревновательной деятельности.

- «Группу риска» возникновения дисфункциональных нарушений в соматических системах организма составляют спортсмены-представители спортивных игр и единоборств.

- Специфические особенности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта в различной степени влияют на деятельность ведущих соматических систем. Так у спортсменов спортивных игр и единоборств наиболее уязвимыми являются пищеварительная и дыхательная системы. В сложно-координационных видах – репродуктивная и пищеварительная. У представителей циклических видов – мочевыделительная и репродуктивная. В скоростно-силовых видах – дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт. У представителей многоборья и комбинированных видов – мочевыделительная система.

Вышеперечисленные негативные тенденции должны быть учтены при разработке программ физической реабилитации превентивной направленности, которые будут разрабатываться для спортсменов «группы риска» развития соматической патологии различных нозологических групп. Перспективы дальнейших исследований связаны с поуровневым изучением функционального состояния спортсменов избранной специализации.

Литература:

1. Гаврилова Е.А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е.А. Гаврилова //Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77-78.

2. Кашуба В.А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, П.А. Яковенко, Т.А. Хабинец // Спортивна медицина. – К., 2008. – № 2. – С. 140-147.

3. Орловская Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол): Автореф. дис ... док. пед. наук: 13.00.04/ МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.

4. Скуратова Н.А. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы у детей-спортсменов / Н. А. Скуратова // Кардиология в Беларуси. – 2012. – № 2. – С. 58-67

5. Тертышная Е.С. Комплексная коррекция функциональных изменений гепатобилиарной системы у юных спортсменов / Е. С. Тертышная, И. Т. Корнеева, С. Д. Поляков, С. В. Ходарев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 3. – С. 19-24.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У РАКУРСІ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

Людовік Т. В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ технічного профілю. На основі проведеного аналізу теоретичного надбання та наявного практичного досвіду з означеного напрямку виокремлено групу аспектів, які є передумовами реалізації інноваційних технологій у визначеному напрямку фізичного виховання для забезпечення психофізичної готовності випускників вищої школи до продуктивної фахової діяльності у технічній галузі.

Ключові слова: професійно-прикладна, фізична підготовка, студент, технічний профіль, інновації.

Abstract. Questions professionally applied physical training of students of university technical profile is considered. Available to a specific group are allocated towards aspects that are prerequisites for the implementation of innovative technologies in certain areas of physical education for psychophysical readiness of high school graduates for productive employment activities in the technical field based on the analysis of theoretical achievements and practical experience.

Keywords: professionally-applied physical preparation, student, technical profile, innovations.

Постановка проблеми. Розвиток науково-технічного прогресу призвів до значного збільшення механізації та автоматизації виробничих процесів. Ця обставина, своєю чергою, привела до зниження фізичного навантаження на фахівця. Одночасно значною мірою збільшилась інтенсивність і напруженість праці, підвищилася індивідуальна відповідальність спеціалістів технічного профілю за результат його виробничої діяльності. Саме тому, на сьогодні гостро повстала проблема створення нових інноваційних технологій ППФП у ВНЗ, яка спроможна створити підґрунтя високого рівня працездатності висококваліфікованих спеціалістів [1, 2].

Вельми перспективний шлях вирішення даної проблеми, на нашу думку, полягає в кардинальному перегляді існуючої консервативної системи ППФП студентів на застосування нових освітньо-тренувальних технологій з урахуванням сучасних тенденцій розвитку технічної галузі.

У цьому ракурсі, останнім часом увійшов у вжиток термін «інноваційна технологія ППФП». Одні дослідники [1] тлумачать його як цілеспрямоване систематичне та послідовне впровадження в практику прийомів, способів дій і засобів, які охоплюють цілісний процес ППФП від визначення його мети до одержання очікуваних результатів,

інші [2] — як комплексний, інтегрований процес, що охоплює суб'єктів, ідеї, способи організації інноваційної діяльності і забезпечує результативність нововведення.

Проте, доводиться констатувати, що наявні теоретичні роботи у визначеному напрямку, досвід ряду кафедр фізичного виховання вказують на низький рівень використання інновацій у системі ППФП студентів ВНЗ технічного профілю з урахуванням сучасних трансформацій галузі. На наш погляд, однією із основних причин низького рівня впровадження інновацій є нерозробленість теоретичних основ впровадження інноваційно-педагогічних технологій. Таким чином, в умовах переорієнтації системи професійної підготовки фахівців технічної галузі на підвищення її якості для задоволення потреб сучасного виробництва розширюється коло актуальних питань проблеми ППФП, що й вимагає доопрацювання у цьому напрямку.

Отримані результати дослідження. Впровадженню інноваційних процесів, як правило, передують нові потреби суспільства, наукові відкриття або результати наукових досліджень [2]. Професійна спрямованість сучасної технічної вищої освіти обумовлює необхідність у процесі формування особистості майбутнього високопрофесійного фахівця особливу увагу звертати на розвиток його професійних якостей та забезпечення фізичної готовності загалом з урахуванням особливостей сучасних трансформацій професійної діяльності. Окрім того, ППФП студентів ВНЗ має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним з безпосередніх чинників покращання професійної підготовки кадрів на основі забезпечення підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій організму [1]. В умовах обмеженої кількості програмних годин курсу фізичного виховання ВНЗ, застосування найефективніших прогресивних засобів роботи зі студентами залишається єдиною можливістю досягнути позитивної динаміки з метою реалізації професійно-прикладного напрямку у курсових заняттях. На думку спеціалістів [1, 2], такі інновації мають носити перманентний характер, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються в технічній галузі під впливом науково-технічного прогресу й, відповідно, вимагають належного рівня психофізичної готовності фахових спеціалістів.

Висновки. Соціальний та науково-технічний прогрес у технічній галузі, та високі темпи її розвитку вимагають постійного вдосконалення професійних навичок та здібностей спеціалістів, а їх розвиток невіддільний від фізичного вдосконалення. У зв’язку з останнім, одним з важливих напрямків у реалізації інноваційного підходу до формування професійної готовності студентів ВНЗ до майбутньої фахової діяльності, на думку ряду фахівців, є: модернізація системи ППФП у вузі шляхом пріоритетного використання інноваційних технологій, вибору видів фізичної активності, відповідних соціально-психологічному та морфофункціонального статусу студентів, стилю та способу їх життя. Проте, незважаючи на певну розробленість сучасних підходів до організації ППФП та доволі широкого обсягу наукової та методичної інформації у ракурсі сучасних трансформацій галузі, на практиці не спостерігається дійових ефектів від їх впровадження.

Література:

1. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - 296 с.

2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

ЩАДНЕ ФІЗІОЛОГІЧНЕ БАГАТОБОРСТВО ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ТЕСТУВАННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ

Марюхніч Надія

Запорізький національний технічний університет

Аннотация. В работе приведены физиологически обоснованные щадящие тесты, отобранные для безопасной комплексной оценки двигательных возможностей. Они адекватны функциональным резервам организма обследуемых, применяются в форме многоборья. Результаты тестирования по каждому из 6 тестов имеют диагностические градации, что позволяет по сумме баллов определить индивидуальные двигательные возможности. В дальнейшем планируется дополнительно осуществить подбор тестов на равновесие, координацию движений и мышечное чувство, поскольку именно эти качества могут лимитировать двигательные возможности при ослабленном зрении.

Ключевые слова: двигательные возможности, школьники, ослабленное зрение

Annotation. In the work presented a physiologically-based sparing tests selected for safe integrated assessment of motor abilities. They are adequate for functional reserves of surveyed and used in the form of all-round. Test results for each of the 6 ones have diagnostic gradation, which allows us to determine individual motor abilities by the total score. In the future we plan to carry out the selection of tests for balance, coordination and muscular sense, because these qualities can limit the motor abilities of visually impaired people.

Key words: motor abilities, pupils, impaired vision

Постановка проблеми. У останні роки виникла потреба у використанні безпечних для здоров'я способів індивідуальної оцінки рухових можливостей школярів при фізичному вихованні [1,2,5 та ін.]. Це особливо важливо, коли є вади у стані здоров'я, зокрема – при ослабленні зору. Для цього нами пропонуються адекватні функціональним резервам обстежуваних способи щадного тестування, при послідовному виконанні яких зберігається принцип «розсіювання» навантаження на різні м'язові групи з додержанням раціональної форми фізіологічної кривої. Результати тестування за кожним тестом мають діагностичні градації для оцінки у балах, що дозволяє за сумою балів дати кількісну оцінку індивідуального рівня рухових можливостей. При цьому результат може не залежати від вольових здібностей, бажання чи настрою досліджуваного, оскільки оцінюється не стільки зовнішня робота, скільки її фізіологічне забезпечення [3,4].

Метою роботи було визначення раціональних фізіологічно обґрунтованих тестів та їх діагностичних градацій для безпечної комплексної оцінки індивідуальних рухових можливостей школярів з ослабленим зором.

Отримані результати досліджень. Запропоноване багатоборство відрізняється від відомих науковою новизною, набором, послідовністю і модифікацією тестів. Воно цілком безпечне для здоров'я, оскільки є щадним і тому може бути використано: а) з метою лікарського контролю при заняттях з фізичного виховання для оцінки адекватності та попередження надмірних навантажень осіб різного рівня фізичного здоров'я, які при лікарському обстеженні віднесені до основної, підготовчої чи спеціальної медичних груп; б) в ході педагогічного контролю вчителем фізкультури чи тренером-викладачем для корекції тренувальних навантажень; в) для самоконтролю в ході учбово-тренувального процесу, у т.ч. з метою оцінки ефективності фізичних тренувань; г) в формі змагання «Фізіологічне багатоборство» для визначення переможців у навчальних відділеннях, сформованих для фізичного виховання.

1. *Тест на гнучкість*

Принцип способу: тест призначений для вимірювання гнучкості хребетного стовпа шляхом нахилу вниз із положення стоячи на гімнастичній лавці.

Обладнання: гімнастична лавка, платформа чи стілець, планка або жорстка лінійка з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз. Можна використати ковзаючий дерев'яний фіксатор.

Методика проведення. Досліджуваний стає на гімнастичну лавку, ноги разом, носки біля краю лавки. Не згинаючи колін він нахиляється вперед, намагаючись дотянутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу фіксують протягом 2 секунд.

Оцінка результатів. Результат тестування оцінюють за положенням рук в сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня гімнастичної лавки, то результат вимірювання записують зі знаком (-), якщо ж опускаються нижче – зі знаком (+). Критерії оцінки в балах наведені у таблиці**.**

Оцінки у балах				
5	4	3	2	1
8 см і >	3-7 см	0±2 см	3-5 см	>5 см
Нижче рівня опори			Вище рівня опори	

2. Визначення пульсової вартості потужності навантаження

Принцип способу: базується на врахуванні потужності фізичного навантаження та хронотропної реакції серця при стандартній степ-ергометрії.

Апаратура і прибори: секундомір, метроном, гімнастична лавка (30 см).

Методика проведення. Досліджується при сходженні на гімнастичну лавку протягом 3 хв у середньому темпі (20 сходжень за 1 хв).

Потужність виконаного навантаження розраховують за формулою: $W=P \times h \times 20 \times 1,33$, де W – потужність навантаження (кгм/хв), P – маса тіла (кг), h – висота лавки, м (за стандартом 0,3м), 20 – кількість сходжень за 1 хв, 1,33 – поправочний коефіцієнт.

Частоту пульсу визначають на променевій артерії за 15 с наприкінці 3 хв тесту (для розрахунку пульсової вартості навантаження, вираженого у Вт).

Фізичну роботоздатність розраховують відносно маси тіла за формулою: $ФР= [ЧП : (W:6)] : P$, де ФР – фізична роботоздатність (пульс/Вт/кг), ЧП – частота пульсу (уд./хв.), W – потужність навантаження (кгм/ хв), 6 – коефіцієнт для переводу кгм/хв у Вт, P – маса тіла (кг).

Оцінка результатів. Відносно менша величина свідчить про більш високий рівень загальної роботоздатності. Критерії оцінки в балах наведені у таблиці.

Бали	Фізична роботоздатність, пульс/Вт/кг
1	0,07 і >
2	0,06
3	0,05-0,04
4	0,03
5	0,02 і<

3. Визначення «вибухової» сили

Принцип способу: виконують стрибок у довжину з місця, що дозволяє визначити «вибухову» силу.

Обладнання: гімнастичний мат або килим з неслизькою поверхнею, рулетка, крейда.

Методика проведення. Учасник тестування стає у вихідне положення: стійка, ноги на ширині плечей, пальці ніг позаду лінії відштовхування. Зігнувши ноги в колінах, роблять мах руками назад, потім різко виносять їх уперед, виконуючи стрибок у довжину.

Оцінка результатів. Довжину стрибка визначають у сантиметрах за кращою із 2 спроб. Критерії оцінки в балах при порівнянні з належним для віку результатом наведені у таблиці.

Вік (роки)	Належний результат (НР), см		Бали за особистий результат				
	хлопці	дівчата	5	4	3	2	1
8-9	157	144	85% НР та >	80% НР	75% НР	70% НР	<70% НР
10-11	172	150					
12-13	190	158					
14-15	218	174					
16-17	235	186					
18-19	242	181					

4. Визначення стійкості до гіпоксії при фізичному навантаженні

Принцип способу: комплексна навантажувальна проба, що базується на вольовому створенні умов дефіциту кисню, збереженні гомеостазу в умовах фізичного навантаження, урахуванні стану мотиваційної сфери.

Апаратура і прибори: секундомір.

Методика проведення. Процедура проведення проби передбачає послідовне визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і часу максимально можливої затримки дихання на вдиху у стані спокою в положенні сидячи, потім у положенні стоячи відразу після 60

підскоків за 30 с та через 1 хв відпочинку у положенні сидячи. ЧСС підраховують на променевій артерії протягом 15 с і множать на 4. Розраховують інспіраторний гіпоксичний індекс шляхом ділення ЧСС на затримку дихання.

Оцінка результатів. Чим менше отриманий результат, тим вище стійкість до гіпоксії. Відразу після фізичного навантаження індекс збільшується у середньому на 30-50%, а після відпочинку – зменшується і у середньому складає 70-100% від вихідного. Критерії оцінки в балах наведені у таблиці.

Бали	Вихідний індекс	Після навантаження	Після відпочинку
1	4,0 і >	збільшується >50%	зменшується <70%
3	2,1-3,9	збільшується на 30-50%	зменшується на 70-100%
5	2,0 і <	збільшується < 30%	зменшується >100%

5. Силовий вис на зігнутих руках

Принцип способу: тест використовується для визначення силової витривалості м'язів рук і верхньої частини тулуба.

Обладнання: перекладина, гімнастичний мат, стілець, секундомір.

Методика проведення тесту. Учасник тестування стає під перекладиною на носки і обхоплює її кистями рук (долоні вперед) на ширині плечей. У вихідному положенні руки зігнуті у ліктьових суглобах, підборіддя торкається перекладини. Після цього досліджуваний повисає на зігнутих руках, підборіддя повинно знаходитись над перекладиною. Цю позу необхідно утримати якнайдовше. Тест припиняється, коли під впливом утоми руки починають розгинатися, а очі опиняються на рівні перекладини.

Оцінка результатів. Фіксують секундоміром час у секундах, протягом якого учасник тестування зберігає правильне положення. Критерії оцінки в балах наведені у таблиці.

Хлопці	Бали	Дівчата
<19	0	<6
19-28	1	6-9
29-32	2	10-11
33-43	3	12-15
>43	4	>15

6. Проба з гіпервентиляцією

Принцип способу: проба базується на здатності організму протидіяти істотній зміні газового складу крові, що дозволяє оцінити функціональні резерви кардіо-респіраторної системи.

Аппаратура і прибори: секундомір.

Методика проведення. Пробу з гіпервентиляцією (20–30 форсованих глибоких вдихів і видихів з великою частотою без перерви протягом 20–30 с) виконують у положенні сидячи на стільці з дослідженням ЧСС до та після максимальної вентиляції легень, що дасть можливість при підвищенні ЧСС більше 50% виявляти функціональні порушення.

Якщо під час проби чи після неї виникає запаморочення, необхідно затримати дихання після видиху до його ліквідації.

Оцінка результатів: при підвищенні ЧСС понад 50% з суми балів віднімають 3 бали.

Підсумкова кількісна оцінка рухових можливостей здійснюється шляхом складання числа балів, отриманих досліджуваними за кожним з 6 тестів.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напряму

Таким чином, для безпечного тестування рухових можливостей школярів з ослабленим зором запропоновані 6 простих фізіологічно обгрунтованих тестів з відповідними діагностичними градаціями кожного з них для підсумкової бальної оцінки. У їх числі: тести на гнучкість, визначення пульсової вартості потужності навантаження, «вибухової» сили, стійкості до гіпоксії при фізичному навантаженні, силовий вис на зігнутих руках та проба з гіпервентиляцією.

У подальшому доцільно додатково здійснити добір тестів на рівновагу, координацію рухів та м’язове відчуття, оскільки саме ці якості можуть лімітувати рухові можливості при ослабленні зору.

Література

1. Бережной В.В. Внезапная смерть при физических нагрузках у детей / В.В.Бережной, Т.В.Марушко //Современная педиатрия, 2009.-Т. 26.- №8.- С.30-34
2. Клапчук В.В. Щадне фізіологічне багатоборство для оцінки рухових можливостей школярів / В.В.Клапчук, Н.В.Марюхніч //СпортФорум. -Київ, 2014.- С. 69-70
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей /В.А.Романенко.- Донецк: ДонНУ, 2005.- 290 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П.Сергієнко.- К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання /В.І.Шандригось.- Тернопіль,2001.–186 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТА PWC_{170} У СПОРТСМЕНІВ З СИНУСОВОЮ БРАДИКАРДІЄЮ

Михалюк Є.Л.

Запорізький державний медичний університет

Аннотация: В работе представлены данные особенности проведения субмаксимального теста PWC_{170} у спортсменов с синусовой брадикардией. Внесены поправки к выбору мощности первой физической нагрузки на велоэргометре, основанные на результатах запатентованой методики, что позволяет достичь рекомендуемой ЧСС после первой физической нагрузки и избежать погрешностей при расчетах физической работоспособности.

Ключевые слова: спортсмены обоего пола, синусовая брадикардия, виды спорта, мощность первой физической нагрузки, субмаксимальный тест PWC_{170} .

Summary: This paper presents data especially of the submaximal test PWC_{170} in athletes with a sinus bradycardia. Amendments made to the choice the first power exercise on a bicycle ergometer, based on the results of patented method, which allows for recommended heart rate after first exercise, and avoid the errors in the calculation of physical performance.

Keywords: athletes of both genders, sinus bradycardia, sports, capacity of the first exercise, submaximal test PWC_{170}.

Постановка проблеми. Відомо, що частота серцевих скорочень є своєрідним інтегральним показником стану організму і його зміна тісно пов'язана з комплексом фізіологічних зрушень, що виникають у відповідь на фізичне навантаження спортсмена, який тренується.

У процесі занять фізичною культурою і спортом відбувається уріження вироблення імпульсів у синусовому вузлі, що приводить до синусової брадикардії. Автоматична активність клітин синусового вузла зазвичай знижується до 40-50-ти імпульсів, а іноді до 30-35 в хвилину [2]. Такий ступінь брадикардії, який в осіб, що не займаються спортом нерідко носить патологічний характер, в організмі спортсмена відображає оптимальний рівень нейровегетативної регуляції діяльності серця у спокої і, насамперед, підвищення тонусу блукаючого нерва. Для виникнення брадикардії істотне значення має також властиве спортсменам обмеження в спокої симпатичної нервової активності.

При синусовій брадикардії серце має відносно велику діастолу, що створює найкращі умови для його відпочинку. Крім того, рідка ЧСС сприятливо впливає на міокард, оскільки зменшується величина його роботи і знижується потреба м'язових клітин в кисні. Всі ці процеси слід розглядати як прояв економізації діяльності серця спортсмена в спокої [5].

У спортсменів, в зв'язку з тренуванням, розвиваються потужні холінергічні реакції, одним з наслідків яких є негативні хронотропні впливи і, отже, уповільнення серцевого ритму. При цьому є певний зв'язок інтенсивності негативного хронотропного впливу з характером тренування. У спортсменів, що тренуються на витривалість, уповільнення серцевого ритму виражено особливо помітно. Частота серцебиття у них коливається в межах 30-66 уд/хв, а середні величини, за даними різних авторів, рідко перевищують 50 уд/хв. У спортсменів, що тренуються на швидкість, уповільнення серцевого ритму не настільки виражено (діапазон коливань – 48-78 уд/хв), при цьому середня частота коливається близько 60 уд/хв. Приблизно такий же характер мають зміни ЧСС у спортсменів, в тренуванні яких переважають статичні зусилля, а також – у яких статичні зусилля поєднуються з динамічними [6].

Брадикардія, згідно з даними Л.О. Бутченко і М.С. Кушаковського [3], зустрічається частіше у спортсменів високого класу, переважно при тренуванні якості витривалості, серед чоловіків частіше, ніж у жінок і її слід розцінювати, як прояв економізації діяльності серця. Зменшення ЧСС подовжує діастолу, знижує потребу міокарда в кисні, зменшує роботу серця. Брадикардія виникає внаслідок зміни нейрогуморальної регуляції, що вдосконалюється в процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень. При цьому має місце відносне переважання тонусу парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи [10].

Л.О. Бутченко [2] при обстеженні 967-ми добре тренованих спортсменів високого рівня переважно циклічних видів спорту (веслування, лижні гонки, біг на середні, довгі та наддовгі дистанції), а також ігрових видів і єдиноборств отримав ЧСС яка в середньому склала 55,3 уд/хв. Дещо пізніше, при обстеженні 1784-х спортсменів Л.О. Бутченко із співавт. [5] отримав середні величини пульсу рівні 57 уд/хв (σ±8,4). При аналізі 3000 електрокардіограм О.Е. Філявіч [9], у 435 спортсменів (14,5%) виявив синусовую брадикардию різної вираженості при цьому, помірна брадикардія (ЧСС 56-45 уд/хв) була у 8,2% і виражена – (ЧСС 45-40 уд/хв) у 6,3%. При обстеженні 336 спортсменів переважно рівня майстер спорту міжнародного класу (МСМК) 19-ти спеціалізацій, З.Б. Белоцерковський [1] виявив 62,5% спортсменів з ЧСС менше 60 уд/хв і 24,1% з ЧСС менше 50 уд/хв. S. Sharma et al. [11] вважають, що на етапах вдосконалення і вищої спортивної майстерності, за рахунок посилення вагусних впливів на ритм серця в спокої брадикардія менша 60 уд/хв у дорослих та підлітків проявляється більш, ніж у 80% спортсменів.

Відомо, що у спортсменів в віці 16-18 років при нормі пульсу 65-80 уд/хв виражена брадикардія становить менше 50 уд/хв, а помірна – 51-64 уд/хв. Відповідно у спортсменів віком понад 18 років, нормальні величини пульсу складають 60-85 уд/хв, виражена брадикардія – менша 45 уд/хв, а помірна – 46-59 уд/хв.

Існуюча методика проведення субмаксимального тесту PWC_{170} запропонована В.Л. Карпманом із співавт. [8], припускає здійснювати вибір першого фізичного навантаження на велоергометрі з урахуванням спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних якостей (швидкісно-силові і складно-координаційні, ігрові та єдиноборства, а також на витривалість) і маси тіла випробуваного.

Згідно з даними В.Л. Карпмана із співавт. [8], критерієм правильності вибору фізичних навантажень при проведенні субмаксимального тесту PWC_{170} служить ЧСС наприкінці п'ятої хвилини їзди на велоергометрі. Так, тахікардія наприкінці І-го навантаження повинна досягати 110-120 уд/хв, а наприкінці ІІ-го навантаження – 145-160 уд/хв, тобто бажано, щоб різниця між цими величинами становила не менше 40 уд/хв, в такому випадку похибка у визначенні фізичної працездатності буде практично незначною. Крім цього, З.Б. Белоцерковський [1] рекомендує, щоб ЧСС після другого фізичного навантаження наближалася до 170 уд/хв, в такому випадку вдасться звести екстраполяційну помилку при розрахунках PWC_{170} до мінімуму.

Проводячи велоергометричні дослідження з визначенням фізичної працездатності за тестом PWC_{170} ми помітили, що у деяких спортсменів ЧСС наприкінці першого фізичного навантаження на велоергометрі досягає 85-90 уд/хв, замість рекомендуемої В.Л. Карманом із співавт. [8] 110-120 уд/хв. Подібне призводить, насамперед, до вибору необґрунтовано більшої потужності другого навантаження зі значним підвищенням ЧСС наприкінці його виконання (більше 170 уд/хв), а в подальшому – до погрішностей у розрахунках фізичної працездатності. Вищенаведене зустрічалося у спортсменів з брадикардією, тобто ЧСС яких, в стані спокою, становила 48-60 уд/хв.

Метою роботи було визначення числа спортсменів з брадикардією, співвідношення серед них чоловіків і жінок, переважна спортивна кваліфікація і спрямованість

тренувального процесу на розвиток фізичних якостей, а також корекція потужності першого фізичного навантаження при проведенні субмаксимального тесту PWC_{170} у спортсменів з синусовою брадикардією.

Отримані результати дослідження. Проведено велоергометричне обстеження 822-х спортсменів, з них 679 чоловіків і 143 жінки у віці від 15-ти до 32-х років. Із загального числа спортсменів (n=822), осіб з ЧСС від 60-ти до 48-ми уд/хв було 223, що становить 27,13%, з них чоловіків – 193 (86,5%), жінок – 30 (13,5%). Наші дані, наведені у 2005 році [7] при обстеженні 1574-х спортсменів показали, що осіб з брадикардією в межах 48-60 уд/хв було 451, що складало 28,65%. З числа спортсменів з брадикардією, ЧСС на рівні 60 уд/хв була виявлена у 133-х осіб (59,6%), 54 уд/хв у 64-х (28,7%) і 26 спортсменів (11,7%) з ЧСС, що становила 48 уд/хв.

За кваліфікацією спортсмени розподілилися наступним чином: ЗМС – 1, МСМК – 25, МС – 47, КМС – 69, І-й розряд – 62, ІІ-ий розряд – 19, тобто висококваліфікованих спортсменів було 91,5%. Таким чином, отримані нами результати підтверджують дані Л.О. Бутченка і М.С. Кушаковського [3], що серед спортсменів з брадикардією частіше зустрічаються чоловіки високої спортивної кваліфікації.

За спрямованістю тренувального процесу обстежувані спортсмени були представлені наступним чином:

- ациклічні види спорту, що включають змінне тренувальне навантаження з розвитком якостей спритності та швидкості (волейбол, пляжний волейбол), а також спритність, швидкість і силу (футбол, гандбол, баскетбол, дзюдо, тхеквондо, кікбокс, бокс, вільна боротьба) – 190 осіб (85,2%);

- циклічні види спорту, що включають потужність роботи від максимальної до субмаксимальної з розвитком якостей швидкості і сили, а також швидкості і витривалості (легкоатлетичний біг, плавання, веслування, триатлон) – 33 особи (14,8%).

Нами, при проведенні субмаксимального тесту PWC_{170} у спортсменів з брадикардією, пропонується при виборі потужності першого навантаження на велоергометрі враховувати вихідну ЧСС, виміряну в положенні сидячи на велоергометрі. На підставі патенту України [4] ми збільшували потужність І-го фізичного навантаження на велоергометрі в порівнянні з рекомендованою В.Л. Карпманом із співавт. [8] наступним чином: якщо вихідна ЧСС спортсмена знаходилась в межах 60-55 уд/хв, то потужність першого навантаження збільшували на 120-180 кгм/хв (20-30 Вт); якщо вихідна ЧСС спортсмена знаходилася в межах 54-48 уд/хв, то потужність першого навантаження збільшували на 180-240 кгм/хв (30-40 Вт).

При дотриманні цих умов потужність першого фізичного навантаження склала в середньому 741±11,52 кгм/хв, тахікардія після першої фізичного навантаження на велоергометрі досягала 114-120 уд/хв (в середньому 120±0,54 уд/хв), що відповідало вимогам, які рекомендовані В.Л. Карпманом із співавт. [8].

Середня величина PWC_{170}/кг у обстежених спортсменів склала 20,24±0,20 кгм/хв/кг.

Кореляційний аналіз, проведений між вихідною величиною ЧСС в положенні сидячи на велоергометрі і величиною PWC_{170}/кг показав негативний взаємозв'язок ($r = -0,40$, $p<0,01$), що дещо менший, ніж приводить власні дані З.Б. Белоцерковський [1] ($r = -0,77$).

Висновки

1. Синусова брадикардія у спортсменів за даними електрокардіографічних досліджень в положенні сидячи на велоергометрі за нашими даними складає в середньому 57±0,27

уд/хв і зустрічається в 27,13% випадків.

2. Серед спортсменів з брадикардією частіше зустрічаються особи чоловічої статі (86,5%), високої спортивної кваліфікації (91,5%), що займаються ациклічними видами спорту (85,2%).

3. Запропоновані поправки до вибору потужності першого фізичного навантаження на велоергометрі, засновані на патенті України, дозволили досягти рекомендованої В.Л. Карпманом із співавт. [8] ЧСС, яка склала в середньому 120±0,54 уд/хв.

4. Отримані дані продемонстрували негативний кореляційний зв'язок між вихідною величиною ЧСС в положенні сидячи на велоергометрі і PWC_{170}/кг на рівні r = -0,40 ($p<0,01$), що підтверджує відомості про те, що у спортсменів з синусовою брадикардією, яка свідчить про економізацію фізіологічних функцій і стан хорошої тренованості, частіше відзначається висока фізична працездатність.

Перспективою подальших досліджень є продовження вивчення зустрічальності синусової брадикардії у спортсменів, а також впровадження методики вибору першого фізичного навантаження на велоергометрі при проведенні субмаксимального тесту PWC_{170}.

Литература

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов /З.Б.Белоцерковский. –М.: Советский спорт, 2005. –С.11-12; 60-61.

2. Бутченко Л.А. Электрокардиография в спортивной медицине /Л.А.Бутченко. – Ленинград, 1963. –С.26-27.

3. Бутченко Л.А., Кушаковский М.С. Спортивное сердце. –СПб., 1993. -48 с.

4. Деклараційний патент на винахід №69613 А Україна, А61В5/00 “Спосіб вибору потужності першого фізичного навантаження для визначення фізичної працездатності за тестом PWC_{170} у спортсменів” /Михалюк Є.Л. Промислова власність, 15.09.2004. Бюл.№9.

5. Дистрофия миокарда у спортсменов. / Л.А.Бутченко, М.С.Кушаковский, Н.Б.Журавлева. –М., Медицина, 1980. –С.5-6.

6. Иоффе Л.А., Куколевский Г.М. Сердечная деятельность у спортсменов в условиях покоя /Сердце и спорт. Очерки спортивной кардиологии. Под общ.ред. В.Л.Карпмана и Г.М.Куколевского. –М., Медицина, 1968. -С.8-9.

7. Михалюк Е.Л. Некоторые особенности тестирования физической работоспособности спортсменов /Е.Л.Михалюк // Актуальні питання фармацевтичної та медичної науки та практики. Збірник наукових статей. –Вип. XIV. –Запоріжжя, ЗДМУ, 2005. –С.199-202.

8. Тестирование в спортивной медицине / В.Л.Карпман, З.Б.Белоцерковский, И.А.Гудков. –М.: Физкультура и спорт, 1988. -208 с.

9. Филявич А.Е. Электрокардиографический атлас спортсмена. Под ред. проф. А.М.Мариц. –Кишинев, “Штиинца”, 1982. –С.8.

10. Ekblom B. Occurrence and Reproducility of exercise-indused ventricular Ectopy in Normal Subjects / B.Ekblom, L.N.Hartley, W.C.Day // Amer.J.Cardiol. -1979. –Vol.43. –P.35-40.

11. Sharma S. Electrocardiographic changes in 1000 highly trained junior elite athletes / S.Sharma, G.Whyte, P.Elliott, M.Padula et al. // Br. J. Sports. Med., 1999; Vol. 33. –P.319-324.

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ПРОБ З ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ ДЛЯ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Михалюк Є.Л., Малахова С.М.

Запорізький державний медичний університет

Анотація: У роботі представлені результати оцінки функціонального стану студентів 17-18 років за допомогою проби Мартіне-Кушелевського в порівнянні з класичним і модифікованим варіантами проведення проби Руф'є. Наведено переваги і недоліки кожної з проб з обґрунтуванням щодо їх застосування.

Ключові слова: студенти, проба Мартіне-Кушелевського, проба Руф'є, модифікована проба Руф'є, функціональний стан.

Summary: The paper presents the results of the functional state of students 17-18 years performed using test of Martinet-Kushelevskiy compared with the classical and the modified versions of the test of Rufe. The advantages and disadvantages of each of the tests. Substantiated recommendations for the sample individuals of different physical training.

Key words: students, Martinet-Kushelevskiy test, the test of Rufe, modified test of Rufe, functional state.

Постановка проблеми. Як відомо, завданням сучасної медицини є правильна оцінка функціонального стану органів і систем, які беруть участь у забезпеченні життєдіяльності організму як єдиного цілого, а для спортивної медицини найважливішим завданням є оцінка функціонального стану організму фізкультурника і спортсмена, його рівень загальної фізичної працездатності, готовності до змагальної діяльності та ін., яке можливо здійснювати за допомогою функціональних проб.

В даний час в практиці спортивної медицини є достатня кількість функціональних проб із застосуванням дозованих фізичних навантажень для оцінки функціонального стану фізкультурників і спортсменів. Це проба Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 с), 3-х моментна проба С.П. Летунова, проба Руф'є, степ-тест, Гарвардський степ-тест, субмаксимальний тест PWC_{170} та ін.

Мета роботи - провести порівняння результатів визначення функціонального стану студентів 17-18 років за допомогою проби Мартіне-Кушелевського, а також класичного і модифікованого варіантів проведення проби Руф'є.

Матеріал і методи дослідження. На початку навчального року проведено профілактичний медичний огляд студентів, що включав огляди вузьких фахівців, ЕКГ-дослідження в 12-ти відведеннях, проведення антропометричних вимірів, функціональної проби Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 с).

Із загального числа обстежених студентів було відібрано 101 особу (32 юнака та 69 дівчат, середній вік 17,5±0,1 років), яким додатково було проведено ще два тестування. Перше, класичне виконання проби Руф'є [12], а потім, з інтервалом в 7 днів – модифіковане, рекомендоване відповідним наказом [11].

Отримані результати дослідження. Відомо, що проба 20 присідань за 30 с проводиться фізкультурникам або спортсменам низької кваліфікації. У процесі її

проведення здійснюється вимірювання пульсу і артеріального тиску (АТ) не тільки в стані спокою, але й після дозованого фізичного навантаження у відновлювальному періоді.

За результатами профілактичного медичного огляду, що включав проведення функціональної проби Мартіне-Кушелевського, нами було здійснено розподіл студентів на медичні групи для занять з фізичного виховання. В основну групу, з числа відібраних студентів, було зараховано 55 осіб (54,5%), в підготовчу – 37 (36,6%) і в спеціальну – 9 (8,9%). Варто зауважити, що в спеціальну медичну групу було включено 6 студентів, яким на підставі 3-х кратного вимірювання АТ було діагностовано первинну артеріальну гіпертензію.

Класичний варіант проведення тесту і розрахунок індексу Руф'є (Ruffier) докладно описаний [12]. Даний індекс придатний для добре тренованих людей, оскільки навантаження є більш інтенсивним, ніж у пробі Мартіне-Кушелевського. Артеріальний тиск не вимірюється. Методика полягає у вимірюванні частоти пульсу в положенні сидячи після 5-ти хвилинного спокою (P_1). Потім навантаження у вигляді 30-ти глибоких присідань впродовж 30 с. Безпосередньо за цим – вимірювання пульсу за 1 хвилину в положенні стоячи (P_2), яке повторюється через 1 хвилину сидіння (P_3). Розрахунок індексу проводиться за формулою:

$$IR = \frac{(P_1+P_2+P_3) - 200}{10}$$

і оцінюється наступним чином:

<0 – відмінно; 0-5 – добре; 6-10 – посередньо; 11-15 – слабо; > 15 – незадовільно.

Внаслідок смертельних випадків під час занять з фізичної культури в школах (за даними Міністерства освіти і науки за останні 7 років в Україні на уроках фізкультури померло 14 школярів) для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів і визначення їх придатності до занять з фізичного виховання, була рекомендована наступна методика проведення функціональної проби Руф'є [11]). Після трьох-п'яти хвилин відпочинку, в положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с поки не буде отримано 2-3 однакові величини. Після цього учень повинен виконати 30 присідань з витягнутими вперед руками впродовж 45 с. Після закінчення присідань учень сідає і проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с першої хвилини відновлення та за останні 15 с першої хвилини відновлення. Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи слід проводити за індексом Руф'є (IR), який розраховували за формулою:

$$IR = \frac{4\,(ЧСС_1+ЧСС_2+ЧСС_3) - 200}{10}$$

де: $ЧСС_1$ – пульс за 15 с в стані спокою; $ЧСС_2$ – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення; $ЧСС_3$ – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначали з урахуванням п'яти градацій: менше 3 – високий рівень; 4-6 – вище середнього (добрий); 7-9 – середній; 10-14 – нижче середнього (задовільний); більше 15 – низький.

Виконання проби Руф'є зазначеним студентам (n=101) за класичною методикою відповідало задовільній оцінці і склало в середньому 6,9±0,2 бала. Згідно модифікованому варіанту проведення проби Руф'є, середній бал склав 8,0±0,3 і відповідав середній оцінці

(p<0,05).

За результатами додаткового тестування двох проб Руф'є, нами було здійснено віртуальний розподіл студентів на медичні групи. За класичним варіантом проби Руф'є до основної групи було віднесено 40 осіб (39,6%), до підготовчої – 52 (51,5%) і до спеціальної – 9 студентів (8,9%). Розподіл студентів на медичні групи за модифікованим варіантом проби Руф'є показав, що в основну групу було б зараховано 30 осіб (29,7%), в підготовчу – 51 (50,5%) і спеціальну – 20 студентів (19,8%).

Таким чином, порівняння трьох методик проведення функціональних проб з фізичним навантаженням показало, що якби ми проводили пробу Руф'є за модифікованим варіантом, то до спеціальної медичної групи було б необґрунтовано віднесено в 2 рази більше студентів.

У доступній нам науковій літературі ми зустріли кілька робіт, в яких автори висловлюють свої думки щодо обґрунтування проведення модифікованої проби Руф'є. Так, І.А. Калиниченко [4] вважає, що при виконанні даної проби здійснюється робота субмаксимальної потужності з навантаженням анаеробно-аеробного характеру і пропонує застосовувати її в якості опосередкованого критерію фізичної працездатності. Водночас А.А. Гусева [1] повідомляє, що відмінні результати проби Руф'є не завжди свідчать про високу працездатність обстежуваних.

Вельми цікаві дані були отримані при порівнянні класичного варіанту виконання проби Руф'є (30 присідань за 30 с) з рекомендованою модифікованою пробою Руф'є (30 присідань за 45 с) [10]. Автори повідомляють, що, по-перше, неприпустимо проведення цієї проби середніми медичними працівниками. Далі, існує велика кількість випадків віднесення школярів, які мають спортивні розряди, до спеціальної медичної групи лише на підставі результатів проби Руф'є. У підсумку вони приходять до висновку, що більш доцільно проводити пробу Руф'є за авторським варіантом, оскільки таким чином вона дає більший відсоток схожості з оцінкою фізичної підготовленості учнів і їх здатністю виконувати навантаження.

Є роботи [2], в яких автори, вказуючи на низьку інформативність проби Руф'є в порівнянні з пробою Мартіне-Кушелевського, вважають її недостатньою для визначення функціонального стану підлітків.

А.А. Гусева [1], провівши класичне тестування проби Руф'є спортсменам, пропонує всі вимірювання пульсу здійснювати за 6 с і множити на 10 для отримання пульсу за 1 хвилину, тоді як сам Ruffier рекомендував це робити безперервно за 60 с. Автор таким чином, економить час тестування на шкоду точності вимірювання пульсу, частота якого, як відомо, за наступні 54 с буде значно менша.

І.П. Заневський [3] піддає сумніву коректність застосування тесту Руф'є для дітей шкільного віку. Деякі автори [1,3,13], що бачать явні недоліки результатів проведення проби Руф'є, і отримавши вірогідний позитивний кореляційний зв'язок між результатами проби і віком обстежуваних, рекомендують внести поправки, які враховують вік осіб, що тестуються при визначенні індексу Руф'є.

Важливо додати, що при проведенні авторської і модифікованої проби Руф'є артеріальний тиск не вимірюється ні в стані спокою, ні після фізичного навантаження. У той же час дані наукової літератури свідчать, що кількість дітей і підлітків, у яких діагностується артеріальна гіпертензія, прогресивно збільшується і знаходиться в межах від 8,8 до 22,7% [5]. Знаючи таку тенденцію в нашій країні було б доцільно всім підліткам здійснювати вимірювання артеріального тиску не тільки в стані спокою, але й після дозованого фізичного навантаження.

Таким чином, вважаємо, що при масових обстеженнях школярів і студентів, доцільно застосовувати просту й інформативну пробу з фізичним навантаженням у вигляді 20 присідань за 30 с (пробу Мартіне-Кушелевського), при проведенні якої, як ми вже неодноразово відзначали [6,7,8,9], здійснюється, в тому числі, спостереження за змінами артеріального тиску не тільки в стані спокою і після фізичного навантаження, а й у відновлювальному періоді.

Ми переконані, що виконання підлітками на початку навчального року даного тесту, призначеного для спортсменів високого класу, викликає природну неадекватну реакцію з боку серцево-судинної системи. Для непідготовлених до значного, відносно інтенсивного, фізичного навантаження школярам, дуже проблематично відновитися за одну хвилину після виконання тесту, що і виразилося в незадовільній або низькій оцінці, і в черговий раз привело до дискредитації медичних оглядів. Доречно нагадати, що час відновлення пульсу до початкової величини після проби Мартіне-Кушелевського в нормі не повинен перевищувати три хвилини.

Безумовно, від того, як ми будемо називати ту чи іншу пробу якість її проведення не зміниться, проте не слід забувати історію. Ігнорування ж класичних варіантів виконання тесту або проби, не даючи взамін гідних і інформативних, може призводити до абсурду, і не сприятиме розвитку і вдосконаленню методів оцінки функціонального стану осіб, які займаються фізкультурою і спортом.

Висновки

1. Методично правильне проведення проби Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 с), доцільно для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів, студентів і фізкультурників, а також спортсменів низьких розрядів через свою простоту та інформативність.

2. Вимірювання артеріального тиску у стані спокою і після дозованого фізичного навантаження у вигляді 20 присідань за 30 с дозволяє своєчасно на ранньому етапі діагностувати у підлітків артеріальну гіпертензію.

3. Для оцінки функціонального стану спортсменів високого класу існує проба Руф'є, виконання якої рекомендується проводити за авторським варіантом, а саме 30 присідань за 30 с, з наступним вимірюванням пульсу за одну хвилину, відповідно в положенні стоячи і потім за одну хвилину в положенні сидячи.

4. Ми вважаємо, що за результатами проведення модифікованої проби Руф'є некоректно здійснювати розподіл школярів та студентів на медичні групи для занять фізкультурою.

Перспективи подальших досліджень полягають в удосконаленні наявних і розробці нових методик проведення проб з фізичним навантаженням для оцінки функціонального стану осіб, які займаються фізкультурою і спортом.

Література

1. Гусева А.А. Методические подходы к оценке пробы Руфье у юных спортсменов / А.А. Гусева // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, – М., 2006. – №1 (16). – С. 44-46.

2. Євдокімов Є.І. Інформативність багатофакторної експрес-діагностики та проби Руф’є у визначенні функціонального стану школярів / Є.І. Євдокімов, В.О. Голець // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2010. – №1 (3). – С.88-91.

3. Заневський І.П. Проба Руф'є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку / І.П. Заневський // Спортивна наука України, 2011. – №3. – С. 71-92.

4. Калиниченко І.О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних можливостей організму дітей 6-17 років / І.О.Калиниченко // Наука і освіта, 2012. – №4/CVV. – С. 82-86.

5. Майданник В.Г. Діагностика та класифікація первинної артеріальної гіпертензії у дітей / В.Г. Майданник, М.М. Коренев, М.В. Хайтович, Л.Ф. Богмат // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2006. – №6. – С.5–10.

6. Малахова С.Н. Характеристика некоторых проб с физической нагрузкой для оценки функционального состояния школьников и студентов / С.Н. Малахова, Е.Л. Михалюк // Мат-лы IX научно-практ.конф.молодых ученых с международным участием "Завадские чтения". – Ростов-на-Дону, 2014. – С. 131-134.

7. Михалюк Є.Л. Порівняльний аналіз проведення функціональних проб з фізичним навантаженням для школярів і студентів / Є.Л. Михалюк, С.М. Малахова // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія-2014. XVII Міжн. наук. практ. конф. 29-30 травня 2014 р. Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2014. – С. 163-167.

8. Михалюк Е.Л. Проведение функциональных проб с физической нагрузкой физкультурникам и спортсменам и их оценка: незнание или небрежность? / Е.Л. Михалюк, С.И. Атаманюк, И.А. Сазанова //Теорія і практика фізичного виховання, 2010. – №1/2. – Т.1. – С. 421-429.

9. Михалюк Е.Л. Оценка функционального состояния физкультурников и спортсменов / Е.Л. Михалюк, В.В. Сыволап, И.В. Ткалич // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. –Запоріжжя: Зап. нац. ун-т, 2010. – №1 (3). – С. 169-172.

10. Новиков Е.В. Проба Руфье у школьников: первые результаты / Е.В. Новиков, Я.И. Ткалич / Актуальні питання фармацевтичної та медичної науки та практики. Запоріжжя, ЗДМУ, 2010. – №4. – С. 94-95.

11. Совместный приказ Министерства здравоохранения Украины и Министерства образования и науки Украины №518/674 от 20.07.2009 "Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах."

12. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М. ФИС. – 1968. – 239 с.

13. Шахназарян К.Э. Значимость возрастных показателей пульса для учета результатов пробы Руфье у учащихся / К.Э. Шахназарян, В.С. Владова // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія-2012. XVI Міжн. наук.-практ.конф. 17-19 травня 2012 р. – Одеса: Одес. нац. мед. ун-т. 2012. – С. 113-115.

ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Мінжоріна Ірина, Марчик Валентина, Василенко Вадим

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Анотації. У статті йдеться про вивчення харчування студентів на підставі оцінювання споживання основних продуктів харчування. У дослідженнях брали участь 58 студентів I-II курсів КПІ. Встановлено, що більшість опитаних мають нераціональне харчування. Досить часто використовується так званий «фаст-фуд», (харчове сміття). Низька культура харчування, недостатня інформованість про «здорове» харчування обумовлюють необхідністю проведення роз`яснювально - освітньої роботи.

Annotation. The article talks about the study of the nutrition of students on the basis of the assessment of consumption of basic foods. In research involved 58 students I-II courses KPI. Found that most respondents have irrational nutrition. Quite often used the so-called "fast-food", (food debris). Low culture of food, lack of awareness about the "healthy" food cause the necessity of conducting roz'âsnûval′no education work.

Ключові слова: раціональне харчування, здоров`я, студенти.

Keywords: balanced diet, health, students.

Постановка проблеми. Серед складових здорового способу життя однією з найважливіших є раціональне харчування, оскільки воно забезпечує оптимальну працездатність, стійкість до впливу несприятливих факторів і нормальне протікання процесів росту і розвитку. Вивчення фактичного харчування дозволяє не тільки оцінити його як фактор збереження здоров`я, а й встановити наявність факторів ризику, пов`язаних з недоліками раціону шкідливих харчових звичок. Аналізуючи особливості раціону, можливо обґрунтувати необхідні профілактичні заходи, що підвищують роль такого дослідження в посиленні здоров`я молодого покоління [1,2,3].

Мета: вивчення особливостей раціонального харчування студентів та встановлення його зв`язку зі складовими здорового способу життя.

Отримані результати дослідження. Опитуванння проводилося на базі Криворізького педагогічного інституту у грудні-лютому 2015 році. Було проанкетованно 58 студентів I-II курсів. Згідно з отриманими даними встановлено постійне порушення режиму харчування. Регулярність - відсутня: лише третина респондентів відповідала про більш-менш регулярність харчування у вигляді трьохразового добового. Останні, на наш погляд, недбало ставляться до власного здоров`я, харчуючись не регулярно, так-би мовити «на бігу». Не завжди вживають рідкі та гарячі страви. При вивченні вживання харчових ланцюжків, що мають високий рівень впливу на погіршення стану здоров`я респондентів, було встановлено, що продукти з високим вмістом жиру чіпси, бутерброди, пиріжки, газові напої, фаст-фуди. Даною продукцією наповнені як їдальні університету, так і найближчі пункти швидкого харчування, що допомагає економити час, не замислюючись над наслідками.

Виявилося,що у студентів існує(сформувалася) залежність від даного способу харчування, яка влаштовує 62,4% опитаних і змінювати їх вони не збираються. 78% опитаних підтверджують знання про шкідливість вище поданих продуктів для здоров`я.

При опитуванні з`ясувалося, що 58,4% при покупці продуктів надають перевагу ціні, 26,7% не звертають уваги на їх якість. Багато студентів (31,3%) не мають уяви про негативний вплив генетично-модифікованих продуктів, а тому можуть вживати їх на протязі дня. Серед опитуваних 9,4%нічого не знають про харчові добавки, а 28,9% не цікавить їх вплив на здоров`я. Та найголовніше - 27,6% студентів на протязі навчального тижня можуть

харчуватися у сухом'ятку. Найчастіше з продуктів, які вживають студенти є хлібо-булочні вироби, каші та картопля(89,5%), далі овочі та фрукти (63,4%), 42,4% респондентів мають у раціоні молочні продукти також, а перевагу рибі та морепродуктів надають 31,2%. (Рис. 1)

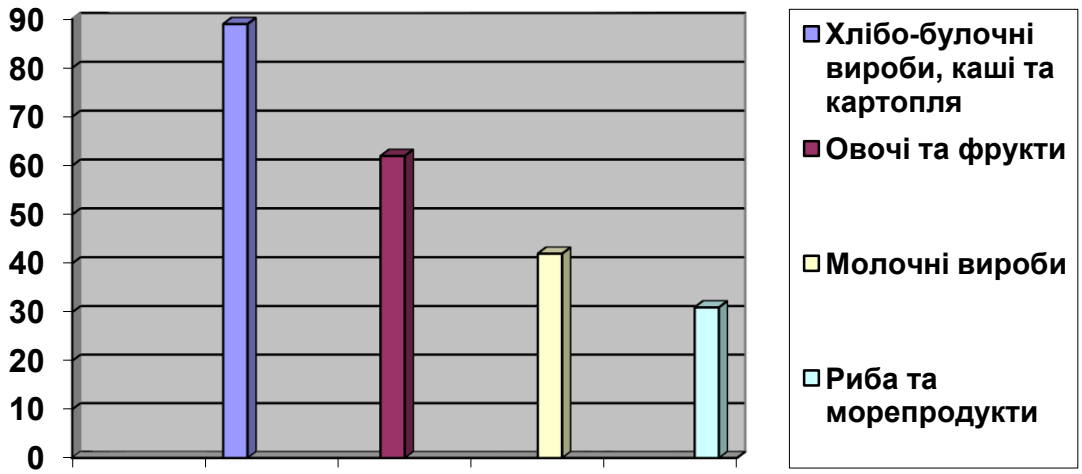


Рис.1

Співвідношення пріоритетів харчування студентів

Збалансоване, раціональне харчування складає основу здорового способу життя. Ті порушення, які виявлені в ході опитування, мають різні причини. Серед них: нестача часу, відсутність базових знань та звичок, проблема з вагою, наявність шкідливих звичок та ін.

Все вище сказане доводить,що більшість студентів не володіє елементарними знаннями в галузі раціонального харчування. На нашу думку, можливості створення дешевих еко-кафе, харчових закладів з наявністю вегетаріанської кухні, дієтичних меню та домашніх страв дозволило б студентам поліпшити студентам умови їхнього харчування.

Висновки: ми вважаємо,що оптимальна організація харчування не має відношення до навчального процесу, але може зберегти здоров`я студентів та молоді.

Виявлено,що недостатня інформованість в питаннях здорового харчування потребує проведення освітньої роботи.

Преспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Цікавим, на наш погляд, є вивчення співвідношення кількості спожитих калорій до енерговитрат в режимі дня студента.

2. Проведення роз'яснювальної роботи по питанням здорового харчування.

3. Дослідити можливості зменшення калорійності тижневого раціону для зацікавлених студентів.

Література :

1. Горобей М.П. Проблеми збалансованого харчування студентів // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011.- №10.

2. Нотова С.В. Изучение индивидуальных рационов питания студентов // Междунар. научно – иследов. журнал «Медицинская наука». – 2012. - № 10.

3. Топал О.Н. Изучение структурного питания студентов. 2011, №1 [Електроний ресурс] / Топал О.Н., Молин И.С, Зуева Р.Г.– режим доступу:http://www.cyberleninko.ru/arkticle/n/-izuchenie-struktury-pitaniya-studentov.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Мифтахутдинова Д.А., Маликова А.Н., Маликов Н.В.

Запорожский национальный университет

Анотація. Міфтахутдинова Д.А., Малікова А.М., Маліков М.В. Сучасні підходи щодо вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у веслуванні академічному.
У статті наведені дані оцінки ефективності авторської програми тренувальних занять для спортсменок збірної команди України з веслування академічного на основі аналізу динаміки показників їх спеціальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до Олімпійських Ігор-2012 в Лондоні. Показано, що використання в підготовчому періоді даної програми, основними особливостями якої був перерозподіл фізичних навантажень в рамках окремих мезоциклів, збільшення об'єму тренувальних занять з силовій, швидкісно-силовій підготовці та врахування модельних характеристик, сприяло істотному покращенню усіх показників спеціальної фізичної підготовленості обстежених спортсменок. Наприкінці підготовчого періоду відхилення цих показників від модельних значень не перевищувало 2%. Переконливим підтвердженням ефективності авторської програми тренувальних занять було перше місце наших спортсменок на Олімпійських Іграх.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, веслування академічне, жіноча збірна України, підготовчий період, авторська програма тренувальних занять, модельні характеристики, Олімпійські Ігри.

Abstract. Miftakhutdinova D.A., Malikova A.N., Malikov N.V. Current approaches for improving special physical training athletes qualified rowing academic.

In the articles the results of the estimation efficiency of author program trainings employments based on the analysis of the dynamics of the special physical preparedness in the process of preparation to Olympic Games-2012 in London are presented. It is shown that the using in setup time of this program main features of which was the redistribution of physical activity within individual mesocycles, increases of volume of trainings employments from to power, speed-power preparation and account of model descriptions was instrumental in the substantial improvement of all of indexes of special physical preparedness of the inspected sportswomen. At the end of the preparatory period deviations of these parameters from the model values did not exceed 2%. Conclusive proof of the effectiveness of the author program of training sessions was the first place of our athletes at the Olympic Games.

Keywords: special physical preparedness, rowing of academic, Ukrainian women team, setup time, author program of trainings employments, model descriptions, Olympic Games.вальних занять, модельні характеристики, Олімпійські Ігри.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем спорта высших достижений является вопрос относительно поиска новых и эффективных средств повышения и поддержания на высоком уровне продолжительное время различных компонентов общей подготовленности спортсменов и спортсменок.

По мнению ряда специалистов, особое значение, в рамках практического решения

указанной проблемы, имеет разработка новых тренировочных программ оптимизации уровня специальной физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта и, в частности, в академической гребле. Связано это с определяющей ролью данного компонента общей подготовленности организма спортсменов для достижения высоких спортивных результатов [3, 5, 6].

К сожалению, анализ литературных данных по указанной проблеме позволил констатировать ограниченность полноценных экспериментальных исследований в данном направлении, основное содержание которых заключалось исключительно в применении дополнительных средств совершенствования специальной подготовленности спортсменов и спортсменок только в рамках отдельных микроциклов тренировочного процесса [1, 2, 4].

Актуальность и несомненная практическая значимость послужили предпосылками для проведения настоящего исследования, целью которого стало изучение особенностей динамики показателей специальной подготовленности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле, под влиянием авторской программы планирования тренировочных нагрузок.

Полученные результаты исследования. В рамках исследования была проведена оценка уровня специальной физической подготовленности 10 спортсменок женской сборной команды Украины по академической гребле, проходивших подготовку к Олимпийским Играм 2012 г. в Лондоне.

Тестирование спортсменок было проведено в начале подготовительного периода заключительного макроцикла и за месяц до олимпийских стартов.

Уровень специальной физической подготовленности спортсменок оценивали с помощью их тестирования на специальном гребном эргометре Concept-2 с определением следующих показателей: мощность нагрузки (N, вТ), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) и уровень лактата в крови (L, ммоль/л). В процессе тестирования моделировалось прохождение дистанций 125 м, 250 м, 500 м, 2000 м и 6000 м.

С целью достижения наиболее высокого уровня специальной физической подготовленности спортсменок сборной Украины к главным стартам четырехлетия в подготовительном периоде использовалась разработанная нами программа тренировочных занятий.

Основной особенностью данной программы стало перераспределение физических нагрузок в рамках отдельных мезоциклов, увеличение количества тренировочных занятий и тренировочных часов для развития силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменок в сочетании со стабилизацией темпа гребли на уровне модельных характеристик.

Модельные характеристики спортсменок высшей квалификации по показателям специальной физической подготовленности были составлены нами на основе данных обследования гребчих ведущих команд Европы и мира (Китай, Чехия, Италия, Белоруссия), любезно предоставленных нам представителями данных коллективов. Все полученные в ходе исследования материалы были обработаны с использованием пакета пакета программы «Statistika 6.0».

Полученные в ходе исследования результаты позволили подтвердить высокую эффективность разработанной нами программы подготовки гребчих сборной команды Украины по академической гребле к Олимпийским Играм.

В соответствии с данными, представленными в таблице 1, к завершению исследования, т.е. за месяц до ответственных стартов для спортсменок было характерно достоверное улучшение практически всех показателей их специальной физической подготовленности.

Наибольший интерес представляли результаты тестирования на дистанции 2000 м, которая является «рабочей» для спортсменок, специализирующихся в академической гребле.

Показано, что перед Олимпийскими Играми для представительниц сборной команды Украины было характерно достоверное повышение мощности выполненной работы на данной дистанции на 9,88±1,53% на фоне также достоверного позитивного снижения величин ЧСС (на 4,73±1,54%) и, особенно, содержания лактата в крови (на 11,88±1,34%).

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности гребчих сборной команды в начале и в конце исследования ($\bar{x}$ ± S).

Показатели	Начало исследования	Окончание исследования	% изменения
N-125, вТ	664,2±16,5	778,9±15,8***	17,27±1,38
ЧСС-125, уд/мин	189,20±1,10	176,9±1,04***	-6,50±1,37
Лактат-125, моль/л	7,68±0,07	8,38±0,16***	9,11±2,64
N-250, вТ	582,2±19	638,4±19,23*	9,65±1,42
ЧСС-250, уд/мин	199,7±0,91	192,5±0,83***	-3,61±1,36
Лактат-250, моль/л	10,91±0,13	12,19±0,14***	11,73±1,44
N-500, вТ	474±7,14	515,11±7,38***	8,67±1,44
ЧСС-500, уд/мин	201,2±1	194,5±1***	-3,33±1,42
Лактат-500, моль/л	14,73±0,08	14,01±0,12***	-4,89±1,76
N-2000, вТ	328,9±6,85	361,4±7,92**	9,88±1,53
ЧСС-2000, уд/мин	194,3±0,67	185,1±0,78***	-4,73±1,54
Лактат-2000, моль/л	16±0,25	14,1±0,22***	-11,88±1,34
N-6000, вТ	259,3±6,55	285,5±7,71**	10,1±1,54
ЧСС-6000, уд/мин	186,1±1,04	177,7±0,79***	-4,51±1,26
Лактат-6000, моль/л	10,49±0,43	8,17±0,25***	-22,12±1,16

Примечание: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$; *** - - $p<0,001$ по сравнению с показателями в начале исследования.

Представленные данные свидетельствовали как о высоком уровне специальной физической подготовленности обследованных спортсменок, так и о высокой эффективности предложенной им программы тренировочных занятий.

Убедительным подтверждением этому стали результаты сравнительного анализа данных заключительного тестирования гребчих сборной команды Украины и модельных характеристик (табл. 2).

Удалось установить, что к завершению исследования величины отклонений использованных показателей специальной физической подготовленности от модельных

характеристики составляли не превышали 2%.

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности гребчих сборной команды Украины по академической гребле в конце исследования, $\bar{x} \pm S$.

Показатели	Сборная Украины (n=10)	Модельные характеристики (n=10)	% отклонения от модельных характеристик
N-125, вТ	778,9±15,8	791,44±15,27	-1,58±1,38
ЧСС-125, уд/мин	176,9±1,04	173±0,26**	2,25±1,37
Лактат-125, моль/л	8,38±0,16	8,49±0,01	-1,3±2,64
N-250, вТ	638,4±19,23	647,29±14,02	-1,37±1,42
ЧСС-250, уд/мин	192,5±0,83	190±0,59*	1,32±1,36
Лактат-250, моль/л	12,19±0,14	12,41±0,01	-1,77±1,44
N-500, вТ	515,11±7,38	526,82±6,53	-2,22±1,44
ЧСС-500, уд/мин	194,5±1	191,6±2,21	1,51±1,42
Лактат-500, моль/л	14,01±0,12	13,8±0,09	1,52±1,76
N-2000, вТ	361,4±7,92	364,58±5,21	-0,87±1,53
ЧСС-2000, уд/мин	185,1±0,78	181,73±0,56**	1,85±1,54
Лактат-2000, моль/л	14,1±0,22	14,01±0,05	0,62±1,34
N-6000, вТ	285,5±7,71	286,4±4,18	-0,32±1,54
ЧСС-6000, уд/мин	177,7±0,79	175,07±0,28*	1,50±1,26
Лактат-6000, моль/л	8,17±0,25	8,05±0,06	1,53±1,16

Примечание: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$; *** - $p<0,001$ по сравнению с показателями женской сборной Украины по академической гребле.

Такое незначительное отклонение от модельных характеристик, полученных в результате обследования ведущих спортсменок-гребчих мира безусловно свидетельствовало о высоком уровне подготовленности представительниц сборной команды Украины.

Более детальный анализ показателей специальной физической подготовленности на дистанции 2000 м позволил установить, что у них мощность работы было всего лишь на 0,87±1,53% меньше модельных характеристик, а величины ЧСС и лактата в крови были выше соответствующих модельных характеристики всего на 1,85±1,54% и на 0,62±1,34%.

Наиболее убедительным подтверждением эффективности разработанной нами программы тренировочных занятий стали золотые медали наших спортсменок на Олимпийских Играх-2012 в Лондоне.

Выводы. В целом результаты проведенного эксперимента свидетельствовали о высокой степени специальной физической подготовленности спортсменок сборной Украины

по академической гребле, что стало результатом использования в подготовительном периоде авторской программы тренировочных занятий, разработанной с учетом модельных характеристик спортсменок высшей квалификации, специализирующихся в данном виде спорта.

Литература:

1. Гуніна Л. Оцінювання поєднаного впливу позатренувальних засобів на показники спеціальної працездатності та параметри гомеостазу кваліфікованих веслувальників / Л. Гуніна, О. Чередниченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 103-107.
2. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. - К.: НПФ “Славутич-Дельфин”, 2004. - 338 с.
3. Колесов В.И. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений / В.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 80 с.
4. Приходько П. Н. Развитие выносливости путем использования специальных тренажеров в академической гребле / П. Н. Приходько // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : збірник наукових статей. – Запоріжжя, 2010. – №1(3). – С. 190-194.
5. Русанова О. Характеристика спеціальних функціональних можливостей веслувальників, спрямованих на підтримку стійкого рівня працездатності під час подолання змагальної дистанції в академічному веслуванні / О. Русанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 28-31. – Бібліогр.: с. 31.
6. Сирец А.Л. Возрастная динамика высших мировых достижений в соревнованиях на гребных эргометрах “Concept” / А.Л. Сирец // Научное обоснование физического воспитания, спорт, тренировки и подготовка кадров по ФК и С. - Минск, 2004 - С. 122-125

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ГАДЖЕТОВ

Молибоженко Владислав, Присяжная Мария

Днепропетровский национальный университет имени О. Гончара

Анотація. Використання електронних гаджетів у спорті, основні способи підтримки форми за допомогою електронних гаджетів (смартфони, фітнес-браслети, смарт-годинники, ігрові консолі та багато іншого). Висновки, перспективи розвитку та використання електронних пристроїв у спортивному житті українців.

Abstract. The usage of electronic gadgets in the sport, the main ways to keep fit with electronic gadgets (smartphones, fitness bracelets, smart watches, game consoles and more). Conclusions and prospects of usage of electronic devices in sports life of Ukrainian people.

Ключові слова: спорт, смартфони, фітнес-браслети, ігрові консолі.

Key Words: Multi-sport,The Walk, Крокоміри, Samsung Gear Fit, Oregon SW202, Nintendo Wii, Zepp Tennis Sensor, Hapilabs Hapifork, Sportline HydraCoach, Fitbit Aria, Withings Aura, Lumo Lift.

Постановка проблемы. В последние годы все большей популярностью среди фит-мэнов и спортсменов-любителей пользуются специальные мобильные девайсы, которыми

ранее пользовались только профессиональные атлеты. Это и датчики активности организма, и пульсо-тахометры, и прочие измерители движений, скорости, параметров нагрузки, усталости.

Появление новой моды на спортивные гаджеты объясняется несколькими причинами. Во-первых, относительной дешевизной, так как со временем эксклюзивные устройства для профессиональных спортсменов стали более доступными для массового потребителя. В этой сфере произошел качественный переход подобный тому, что наблюдался с мобильными телефонами. От дорогих моделей и недешёвого обслуживания производители и провайдеры перешли к иному состоянию рынка, когда прибыль получается за счет оборота, а не больших наценок.

Вторым моментом стало признание полезности спортивных мобильных гаджетов для прикладных целей. Данные от наручных девайсов позволяют сберегать здоровье, избегать перетренированности и травм. Современные индикаторы типа Band-Aid (на пластыре или на липучке) в состоянии анализировать не только кровяное давление и частоту сердечных сокращений, но и продукты метаболизма. Делается это путем микроисследования пота, который содержит ряд биомаркеров, весьма информативных для фитнес-подготовленности, физической работоспособности, закисленности и усталости организма.

В-третьих, современные спортивные гаджеты способны накапливать информацию и передавать ее на компьютер с помощью цифровых носителей или по беспроводным технологиям. Любая женщина, мужчина, подросток или пожилой человек могут по двигательной активности, проводимым тренировкам, определять рекомендуемые нагрузки, рацион питания, время достижения нужного результата и другие параметры. На экране компьютера (при наличии пакета прикладных программ) отображаются все необходимые данные об уровне жира, избыточного веса, дефицита мышц той или иной группы.

Наконец, следует отметить и психологическую составляющую ношения спортивных гаджетов. Их наличие и использование в определенной мере меняет мышление и мировоззрение человека, приобщает его к сообществу спортсменов, к людям, ведущим здоровый и активный образ жизни.

Полученные результаты исследования. Весьма полезными функциями современных мобильных гаджетов являются автоматическая синхронизация с компьютером, встроенный GPS, функция «Multi-sport» (мультиспортивный режим), вычисление калорий на основе сердечного ритма, предупреждение о темпе тренировки.

Основные способы поддержания формы с помощью электронных гаджетов:

1. Использование смартфона для занятий спортом.

Простейшее решение — загрузить соответствующую программу на свой телефон, который и так всегда в кармане. Благо, подобных решений предостаточно для любой платформы.

Приложения для контроля физической активности на протяжении дня бывают нескольких типов. Самые распространённые — шагомеры. С помощью встроенных в смартфон датчиков они подсчитывают количество пройденных шагов. Часто приложения-шагомеры совмещены с приложениями для бегунов, которые дополнительно учитывают скорость перемещения, затраченные калории, а также составляют маршруты пробежек, ориентируясь на показатели спутников GPS. Отдельные разработчики подходят к мотивации пользователей с толикой оригинальности. Пример тому — приложение The Walk, являющееся по сути игрой с 65 уровнями длительностью примерно 800 часов. Пользователю отводится роль персонажа, который должен доставить некий важный груз,

следуя командам игры. В зависимости от перемещений, он получает всяческие поощрения и баллы.

2. Фитнес-браслет как персональный инструктор

Фитнес-браслеты — одни из самых популярных гаджетов спортивного направления. Девайс удобно размещается на запястье и с помощью встроенных датчиков собирает, обрабатывает и анализирует данные о физической активности пользователя на протяжении дня. Обычно браслеты оснащены программным обеспечением, помогающим составлять индивидуальные тренировки, фиксировать пройденное расстояние, следить за расходом калорий. Чаще всего работают в паре со смартфонами, но, в отличие от тех же умных часов, необходимости постоянного подключения к телефону, как правило, нет.

3. Умные часы

Использование умных часов для занятий спортом — это своеобразный симбиоз первого и второго способа, описанных выше. Девайс сочетает удобство ношения на запястье фитнес-браслетов с функциональными возможностями смартфонов. Но при этом большая часть представленных на рынке моделей — это только дополнение к телефону, которые при автономном использовании теряют едва ли не все свои преимущества.

Самые интересные умные часы с расширенными спортивными функциями — Samsung Galaxy Gear 2 Neo и Samsung Gear Fit. Второй, по сути, является всё тем же фитнес-браслетом, оборудованным шагомером, пульсометром и поддержкой тренировок. Дополнительно с его помощью можно управлять воспроизведением музыки, быстро отвечать на звонки, читать SMS и электронную почту. Оба устройства могут похвастаться поддержкой фирменного приложения S Health, в сочетании с которой обеспечивают возможность отслеживания физической активности, сердечного ритма, сожжённых калорий, а также позволяют вести дневник питания.

Недостатками этих моделей является то, что они сочетаются только со смартфонами Samsung, и только с избранными моделями. А также общий недостаток всех умных часов — это именно те часы, которые нужно заряжать каждый день.

В то же время, существуют часы, что предназначены для отдельного вида спорта. Например, спортивные часы *Oregon SW202* разработаны специально для спортсменов-пловцов и людей активно занимающихся плаванием. Этот современный спортивный прибор рассчитывает количество потраченных калорий за время заплыва или тренировки, автоматически считает количество пройденных в бассейне кругов, запоминает до 7 рекордных результатов на дистанции. Модель поддерживает подсчет параметров всех основных стилей плавания — кролем, брасом, баттерфляем и на спине. *Oregon SW202* хранят в памяти данные о Вашем росте и весе. Вы можете установить желаемое время тренировки и часы просигнализируют об её окончании. Водостойкость *Oregon SW202* 50 м, что позволяет плавать в них, но не нырять.

4. Игровая консоль и занятия спортом.

Этот способ типичен скорее для Японии и ряда западных стран. Речь идёт об игровых консолях, которые, благодаря датчикам движения и другим технологиям, позволяют игроку тренировать все тело. Увы, это решение практически лишено мобильности, но при этом очень весёлое.

Первой массовой приставкой с возможностями активной игры была Nintendo Wii, которая пользуется своей популярностью и сегодня. Главным помощником спортсменов в среде Nintendo являются уникальные на момент выхода (2006 год) беспроводные контроллеры Wii Remote Plus и Wii Motion Plus, реагирующие на движения игрока. Они

шли с консолью в комплекте, но помимо них, Nintendo успела выпустить ещё несколько дополнительных устройств, таких как, для примера, коврик для фитнеса. Соответственно, активных игр для Wii вышло множество. Это и традиционный фитнес, теннис, бокс, а также танцы. Да и просто в ряд сюжетных игр вплетены различные активные действия руками, отчего можно изрядно устать — возможно, это и неполноценные занятия спортом, но при этом очень увлекательная и полезная физическая активность.

Хотелось добавить, что спортивные гаджеты не ограничиваются только часами или браслетами, а их разнообразие сможет заставить многих удивиться. Ниже приведены некоторые «экзотические» гаджеты, помогающие сохранить здоровье.

Zepp Tennis Sensor. Этот гаджет создан специально для любителей игры в большой теннис. Сенсор Zepp Tennis Sensor – это уникальный 3D-датчик. С его помощью в режиме реального времени можно отследить буквально все: скорость удара, ритм, размах руки, угол удара, силу удара, положение рук и движение ног. Это поможет проанализировать свою игру и улучшить свою технику. Удивительное устройство работает 8 часов без подзарядки и имеет память до 200 тысяч ударов ракеткой. А с помощью приложения на мобильном телефоне можно сравнивать свои показания с показаниями лучших игроков в этом виде спорта и достигать новых высот. Кстати, для новичков в приложении предусмотрены советы и подсказки по игре в теннис.

Hapilabs Hapifork –это вилка, что следит за количеством еды, которую употребляет человек. Гаджет оснащен специальными датчиками, следящими за временем, темпом питания. После - выдает результаты. Их можно почитать на смартфоне или на мониторе компьютера.

Sportline HydraCoach – это умная бутылка, которая запоминает твои параметры, просчитывает твою суточную норму воды, напоминает о том, что нужно пополнить запасы, ведет подсчет уже выпитой жидкости.

Fitbit Aria – весы, которые способны не только измерять индекс массы, но и количество жира в теле. Удобная штуковина: все изменения рисует удобными графиками, которые можно посмотреть на смартфоне или компьютере - через специальный софт.

Withings Aura – трекер сна, который интегрируется прямо в матрас – соответственно, он немного удобнее браслетов, которые надо не забыть перед сном надеть на руку. Устройство, которое находится в это время рядом с кроватью, будет получать данные с трекера, фиксировать уровень шума и освещенности, а также температуру спальни пользователя. Помимо этого, устройство снабжено световыми и звуковыми эффектами, которые помогают уснуть или проснуться. Мобильное приложение, с которым работает *Aura*, визуализирует циклы сна в виде графиков, и показывает, насколько глубоким был сон, как дышал, и как билось сердце пользователя во время сна.

Lumo Lift. А это устройство призвано «ругать» своего носителя за неправильную осанку. Гаджет отслеживает положение тела и вибрирует, как только пользователь начинает сидеть неправильно. Это – не единственное предназначение *Lumo Lift*. Устройство способно также фиксировать физическую активность, шаги и калории, и отображать результаты через мобильное приложение. Поставляется *Lumo Lift* в 10 расцветках, а размеры настолько малы, что его можно даже незаметно носить под воротником рубашки.

Фитнес-носки Sensoria. Помочь в занятии спортом могут даже носки! Удивительно, но и до этого аксессуара дотянулся научно-технический прогресс. Один комплект таких носков стоит 199 американских долларов. За эту сумму вы получите инновационный аксессуар с электропроводящими сенсорами, специальный браслет на руку и приложение для смартфона для контроля и управления этими устройствами. «Умные» носки и браслет

будут контролировать руки и ноги во время бега, а приложение выступит в роли профессионального фитнес-тренера, который будет давать советы по улучшению техники и движений, а также рассчитает идеальную нагрузку и интенсивность тренировок в зависимости от ваших целей.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Слежение за своим здоровьем основывается на иной, нежели ранее, платформе – не только ощущениях, недомоганиях, или слабости. С мобильными гаджетами здоровье их владельцев ставится на научную основу, где основные параметры (температура тела, ЧСС, давление, потоотделение и проч.) контролируются, а вся выводимая информация анализируется, перерабатывается и представляется в виде рекомендаций, графиков, гистограмм.

Отмеченная тенденция в известной мере накладывается на тренд расширения численности людей, занимающихся фитнесом в организованном или инициативном порядке. Вероятно, в будущем мы увидим позитивные результаты в виде уменьшения заболеваемости населения и увеличения продолжительности жизни граждан. Но важно помнить, что гаждеты хоть и помогают нам заниматься спортом, но бегать вместо нас не будут.

Литература:

1. http://mport.ua/techno/1579579-Sportivnye-gadzhety-2014--TOP-10-samyh-modnyh
2. http://gridder.ru/mobility/gadzhety-dlja-sporta/
3. http://forbes.ua/lifestyle/1377743-gadzhety-dlya-sporta-10-ustrojstv-kotorye-ponravyatsya-aktivnym-lyudyam/1377747#cut
4. http://ek.ua/post/221/
5. http://www.lookatme.ru/mag/how-to/wishlist/206777-sport
6. http://21biz.ru/sportivnye-gadzhety-ispolzuyutsya-vsyo-chashhe/
7. http://www.novate.ru/blogs/010514/26218/
8. http://compulenta.computerra.ru/tehnika/gadgets/10009300/
9. http://www.therunet.com/articles/454-nosimye-gadzhety-vzglyad-v-buduschee.
10. http://vesh.ua/product/naruchnye-chasy-kompjuter-dlja-plavanija-oregon-scientificmodel-sw202/

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ДНУ И ДМА

Л.В. Николенко[1], А.А. Кучеренко[1], В.А. Николенко[2]

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины»[1], Днепропетровский национальный университет им. Олеся Гончара[2]

Анотація: у даній статті говориться про роль фізичного виховання у житті студентів.

Аннотация: в данной статье говорится о роли физического воспитания в жизни студентов.

Abstract: in this article talked about the role of physical education in life of students.

Ключові слова: здоров’я, рух, життя.

Ключевые слова: здоровье, движение, жизнь.

Keywords: health, motion, life.

Постановка проблемы. Учебная деятельность занимает ведущее место в жизни студентов. Двигательная активность взаимосвязана с режимом учебной деятельности. Известно, что длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе, к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления, памяти. В условиях недостаточности повседневной двигательной активности студентов физическое воспитание должно обеспечить развитие двигательных качеств, а так же высокий уровень работоспособности.

Учебный труд студентов с характером профессиональной деятельности лиц, относимых к 1-й группе видов труда, содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в том, что в режиме учебной недели имеет место занятия по физическому воспитанию.

Установлено, что у представителей этой группы труда расход энергии равняется 2550 – 2800 ккал/сутки, обеспечивающую полноценную жизнедеятельность организма, в 3000 – 3800 ккал. Таким образом, имеется дефицит по затратам энергии порядка 450 – 1000 ккал, который может быть ликвидирован единственно возможным способом – повышением двигательной активности. При этом затраты на собственно физические упражнения, вызывающие повышение частоты сердечного ритма минимум до 130 уд/мин, которое обеспечивает оздоровительный и тренирующий эффект организма, должны составлять не менее 300 – 500 ккал. Это, так сказать, истина в первом приближении, которая по определению нуждается в уточнении и конкретизации.

Если до недавнего времени наши представления о ДАС связывались с возможностью ее проявления в трех основных формах (обязательной, факультативной, самостоятельной), то в условиях новых жизненных реалий можно говорить преимущественно только о двух: обязательной и самостоятельной.

Полученные результаты исследования: нами было проведено анкетирование студентов основной группы ДНУ и ДМА – 40 студентов. В результате опроса, на вопрос для чего вы ходите на занятия по физическому воспитанию, чтобы получить оценку или зачет студенты основной группы ДНУ ответили да (50%), нет (30%), не всегда (20%), а студенты основной группы ДМА ответили да (60%), нет (20%), не всегда (20%), а для улучшения своего функционального состояния организма студенты основной группы ДНУ ответили да (70%), нет (10%), не всегда (20%), и студенты основной группы ДМА ответили да (50%), нет (20%), не всегда (30%)

Выводы: в результате проведения анкетирования видно, что студенты основной группы ДНУ и ДМА посещают занятия по физическому воспитанию, чтобы получить оценку или зачет и улучшить свое функциональное состояние организма.

Литература:

1. Ткач П.М. фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн.І. – Луцьк: “Надстир’я”, 1996. - 178 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие / Лубышева Л.И. – М.: Академия, 2004.-240 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000. -512 с.
4. Кашуба Е.В., Небесная В.В., Гридина В.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ// “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”: Республ. зб. наук. праць III Все-укр. наук.-практ. конф. – Донецьк: Дон ДМУ ім. М.Горького, 2001. – С. 173-175.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ГЕПАТИТ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ ЛІКУВАННЯ

Одинець Т.Є., Єрлик К.В.

Запорізький національний університет

Анотація. Сучасні дані свідчать про неухильне зростання кількості хворих на гепатит, що потребує розробки немедикаментозних засобів відновлення. Установлено, що у пацієнтів хворих на гепатит значно знижені всі показники якості життя. Розроблена програма фізичної реабілітації з використанням лікувальної гімнастики та масажу сприяла поліпшенню основних показників якості життя.

Ключові слова: гепатит, фізична реабілітація, якість життя.

Abstract. Current data shows a steady increase in the number of patients with hepatitis, which requires the development of drug-free recovery tools. It was established that in patients with hepatitis significantly reduced all quality of life. The program of physical rehabilitation using therapeutic exercises and massage helped to improve the basic quality of life.

Keywords: hepatitis, physical rehabilitation, quality of life.

Постановка проблеми. Сучасні статистичні дані свідчать про суттєве збільшення частоти захворювань на гепатити, що зумовлено зловживанням алкоголем, прийомом деяких медикаментів, тривалим впливом малих доз радіації та ін. [1]. В структурі хронічних гепатитів переважають вірусні – 47% та алкогольні – 52,4% ураження печінки [4]. Хронічні гепатити, як і більшість захворювань, впливають не лише на фізичний стан хворого, а й на його поведінку, емоційні реакції, та визначають його роль в соціальному житті – тобто негативно впливають на якість життя [2, 3].

Зрозуміло, що лікування та реабілітація цього контингенту хворих має супроводжуватись обмеженням медикаментозного навантаження на печінку, що визначає актуальність розробки програми фізичної реабілітації. Важливим критерієм оцінювання якості реабілітаційних заходів є якість життя.

Мета – визначити вплив реабілітаційних заходів на показники якості життя хворих на гепатит на стаціонарному етапі лікування.

Організація дослідження. В дослідженні приймали участь 20 пацієнтів другого періоду зрілого віку, серед яких було 12 чоловіків та 8 жінок. Методом випадкової вибірки досліджувані були розподілені на дві групи (основну та групу порівняння) по 10 осіб в кожній. За віком, статтю та супутньою патологією групи були однорідними. Оцінювання якості життя відбувалося за опитувальником SF–36, призначеного для вивчення всіх компонентів якості життя. Хворі обох груп отримували однакове медикаментозне лікування, водночас досліджувані основної групи додатково використовували лікувальну гімнастику та масаж, спрямовані на поліпшення функції шлунково-кишкового тракту та гепатобіліарної системи.

Отримані результати дослідження. Більшість досліджуваних аспектів якості життя були майже в два рази нижче за норму, зокрема середні значення за показником фізичного стану були меншими за норму на 49,10 бала в ОГ та 48,10 бала в ГП; рольового функціонування – на 45,00 та 46,00 бала; загального стану здоров'я – на 51,54 та 49,53 бала; життєвої активності – на 52,30 та 49,30 бала; соціального функціонування – на 42,78 та 41,78 бала; психічного здоров'я – на 58,16 та 57,06 бала у відповідних групах.

Під час обстеження хворих основної групи та групи порівняння наприкінці перебування у стаціонарі виявлено, що в обох групах відбулася позитивна динаміка щодо провідних симптомів захворювання. У хворих основної групи наприкінці стаціонарного етапу лікування зникали ознаки астенізації, покращувався настрій, апетит, зникала депресія та агресія, болі в животі, важкість в правому підребер'ї. Результати повторного аналізу якості життя після застосування реабілітаційних заходів свідчать про наявність вірогідних позитивних змін в ОГ майже за всіма субшкалами. Зокрема поліпшення фізичного стану в ОГ відбулося на 18,00 балів ($p<0,001$), зменшення інтенсивності болю – на 12,00 балів ($p<0,01$), загального стану здоров'я – на 20,00 балів ($p<0,001$); життєвої активності – на 20,00 балів ($p<0,001$), психічного здоров'я – на 20,00 балів ($p<0,001$); в ГП спостерігалася лише тенденція до покращення вищеназваних показників.

Висновки. Таким чином нами доведено позитивний вплив на стан якості життя розробленої нами комплексної програми фізичної реабілітації у хворих з хронічними гепатитами, про що свідчить достовірне переважання їх значень над показниками хворих групи порівняння. Відтак визначення даних параметрів може бути прийняте як критерій ефективності запропонованої нами програми фізичної реабілітації у даної категорії хворих.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення впливу засобів реабілітації на післялікарняному етапі реабілітації.

Література

1. Бабов К.Д. Немедикаментозные технологии лечения в гепатологии / К.Д. Бабов, Т.А. Беличенко // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 1999. – № 3. – С. 38 – 43.

2. Вардимиади Н.Д. Лечебная физическая культура при хронических заболеваниях печени и желчных путей / Н.Д. Вардимиади, Л.Г. Машкова. – К.: Здоровье, 1985. – 56 с.

3. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости / И.И. Пархотик. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 223 с.

4. Харченко Н. В. Хронические гепатиты: достижения, нерешённые проблемы / Н. В. Харченко // Сучасна гастроентерологія і гепатологія. – 2009. – № 1. – С. 50–53.

УДК: 378.035

НЕТРАДИЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КРАЇНАХ БЛИЖНЬОГО ТА ДАЛЬНЬОГО ЗАРУБІЖЖЯ

Онопрієнко О.М., Онопрієнко О.В., Биченко В.І.

Запорізький національний університет

Анотація. Онопрієнко О. М. У статті проведений аналіз основних концептуальних підходів до класифікації нетрадиційних форм фізичного виховання у країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Аннотация. Оноприенко О. Н. В статье проведен анализ основных концептуальных подходов классификации нетрадиционных форм физического воспитания в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Annotation. Onoprienko O. M. The article offers analysis of basic conceptual approaches to wards classification of non-traditional forms of physical education in countries of near end far abroad is prided in the active.

Ключові слова: класифікації, нетрадиційні форми , традиційні форми.

Ключевые слова: классификации, нетрадиционные формы, традиционные формы.

Key words: classifications, non-traditional forms, traditional forms.

Постановка проблеми. Вивчаючи традиційні і нетрадиційні форми організації фізичного виховання, ми вважали за доцільне ознайомитися із зарубіжним досвідом формування фізичної культури молоді [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи організацію дозвілля в країнах Західної Європи та США, визначено, що клуби різної направленості сприяють професійному, інтелектуальному та оздоровчому розвитку молоді. Помічником соціально-культурного становлення молоді у вихованні якостей лідера та вольових якостей особистості можуть слугувати соціально-оздоровчі та навчально-оздоровчі клуби.

Поряд з оздоровчими заходами члени організації розробляють нетрадиційні форми сімейного відпочинку, організацію диспутів з сімейної педагогіки, лекцій та ін. Програми створюють атмосферу поваги і взаєморозуміння батьків і дітей; формують у молоді звички здорового й активного відпочинку. Досліджуючи позааудиторну діяльність молоді Європи, вона зазначає, що соціальні і спортивні клуби, діяльність яких спрямована на гуманізацію відносин, „ставлять” особистість у центрі виховної системи. Цікавим є те, що більша кількість клубів практикує шефське виховання та допомогу молоді – інвалідам, а також залучення до своїх лав соціально неблагополучної молоді [1,2].

Формування мети та завдань роботи. Провести порівняння традиційних та нетрадиційних форм занять в інших країнах та в Україні. Пошук науково обґрунтованих нових шляхів рішення проблеми щодо фізкультурної освіти студентської молоді. Доповнення стандартних форм фізичної культури нетрадиційними.

Фахівці пропонують використати досвід зарубіжних країн з чирлідингу (поєднання гімнастики, фітнесу, танцю, акробатики, бойових мистецтв тощо). Вони наводять приклади виступів команд підтримки зарубіжних країн. Підкреслюючи необхідність таких виступів для молоді запевняють, що вигляд артистичних шоу, які „окультурюють” уболівальників, примушує їх наслідувати прикладу тих, хто виступає. В зарубіжних країнах змагання з цього виду спорту проводяться як серед новачків, так і серед професіоналів. Перші команди, як правило, підтримують шкільні і вузівські команди, другі – спортивні команди на змаганнях різного рівня. Змагання з чирлідингу транслюють на спортивних каналах у багатьох країнах Європи

Досліджуючи розвиток аеробіки, як оздоровчого виду гімнастики, вважається, що традиційні елементи, які входили у фітнес-аеробіку (загальнорозвивальні вправи в упорах, сідах, вправи лежачи, вправи на спині), поєднуючись з елементами танцю, проводяться з успіхом у залі і на воді. Серед засобів масової оздоровчої гімнастики у системі аеробіки знайшли своє нове місце вправи з предметами (палками, м’ячами, скакалками тощо). Особливу увагу молодь приділяє таким видам гімнастики, як карате-аеробіка, сайклінг-аеробіка, кікбо-аеробіка, аквааеробіка тощо. Науковці підкреслюють, що новітня аеробіка використовує досягнення науки і формує правильний погляд молоді на життя.

Вище зазначені факти потребують пошуку науково обґрунтованих нових шляхів рішення нашої проблеми щодо фізкультурної освіти студентської молоді. Одним із них є розробка новітніх нетрадиційних форм фізичної культури.

Пошуки нетрадиційних форм фізичної культури дозволили виділити такі форми оздоровчих систем, які використовують усі народи і континенти: йоги, елементів китайської гімнастики ушу, шиацу, цигун та ін. Аеробну хореографію й інші нетрадиційні форми фізичної культури, як оздоровчі форми фізичної культури, які позитивно впливають на стан сучасної молоді.

Погоджуючись з необхідністю доповнення стандартних форм нетрадиційними, ми підтримуємо точку зору вчених. Сьогодення потребує більш широкого застосування різних форм фізичної культури і використання різних видів оздоровчої гімнастики, фітнесу, танцю, акробатики та ін. Всі ці форми допоможуть студентській молоді виховати звичку до рухових навантажень і сформувати певний рівень фізичної культури сучасної людини.

Вивчаючи проблеми розвитку фізичної культури молоді, її нетрадиційні форми позааудиторної роботи, можна стверджувати, що модель формування фізичної культури молоді в позааудиторний час вважається головною формою „стратегії оздоровлення", а вчасна валеологічна освіта є гарантом високого рівня здоров'я майбутніх спеціалістів.

Отже, сучасні технології з фізичної культури повинні переслідувати завдання не тільки пов'язані з підвищенням рівня фізичних якостей молоді, але й виховання в неї звички до правильного способу життя [6].

Досліджуючи розвиток фізичної культури Китаю, вважаємо за необхідне навести приклади кращих форм фізичної культури цієї країни. Вони констатують, що перша система фізичних вправ для різних вікових груп була розроблена лікарем Хуа То (в час правління династії Східна Хань 25-220 рр. н.е.). Ця система включала вправи з різних бойових мистецтв, які імітували рухи тварин і птахів. Сучасні форми фізичної культури цієї країни містять велику кількість традиційних фізичних вправ і вправ, запозичених із бойових мистецтв. Фізичні рухи частіше виконуються у музичному супроводі, з особливими римованими скоромовками й є частиною мистецтва Китаю.

Найбільш розповсюдженою формою самостійної роботи є національна гімнастика ушу, яка отримала широке розповсюдження з III ст. до н.е., як засіб лікування деяких захворювань і загального зміцнення здоров'я. Вчення ушу з давніх часів використовувалося простими людьми як засіб самооборони і підтримки здоров'я. Дослідники розкривають різноманітні засоби фізичної культури, які з успіхом використовує і сьогодні молодь Китаю у вільний час:

- дихальна гімнастика „цигун", має назву лікувальної гімнастики (мета гімнастики – підпорядкованість пізнання самоконтролю, а також регулювання дихання, що дозволяє зберегти надовго фізичну форму і відновити організм);

- загальнозміцнююча гімнастика кунфу (фізичні вправи різноманітного характеру, частково запозичені з бойових мистецтв давнього Китаю, ця система навчання кунфу входить в обов'язкову програму фізичного виховання в навчальних закладах Тайваню);

- китайська боротьба тайцзицюань (особливістю цього виду боротьби є система рухів, які виконуються повільно, плавно і послідовно, мета – розслаблення організму, це дозволяє стежити за вільним станом тіла; вправи виконуються в парі чи поодинці. Цим видом гімнастики можуть займатися люди різного віку і підготовки, особливо вправи тайцзицюань рекомендуються робітникам інтенсивної розумової праці);

- боротьба цзяолі (для визначення сильнішого, дуже популярна у населення сільської місцевості, потребує попередньої підготовки) тощо.

Дослідники виділяють роботу Всекитайської федерації з різних видів спорту, яка займається також популяризацією і підтримкою національних видів фізичної культури.

Федерація регулярно проводить свята, національні ігри, національні універсіади для залучення якомога більшої частини молоді до регулярних занять фізичною культурою. Отже, дослідження фізичної культури зарубіжних країн дозволяє ширше пізнати форми роботи з фізичної культури інших держав, використати їх позитивний досвід у своїй практиці.

Ми звернули також увагу на фізкультурно-оздоровчу систему Голландії, оскільки А. Вялкін стверджує, що її називають „унікальною" [3]. У Голландії проводяться Олімпіади з видів спорту, регулярні змагання та розваги розподіляються на вікові ступені, це забезпечує зростання фізичних якостей підлітків і молоді. Він відмічає, що голландські спеціалісти практикують сумісні заходи спортивних клубів та міських соціальних служб, які регулярно пропонують оздоровчі й виховні заходи. Науковець виділяє головні напрямки системи фізичного виховання молоді Голландії:

- регулярне добровільне заняття фізичною культурою або спортом;
- єдність оздоровчої освіти та спорту;
- виховання інтересів та потреб молоді у фізичній культурі;
- формування позитивного погляду молоді на здоровий спосіб життя тощо.

М. Окаринський у своїй праці звертається до скаутського руху, який виник у Великобританії на початку XX ст. Він констатує, що засновником цього руху був Бейден-Пауел, який у популярному підручнику „Скаутинг для юнаків" запропонував комплекси рухових вправ для зміцнення та покращення роботи серця, шлунку, а також м'язів всього тіла. Головним у роботі цієї організації було обов'язкове оволодіння поряд з практичними знаннями і навичками інформацією з історії, географії, природознавства, практичними вміннями з табірництва, мандрівництва, спорту тощо. Дослідник зазначає, що кожен скаут повинен був оволодіти спеціальними знаннями і скласти іспит „Умілості фізичної вправності". В іспит входили змагання з різних видів спорту та оцінювання теоретичних знань. Досвідченими скаутами організації проводилися заняття за інтересами: легка атлетика, плавання, бокс, веслування, боротьби джіу-джітсу, їзда верхи, стрільба тощо. Науковець підкреслює, що окремим нормативним актом (наказом Верховної Пластової Команди) у 1925 р. було проголошення Пластового Закону з приводу вживання алкоголю і тютюну – так звана „Абстиненція від алкоголю". Організація пластунів, як зазначає М. Окаринський, вимагала від членів Пласту наступних правил поведінки:

- йти дорогою життя без шкідливих звичок, пияцтва і паління;
- підтримувати здоровий дух в тілі;
- регулярно брати участь у заходах, змаганнях, походах тощо.

Діяльність сучасних пластунів (молодь віком від 18 до 25 років) зосереджена на відновленні патріотичного духу у молоді, поєднання активної діяльності з оздоровчої фізичної культури з просвітницькою роботою, відновленням діяльності інших молодіжних організацій.

М. Окаринський запевняє, що досвід Пласту можна використати для зміцнення поглядів молоді, зміцнення духу патріотизму і свого стану здоров'я. До групових форм виховної роботи належать ігри різного напрямку (спортивні, рухові, ділові, тренувальні) [5].

Стає зрозумілим, що дослідники багатьох країн ведуть пошук нових нетрадиційних заходів з фізичного виховання, а також займаються розробкою програм з метою

формування у сучасної молоді позитивних поглядів на фізичну культуру й стан свого здоров'я.

Вивчаючи досвід розвитку фізичної культури Російської Федерації, зазначимо, що Комітет з фізичної культури й спорту з метою покращення стану здоров'я молоді Росії ставить перед собою такі завдання:

- активізувати працю спільно із зацікавленими організаціями в удосконаленні заходів фізкультурно-оздоровчої освіти молоді і населення;

- забезпечити систематичну підготовку та перепідготовку викладачів спеціалістів з фізичної культури;

- сприяти подальшій розробці та вдосконаленню науково-методичної бази в галузі фізичної культури тощо.

Головною формою реалізації „стратегії здоров'я" населення Росії повинна стати нова Концепція активного засвоєння нових оздоровчих технологій, програм і заходів.

Вивчаючи організаційні форми фізичного виховання молоді в спортивно-оздоровчих таборах, підкреслимо позитивне значення окремих заходів з легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої гімнастики на організм молодої людини. Вважають, що самостійні заняття з різних видів фізичної культури формують сильну особистість. Пропонуючи методику навчання деяким видам легкої атлетики, оздоровчого плавання для молоді, дослідники радять використовувати ці заходи з метою „покращення самопочуття і виховання правильного погляду на здоровий спосіб життя".

Визначене вище зумовлює необхідність для студентської молоді самостійної позааудиторної роботи з фізичного виховання, використання традиційних і нетрадиційних форм фізичної культури, але головною умовою успішності фізичного самовдосконалення молоді має стати нове мислення, зміна поглядів, які часто складаються „стихійно".

Заняття фізичною культурою необхідні сучасній молоді, але вони повинні бути посильними і регулярними. Констатується позитивний вплив організаційних форм: змагань, показових виступів, розважально-оздоровчих заходів, занять за інтересами з видів спорту у вільний час, самостійних занять з фізичної культури за місцем мешкання на формування здорового способу життя студентської молоді [4,7].

Отже, сучасні технології з фізичного виховання повинні вирішувати завдання, які не тільки пов'язані з підвищенням рівня фізичних якостей молоді, але й виховувати звичку здорового способу життя.

За допомогою таких форм фізичного виховання уміло створеного виховного процесу у позааудиторний час можна, на нашу думку, покращити ставлення студентів до свого фізичного стану й особистої фізичної культури.

Отримані результати досліджень. Проаналізувавши форми організації роботи щодо формування фізичної культури студентів, можна зробити певні висновки:

1. Достатній обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, а також правильно вибрані організаційні форми фізичного виховання позитивно впливають на якісні показники розумової працездатності молоді. До таких організаційних форм можна віднести: різні форми туризму, вправи циклічного характеру, статичну і динамічну гімнастику, вправи з предметами, комплекси самостійних занять тощо.

2. Позааудиторна робота з фізичної культури нами визначається, як система

спеціальних заходів з формування особистих якостей майбутніх спеціалістів, а також складного утворення поняття „фізичної культури”, що виступає основою їх професійного становлення.

3. Виявлено, що результативність і успішність розв’язання поставленої нами проблеми залежить від інтересу молоді до фізичних вправ і рухових занять. Її успішному рішенню будуть сприяти: розробка спеціальних методичних рекомендацій для тих, хто самостійно бажає вдосконалюватися, спеціальні гімнастичні вправи з метою усунення фізичних вад, тривалі прогулянки тощо.

4. Організаційні форми фізичного виховання Росії базуються на Концепції „стратегії здоров’я”, що пропонує молоді активне засвоєння нових оздоровчих технологій і програм. Основними нетрадиційними формами фізичного виховання молоді Росії є: чирлідинг (поєднання гімнастики, танцю, акробатики), фітнес.

5. Результативність формування фізичної культури молоді залежить від її усвідомлення необхідності певного рівня здоров’я для подальшого професійного і особистого життя. Позааудиторна робота з фізичної культури має доповнюватися заняттями за розкладом. Така система занять фізичного виховання сприятиме позитивному ставленню студентів до оточуючих і вихованню її моральних якостей.

6. Нетрадиційні форми фізичної культури у позааудиторній роботі, сімейне виховання, сімейна педагогіка сформують у молоді усвідомлену потребу в систематичній оздоровчій діяльності (аеробіка, карате-аеробіка, аква-аеробіка, оздоровчі системи йогів та ін.).

7. Зміст фізичного виховання Великобританії відрізняється медичним, валеологічним та фізичним напрямками, створеннями об’єднань соціальних і суспільних організацій щодо залучення молоді до активного здорового відпочинку. Фізкультурно-оздоровча система Голландії „унікальна”, вона передбачає у освітніх закладах заняття з різних видів спорту й пропонує молоді єдність оздоровчої та спортивної освіти.

8. Організаційні форми фізичної культури США передбачають: розробку оздоровчих програм з видів спорту, оздоровчих індивідуальних програм з розвитку фізичних якостей, масових розважальних програм та ін.

9. Китайська система фізичної культури має наступні організаційні форми: гімнастика (ушу, шиацу, цигун та ін.), китайська боротьба та ін. Національні універсіади та свята обов’язково супроводжуються масовими виступами молоді й спортсменів.

Порівняння організаційних форм позааудиторних занять в інших країнах та в Україні показали подібність у підходах щодо проведення занять. Останні десятиріччя відмічаються активним впровадженням деяких типово закордонних форм занять з фізичної культури (фітнес, чирлідинг, степ-аеробіка, аквааеробіка, східні види боротьби, дихальна гімнастика, різні форми масажу). З іншого боку, ці нововведення націлюються лише на розвиток фізичних якостей молоді, а не на формування культури особистості. У більшості вищих навчальних закладів позааудиторні заняття не відрізняються різноманітністю, проводяться несистематично, не супроводжуються консультаціями викладачів, не враховують індивідуальні потреби молоді.

Висновки. Отже, сучасні технології з фізичного виховання повинні вирішувати завдання, які не тільки пов’язані з підвищенням рівня фізичних якостей молоді, але й виховувати комплекс патріотичних рис майбутнього фахівця.

Перспективи подальшого розвитку. Подальше дослідження передбачається у більш досконалому напрямку вивчення проблеми з формування фізичної культури студентської молоді традиційними та нетрадиційними формами фізичної культури.

Література:

1. Абсалямов Т.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР.- М.: Знание, 1967. – 32 с.

2. Анаркулов, Х.В. Кыргизские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Х.В. Анаркулов – 1993. – 38,[1] с.

3. Вялкин А.Г. Физическая культура в школах Голландии [Текст] / А. Вялкин // Физическая культура в школе. – 2001. – №8. – С. 40 – 41.

4. Элашвили В. Традиции грузинской физической культуры и современность [Текст] / В. Элашвили //Тбилиси: Мецинереба. – 1973. – С. 24.

5. Окаринський М.М. Антинаркогенне виховання підлітків у пластовій організації [Текст]: метод. посіб. для вихов. пластового юнацтва / М.М. Окаринський; Тернопіль: Навчальна книга, „Богдан”, 1999. – 96 с.

6. Короп Ю.А., Цвек, С.Ф. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях [Текст] / Ю.А. Короп, С.Ф. Цвек. – К.: Здоров’я, 1988. – 136 с.

7. Ягодин В.В. Народная физическая культура [Текст]: підручник / В.В. Ягодин; Духовное производство и народная культура. – Свердловськ. – 1988. – С. 123 - 141.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДВЯЛЬНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ

Опанасюк Федір, Скорий Остап, Москаленко Олександр

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. У статті розглянуто вплив фізичних вправ та фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров’я студентів. Зроблений аналіз досліджень щодо виявлення причин, які заважають студентам активно займатись фізичними вправами, виявити найбільш популярні види рухової активності серед студентів, з’ясовано рівень їх фізичної активності та дані рекомендації по удосконаленню системи фізичного виховання у ВНЗ.

Summary. The paper highlights the effects of physical exercises, sports and health improvement activities on the state of health of students. The author analyzes recent investigations related to the reasons that prevent students from going in for active physical exercises. The author also specifies varios types of motion activities which are the most popular with students, determines the level of their physical activity and gives recommendations aimed at improving the system of physical training education in higher educational establishments.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, стан здоров’я, фізична активність, оздоровча діяльність.

Key words: motion activities, physical training, state of health, physical activity, health improvement activies.

Постановка проблеми. Фізична активність – одна з необхідних умов життя, яка має не тільки біологічне, але й соціальне значення. Вона розглядається як природно-біологічна потреба живого організму на всіх етапах життя. Функція руху є основним стимулятором процесів росту, розвитку і формування організму.

Удосконалення людини за допомогою занять фізичною культурою, спортом – найважливіша умова прогресивного розвитку її розумових та фізичних здібностей.

Багатовіковий досвід застосування рухів з різноманітними цілями дозволив виявити ефект зворотньої дії – тривало виконуючи певні трудові рухи, людина сама зазнавала відповідних змін, до того ж, ці змини мали характер точного пристосування до конкретного виду діяльності людини підвищуючи її фізичні можливості.

У міру усвідомленості явища «зворотньої дії», що отримало назву «тренованості» виділяються спеціальні рухи (фізичні вправи), які застосовуються з метою спрямованого впливу на розвиток фізичних здібностей та підготовку людини до різних видів діяльності.

Особисті рухові характеристики людини можуть змінюватись під впливом фізичних навантажень, що формуються в процесі активних, педагогічно правильно організованих занять фізичними вправами. Спорт та фізичні вправи сприяють формуванню популяції людей, більш стійких до негативного впливу цивілізації – малорухового способу життя, погіршення екології, стресів тощо.

В процесі еволюції на землі вижили, в основному, ті популяції, у яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилась більш високою.

Фізична активність людини в кінцевому рахунку, спрямована на зміну стану її організму, на набуття рівня фізичних якостей та здібностей який не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренувань.

Кожен рух, кожна м’язова активність – це не тільки витрата енергії, але й накопичення. Під час виконання будь-якої вправи дихання людини стає частішим, енергійніше б’ється серце, інтенсивніше тече по судинах кров, організм людини більш повною мірою насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але вже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу витрату енергії.

В медичній та спортивно-методичній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. В цілому це вірно. Але в багатьох випадках фізична праця не справляє оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є фізичне виховання.

Для усвідомлення значення фізичної культури в житті людини необхідні наукові знання про фізичну культуру та спорт, їх значення для життєдіяльності людини, знання про вплив фізичних вправ на організм та засоби фізичної культури, які необхідні для підтримання високого рівня працездатності та належного стану свого здоров’я. Важливу роль в цьому відіграє сучасна наука.

Отримані результати дослідження. Для вивчення шляхів покращення фізичної підготовленості та стану здоров’я студентів і залучення їх до самостійного удосконалення, у ЖНАЕУ було проведено анкетування, в якому взяло участь 536 студентів (309 жінок і 227 чоловіків) I-IV курсів віком від 18 до 24 років, з яких до початку навчання 71,4% проживали в сільській місцевості, а 28,6% - в місті. Основним завданням дослідження було виявлення причин, які заважають студентам активно займатися фізичними вправами і спортом в процесі навчальних і самостійних занять, а також виявлення найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді.

Виявилося, що найбільш важливими причинами, які заважають займатися є відсутність бажання, нестача часу, соромливість, захворювання, низький рівень теоретичної і методичної підготовки, відсутність матеріальної бази за місцем проживання тощо (табл.1).

Таблиця 1

Причини, що заважають студентам самостійно

підвищувати рівень фізичної підготовленості (в %)

Причини	Чоловіки	Жінки
Відсутність бажання	27,5	38,3
Нестача часу	19,3	18,9
Соромливість	16,2	23,6
Захворювання	14,4	17,1
Рівень методичної підготовки	22,8	26,9
Відсутність бази	9,5	12,7
Відсутність душу	33,7	42,8

Найбільш популярними видами фізичної культури і спорту серед студентської молоді є аеробіка, спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, легка атлетика, єдиноборства (табл.2).

Таблиця 2

Найбільш популярні види фізичної культури

і спорту серед студентської молоді (в %)

Види спорту	Чоловіки	Жінки
Аеробіка	4,7	37,8
Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс	27,5	18,4
Атлетична гімнастика	16,8	6,2
Плавання	15,6	13,4
Легка атлетика	7,3	5,8
Єдиноборства	9,7	5,2
Інші види	18,4	13,4

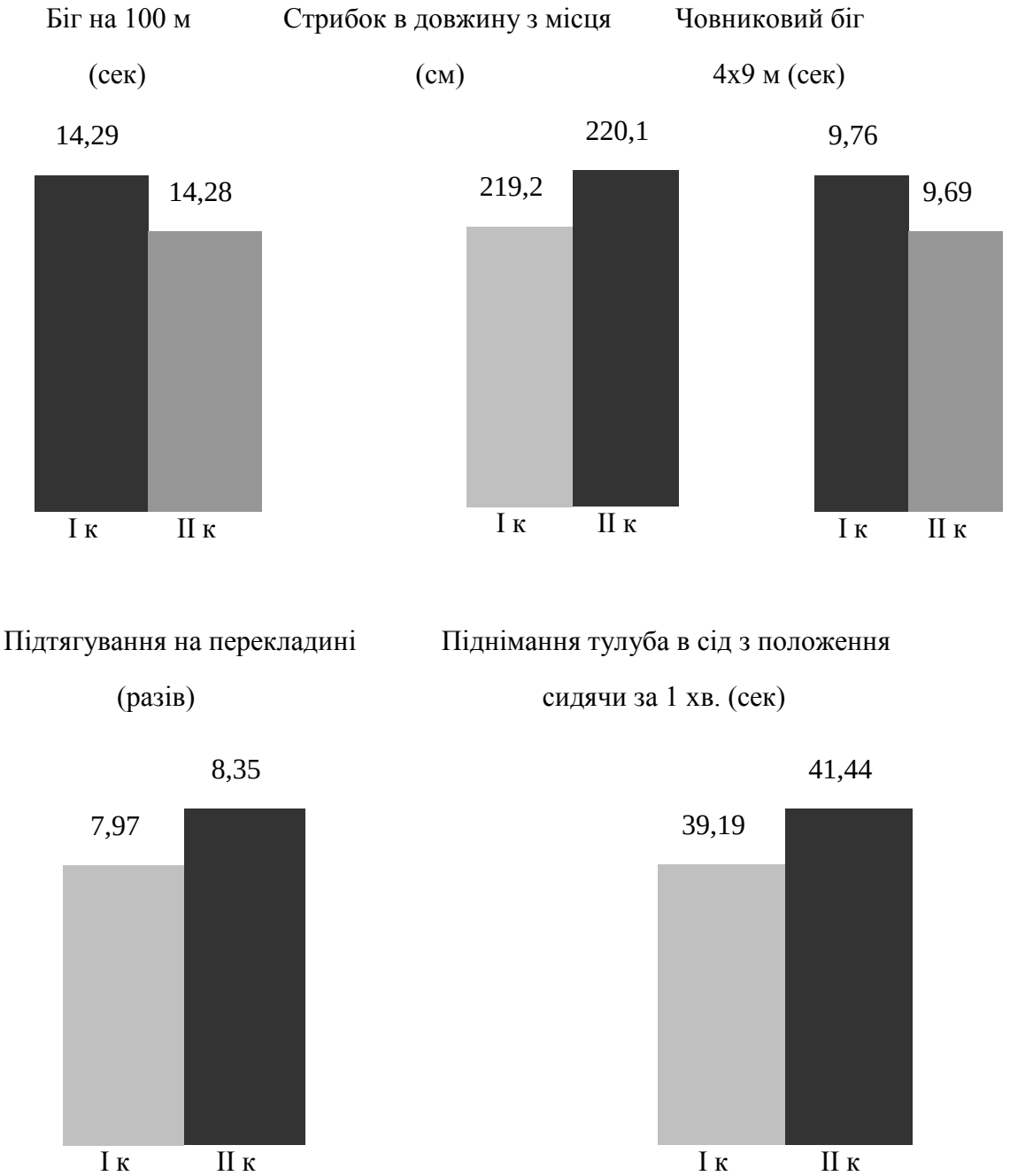
Для вирішення проблеми фізичного виховання необхідно виходити з того, що студенти владні самі обирати вид фізкультурно-спортивних занять для розвитку і удосконалення як фізичних, так і духовних якостей, що відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності. В навчальному закладі треба надати їм можливість самостійно займатися фізичними вправами і видами спорту за вибором.

Аналіз останніх досліджень дає підстави стверджувати, що дійсний рівень рухової активності і фізичної підготовленості студентів не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності, збереження здоров'я та професійної підготовки. Про це свідчать показники фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ (чоловіки I та II курси) у деяких видах фізичної активності: біг на 100м, стрибки у довжину з місця, човниковий біг 4х9м, підтягування на перекладині, піднімання в сід із положення сидячи за 1 хв. (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості студентів

I, II курсу ЖНАЕУ (чоловіки)



Результати досліджень серед студентів ЖНАЕУ та порівняння їх з показниками досліджень інших авторів показали, що стан фізичної підготовленості студентів інших ВНЗ має несуттєві розбіжності.

Дефіцит дозованої рухової активності негативно впливає на стан здоров'я студентів, знижує їх працездатність, що в цілому відображається на якості навчання. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що включає значну кількість компонентів, вимагає певної впорядкованості і раціонального керування, виходячи з мети та завдання фізичного виховання.

Систему фізичного виховання студентів необхідно удосконалювати у напрямку розвитку науково-методичного, програмного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства.

Для комплексного вирішення завдань фізичного виховання студентів необхідно провести ряд заходів:

- приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства;
- розширити й урізноманітнити форми проведення навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання;
- суттєво покращити спортивно-матеріальну базу ВНЗ.

Покращення та активізація навчального процесу з фізичного виховання потребує створення сучасної методичної системи, здатної розширити закономірності навчальної діяльності.

Подальші дослідження повинні бути направленні на дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів, вплив фізичної активності на зміни стану здоров'я та розробки оптимального фізичного навантаження.

Література:

1. Виленский М.Я., Русанов В.П. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособностью студентов.// Теор. и практ. физич. культ., 1977. – №6. – С. 44– 77.

2. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч. – метод. посіб. – Житомир: Видавництво «Державний агроекологічний університет», 2006. – С. 246–249.

3. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк - К.: Аграрна освіта, 2005. - 114 с.

4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г.П. Грибан - Житомир: Вид-во Рута, 2012 -514 с.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І.Присяжнюк . – К.: Центр навчальної літератури, 2008. –504 с.

АНАТОМО-ХИРУРГИЧЕСКОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОЦЕССА ЗА СЧЕТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ороховский Валентин

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В клинике у 361 пациента с аппендицитом в возрасте 18-40 лет проведена оценка нового доступа к червеобразному отростку и слепой кишке на основе их анатомического изучения. Выявлено в 90% наблюдений расположение указанных органов на 5-9 см ниже уровня, характерного для людей молодого возраста и соответствующего анатомии у пациентов 60-65 лет. Это может свидетельствовать о преждевременном старении молодежи. Данное явление не наблюдалось у людей (10%), занимающихся спортом.

Ключевые слова: преждевременное старение молодежи.

Анотація. Валентин Ороховський. Анатомо-хірургічне підтвердження несвоєчасного старіння молоді і профілактика процесу за рахунок рухової активності**.** В клініці у 361 пацієнта з апендицитом у віці 18-40 років проведена оцінка нового доступу до червоподібного відростка і сліпої кишки на основі вивчення особливості їх анатомії. Виявлено у 90% досліджень розташування вказаних органів на 5-9 см нижче типового рівня у молодиків, що може вказувати на анатомію у пацієнтів у віці 60-65 років. Це може підтверджувати несвоєчасне старіння молоді.

Цей факт не спостерігався у людей (10%), які займаються спортом.

Ключові слова: несвоєчасне старіння молоді

Annotation. Valentin Orokhovsky. Anatomical and surgical confirmation of premature aging of young people and prevention of the process owing to the locomotor activity. In clinic at 361 patients with an appendicitis at the age of 18-40 years the substantiation and an estimation of new access to the vermiform appendix and the caecum on the basis of them holotopy studying is spent. The arrangement of the specified bodies on 5-9 sm below level, characteristic for people of young age and corresponding to anatomy at patients of 60-65 years is revealed in 90 % of supervision. It can testify the confirmation of premature aging of young people . The presented phenomenon has not been observed in subjects (10%) going in for sports.

Keywords: confirmation of premature aging of young people.

Постановка проблемы. В настоящее время в результате длительных исследований украинской популяции установлено, что более 99 % населения находятся в «опасной» зоне здоровья, проявляющейся ускоренным темпом старения, снижением репродуктивной функции, рождением ослабленного потомства и др. [2, 3, 4].

25 лет назад этот показатель составлял 92 % [1].

Указанная информация подтверждается данными Голландского национального института общественного здоровья и окружающей среды, выявившими появление старческих болезней, в том числе и злокачественных новообразований у современной молодежи в среднем на 15 лет раньше, чем у их бабушек и дедушек [7]. Авторы предположили, что данный факт связан со слабым метаболическим здоровьем молодого поколения.

Исследования, проведенные в Институте геронтологии АМН Украины, обнаружили, что между биологическим возрастом индивида и максимальным потреблением им кислорода существует тесная зависимость, обозначаемая коэффициентом корреляции 0,840 у мужчин и 0,813 у женщин [6].

Это подтверждает вывод Г.Л. Апанасенко (2012) о том, что непосредственной причиной ускоренного старения молодежи является недостаточность энергетической функции митохондрий, их максимальной аэробной возможности, определяющей энергопотенциал биосистемы, отражающей ее жизнеспособность и биологический возраст.

В митохондриях за счет окисления питательных веществ синтезируется большая часть необходимого клетке источника энергии – аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Главной функцией митохондрий является захват богатых энергией субстратов (жирные кислоты, пируват, углеродный скелет аминокислот) из цитоплазмы, их окислительное расщепление с образованием CO^2и H^20 с одновременным синтезом АТФ. Все формы адаптации связаны с энергетикой клетки. При этом большинство экзогенных факторов (промышленное загрязнение, никотин, алкоголь и др.) приводят к подавлению энергетики клетки, и только оптимальная для индивида физическая нагрузка– к ее возрастанию. Единственным надежным и доступным путем «подзарядки» митохондрий является физическая тренировка [2].

В то же время многие анатомы указывают на возрастные особенности расположения органов и систем человека, отмечая, что у молодых субъектов они лежат выше, чем у пожилых [4].

В этой связи преждевременное старение молодежи может влиять на топографию их внутренних органов и требует коррекции хирургических доступов при оперативном лечении [5].

Вот почему в настоящей работе поставлена задача изучить вышеуказанные факты при лечении острого аппендицита, который наиболее часто выполняется в хирургической практике; разработать и обосновать новый малоинвазивный доступ к слепой кишке и червеобразному отростку, защищенный декларационным патентом Украины (№ 11216).

Полученные результаты исследования. Проанализированы истории болезни 361 больного в возрасте от 18 до 40 лет после аппендэктомий, выполненных в клиниках факультетской хирургии им. К.Т. Овнатаняна, хирургических болезней, анестезиологии и реанимации стоматологического факультета, госпитальной хирургии им. В.М. Богославского Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького.

При выполнении аппендэктомий осуществлялась анатомо-хирургическая препаровка тканей по ходу прокладываемых доступов и в зоне органов илеоцекального угла с соответствующими измерениями.

В этих целях оперированным больным при их согласии выполнялась пневмо-ирригоскопия. Исследование проводилось перед выпиской пациентов из стационара. Больному в положении на спине через анальное отверстие при помощи шприца Жане в толстую кишку вводили до 1000 кубических см. воздуха, что позволяло заполнить всю ободочную кишку вплоть до слепой. Затем на линии кожного разреза соответственно его длине помещали свинцовую полоску. Производили рентгенологический снимок. Введенный воздух в просвет ободочной и слепой кишки позволил получить четкие их очертания на фоне промаркированных доступов.

Этим определялось точное соотношение купола слепой кишки с линией кожного разреза как традиционного McBurney-Волковича-Дьяконова, используемого с 1898 года [5], так и нового разработанного доступа в целях аппендэктомии.

Цифровые данные, полученные в результате исследований, статистически обрабатывались методом малых выборок. Этот метод основан на определении вероятности сходства между рядами независимых измерений.

Косой-переменный разрез McBurney-Волковича-Дьяконова длиной 5-6 см выполнялся параллельно паховой кожной складке выше и ниже линии, соединяющей пупок и передне-верхнюю ость подвздошной кости.

Всеобщее признание и наиболее частое использование доступа объяснялось тем, что он близок по своей проекции к слепой кишке и червеобразному отростку.

Однако в последние десятилетия многие авторы отмечали необходимость расширения разреза при его недостаточности [5].

При выполнении разработанного нами способа аппендэктомии разрез выполнялся длиной 4 см в правой подвздошно-паховой области сверху-вниз, снаружи-кнутри, параллельно паховой складке от точки пересечения линии, соединяющей мечевидный отросток грудины с серединой паховой связки, с горизонтальной линией между передними верхними остями подвздошной кости.

Размеры созданного отверстия в брюшную полость при выполнении косого переменного разреза по McBurney-Волоковичу-Дьяконову при умеренном растяжении крючками краев раны были следующими.

Ширина и высота разреза были равны 2,2±0,4 см и 2,3±0,6 см, площадь – 7,2±см².

При выполнении нового косого разреза размеры формируемого доступа были вдвое большими и наиболее оптимальными.

При операциях в клинике ширина и высота доступа были равны соответственно 4,5±0,4 см и 4,5±0,5 см, площадь – 14,9±1,1 см².

Таким образом, при анализе материала выявились недостатки традиционного разреза. Ограниченный размер формируемого доступа к органам брюшной полости затруднял их поиск и осмотр. В большинстве случаев разрез не обеспечивал наиболее короткого доступа к месту соединения слепой кишки и червеобразного отростка и соответствовал восходящему отделу ободочной кишки. Проекция основания аппендикса на кожу в 90% наблюдений располагалась на 5-9 см ниже уровня, характерного для молодого возраста и соответствующего анатомии у пациентов 60-65 лет [4]. Это указывает на опущение органов, характерное для преждевременного старения индивида. Данный факт не наблюдался у людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни (10%).

Это косвенно подтверждает выводы Г.Л. Апанасенко [1, 2] о том, что профилактика ускоренного старения, повышение уровня здоровья населения связаны с уровнем аэробного энергообеспечения функций (эффективностью деятельности митохондрий).

При выполнении нового доступа для аппендэктомии в большинстве случаев (79%) к операционной ране прилегало место соединения слепой кишки и червеобразного отростка, что обеспечивало к ним кратчайший путь, сократило время поиска, диагностического осмотра и выполнения вмешательства, снизило травматичность операции.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

1. Проведенные анатомо-клинические исследования у людей молодого и среднего возраста выявили в 90% наблюдений расположение червеобразного отростка и слепой кишки на 5-9 см ниже характерного уровня для молодых лиц и соответствующего анатомии у пациентов 60-65 лет. Это может свидетельствовать о преждевременном старении населения Украины. Данный факт не наблюдался у людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни.

2. Предложенный новый доступ при аппендэктомии, по сравнению с традиционным разрезом, вдвое увеличивает площадь оперативного окна в брюшную полость, что значительно упрощает вмешательство, позволяет меньше травмировать органы и ткани.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке, научном обосновании хирургических доступов к органам брюшной полости с учетом их топографо-анатомиеского расположения, соответствующего возрасту пациентов.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Маглеваный А.В. Санология. Основы управления здоровьем.- Saarbrukken: Lambert Academic Publishing, 2012.-260 p.

2. Апанасенко Г.Л. Планетарная эволюция и здоровье человека // Новости медицины и фармации в Мире.-2014.-№4.- С.12-13.

3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых.- К.: Здоровье, 1991.- 310 с.

4. Кованов В.В. Оперативная хирургия и топографическая анатомия.- М.: Медицина, 1995.- 400 с.

5. Колесов В.И. Клиника и лечение острого аппендицита.- Л.:Медицина, 1972.- 342 с.

6. Чеботарев Д.Ф., Коршунов Ю.Т. Преждевременное (ускоренное) старение: причины, диагностика, профилактика и лечение // Медичний всесвіт.- 2001.- Т.1, №1,- 28-38.

7. Hodgekiss A. Why 30 new 45 Were unhealthy 15 years Older parents age // Daily mail/- 10.04.2013.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БЕДРЕННЫХ ГРЫЖАХ

Ороховский Валентин

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта
Национального университета физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье проанализирован опыт физической реабилитации (ФР) 74 пациентов с бедренными грыжами. Предложен способ пластики бедренного канала с использованием пирамидальной мышцы, снижающий травматичность операции. Разработана программа ФР. Оценена ее эффективность. Использование предлагаемого комплекса лечения больных улучшает ряд функциональных показателей, сокращает сроки реабилитации.

Ключевые слова: бедренная грыжа, реабилитация.

Анотація. Ороховський В.Й. Фізична реабілітація при стегнових грижах. У статті проаналізовано досвід фізичної реабілітації 74 пацієнтів з стегновими грижами. Запропоновано спосіб пластики стегнового каналу з використанням пірамідального м'язу, який знижує травматичність операції. Розроблено програму ФР, оцінено її ефективність. Використання запропонованого комплексу лікування хворих покращує ряд функціональних показників, скорочує термін реабілітації.

Ключові слова: стегнова грижа, реабілітація.

Annotation. Orokhovsky V.I. Physical rehabilitation of femoral hernias. In the article the experience of physical rehabilitation of 74 patients with femoral hernias is analysed. A method of plasty of the femoral canals with the use of pyramidal muscle is proposed, wich reduce the traumatism. The program of physical rehabilitation was designed. Its efficasy is estimated. The functional indexes were better because of usage of our complex of treatment of patients.

Key words: femoral hernia, rehabilitation.

Постановка проблемы. В настоящее время проблема физической реабилитации (ФР) в целях профилактики осложнений у пациентов при лечении бедренных грыж остается актуальной из-за наличия в ней дискуссионных вопросов [13, 14, 8, 9]. Это можно объяснить большой распространенностью данной патологии и неудовлетворенностью результатами операций. Так, брюшные грыжи встречаются у 6-7 % всех мужчин и у 2,5 % женщин нашей планеты [25]. Среди них частота возникновения бедренных грыж составляет 5-8 % от всех грыж живота [11, 12]. Вот почему грыжесечение является одной из самых распространенных операций в абдоминальной хирургии, составляющее 10-21 % всех оперативных вмешательств [4, 18, 7].

Наличие грыж нарушает общее состояние больных, понижает их трудоспособность и нередко приводит к тяжелым осложнениям, самым грозным из которых является ущемление. Число пациентов с ущемленными грыжами достигает 15-18 % от общего количества грыженосителей [17, 10]. Послеоперационная летальность составляет 3-8 %, а для больных старше 60 лет она возрастает до

16-20 % [11, 5].

Для хирургического лечения различных грыж живота в настоящее время уже предложено свыше 300 оперативных способов и модификаций [4, 7]. С целью устранения грыжевого дефекта разработаны многочисленные методики – от простых аутопластических способов за счет собственных тканей больного до сложных реконструктивных операций с использованием биологических и искусственных материалов. Однако, как показывает клинический опыт, ни один из предложенных способов не гарантирует от рецидивов грыж. Их частота варьирует от 0,5 до 37 %, что может свидетельствовать о несовершенстве используемых методов лечения [15, 21, 3, 20, 16].

Нельзя недооценивать экономическое значение лечения больных с грыжами, поскольку ежегодно оно требует огромных дополнительных затрат на госпитализацию и амбулаторное долечивание пациентов [5, 26].

Целью настоящего исследования является улучшение результатов лечения больных с бедренными грыжами за счет использования современных методов физической реабилитации, наиболее эффективных способов операций с их клиническим обоснованием.

Решению данной проблемы может способствовать физическая реабилитация пациентов с выполнением современных малоинвазивных способов операции при лечении грыжевой болезни на основе сохранения структуры и функции мышц передней брюшной стенки [24, 22, 23, 1, 19, 2, 6]. Этим требованиям отвечает разработанный нами новый

способ пластики бедренного канала с использованием пирамидальной мышцы (патент на винахід України № 15067) [16].

Полученные результаты исследования. Операции выполнены у 74 больных с бедренными грыжами в хирургических клиниках кафедр общей хирургии № 2 и факультетской хирургии им. К.Т. Овнатаняна Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького.

Среди больных мужчин было 85,6 %, женщин – 14,4 %. Возраст варьировал от 15 до 80 лет, причем в трудоспособном возрасте было 76,6 % пациентов. Преобладала правосторонняя локализация грыжи (59,9 %). Длительность заболевания колебалась от 1 месяца до 15 лет.

После вмешательства при отсутствии осложнений со стороны операционной раны больных выписывали на 4 - 5 сутки со швами. Швы снимали амбулаторно на 6-7-е сутки. Средняя продолжительность пребывания больного в стационаре составила 4,2 дня.

К процессу физической реабилитации у 37 пациентов (основная группа) в послеоперационном периоде мы подходили строго индивидуально с использованием максимально раннего двигательного режима. У 37 больных (контрольная группа) физическая реабилитация, по разработанной нами программе, не проводилась.

В работе использовались современные клинико-диагностические, функциональные и статистические методы исследования.

Все пациенты в группах были идентичны по возрасту, полу, виду и локализации грыжи, сопутствующим заболеваниям.

Таким образом, выделенные для сравнения основная и контрольная группы больных являлись репрезентативными по всем клиническим характеристикам. Поэтому результаты выполненных исследований могут сопоставляться и дать объективную оценку используемому способу физической реабилитации.

Усовершенствованная нами система ЛФК предусматривает уже через несколько часов после операции выполнение больными дыхательных упражнений. Поскольку углубленное дыхание с участием диафрагмы может усиливать боль в области послеоперационной раны, оно должно быть в 1-е сутки после вмешательства преимущественно грудным. С нашей помощью пациент делает упражнения для дистальных отделов нижних и верхних конечностей, осуществляет ротационные движения в голеностопных суставах, повторяя каждое упражнение по 3-4 раза с паузами для отдыха. Каждые 20-40 минут больной делает 3-4 дыхания по грудному типу.

Через 14-16 часов пациент, придерживая послеоперационную рану, выполняет упражнения самостоятельно, может сидеть. Кроме этого мы проводили массаж грудной клетки с элементами поглаживания, растирания, легкой вибрации. В занятия включали общетонизирующие и специальные упражнения (например, подготовка больного к подведению судна). Пациентам рекомендовали как можно чаще поворачиваться на бок. В этом положении ему 1-2 раза в день делали массаж спины. После этого больному придавали возвышенное положение в постели, подложив под спину подушку или приподняв головной конец функциональной кровати. Ноги согнуты в коленных суставах, под них подкладывали валик. Пациент сидит 5-10 мин (3-5 раз в день). В этом положении он выполняет статические и динамические дыхательные упражнения. Из исходного положения лежа больной совершает «ходьбу» лежа, скользя стопами по матрацу с небольшой амплитудой движений в коленных суставах.

Регулярно выполняя комплекс общетонизирующих и специальных упражнений по 3-5 раз в день больной подготавливается к ЛФК из исходного положения сидя со спущенными с кровати ногами и из исходного положения «стоя». Ходить пациентам разрешалось на 2-е сутки после операции, при этом следует носить поддерживающую повязку. Выполняют динамические дыхательные упражнения с палкой, следят за правильной осанкой, осуществляют наклоны туловища в стороны с опущенными руками, бросают мячи в корзину, проводят занятия у гимнастической стенки. Ограничивают упражнения, связанные с напряжением мышц живота. Интенсивность нагрузки при занятиях постепенно увеличивается, что обеспечивает адаптацию больного к бытовым нагрузкам. Каждое упражнение повторяют 8-10 раз. Продолжительность занятия увеличивается до 25-35 минут. Для постепенного увеличения нагрузки включают общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп.

Помимо лечебной гимнастики использовали утреннюю гигиеническую гимнастику.

Об эффективности занятий судили по уменьшению метеоризма, улучшению моторной функции кишечника, увеличению подвижности диафрагмы, уменьшению одышки, тахикардии, исчезновению инфильтрата вокруг раны, адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной системы к возрастающей физической нагрузке по данным физиологической кривой (пульс, АД, до и после нагрузки, время восстановления этих показателей, электромиография, исследование внешнего дыхания).

Через 2-3 месяца после грыжесечения и регулярных занятий дома и в поликлинических условиях рекомендовали выполнять комплекс лечебной гимнастики, способствующей укреплению мышц брюшного пресса.

Об интенсивности физических нагрузок у больных можно судить по изменениям сердечных сокращений (ЧСС) на протяжении занятий лечебной гимнастикой (ЛГ). Подсчет пульса проводился пациентам с 10-секундными интервалами времени: 1 раз до занятия, 9 раз на протяжении занятия и 1 раз после занятия ЛГ. На основании полученных результатов строилась физиологическая кривая.

Функциональные исследования легочной вентиляции изучали методом спирографии, измеряя основные интегральные показатели дыхательных объемов: жизненную емкость легких (ЖЕЛ), объем форсированного выдоха (вдоха) за 1 сек (ОФВ1), максимальную объемную скорость форсированного выдоха на уровне 25, 50, 75 % (МОС 25, 50, 75).

Методика проведения компьютерной спирометрии заключалась в следующем. Пациент берет трубку спирометра в рот таким образом, чтобы губы и зубы плотно ее обхватывали, на нос накладывается зажим. Далее пациент делает обычный выдох, затем сильный вдох и сразу же (без паузы) – сильный резкий максимальный выдох.

Для оценки изменений в дыхательной системе мы использовали процентные показатели форсированного выдоха [14]. Таблица 1.

Согласно таблицы нормальные значения функции внешнего дыхания (ФВД) следующие: ОФВ1 – больше 80 % от должного значения, МОС25 больше 73 % от должного значения, МОС50 больше 71 % от должного значения, МОС75 больше 61 % от должного значения.

Таблица 1.

Процентные показатели форсированного выдоха

Показатели форсированного выдоха	Норма	Умеренное нарушение	Значительное нарушение
ОФВ1	>80	80-67	<67
МОС25	>73	73-50	<50
МОС50	>71	71-47	<47
МОС75	>61	61-26	<26

Умеренное нарушение ФВД при: ОФВ1 от 67 до 80 % от должного значения, МОС25 от 50 до 73 % от должного значения, МОС50 от 47 до 71 % от должного значения, МОС75 от 26 до 61 % от должного значения.

Значительное нарушение ФВД при: ОФВ1 меньше 67 % от должного значения, МОС25 меньше 50 % от должного значения, МОС50 меньше 47 % от должного значения, МОС75 меньше 26 % от должного значения.

Цифровые данные, полученные в результате исследований, статистически обрабатывали методом малых выборок. Этот метод основан на определении вероятности сходства между рядами независимых измерений.

На основании коэффициента t по таблице Стьюдента определяли достоверность коэффициента корреляции.

Статистически достоверными считали изменения при $P \leq 0,05$.

Изучение электрической активности мышц передней брюшной стенки выявило эффективность усовершенствованного комплекса ФР. Электромиографическая картина у больных основной группы свидетельствовала о нормальной функции прямой и косых мышц живота с перемещенной пирамидальной мышцей. В контрольной группе пациентов, у которых усовершенствованный комплекс ФР не проводился, отмечено снижение ЭМГ активности прямой и боковых мышц живота.

При анализе данных исследований сердечно-сосудистой системы (пульсометрии) в основной группе пациентов можно сделать вывод о том, что нагрузка при занятиях ЛГ была распределена методически правильно.

Пульс постепенно возрастал до второй половины основной части занятия и достигал своей максимальной величины (на 20-ой минуте занятия ЛФК).

Физическая нагрузка была для пациентов в основном средней интенсивности, усталость – небольшая или средняя. Затем пульс снижался и до конца занятия практически достигал своей исходной величины, что говорило о восстановлении организма больных после физической нагрузки.

Исследование средних значений ЧСС показали, что до проведения ФР число сердечных сокращений (в покое, в средине и в конце занятия ЛГ) в основной и контрольной группах достоверно не отличалось ($p > 0,05$). Так, в основной группе ЧСС в покое составило

83,5±7,2 уд/мин, в средней части занятия ЛГ – 142,8±15,6 уд/мин, в конце занятия ЛГ – 84,9±7,0 уд/мин. В контрольной группе ЧСС в покое составило 84,5±8,7 уд/мин, в середине занятия ЛГ – 143,7±15,5 уд/мин, в конце занятия ЛГ – 85,6±8,9 уд/мин.

Статистическая обработка по t – критерию Стьюдента показала высокий уровень значимости расхождений между обоими группами после прохождения усовершенствованного курса ФР у больных основной группы.

Измерения, проведенные через 1 месяц после операции говорят о том, что в основной группе больных в сравнении с контрольной группой улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы было достоверно выше (при $p<0,05$).

В основной группе пациентов наблюдалось меньшее увеличение максимальной ЧСС в середине занятия лечебной гимнастикой и более быстрое восстановление пульса после физической нагрузки.

Сравнение показателей функции внешнего дыхания (ОФВ1, МОС 25, МОС 50, МОС 75) до реабилитации (исходные значения) в основной и контрольной группах показало, что достоверных расхождений между ними не существует ($p>0,05$).

В основной группе ОФВ1 составил 72,3±12,8 % от должного значения, МОС 25 – 62,4±12,1 % от должного значения, МОС 50 – 59,9±14,5 % от должного значения, МОС 75 – 49,3±14,8 % от должного значения.

В контрольной группе ОФВ1 составил 74,5±11,7 % от должного значения, МОС 25 – 61,7±13,2 % от должного значения, МОС 50 – 60,1±12,9 % от должного значения, МОС 75 – 50,5±13,9 от должного значения.

Уже в середине процесса ФР в основной группе наблюдалось достоверное увеличение МОС 75 на 26 % в сравнении с исходным уровнем, что говорит об улучшении функции дыхания (МОС 75 составила 62,5±15,5 % от должного значения). Исследования, проведенные в конце процесса ФР у пациентов основной группы, выявили достоверное увеличение (при $p<0,05$) средних показателей ФВД в сравнении с исходным уровнем. ОФВ1 возрос в среднем на 29 % и составил 93,2±13,9 % от должного значения, МОС 25 – на 33% и составил 83,3±10,3 от должного значения, МОС 50 – на 35 % и составил 80,9±15,2 % от должного значения, МОС 75 – на 55 % (76,2±11,2 % от должного значения). Изменение средних показателей ФВД в контрольной группе были менее значимыми и не достоверными ($p>0,05$). ОФВ1 вырос в среднем на 12 % и составил 83,2±11,4 % от должного значения, МОС 25 – на 16 % и составила 71,7±16,6 % от должного значения, МОС 50 – на 17 % и достигла 70,3±13,8 % от должного значения, МОС 75 – на 20 % (75,6±14,1 % от должного значения).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении

Достоверное улучшение всех средних показателей функции внешнего дыхания (ОФВ1, МОС 25, МОС 50, МОС 75) и функционального состояния сердечно-сосудистой системы в основной группе пациентов, по сравнению с контрольной группой, свидетельствует о высокой эффективности усовершенствованной программы физической реабилитации, позволившей сократить пребывание больных на больничном листе после бедренного грыжесечения в среднем с 36,6 до 27,4 дня.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке, научном обосновании и обобщении программы физической реабилитации у пациентов при хирургическом лечении грыж передней брюшной стенки лапароскопическим способом.

Литература:

1. Абоев А.С. Хирургическое лечение паховых грыж /А.С. Абоев, А.А. Кульчиев// Хирургия. – 2006. - № 3. – С. 55-58.

2. Адамян А.А. К вопросу о классификации паховых грыж / А.А. Адамян, А.В. Федоров, Б.Ш. Гогия // Хирургия. – 2007. - № 11. – С. 44-45.

3. Боровков С.А. Хирургическое лечение большой гигантской послеоперационной грыжи живота // Хирургия, - 1989. - № 4. – С. 101-103.

4. Бородин И.Ф. Хирургия послеоперационных грыж живота / И.Ф. Бородин, Е.В. Скобей, В.П. Акулик. – Минск, Беларусь. – 1986. – 159 с.

5. Васильченко В.Г. Экспериментально-клиническое обоснование лечения грыж живота с применением мышечной ткани. Автореф. дис… докт. мед. наук / Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова. – Москва, 1992. – 36 с.

6. Власов В.В. Герниопластика паховых грыж методом M.P. Desarda / В.В. Власов, А.И. Суходоля, А.А. Грешило, С.Р. Микитюк // Герниология. – 2007. - № 1. – С. 44-47.

7. Жебровский В.В. Хирургия грыж живота / В.В. Жебровский – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2005. – 384 с.

8. Зенин О.К. Спорт и гуманизм / О.К. Зенин, П.К. Найденов, А.Г. Цитрин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 157-160.

9. Зенин О.К. Спорт и духовное здоровье человека / О.К. Зенин, П.К. Найденов, А.Г. Цитрин // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: Научн. збор. V международная научно-практическая конференция, г. Минск 21-23 декабря 2006 . – Минск: Из-во института физической культуры, 2006. – С. 95-96.

10. Защемлені грижі / І.Є. Верхулецький, О.Г. Гринцов, Ю.Л. Куніцький та інші. – Донецьк: „Видавництво Донеччина”, 2003. – 160 с.

11. Кукуджанов Н.И. Паховые грыжи /Н.И. Кукуджанов. – М.: Медицина, 1969. – 440 с.

12. Лаврова Т.Ф. Клиническая анатомия и грыжи передней брюшной стенки. – М.: Медицина, 1979. – 104 с.

13. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов,В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1988. – 528 с.

14. Мачарадзе Д.Ш. Основні принципи профілактики, терапії й реабілітації дітей. Автореф. дис...докт.мед.наук. – М., 1999. – 36 с.

15. Нестеренко Ю.А. Хирургическое лечение паховых грыж: обзор литературы / Ю.А. Нестеренко, Ю.В. Салов // Хирургия. – 1982. - № 8. – С119-121.

16. Ороховский В.И. Основные грыжесечения / В.И. Ороховский. – Ганновер, Донецк, Коттбус: Китис, 2000. – 236 с.

17. Постолов М.П. Ущемленные паховые грыжи / М.П. Постолов, В.П. Антипина, Ф.Г. Ташбеков // Тезисы докладов Всерос. конф. хирургов. – Тула, 1984. – С157.

18. Эсперов Б.Н. Хирургическая тактика при ущемленных грыжах / Б.Н. Эсперов, М.Х. Ашхамаф, Г.К. Карипиди // Вестник хирургии. – 1986. - № 10. – С. 129-131.

19. Юрасов А.В. Современные подходы к лечению паховых грыж / А.В. Юрасов, А.Л. Шестаков, Д.А. Федоров // Герниология. – 2006. - № 9. – С18-21.

20. Яцентюк М.Н. Клинические особенности и комплексное хирургическое лечение послеоперационных вентральных грыж значительных размеров // Клин. Хирургия. – 1989. - № 9. – С. 69-71.

21. Chevalley I.P. Entwicklung in der Behandlung der Leistenhernie / I.P Chevalley, U. Grutzinger // Zentralbl. Chir. – 1988.- 113.- S. 36-41.

22. Condon R.E. The anatomy of the inguinal region and its relation to groin hernia. In Nyhus L.M., Condon R.E. (Hrsg) Hernia 3 ed. Lippincott, Philadelphia.- 1995.- P. 16-32.

23. Kux M. Hernienoperationen.- Barth, Heidelberg, 1997.- 221 S.

24. Lichtenstein I.L. The cause, prevention, and treatment of reccurent groin hernia / I.L. Lichtenstein, A.G. Shulman, P.K. Amid // Surg. Clin. North Am.- 1993.- 73.- P. 529-534.

25. Scheibe W., Scheibe J. Recidive und Fistein nach Leistebbruchoperationen // Zentralbl. Chir.- 1963.- 45.- S- 1778-1782.

26. Schumpelick V. Hernien, 3. Aufl., Enke, Stuttgart, 1996.- 151 S.

ЕКСТЕНСИВНЕ ВІДТВОРЕННЯ ЗРОСТАННЯ ОСВІТНЬОГО РІВНЯ ПРАЦІВНИКІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Павленко В.О., Павленко Т.В.

Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України

Анотація. У статті обґрунтовано значення екстенсивного відтворення. Визначена суспільна значимість відтворення фізичного виховання у свідомості громадськості, навчальних інституцій та визначені шляхи формування індивідуального відношення до підвищення професійної кваліфікації. Спрямованість фахівців фізичного виховання на активізацію пізнавальної та практичної діяльності у сфері освіти. Визначені основні завдання екстенсивного відтворення фізичного виховання.

Ключові слова: Екстенсивне відтворення, професійна кваліфікація, компетентність.

Аннотация. В статье обосновано значение экстенсивного воспроизводства. Определена общественная значимость воспроизводства физического воспитания в сознании общественности, учебных институтов и определены пути формирования индивидуального отношения к повышению профессиональной квалификации. Направленность специалистов физического воспитания на активизацию познавательной и практической деятельности в сфере образования. Определены основные задачи экстенсивного воспроизводства физического воспитания.

Ключевые слова: Экстенсивное воспроизводство, профессиональная квалификация, компетентность.

Annotation. The article substantiates the importance of extensive reproduction. Determine the social significance of reproduction of physical education in the minds of the public, educational institutions, and the ways of formation of individual attitudes towards professional

qualificatian development. Direction of physical education professionals at enhancing cognitive and practical activities in the field of education. The main task of the extensive reproduction of physical education is determined.

Keywords: extensive reproduction, professional qualifications, competence.

Постановка проблеми. У сучасній Україні система освіти безперервно розвивається і для неї характерне постійне відновлення й саморозвиток. Освіта - один із найбільших секторів суспільства, у якому працюють і здобувають освіту близько 9 млн. осіб. Україна у 1990 роках мала потужну розгалужену освітню систему з передовою на той час інфраструктурою. За роки незалежності фактично відбувалося екстенсивне використання матеріально-технічних, кадрових і організаційних ресурсів попередньої системи та пристосування їх до потреб незалежної держави.

Кількість дошкільних навчальних закладів у 1991–2013 роках скоротилася з 24,5 тис. до 16,7 тис. Кількість загальноосвітніх навчальних закладів за той самий період скоротилася з 21,8 тис. до 19,3 тис., кількість учнів у них - з 7,132 млн. до 4,204 млн. Так само за цей період зменшилася кількість учителів — з 537 тис. до 508 тис. Подібні тенденції спостерігалися у сфері професійно-технічної освіти: з 1991-го до 2013 року кількість закладів скоротилася з 1251 до 968, а кількість учнів — з 648,4 тис. до 391,2 тис.

Фахівці з фізичного виховання, які забезпечують освітні послуги у навчальних закладах теж скорочуються. У дошкільних навчальних закладів 2883, загальноосвітніх навчальних закладів 27003 у професійно-технічних навчальних закладах 1436 фахівців з фізичного виховання.

Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді передбачає реалізацію завдань, спрямованих на повноцінний фізичний розвиток, формування та реалізацію знань і вмінь, життєво необхідних рухових навичок отже кількість працівників, освіти задіяних у даному напряму діяльності обмежена.

Для реформування або покращення системи освіти в Україні ведеться пошук оптимальної відповідності між сформованими традиціями, принципами й новими віяннями, пов'язаними зі надолуженням та поступовим зростанням освітнього рівня працівників.

Екстенсивне відтворення – це збільшення, накопичування чисельності трудових ресурсів в окремих напрямках діяльності освітнього сектору без зміни їхніх якісних характеристик. Це – зростання освітнього рівня працівників, їхньої кваліфікації, фізичних та розумових здібностей тощо.

Мета, постановка завдання. Виявити суспільну значимість екстенсивного відтворення фізичного виховання. Сформувати свідомість громадськості, навчальних інституцій до проблем фізичного виховання молоді. Визначити шляхи формування індивідуального відношення до підвищення професійної кваліфікації.

Отримані результати дослідження. В умовах стандартизації освіти України перед системою професійної підготовки вчителів, а саме фахівців фізичного виховання, стоїть мета створити умови для професійного розвитку особистості. З метою удосконалення організації та підвищення ефективності праці працівників навчальних закладів та установ освіти необхідно привести до відповідності кваліфікаційні характеристики.

Кваліфікація визначається рівнем освіти та спеціалізацією. Необхідний рівень освіти досягається завдяки реалізації освітніх, освітньо-професійних, освітньо-наукових програм. Професійна підготовка вчителя продовжується протягом усієї професійної діяльності педагога.

Сучасні напрацювання свідчать проте що у передовому педагогічному досвіді кращих шкіл і діяльності творчого вчителя завжди присутні дослідницькі елементи. Методична робота і наукове дослідження об’єднані в одному процесі тому, що ґрунтуються на аналізі фактів і передбачають наукове прогнозування очікуваних результатів. Учитель, за В.О.Сухомлинським, який не вміє проникати мислено у глибину фактів, причинно-наслідкові зв'язки між ними, неминуче перетворюється у ремісника. Тому однією з необхідних умов ефективної реалізації методичної роботи великий педагог вважав активну творчу діяльність вчителя [6].

Діяльність учителя з позицій системного підходу досліджують С. Корчинський, С.О. Смірнов, Л.Д. Столяренко, І.Ф. Харламов та ін. як цілісну систему, що включає взаємопов'язані види цієї діяльності. Об'єктом їхніх досліджень стає процес формування професійного ставлення вчителя, шляхи розвитку його особистості, педагогічних здібностей та майстерності [8].

Науково-методична робота як динамічна система складається з двох підструктур - навчально-методичної і науково-дослідницької, які тісно взаємопов'язані. Навчально-методична підструктура спрямована на підвищення професійно-педагогічної культури педагогів і комплексне методичне забезпечення навчально-виховного процесу; науково-дослідницька підструктура стимулює процес створення і впровадження нових педагогічних ідей, технологій навчання і виховання, забезпечує експериментальну перевірку їх ефективності.

Професійну діяльність учителя з позиції управління розглядають К.І. Васильєв, І.К. Новіков, О.С. Падалка, Т.І. Шамова, Е.Ф. Широкова та ін. як процес управління діяльністю учнів під час засвоєння ними навчального матеріалу [9].

У навчальному закладі в системі науково-методичної роботи вирішуються завдання з організації роботи по вивченню нових освітніх програм, навчальних планів, освітніх державних стандартів, систематичного вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду, впровадження досягнень педагогічної науки.

Підвищення професійної кваліфікації вчителя досягаються збагаченням новими педагогічними технологіями, формами і методами навчання та виховання, розвитку якостей і властивостей особистості.

І.Б. Гринченко вказує, що професійна готовність майбутнього учителя фізичної культури виступає як цілісний стан особистості, що вражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, іміджу, рівня оволодіння професійно-педагогічними діями” [1, с. 119].

Професійна діяльність виявляються в роботі вчителя будь-якого предмета. Однак для успішного оволодіння цією діяльністю потрібна спеціальна професійно-педагогічна підготовка під час навчання майбутніх учителів у педагогічних вищих навчальних закладах.

Професійна підготовка вчителів повинна здійснюватися шляхом формування в неї під час навчання у вищому педагогічному закладі освіти професійних компетентностей і готовності до вдосконалення цих компетентностей впродовж подальшого професійного життя.

Кваліфікаційна характеристика посади педагогічного, науково-педагогічного працівника повинна відображати його компетентність. При цьому під компетентністю розуміється якість дій працівника, що забезпечують адекватне та ефективне вирішення професійно важливих предметних завдань, що мають проблемний характер, а також готовність нести відповідальність за свої дії.

Компетентність визначається здатністю людини діяти на основі отриманих знань при чому не тільки під час навчання у вищому педагогічному закладі, знань отриманих протягом життя.

Компетентність у відмінності від терміну "кваліфікація", за визначенням Е.С. Рапацевича, включає крім сугубо професійних знань і умінь, що характеризують кваліфікацію, такі якості, як ініціатива, співробітництво, здатність працювати в групі, комунікативні здібності, вміння вчиться, оцінювати, логічно мислити, відбирати і використовувати інформацію [4, с. 237].

Компетентність - майстерність не стільки в сенсі виконання, скільки в сенсі організації і системного розуміння всіх проблем, пов'язаних з діяльністю, вміння поставити задачі і здатність організувати вирішення конкретних проблем, що відносяться до виду діяльності, в якій дана людина компетентна. До головних складових компетентності педагогічних працівників відносять: професійну, комунікативну, інноваційну, правову.

Професійна компетенція. Професіоналізм співвідноситься з різними аспектами зрілості працівника, у зв'язку з чим у людини розрізняють кілька видів професійної компетентності:

• спеціальну або діяльнісні здібності, яка передбачає володіння на високому рівні професійною діяльністю;

• соціальну, яка передбачає володіння способами спільної професійної діяльності та співпраці;

• особистісну (володіння способами самовираження і саморозвитку);

• індивідуальну (володіння прийомами самореалізації і саморозвитку);

• індивідуальності в рамках професії, здатність до творчого прояву своєї індивідуальності.

Наявність всіх аспектів компетентності означає досягнення людиною зрілості у своїй професійній діяльності, спілкуванні і співробітництві, характеризують становлення особистості та індивідуальності професіонала.

В цілому професіонала можна охарактеризувати як людину, яка: оволодіває нормами професії в мотиваційній і оперативних сферах; результативно і успішно, з високою продуктивністю здійснює свою трудову діяльність; слідуючи високим стандартам, досягаючи майстерності, має розвиненим професійною цілеспрямованістю, прагне до розвитку своєї особистості та індивідуальності засобами професії, збагачує досвід професії оригінальним творчим внеском, сприяє підвищенню соціального престижу даної професії в суспільстві, інтересу до неї.

Професіоналізм викладача з фізичного виховання у найвищому його рівні педагогічної компетентності здатний забезпечити формування мотиваційних засад та переконань у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту як важливої складової способу життя.

В цілому оволодіння специфікою професії, професійними позиціями, її гуманістичною спрямованістю, плюс володіння високими зразками праці (майстерність), плюс пошук нового (новаторство).

Комунікативна компетенція.

Комунікативна компетенція – це компетенція, яка характеризує те, наскільки ефективні здатності до спілкування людини з іншими людьми. Компетентність у спілкуванні передбачає готовність і вміння будувати контакт. По суті, це набір вимог до людини, які важливі безпосередньо для процесу спілкування.

Формування комунікативної компетентності педагога має бути спрямоване на виховання культури мовленнєвого спілкування, прикінцевою метою якого є формування культури спілкування педагога як з дітьми, так і з дорослими. Однією з форм виховання культури мовленнєвого спілкування є використання соціально-психологічного тренінгу. Це один з найбільш доступних та ефективних способів формування знань і досвіду, що знадобляться у майбутній педагогічній діяльності, вважає З. П. Сергеєва [5, с. 119]. Тренінг сприяє командному методу роботи, згуртованості колективу. Досвід роботи свідчить про те, що тренінгові заняття допомагають педагогу виявити прихований потенціал, перенести досвід в реальне життя, знайти нові ідеї, форми діяльності і поведінки, оцінити себе з боку.

Тренінг розглядається як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину з метою навчання, розвитку професійно важливих якостей і властивостей, особистісних характеристик, зазначає О. Тюптя [7].

Інноваційна компетенція.

Поняття "інновація" означає нововведення, новизна, зміна, введення чогось нового. Стосовно інноваційної компетенції вчителя означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих педагогів і цілих колективів. До особистих характеристик відносять професійну підготовленість до інноваційної діяльності (дослідні знання, вміння, навички), професійна придатність до інноваційної діяльності (мотиви, професійно значущі якості, індивідуально- психологічні особливості), професійний досвід і ефективність викладання предмету фізична культура (якість, результативність, обізнаність вчителя).

Інноваційна педагогічна діяльність за висновками Мільто Л. О. вищий рівень педагогічної майстерності вчителя. Педагогічна майстерність розглядається як прояв найвищої форми активності особистості вчителя, що базується на гуманізмі й розкривається в ефективному використанні методів і засобів [3, 38].

І. Зязюн розглядає педагогічну майстерність учителя як високий рівень професіоналізму викладача і звертає увагу на те, що на рівні досягнення майстерності виникає особлива властивість професійної діяльності, виражена здатністю інтегруватися з професійним досвідом, науковою інформацією, перетворюючи її на засіб розв’язання професійних задач. «Майстерність – це особливий стан, який дає рівень професійної свободи вчителю, педагогу, вихователю, керівникові навчального закладу, визначаючи межі можливого і внутрішньо дозволеного в педагогічній реальності» [2, с. 405].

Правова компетентність.

Цей термін перебуває на стику двох наук: педагогіки та юриспруденції. При цьому найчастіше цим терміном оперують педагоги, юридична наука досліджує проблеми правової культури й правового виховання, саме цим питанням приділена значна увага у юриспруденції.

В останніх нормативно-правових документах щодо модернізації освіти в Україні говориться, що школа - в широкому сенсі цього слова - повинна стати найважливішим

чинником гуманізації суспільних стосунків, формування нових життєвих установок особистості.

Суспільству, що розвивається, потрібні сучасно освічені, заповзятливі люди, які можуть самостійно приймати рішення в ситуації вибору, здібні до співпраці, які здатні використовуючи свій творчий потенціал на духовний, фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту.

Вчитель фізичного виховання, який володіє специфікою професії, підвищує професійну кваліфікацію відрізняються динамізмом, конструктивністю, готовий до міжкультурної взаємодії, володіє відчуттям відповідальності за долю країни і її економічне процвітання. Система освіти повинна готувати людей, що вміють не лише жити в громадянському суспільстві і правовій державі, але й створювати це суспільство і цю державу.

Висновки:

1. На основі проведених досліджень обґрунтовано значення екстенсивного відтворення, зроблено аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання, вивчення наукових досліджень з даного питання.
2. Виявлено суспільну значимість відтворення фізичного виховання, визначені шляхи підвищення професійної кваліфікації вчителя та формування індивідуального відношення до підвищення професійної кваліфікації.
3. Визначені головні складові компетентності педагогічних працівників, які характеризують становлення особистості та індивідуальності професіонала
4. Педагогічна майстерність повинна бути спрямована на відтворення якості педагогічних кадрів, подоланню кризи педагогічної освіти, професійної деградація частини учительських кадрів, активізації працівників фізичного виховання на пізнавальну та практичну діяльності у сфері освіти.

Література:

1. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури / І. Б. Гринченко // Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3, Т. VII. Тематичний випуск : Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – К. : Гнозис, 2011. – С. 84-93.
2. Зязюн І. А. Особистісно-авторське відтворення вчителем досвіду педагогічної майстерності і його діагностика / І. А. Зязюн // Професійно-технічна освіта. – 2007. – № 1. – С. 9–10.
3. Мільто Л. О. Інноваційна педагогічна діяльність як вищий рівень педагогічної майстерності вчителя / Л. О. Мільто // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології . - 2014. - № 4. - С. 356-365.
4. Рапацевич Е.С. Педагогика : Большая современная энциклопедия / Сост. Е.С. Рапацевич – Мн. : // Соврем. слово //, 2005. – 720 с.
5. Сергеєва З. П. Забезпечення розвитку комунікативної компетентності студентів в процесі організації занять психотренінгу комунікативності // Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості майбутніх фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 14–15 травня 2010 р. ;
6. Сухомлинский В.А. Разговор с молодым директором школы. — М.: Просвещение, 1981.
7. Тюптя О. Комунікативна компетентність особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / ред. кол. Н.

Софій (голова), І. Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор) та ін. – К. : Контекст, 2000. – 336 с.
8. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Высшая школа, 1990. – 576с.
9. Широкова Е.Ф. Педагогическая технология — важный компонент профессиональной подготовки современного учителя. — М.: Педагог, 1998.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Петришин Олександр

ВНДЗУ («УМСА») м. Полтава

Анотація: Автор статті розглядає професійно-прикладну підготовку студентів-медиків як процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна працездатність майбутніх лікарів.

Означене актуалізує необхідність вдосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні ігрових видів спорту.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, теоретичні засади, практичні технології, студенти, вищий медичний заклад.

Annotation: The author of the article examines the professionally applied preparation of students-physicians as process of studies, which enriches an individual fund professionally useful motive abilities and skills, education of physical and directly related to them capabilities on which the professional capacity of future doctors depends straight or mediated.

The marked актуалізує the necessity of perfection of the programs of the professionally applied physical preparation of students of higher medical educational establishments with the ground of health-improvement-training technology of physical education of future doctors, based mainly on the use of playing types of sport.

Keywords: professionally applied physical preparation, theoretical principles, practical technologies, students, higher medical establishment.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть значно активізувалася робота з упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в систему фізичного виховання студентів. Накопичений у цій галузі досвід дозволяє визначити основні методичні положення та практичні технології, що сприяють вирішенню питання про правильний вибір принципів, методів, засобів і форм ППФП, необхідних для реалізації цього найважливішого розділу фізичного виховання майбутніх лікарів.

Ми погоджуємося з думкою А. Пустового зі співавторами про те, що ППФП студентів повинна базуватися на загальній фізичній підготовці, тобто спрямовуватися на досягнення мінімально необхідної готовності людини до праці взагалі, безвідносно до особливостей умов і характеру праці представників тієї чи іншої професії. Тому при вирішенні конкретних завдань фізичного виховання майбутніх фахівців завжди слід пам'ятати, що загальна фізична підготовка є необхідною основою, фундаментом ППФП, хоча особливості

умов та характеру праці представників різних професій вимагають різного підходу при визначенні змісту ППФП, виборі професійно прикладних засобів такої підготовки [10].

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що основним засобом ППФП студентів є фізичні вправи. Вони відбираються з багатого арсеналу основних, підготовчих і спеціальних вправ, відповідних видів спорту, лікувальної фізкультури та відображають характер майбутньої трудової діяльності.

Вивчення спеціальної літератури засвідчує, що при відборі засобів для ППФП майбутніх фахівців керуються певними принципами. По-перше – це принцип максимальної реалізації завдань ППФП; по-друге – принцип адекватності найбільшого «перенесення» якостей і навичок. Перший принцип передбачає, що вибрані засоби максимально забезпечують вирішення спеціальних завдань з підготовки спеціаліста конкретного фаху; другий – передбачає використання таких впливів, що найбільше сприяють формуванню професійно важливих якостей і навичок [2].

Практична реалізація програми ППФП в кожному навчальному закладі і, зокрема, медичному, має свої конкретні особливості, які кожен студент має чітко уявляти.

Нажаль, у сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму, який становить два заняття (4 години) на тиждень у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток професійних якостей, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів, підвищення їхньої зацікавленості в заняттях [5].

Відтак, як зазначає Б.Семенів, фізичне виховання в системі вищої освіти повинно спиратися на нові технології викладання, що дасть змогу забезпечити професійну фізичну й психофізіологічну готовність студентів до виконання професійних обов'язків [13].

Під «технологією» ми розумітимемо «проект певної педагогічної системи, що реалізується на практиці; це змістова техніка реалізації навчально-виховного процесу» [1]. Отже, технологія ППФП розглядатиметься нами як окрема методика використання сукупності засобів і методів, спрямованих на розвиток, удосконалення і підтримку професійно значущих психофізичних якостей і рухових навичок майбутнього лікаря.

Отримані результати дослідження. На наш погляд, уніфікована методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів в Україні представлена в типовій навчальній програмі з фізичного виховання для ВНЗ медичного профілю III-IV рівнів акредитації (2009)[15]. Її детальний аналіз дозволяє стверджувати, що програма складається з двох навчальних та чотирьох змістових модулів. Модуль 1 спрямований на розвиток фізичних якостей студентів (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей), тобто – на загальній фізичній підготовці майбутніх лікарів. Завдання ППФП побіжно розв'язуються при вивченні змістового модулю 2 «Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану». Це забезпечується в процесі оволодіння студентами матеріалу з основ дозування фізичних вправ, оволодіння основами відновлення фізичної працездатності засобами фітнес-тренінгу, розвитку анаеробних та аеробних можливостей організму тощо. У рамках вивчення модулю 2 «Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях та професійно-прикладній підготовці рухових дій, навиків і вмінь» передбачається вивчення теоретичного матеріалу та оволодіння практичними навичками ППФП: у студентів формується поняття про професійно-прикладну підготовку,

а також уміння складати комплекси вправ для її підвищення на основі матеріалу з гімнастики і, зокрема ритмічної (загальнорозвивальних, стройових, дихальних вправ, комбінацій степ-аеробіки) легкої атлетики (стрибок у довжину, біг на короткі, середні, довгі дистанції,), спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол).

Кінцева мета програми спрямована на формування у студентів необхідних прикладнх навичок:

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.
- оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- закласти основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знати основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- знати основи фізичного виховання різних верств населення;
- уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Суттєво доповнює зміст ППФП студентів вищих навчальних закладів програма дисципліни за вибором «Фізичне виховання і здоров’я» (2009) [14]. Вона складається з 6 модулів, кожен з яких містить 2 змістові модулі. На професійно-прикладну фізичну підготовку студентів спеціальності 7.110101 «Лікувальна справа», 7.110104 «Педіатрія», 7.110105 «Медико-профілактична справа», 7.110110 «Медична психологія» відведено 2 модулі : модуль 5 «Розвиток фізичних якостей професійно-прикладної фізичної підготовки» та модуль 6 «Удосконалення професійно-прикладних навиків». Узагальнення змісту вказаних модулів дає підстави визначити основні напрями (засвоєння прикладних вмінь і навиків, розвиток м’язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, удосконалення точності рухів та диференціації м’язових зусиль, формування умінь складати індивідуальні прикладні програми розвитку координаційних здібностей і приладних фізичних якостей) та засобів (атлетичні та гімнастичні вправи, бігові, стрибкові, танцювальні вправи, командні естафети, рухливі та спортивні ігри – футбол, футзал, міні-футбол, баскетбол, волейбол) ППФП майбутніх лікарів.

Таким чином, традиційні програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих медичних навчальних закладів узагальнено являє чітку систему ППФП майбутніх лікарів. Формування професійно-прикладних фізичних навичок відбувається у

тісному взаємозв'язку із загальною фізичною підготовкою і містить широкий арсенал засобів фізичного виховання, спрямованих на вдосконалення та підтримку фізичного розвитку й фізичної працездатності майбутнього фахівця.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поряд із традиційними технологіями ППФП в практику підготовки студентів-медиків упроваджуються й альтернативні авторські методики. Так, вітчизняна дослідниця А. Дяченко розробила й апробувала програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-стоматологівх [4]. Для формування професійно важливих фізичних якостей та фізичної підготовленості майбутніх лікарів-стоматологів науковець пропонує у навчальному процесі витрачати не менше 182 годин щорічно, використовуючи такі засоби: вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості (не менше 78 годин), спеціальної (статичної) витривалості (не менше 36 годин), координації точних рухів (не менше 34 годин), спеціальні засоби вдосконалення уваги, пам'яті й мислення в специфічних умовах діяльності (не менше 34 годин). Російський дослідник В. Павлов дійшов висновку, що неперервна багаторівнева ППФП в системі фізичного виховання студентської молоді має особливе значення у сфері навчання майбутніх фахівців-стоматологів (терапевт, ортопед, хірург). Науковець експериментально довів, що здатність до управління відтворенням точності руху (моторна пам'ять), а також можливості опорно-рухового апарату лікарів-стоматологів до виконання складно-координованих рухів при тривалих статичних навантаженнях можуть удосконалюватися шляхом використання спеціальних фізичних вправ у процесі групової та індивідуальної роботи з використаннях технічних засобів навчання (тренажерів) у комплексній системі «медико-біологічний ліцей – медичний університет – інтернатура – ординатура – аспірантура» [9. с. 6]. О. Селюжицькою розроблена методика фізичного виховання, що сприяє підвищенню фізичного стану студенток медичного вузу з низьким рівнем мотивації до фізкультурної діяльності, а також їх професійної готовності. Для розвитку пізнавальних здібностей дослідниця рекомендує використовувати такі засоби і методичні прийоми: підготовка мультимедійних інформаційних засобів, вікторини, бесіди. Це сприяє формуванню усвідомленої необхідності використання фізичної культури для подальшої успішної трудової діяльності з урахуванням умов праці та специфіки рухового режим фахівця. Так, практичною основою розвитку необхідних особистісних якостей студентів-медиків є регулярне привчання до обов'язкової реалізації тренувальних програм і змагальних установок; системне введення додаткових труднощів; послідовне посилення функції самовиховання [12, с. 113-114].

Дослідник В. Мандріков розробив зміст навчальних занять (лекційний курс, методико-практичні та елективні матеріали, навчально-дослідна робота студентів) з урахуванням специфіки майбутньої лікарської практики. Поєднання теоретичних та практичних занять дозволило авторові підвищити інтерес студентів до навчального процесу з фізичної культури, стимулювало набуття навичок організації здорового способу життя, сприяло формуванню професійно-прикладних знань умінь і навичок, фахової підготовки майбутніх лікарів, котрі навчилися використовувати методики фізичної культури як ефективний засіб професійної діяльності [8, с. 74].

У дисертаційному дослідженні М. Бобирєвої наголошується, що в професійній діяльності лікарів (хірург, стоматолог, фармацевт, офтальмолог, отоларинголог, педіатр, мануальний терапевт, патологоанатом та ін.) відсутні тотальні витрати м'язових зусиль, натомість важливу роль мають локальні рухи, зростають вимоги до екстреної переробки значного обсягу сенсорної інформації та необхідності виконання психомоторних реакцій. Такі специфічні умови роботи, на думку автора, вимагають від лікаря досить високого рівня статичної витривалості м'язів рук і тулуба, координації кистей і пальці рук при відносній нерухомості нижніх кінцівок, що є лімітуючими факторами високої працездатності. Дослідниця переконана, що побудова навчального процесу на основі розробленої нею методики з використанням елементів аеробіки, волейболу та хатха-йоги разом з

комплексним контролем показників фізичного та функціонального стану студенток основного та спеціального навчальних відділень дозволяє оптимізувати процес фізичного вих.

У контексті нашого дослідження заслуговує на увагу методика, запропонована Є. Самсоновою. На її думку, в зв'язку з малою рухливістю студентів-медиків та їхнім значним розумовим завантаженням, необхідно створити умови проведення занять з фізичного виховання протягом усього навчання в вузі з 1 по 6 курси щонайменше раз на тиждень у формі секційних занять. У виборі засобів науковець радить враховувати характер і умови праці майбутнього лікаря відповідно до спеціалізації. Так, у ППФП стоматологів, повне робоче положення протягом дня котрих характеризується статичним станом та обладнанням, що використовується (бормашини потужністю 3000 обертів), важливо розвивати статичну витривалість, дрібну моторику, точність виконання сформованих рухів, стійкість вертикальної пози тощо засобами кульової стрільби. У фізичному вихованні студентів лікувального та педіатричного факультетів, на думку дослідниці, необхідно розвивати такі спеціальні фізичні якості, як увага, координація рухів, швидкість реакції, стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища та ін. у процесі занять легкою атлетикою (біг, ходьба, кроси), лижним спортом, плаванням, гімнастикою, спортивними іграми (волейбол, баскетбол, теніс), а також спеціально-прикладними видами спорту (зимовий поліатлон, аеробіка, фітбол). Студентам фармацевтичних та лікувально-профілактичних факультетів необхідно вдосконалювати такі психофізіологічні якості: загальна витривалість, уміння керувати м’язовим навантаженням, емоційна стійкість, впевненість, комунікативні навички, точність окоміру. З цією метою дослідниця радить застосовувати широкий арсенал методів (колового тренування, змагальний та ігровий, аутотренінг, саморегуляція) та засобів (спортивні ігри – волейбол, баскетбол, міні-футбол; йога, пілатес, плавання, крос-походи, спортивне орієнтування, дартс, стрільба з луку, триатлон, літнє багатоборство, фітбол, BOSU та ін.)[11].

Не стоять осторонь проблеми, що розглядається, і викладачі вітчизняних медичних вишів. Зокрема, наголосимо на методиці ППФП, розробленій професорсько-викладацьким складом Української медичної академії м. Полтави – П Губкою, О. Лупало, С.Копчиковою. Науковці пропонують використовувати в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-медиків такі види вправ:

1) вправи на розвиток спеціальних рухових якостей і груп м’язів, які несуть основну напругу в процесі професійної діяльності.

2) вправи для розвитку спеціальних психофізіологічних якостей, необхідних у професійній діяльності студентів-медиків (у жінок – вправи на розвиток загальної витривалості, у чоловіків – вправи загальної фізичної підготовки, дихальні вправи, вправи на розвиток психофізичних якостей);

3) вправи для зняття різного роду навантажень, підвищення розумової працездатності й емоційного стану (вправи на розвиток аеробної витривалості, здатності дозувати зусилля, стійкість уваги і її здатність до переключення) [3, с. 57].

Ми погоджуємося з думкою цих вчених про те, що ППФП студентів вищих медичних закладів має спрямовуватись на підтримку рухової активності, формування здорового способу життя, психофізіологічної підготовленості майбутніх лікарів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрмку. Таким чином, аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у вітчизняному та зарубіжному освітньому просторі успішно впроважуються та функціонують авторські методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних

закладів. Здебільшого вони базуються на використанні новітніх та нестандартних методів і засобів фізичного виховання. Утім, як засвідчують численні дослідження, у вищих навчальних закладах України, і, зокрема, медичних, професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Означене актуалізує необхідність вдосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні ігрових видів спорту.

Література:

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии /В.П.Беспалько – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бобырева М. М.– Алматы, 2008. – 27 с.

3. Губка П.І. особливості взаємозв'язків сонографічних параметрів серця з антропо-соматотипологічними показниками і компонентним складом маси тіла здорових міських дівчат мезоморфного соматотипу / П.І.Губка, О.В. Лупало, С.Г. Копчикова // Світ медицини та біології. – 2012. – № 1. – С. 55 – 58.

4. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов [Текст] : дис. … канд. пед. наук : 24.00.02 / Дяченко Анжела Петрівна. – К., 1997. – 185 с.

5. Мудрік В. І. Теоретична професійно-прикладна підготовка студентів / В. Мудрік // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал №1 –2 / Спеціальний випуск за темою: Здоров'є і освіта: проблеми та перспективи. – Донецьк: ДонНУ, 2006. – С. 438–442.

6.Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред... В. І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

7. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.

8.Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: дис. … доктора пед. наук. 13.00.04 / Виктор Борисович Мандриков. – Волгоград, 2002. – 110 с.

9.Павлов В.И. Педагогическая система физической подготовки врача-стоматолога / Павлов В. И . дис. канд. пед. наук спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». –Саратов, 2000. - 145 с

10.Пустовой А.П., Скачков Н.Г. Царева М.Г.. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведении: учебно-методическое пособие / ГОУВПО СПБГТУРП.- СПб., 2008.- 60 с.

11.Самсонова Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов медицинского университета [Электронный ресурс]. – Режим доступаhttp://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176.

12.Селюжицкая Е. Н.. Методика повышения физического состояния студенток медицинского вуза, имеющих низкий уровень мотивации к физкультурной деятельности : диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Селюжицкая Елена Николаевна; [Место защиты: Дальневост. гос. акад. физ. культуры] - Хабаровск, 2008 - Количество страниц: 154 с. ил. Хабаровск, 2008 154 с.

13.Семенів Б. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій / Б. Семенів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 191-194.

14.Фізичне виховання та здоров'я: програма навчальної дисципліни (курс за вибором) для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 46 с.

15.Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 30 с.

УДК796.015 59

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пильненький Володимир, Козубенко Олександр, Ткаченко Юрій, Демидова Олена

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Анотація. В статті розглянуті питання умов організації оздоровчого фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, контроль у фізичному вихованні, організація і методи оздоровчого тренування студентів.

Abstract. The article deals with the issue of improving the conditions of physical education students at the present stage of higher education.

Key Words: physical education, physical education control, organization and methods of improving training students.

Постановка проблеми. У XXI столітті поширеність серцево-судинних захворювань, які пов'язані переважно із недостатнім обсягом та інтенсивністю рухів, набула характеру епідемії. Їх профілактика є загальнонаціональною проблемою у кожній економічно розвиненій країні. В останній час з'явилося багато даних, які підтверджують, що здоров'я людини лише на 10% може бути гарантовано закладами охорони здоров'я, а на 90% залежить від досягнутого людиною рівня фізичної підготовленості (РФП) і способу її життя [2,9].

Сьогодні бракує фундаментальних досліджень, які б вирішували проблему покращення стану здоров'я за допомогою методів комплексного впливу різних засобів

фізичної культури. Роботи цієї тематики часто суперечливі, оскільки виконувалися за участю різних груп населення і за короткий термін (переважно за 4-13 тижнів), а рекомендації параметрів фізичного навантаження (від 8 до 100 хвилин на день, при максимальному споживанні кисню від 45 до 85%) потребують значної корекції.

Швидкого вирішення потребує проблема наукового обґрунтування нових засобів і методів, які найбільшою мірою сприяли б підтриманню оптимального рівня функціонування всіх органів і систем організму, розвитку і збереженню фізичних якостей людини впродовж усього життя. Актуальність цієї проблеми посилюється тим, що середня тривалість життя в Україні за останні роки знизилася до 59 років у чоловіків і до 72 років – у жінок, а фізичні кондиції і рівень здоров'я населення країни не відповідають вимогам, які висуває до людини сучасне виробництво, а також служба у Збройних силах. Серед численних чинників ризику погіршення стану здоров'я населення, на думку більшості фахівців, провідними є гіподинамія, нераціональне харчування, нервова перенапруга. У результаті смертність тільки від серцево-судинних захворювань у економічно розвинених країнах за останні десятиріччя минулого століття збільшилась у 5-6 разів [1,6].

Наведені дані здоров'я населення свідчать про необхідність його зміни на краще. Для вирішення цього питання стала актуальною проблемою розробка комплексу простих інформативних методів оцінки здоров'я людини, для чого, насамперед, необхідно визначити поняття «рівень здоров'я».

Отримані результати дослідження. В.П. Казначеєв [6] визначив поняття «здоров'я» як процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової і соціальної активності при максимальному подовженні активного, творчого життя. Виходячи із цього визначення, пропонується під терміном «рівень фізичного здоров'я» розуміти кількісну характеристику функціонального стану організму, його резервів і соціальну дієздатність людини. Але виникає питання - яким чином визначити ці резерви і як ними управляти? Методика загальної оцінки рівня здоров'я полягає у тому, що досліджуваний тестується за окремими показниками, які потім узагальнюються. При цьому дослідники використовують від одного до 63 показників, що характеризують стан організму людини.

Р.М. Баєвський [4] стан організму визначає трьома параметрами: рівнем функціонування фізіологічних систем, рівнем напруги регуляторних механізмів та функціональним резервом і пропонує враховувати показники ЧСС в спокої, систолічного і діастолічного тиску, реакції організму на фізичне навантаження, маси тіла, зміни ЕКГ, pH крові і кількості еритроцитів. При високій інформативності останніх трьох показників, процес їх отримання займає багато часу, що утруднює їх застосування для нормування фізичного навантаження при масових обстеженнях.

К. Купер [7] при визначенні оптимального навантаження запропонував враховувати лише функціональну підготовленість з бігу, без врахування фізіологічної «вартості» навантаження. Інші показники, які визначають рівень здоров'я і фізичну підготовленість, не враховуються. Крім того, тест Купера викликає значні утруднення при визначені величини дистанції під час масових досліджень.

Аналогічно, методика С.А. Душаніна [5] відрізняється від попередніх тим, що в ній дається комплексна оцінка як фізичній підготовленості, так і функціональному стану, але лише серцево-судинної системи. Ця методика характеризується виразною односпрямованістю в бік оцінки фізичної підготовленості (з 11 показників 7 характеризують фізичні якості); її застосування також займає багато часу.

За думкою авторів, найбільш прийнятною для оцінки здоров'я є методика Г.Л. Апанасенка [3]. Проте, і вона не позбавлена деяких недоліків. В ній відсутнє ранжування за

балами показників функціональної підготовленості при циклічних навантаженнях (є лише нижня межа результату з бігу на 2 і 3 км); тільки у 3 із 5 запропонованих показників враховується маса тіла. Таким чином, однакова точка зору про кількісні ознаки, які характеризують оптимальний рівень здоров'я, відсутня. На це вказують Н.М. Амосов [1], Г.Л. Апанасенко [3] та інші.

Запропоновані критерії здоров'я можна об'єднати у три групи: динамічне здоров'я, функціональне (статичне) здоров'я і захворювання. Динамічне здоров'я характеризує готовність до виконання фізичних навантажень і визначається за допомогою функціональних проб і тестів; функціональне оцінюється за рівнем фізіологічних показників з метою виявлення передумов до патологічних змін в організмі і захворювання – по співвідношенню кількості здорових і хворих, частоті захворювань, загальній захворюваності і її структурі.

Дослідження, проведені з метою визначення інформативності найпоширеніших методів, що використовуються для кількісної оцінки здоров'я, показали, що найбільш значущий кореляційний зв'язок один з одним та достатній ступінь надійності, мають методи Г.Л. Апанасенка (рівень фізичного здоров'я), Р.М. Баєвського (рівень адаптаційного потенціалу), К. Купера (максимальне споживання кисню). Методи, рекомендовані для кількісної оцінки здоров'я, мають досить високу чутливість (91,7-100%), але низьку специфічність (0-39,7%), що знижує їх діагностичну ефективність.

Для кількісної оцінки здоров'я обстежених використовували п'ять інтегративних методів: оцінка адаптаційного потенціалу (АП); максимальне споживання кисню (МСК); рівень фізичного здоров'я (РФЗ); резерв здоров'я (РЗ) та адаптаційні реакції.

Авторами встановлено, що можна доволі впевнено говорити про відповідність досліджуваних методів кількісної оцінки здоров'я. Встановлено, що достовірно пов'язані між собою (коефіцієнт кореляції 0,35-0,52, $P < 0,05$) лише показники, виділені за методом Р.М. Баєвського (рівень адаптаційного потенціалу), К. Купера (максимальне споживання кисню) і Г.Л. Апанасенка (рівень фізичного здоров'я).

Накопичений за останні десятиліття експериментальний матеріал свідчить, що, крім кількісного оцінювання, управління соматичним здоров'ям може здійснюватися засобами оздоровчого тренування, що ґрунтується на педагогічних і фізіологічних засадах управління станом здоров'я людини.

В основі педагогічних засад управління соматичним здоров'ям лежать принципи поступовості і систематичності фізичних навантажень. Ці принципи мають провідне значення, особливо на початкових етапах занять.

В оздоровчих заняттях тільки процес втягування в режим тренування триває від трьох місяців до трьох років. Часті перерви в заняттях знижують тренованість і стійкість адаптації, викликають втрату системного структурного сліду. Це відбувається внаслідок того, що здатність генетичного апарату клітини та апарату синтезу білку генерувати молекули не безмежна [2,6].

У випадку, коли компенсаторні механізми вже не прагнуть повернути організм до вихідного стану, відбувається регресивний розвиток функцій і структур організму.

У міру адаптації організму до фізичних навантажень відбувається «економізація функцій» – знижуються енерговитрати, зменшується легенева вентиляція і хвилинний об'єм серця; менш вираженими стають зміни у крові.

Процес адаптації відбувається краще, якщо застосовуються подразники оптимальної сили. Так, підвищення загального неспецифічного опору організму досягається вже при

низьких і середніх навантаженнях, які не обов'язково ведуть до явного розвитку окремих фізичних якостей, зокрема витривалості і сили. У міру зростання тренованості і підвищення рівня здоров'я тих, хто займається, попередня доза навантаження вже не забезпечує організму необхідних позитивних функціональних перебудов. Навантаження у цьому випадку повинне збільшуватися лише тоді, коли в організмі відбудуться необхідні адаптаційні перебудови.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Стан здоров'я населення України невпинно погіршується, внаслідок чого збільшується смертність. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) таке становище посилюється низькою особистою фізичною культурою переважної більшості населення.

Вивчення науково-методичної літератури показало, що з приводу оздоровчого тренування існує ряд питань, на які на сьогодні немає переконливих відповідей.

Однією з найбільш актуальних, і в той же час ще не до кінця вирішеною проблемою дотепер, є проблема нормування рухової активності людини, визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. Рекомендовані параметри фізичних навантажень коливаються у великих межах: тривалість – від 6 до 100 хв., МСК - від 40% до 85% , - і не базуються на індивідуальних особливостях тих, хто займається оздоровчим тренуванням; рекомендації мають фрагментарний, часто суперечливий характер.

Все сказане визначає необхідність проведення подальших спеціальних досліджень.

Література:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н.М. Амосов.- Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді [Тескт]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.

3. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Методичні рекомендації [Текст] / Г.Л.Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю.В.Бушуєв. – К., «Здоров'я», 2000. – 12 с.

4. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации [Текст] / Р.М.Баевский: Вестник АМН СССР. – М., Изд. АМН СССР, 1989. - № 8. - С. 40.

5. Душанин С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. - К.: Здоров'я, 1985. - С. 116-125.

6. Казначеев, В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. [Текст] / В.П.Казначеев – М.-Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, КГПУ им. Н. А. Некрасова, 1996. –248с.

7. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов [Текст]/ Сокр. пер. с английского. С. Шенкман. - М.: ФиС, 1976. - 127с.

8. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.В. Юрчишин. – К., 2012. – 22 с.

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НАВЧАННЯ

Письменна Олена, Шутько Віктор

Криворізький медичний коледж

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ “КНУ”

Анотація. У статті розглядаються науково-літературні свідчення важливості оволодіння студентами-медиками оздоровчими прийомами і методами в процесі фізичного виховання для подальшого їх впровадження в майбутній професії. За результатами проби Руф’є проведена оцінка функціональної готовності студентів до нових фізичних навантажень з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

Ключові слова: фізичне виховання ,студенти-медики,проба Руф’є , функціональні можливості.

Abstract. In the article the scientific literature shows the importance of mastering medical students wellness techniques and methods in physical education to further their implementation in future profession. As a result of tests Ruf'ye evaluated operational readiness of students to new physical activities based on their individual capabilities.

Key words: physical education , medical students , test Ruf'ye , functionality.

Постанова проблеми. Проведення наукових досліджень та постійний моніторинг стану здоров**’я** дітей та молоді з метою спрямування їх на проблеми формування,зміцнення й збереження індивідуального здоров’я є першочерговими завданнями розвитку суспільства й освіти . Здоров’язбереження учасників педагогічного процесу в ЗНЗ та ВНЗ має бути спрямованим на формування й розвиток адаптаційних можливостей учасників педагогічного процесу. **[1]**

Фізичне виховання призване сприяти вірному формуванню організму студентів,усунення відхилень в стані здоров ’я , протидіяти можливому шкідливому впливу, визваному умовами навчання. Але ще важливіше,щоб оздоровчими прийомами і методами оволоділи майбутні медики,котрі могли б їх рекомендувати своїм майбутнім пацієнтам , щоб їх власний фізіологічний статус демонстрував реальну ефективність цих рекомендацій. Формування у медичних працівників відповідальної культури життєдіяльності, як системи, можливе тільки на стадії отримання освіти , тобто у віці , коли засвоюються основні професійні навички установки , коли є можливість надати цим установкам відповідний статус . Вирішити цю задачу покликаний курс фізичного виховання , який в медичних учбових закладах повинен мати обумовлену вищезазначеними обставинами специфіку [4].

Для студентів медичних навчальних закладів значимість культури здоров ’я , здорового способу життя , спортивного стилю життя , гармонійного розвитку фізичних якостей значно зростає у зв ’язку із особливостями навчальної діяльності та специфікою

майбутньої професії лікаря. Найважливішими складовими культури здоров ’я необхідними в професійній діяльності майбутнього медичного працівника є: фізична , психофізіологічна , соціальна та духовна складова культури здоров ’я. **[5]**

Всі вищенаведені літературні докази являються актуальними і можливі для вирішення на заняттях фізичного виховання лише при умові отримання інформації про індивідуальні можливості кожного студента викладачем, та безпосередньо учасникам педагогічного процесу, для осмисленого застосування тих чи інших навантажень під час виконання фізичних вправ.

Ця необхідність виникає вже з перших днів навчання в ВНЗ де студент зустрічається із безліччю проблем викликаних новими умовами життя , вирішення яких потребує значного напруження інтелектуальних , психічних та фізичних сил. [2]

Останні результати наукових досліджень свідчать про низький рівень адаптаційних процесів у студентів-першокурсників , про переважну кількість студентів 1 курсу з низьким і нижче середнього рівнем соматичного **здоров**’я і переважну більшість із задовільною фізичною підготовленістю [3].

Отримані результати дослідження . Наші дослідження проводились з метою отримання інформації про вихідні базові показники функціональних можливостей серцево-судинної системи (ССС) студентів ,щойно зарахованих на перший курс медичного коледжу м. Кривого Рогу . Ці дослідження не мали цілеспрямованого глибокого вивчення серцево-судинних можливостей кожного студента , а застосовувались лише для виявлення загального стану реакцій ССС з ціллю надання в перспективі першокурсникам адекватних навантажень на заняттях фізичного виховання в умовах поки ще невідомих для них вимог.

Оцінка серцевої працездатності студентів відбувалась на основі рекомендацій Положень про медико - педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах та інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури з використанням функціональної проби Руф’є з урахуванням п’яти рівнів за індексом Руф’є (І.Р.)

Обстеження проводилось за стандартною методикою , яка передбачає: відпочинок у положенні сидячи до 5 хв , після якого проходить підрахунок ЧСС за 15с; виконання 30 глибоких присідань протягом 45с; підрахунок пульсу за перші 15с першої хвилини відновлення , та останні 15с першої хвилини відновлення.

Виміри показників функціональної проби були проведені у студентів 1 курсу навчання в кількості 102 чоловіки (86 – дівчат та 26 – юнаків) , віком 15-17 років .

Після проведених обстежень були виявлені наступні результати у 2% студентів працездатність серця , за показниками ІР , відповідає «відмінній» оцінці , 23% першокурсників мають «добре» серце; у 43% студентів серцева недостатність середнього ступеня (ІР дорівнює 10,1-15); і 33% обстежених за пробою Руф’є мають серцеву недостатність сильного ступеню (ІР – 15.1 – 20).

Ці показники засвідчили високий відсоток студентів – початківців з низькою функціонально – адаптивною реакцією ССС на навантаження . Додатково , у нас викликало зацікавленість порівняння індексу Руф’є між випускниками сільських і міських шкіл , які зараховані до коледжу , а також у випускників , які відвідували тренувальні заняття у ДЮСШ і які не займалися активним спортом.

Так , порівняння ІР між сільськими і міськими випускниками виявило , що «відмінному» серцю (ІР 0,1-5) відповідають 4 % сільських юнаків і 2 % міських , «добре» серце (5,1-10) у 28% сільських і 23% у міських випускників , «задовільне» серце мають сільські і міські

першокурсники відповідно 49 і 43 відсотки , а от між кількісними показниками «поганого» серця (15,1-20) у сільських (19%) і міських (32%) випускників різниця значна.

Таким чином , виходячи із показників ІР , можна говорити про кращі адаптивні механізми ССС першокурсників із сільської місцевості.

Схожість з попереднім порівнянням виявило зіставлення оцінки серцевої працездатності між студентами , які займалися в ДЮСШ і які не мали спортивних навантажень. Так у перших «добре» серце мають 39% студентів , «задовільне» - 48 і «погане» - 13% , а у незаймаючихся , відповідно «добрий» , «задовільний» і «поганий» показник мають 29%; 39% і 32% першокурсників.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Застосований метод визначення функціональних можливостей серцево - судинної системи першокурсників , з використанням проби Руф'є , дозволяє оцінити адаптаційно – резервний рівень організму для ефективного і контрольованого процесу провадження здоров'язбережувальних заходів та їх індивідуальних корегувань.

Оцінка рівня функціональної готовності студентів – початківців до фізичних навантажень виявила 76% студентів , які мають серцеву недостатність середнього та сильного ступеня. Причому показник «поганого» серця бувших сільських школярів склав 19% , а міських 32%.

Отримані нами результати досліджень дають нам можливість застосувати їх в подальшому вдосконаленні навчального процесу з урахуванням функціональних та фізичних можливостей студентів, для адаптації першокурсників до нових умов фізичного виховання , а також для включення в лекційний курс відділень лікувальної та сестринської справи медичного коледжу

Література:

1.Воскобойнікова Г.Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини / Г.Л. Воскобойнікова // Наука і освіта : науково практичний журнал Південного наукового центру НАПН України – 2014.- № 8/CXXV – С/ 35-39

2.Зеленюк О.В. Адаптація першокурсників до університетського навчання: соціально – психологічний дискурс [Електронний ресурс] / . Зеленюк , В.В. Чекмарьова, Т.В. Мариськіна –режим доступу http : // elibrary.kubg.edu.ua /2202/1/ konf – G1.pdf

3.Король С.А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей /С.А. Король// Педагогіка , психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків ХХПІ – 2014-№11.-С.23-28

4.Мандриков В.Б. Учебно – методический комплекс дисциплины "физическая культура " в проффесиональной подготовке будущих медиков./ В.Б. Мандриков , И.А.Ушакова , М.П. Мицулина // Материалы докладов всероссийской научно – практической конференции " О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов " (17-18 ноября 2011 года) /отв.ред,: М.Я. Виленский , С.И. Филимонова. – М. , - 2011. – С.63 – 65

5.Назарук В.Л. Складові культури здоров'я в професійній діяльності майбутнього лікаря та їх характеристика /В.Л. Назарук // Вісник Запорізького національного університету. Випуск №1 (7) фізичне виховання та спорт – 2012. – С 117 -183.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦІ

Пічурін Валерій

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту ім. акад. В.Лазаряна

Анотація. У статті проаналізовано головні напрямки, запропоновані науковцями щодо використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, психофізична підготовка, психологічна і психофізична підготовка.

Abstract. The article analyzing the main areas proposed by scientists about the use of physical training to prepare for professional careers.

Keywords: physical education, vocational and applied physical training, psycho-physical training, psychological and psychophysical training.

Постановка проблеми. Використання засобів фізичного виховання для підготовки до трудової діяльності простежується з ранніх етапів розвитку людства. Як зазначає Л. Кун, людина стала людиною не тільки завдяки розвитку засобів праці, але й завдяки постійному вдосконаленню організму людини як головної виробничої сили.

На необхідності використання фізичної культури для виховання гармонійно розвиненої особистості наголошував П. Ф. Лесгафт. Він підкреслював і важливу роль фізичної культури для освоєння професії. Як на чинник, що сприяє як оволодінню так і вдосконаленню в обраній професії, вказував на фізичну культуру В. В. Гориневський.

Важлива роль при підготовці населення до праці відводилась фізичній культурі в СРСР. Було створено комплекс ГПО, що виконував роль нормативної основи для визначення готовності людей до праці.

Мета дослідження – провести аналіз наукових робіт щодо головних напрямків використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності.

Отримані результати дослідження. У кінці 50-х років минулого століття остаточно формується специфічна сфера фізичної підготовки людини до праці, що реалізується в процесі фізичного виховання. Мова йде про професійно-прикладну фізичну підготовку. На думку Ю. О. Суворова і В. О. Платонової, професійно-прикладна фізична підготовка це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності. Як зазначають автори, у своїй основі – це процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навиків, виховання фізичних і безпосередньо пов’язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність [10, с. 3].

Один з найбільш авторитетних фахівців у цій сфері Р. Т. Раєвський розглядає професійно-прикладну фізичну підготовку як підсистему формування спеціаліста, що має професійну спрямованість. На його думку, її забезпечують мета, завдання, принципи, які випливають із вимог до фізичної надійності й готовності до плідної роботи за спеціальністю [7, с. 21]. Цілі, завдання й принципи професійно-прикладної фізичної підготовки знаходять своє відтворення в підборі відповідних засобів, методів, форм організації, контролі. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється відносно конкретної професії або спеціальності.

Результативність професійно-прикладної фізичної підготовки як засобу підготовки до професійної діяльності підтверджено в дослідженнях Р. Т. Раєвського (1969), В. А. Кабачкова (1970), Ю. В. Полухіна (1983), І. Г. Бондаренко (2009), В. О. Садовського (2012) та багатьох інших. Досліджувалася вона і з позицій підготовки до конкретних професій. Серед них: пілоти авіації, студенти художніх ВНЗ, монтажники дрібних деталей, спеціалісти сільського господарства, гірничої справи, будівельники, лікарі, моряки, геологи, музиканти, курсанти морських ВНЗ та ін. За всіма напрямками зафіксовано позитивний вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на відповідну готовність до професійної праці.

У наукових дослідженнях вивчались і можливості фізичного виховання в плані психічного розвитку. У цьому контексті інтерес викликають роботи Ю. І. Родіна [8], В. М. Шебеко [13], Н. Є. Пангелової [5], О. І. Головченко [3], С. В. Галіцина [2], Р. М. Стасюк [9]. Отримано дані, які підтверджують ефективність застосування фізичної культури для формування психічних складових.

Ряд дослідників обстоюють підхід щодо психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності. Аналіз дозволяє виявити різницю в його розумінні різними авторами. Зустрічаються підходи, коли під психофізичною підготовкою розуміють, по суті, фізичну підготовку (в тому значенні як її завжди розглядали в теорії і методиці фізичного виховання і пов'язували з розвитком фізичних якостей людини). При цьому спритність розглядається як вища ступінь психофізичної підготовленості людини. Таку позицію займає, наприклад, І.М.Туревський [11]. Близьким до вищезгаданого є підхід С.М.Борщова [1]. А.О.Єгоричєв [4], поняття «психофізична підготовка» використовує для поєднання в одній системі підсистем фізичної і психологічної готовності. До них він включає наступні складові: соматичне здоров'я, рухові здібності, професійні нахили, спеціальні професійні здібності, властивості нервової системи. В деяких роботах [12] психофізична підготовка і професійно-прикладна фізична підготовка практично ототожнюється.

Автор запропонував підхід за якого фізичне виховання використовується для психологічної і психофізичної підготовки фахівців [6]. Остання розглядається як частина (сторона) фізичного виховання студентів спеціалізована (спрямована) стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності. Результатом такої підготовки є психологічна і психофізична підготовленість. Психологічна і психофізична підготовка доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку у фізичному вихованні студентів.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. На основі аналізу робіт фахівців відзначаємо:

1. Наукові дослідження щодо використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності здійснюються за такими напрямками як професійно-прикладна фізична підготовка, психофізична підготовка, психологічна і психофізична підготовка.
2. Досліджень використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності за напрямками психофізична підготовка й психологічна і психофізична підготовка бракує.

Перспективу подальших досліджень пов'язуємо з вивченням використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності за напрямками психофізична підготовка й психологічна і психофізична підготовка.

Література:

1. Борщов, С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів [Текст] : автореф. дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. М. Борщов. – Львів, 2003. – 17 с.
2. Галицын, С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков [Текст] : автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. В. Галицын. – Санкт-Петербург, 2011. – 48 с.
3. Головченко, О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [Текст] : автореф. дис. … канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / О. І. Головченко. – Харків, 2011. – 19 с.
4. Егорычев, А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности [Текст]: дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. О. Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.

5. Пангелова, Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. … д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Н. Є. Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
6. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 44–48.
7. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений [Текст]: учебно-методическое пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
8. Родин, Ю. И. Психическое развитие детей дошкольного возраста в процессе обучения движениям [Текст] / : автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.13 / Ю. И. Родин. – Тула, 2009. – 43 с.
9. Стасюк, Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури [Текст] : автореф. дис. … канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Р. М. Стасюк. – Харків, 2008. – 21 с.
10. Суворов, Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. – Санкт-Петербург : СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
11. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека [Текст]: автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – Москва, 1998. – 50 с.
12. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Шебеко, В. Н. Формирование личности ребёнка дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] : автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.02 / В. Н. Шебеко. – Москва, 2011. – 53 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ДНУ ІМ. О. ГОНЧАРА

Пічурін В.В., Денисенко А.А.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація: в статті відображені основні завдання і форми діяльності соціально-психологічної служби ДНУ ім. О. Гончара.

Аннотация: в статье отражены основные задания и формы деятельности социально-психологической службы ДНУ им. О. Гончара.

Abstract: The paper describes the main tasks and forms of activity of socio-psychological service DNU. Honchar.

Ключові слова: реабілітація, соціально-психологічна служба.

Ключевые слова:реабилитация,социально-психологическая служба.

Keywords: rehabilitation, social and psychological services.

Постановка проблеми. Реабілітація – процес відновлення здоров’я і працездатності хворих та інвалідів. ЇЇ поділяють на три взаємопов’язані види – медичну, соціально-психологічну і професійну. Медична реабілітація є фундаментом реабілітаційного процесу. Складовою її частиною є фізична реабілітація, яка мобілізує резервні сили організму,

активізує його захисні й пристосувальні механізми, попереджає ускладнення, прискорює відновлення різних органів і систем. Професійна реабілітація – заходи з підготовки пацієнта до праці. Залежно від хвороби фахівці проводять роботу з працевлаштування особи. Соціально-психологічна реабілітація – державно-суспільні дії, спрямовані на повернення людини до активного життя та праці, правовий і матеріальний захист її існування. Відповідними фахівцями проводяться заходи щодо відновлення соціального статусу особи шляхом організації активного способу життя, відновлення послаблених чи втрачених соціальних зв'язків, створення морально-психологічного клімату у сім'ї і на роботі, забезпечення культурних потреб людини, відпочинку та ін. Усі види реабілітації містять засоби фізичної реабілітації, які тренують та готують організм до фізичних навантажень побутового та виробничого характеру.

Мета дослідження: ознайомити з роботою соціально-психологічної служби ДНУ ім. О. Гончара, основними завданнями служби, формами діяльності.

Отримані результати дослідження. З 1992 в Дніпропетровському національному університеті ім. О. Гончара (ДНУ) була створена соціально-психологічна служба (СПС) на базі Центру гуманітарних проблем освіти. З 2007 року передана з Центру гуманітарних проблем освіти на факультет психології. Співробітники служби – це висококваліфіковані фахівці з великим досвідом роботи в різних напрямках психологічної діяльності.

Основною метою діяльності СПС є виконання завдань, пов`язаних з психологічним забезпеченням навчально-виховного процесу, сприяння особистісному зростанню та професійному становленню студентів і співробітників університету. Більше уваги приділяють саме студентам, які потребують психологічної підтримки на протязі навчання.

Основні завдання СПС – надання психологічної допомоги студентам у складних життєвих ситуаціях; формування високого рівня психологічної культури; психологічна просвіта; ознайомлення студентів з основами психології; формування потреб у психологічних знаннях; вивчення психологічних труднощів студентів ДНУ та підготовка пропозицій з оптимізації навчання; сприяння особистісному розвитку.

Види діяльності – індивідуальне консультування; психологічна діагностика (індивідуальна і групова); групова робота соціально-психологічної спрямованості з метою налагодження психологічного клімату в академічній групі, формування колективу і навичок ефективного спілкування, допомоги у розвитку впевненості у собі, роз`яснень питань в аспекті конфліктології, надання рекомендацій щодо професійного самовизначення та працевлаштування. Приорітетними напрямками діяльності вважаються соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у вузі; здоровий спосіб життя; психологічна культура особистості.

Основні правила, якими керуються під час соціально-психологічної допомоги є : конфіденційність, повага до клієнта, співробітництво, відповідальність. Основними темами при проведенні занять зі студентами є ефективне спілкування, емоційне саморегулювання, впевненість у собі, згуртування колективу, ефективне подолання конфліктів та ін.

Форми діяльності СПС такі:

- індивідуальні консультації;

- короткострокові та довгострокові групові заняття (тематичні семінари, тренінгові заняття, групи самодопомоги та самоконтролю).

При індивідуальній формі співпраці можуть бути проведені: психологічне діагностування, консультація, корекційна робота, соціально-психологічне інформування.

До навчальних груп та груп, сформованих за місцем проживання (у гуртожитку) або за запитами студентів застосовуються групові заняття у вигляді індивідуальної та групової діагностики, консультації, лекції, бесіди різної тематики, групові заняття з адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ.

Групові заняття плануються в трьох напрямках: тематичні семінари, які спрямовані на гармонізацію міжособистісних відносин, адаптацію першокурсників, оволодіння прийомами психічної саморегуляції, психологічну підготовку до створення сім`ї тощо. Також планується надання допомоги кураторам у навчально-виховному процесі; практичні рекомендації у налагодженні психологічного контакту зі студентами та формування дружнього колективу. Це сприяє поліпшенню соціально-психологічного клімату в групі та позитивно впливає на навчальний процес.

Тренінгові заняття будуть проводяться за актуальним запитом та відповідно з наявним переліком тем. Наприклад, психологічна підготовка до публічних виступів, самоменеджмент, ефективне спілкування, професійне самовизначення та підготовка до працевлаштування тощо.

Групи самодопомоги та само підтримки. Робота таких груп спрямована на вирішення актуальних кризових ситуацій в житті людей, де вони навчаються допомагати та підтримувати один одного. Така робота сприяє соціалізації, кращій самостійній адаптації людини в різноманітних життєвих ситуаціях і, як результат, гармонізує особистість. Такі групи можуть формуватися зі студентів різних факультетів, а також окремо для працівників різних підрозділів університету.

Найчастіше соціально-психологічні консультації отримують студенти з факультету психології, журналістики, філології, фізико-технічного факультету та ін. До СПС часто звертаються студенти з проблемами із здоров`ям або фізичними вадами, серед яких є інваліди. Їм допомагають налагоджувати соціальні контакти в їх академічних групах, пристосуватися до навчання в умовах обмежених здоров`ям можливостей, правильно розрахувати час та гармонійно співпрацювати з колегами, ефективно використовувати сили та пристосуватися до особливостей майбутньої професії.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, соціально-психологічна служба університету відіграє важливу роль в психологічному забезпеченні навчально-виховного процесу, сприяє особистісному росту студентів і викладачів, покращує психологічний клімат в колективі. СПС і надалі потребує широкого застосування в непростий для нашої країни час.

Література:

1. Дубровський В.І. Здоровий спосіб життя / В.І. Дубровський / Предісл. Н.А. Агаджаняна. - М.: Re Torika, 2001. - 560 с.
2. Рубштейн Н.В. Про застосування знання практичної психології у викладанні спортивного танцю, запобіганні і вирішенні конфліктів в парах, вихованні в спортсменах адекватного сприйняття спортивного середовища, конкуренції, тренувального процесу / Н.В. Рубштейн // Спортивні танці. - Бюлетень №1 (24). - М.: РГАФК, 2002.- С. 30-32.
3. Спілбергер Ч.Д. Шкала самооцінки. - Робоча книга практичного психолога: технологія ефективної професійної діяльності (допомога для фахівців, що працюють з персоналом)/ Спілбергер, ДЗИГ. Ханін. - М.: Видавничий будинок «Червона площа», 1996. - 400 с.

ПСИХОЛОГІЧНА І ПСИХОФІЗИЧНА СПЕЦИФІКА РОБОТИ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ ЯК ЧИННИК ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАЛІЗНИЧНИХ ВУЗАХ

*Валерій Пічурін, **Віктор Пічурін

*Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту ім. акад. В.Лазаряна,
**Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара

Анотація. У статті представлено результати вивчення психологічних і психофізичних аспектів професійної діяльності на залізничному транспорті. Отримані результати можуть слугувати основою для вироблення критеріїв і вимог до студентів залізничних вузів, розробки ефективних методик формування психологічної і психофізичної підготовленості до праці в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: залізничний транспорт, фізичне виховання, професійні функції, психологічні особливості, психофізичні особливості.

Abstract. In the article shoving the results of the study of psychological and psychophysical aspects of professional work of the railway transport. The results can serve as a basis for the development of criteria and requirements to students of the railvay universities, develop effective methods of formation of psychological and psycho-physical fitness to procces in physical education.

Keywords: railvay transport, physical education, professional functions, psychological characteristics, psychological and physical features.

Постановка проблеми. Залізничний транспорт є тією галуззю народного господарства, у якій особливо гостро відчувається роль і значення так званого людського фактора. Відповідно актуальними є і наукові дослідження, пов’язані із цією проблематикою.

Рівень роботи об’єктів транспорту, їх економічна ефективність, збереження вантажів, життя людей і багато іншого залежить від рівня професійності працівників залізничного транспорту. Практичне значення якості підготовки фахівців у цій сфері зростає в міру зростання технічної оснащеності залізничного транспорту, підвищення швидкості руху поїздів, упровадження сучасних засобів управління і контролю. Саме це спрямовує пошук науковців того чи іншого профілю на вирішення проблем, які пов’язані з підготовкою залізничних кадрів. Зауважимо, що розуміння важливості цього питання існує давно. Досить сказати, що до 1936 року на всіх великих залізницях СРСР функціонували психологічні лабораторії. У наш час дослідження проблем залізничної психології ведеться з порівняно обмеженого кола тем: діагностика професійної придатності, професійний відбір, психологічні причини виникнення небезпечних ситуацій, реабілітація кадрів і т.ін. Слід відзначити [1 – 8].

Незважаючи на існуючі досягнення, залишається ще чимало невирішених питань. Одним із них є питання використання фізичного виховання для психологічної і психофізичної підготовки до професійної праці на залізниці. В цьому контексті ключовою проблемою є визначення психологічної і психофізичної специфіки роботи на залізниці. З’ясування цього питання дає змогу виробити критерії і вимоги до студентів-залізничників, розробити ефективні методики формування психологічної і психофізичної підготовленості до праці в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – визначення психологічних і психофізичних особливостей роботи на залізничному транспорті.

Отримані результати дослідження. На залізничному транспорті є багато професій. Головні з них пов’язані з управлінням рухомим складом залізниць і з організацією руху поїздів.

Основним завданням машиніста (тепловоза, електровоза) є безаварійне водіння поїздів, проведення маневрових робіт, виконання графіка руху поїздів та інших норм експлуатаційної роботи.

Професійними функціями машиніста є:

1. Виконання вимог правил технічної експлуатації електровоза (тепловоза).
2. Забезпечення безаварійного водіння поїздів і проведення маневрових робіт.
3. Забезпечення стійкого і якісного виконання графіка руху поїздів та інших норм експлуатаційної роботи.
4. Використання засобів поїзного та маневрового радіозв'язку.
5. Виявлення й усунення несправностей рухомого складу.
6. Приймання і здача рухомого складу.
7. Контроль за діями помічника машиніста.

При управлінні рухомим складом фахівець перебуває в ситуації, коли потрібно керувати роботою двох самостійних систем, кожна з яких має свої канали зворотного зв'язку і свої специфічні об'єкти управління. В одній системі об'єктом управління є рухомий склад (тепловоз, електровоз). Так, машиніст сприймає інформацію про стан колії, сигналів, простору навколо залізниці і т.д. Обсяг інформування такого роду досить великий. Підрахунок подразнювачів, що діють на машиніста за період одного рейсу, показав, що загальна сума їх складає від 8 до 10 тисяч. З них тільки 10 % виявляються виробничо-важливими (світлофори, переїзди, обмежувачі швидкості і т.д.), інші у будь-який момент можуть ними стати.

Необхідна для діяльності машиніста безперервна зорова оцінка різних ділянок шляху часто здійснюється у вкрай несприятливих умовах: вночі, у туманну або дощову погоду і т.д. Така оцінка залежить перш за все від того, наскільки правильно вміє машиніст порівнювати різні просторові величини в нормальних умовах. Вона формується в процесі виробничого навчання, але є й інші ефективні засоби її вироблення (у тому числі й ті, що належать до сфери фізичного виховання і психофізичної підготовки). Особливого значення вищезгадана неперервна оцінка набуває у випадках необхідності екстреного гальмування.

Другим об'єктом управління в діяльності машиніста є енергосистема локомотива. Інформація щодо її роботи сприймається машиністом за показаннями приладів, через шум працюючої машини, вібрацію корпусу локомотива і т. ін. Регулююча дія тут передається прямо (через відповідні важелі) або опосередковано (через помічника машиніста).

Помічник машиніста електровоза (тепловоза) забезпечує безпечний рух поїздів під час залізничних перевезень пасажирів і вантажів. Він виконує доручення машиніста щодо догляду за локомотивом та його технічного обслуговування. У разі виявлення несправностей локомотива – вживає необхідні заходи з їх усунення. Він контролює роботу обладнання з безпеки та радіозв'язку.

У роботі помічника машиніста необхідні достатнє здоров'я, фізична сила й витривалість, висока гострота слуху й зору, швидка реакція, розвинений окомір (лінійний, площинний, об'ємний), здатність розподіляти і швидко переключати увагу, гарна зорова пам'ять.

Робота з організації руху поїздів пов'язана з виконанням функцій поїзного диспетчера або чергового по станції. Їх трудові операції суттєво відрізняються від роботи машиніста. Трудові дії останнього включають в себе, поряд зі сприйняттям, суттєвий фізичний компонент і є просторовими. На відміну від цього, дії організатора руху поїздів являють собою сукупність психічних актів. Різниця між ними полягає в засобах здійснення діяльності, у характері інформації, що отримується, і способах її отримання.

І диспетчер, і машиніст «ведуть» поїзд, але якщо машиніст здійснює цю операцію, використовуючи зорову, слухову, вібраційну інформацію, оперує різними важелями управління, то диспетчер вирішує завдання з усунення всіх чинників, які перешкоджають руху поїзда. До операцій диспетчера входять деякі фізичні дії, однак ця фізична частина

операції не є суттєвою для організації руху. Вона являє собою лише завершення якогось більш чи менш складного психічного процесу (процесів).

Черговий по залізничній станції організовує роботу із забезпечення прийняття, відправлення, пропуску поїздів, маневрову роботу на станції, забезпечує виконання графіка руху поїздів, маневрової роботи і змінного плану роботи станції, керує стрілками і сигналами, готує маршрути прийняття, відправлення, пропуску поїздів і маневрів.

Головними професійними функціями цього спеціаліста є:

1. Ведення поїзної та іншої документації.
2. Виконання графіка руху поїздів і маневрів на станції.
3. Виконання операцій з приготування маршрутів прийняття, відправлення і пропуску поїздів і маневрових пересувань.
4. Використання в ході роботи комп`ютерів та іншої техніки для отримання і введення оперативної інформації.
5. Контроль правильності закріплення поїздів і вагонів на станційній колії гальмівними пристроями.
6. Контроль правильності підготовки маршрутів за показниками приладів управління.
7. Забезпечення безпечного руху поїздів.
8. Забезпечення виконання змінного плану роботи станції, наказів, розпоряджень і вказівок профільного міністерства, залізниці, відділення залізниці стосовно організації руху поїздів і маневрової роботи, безпеки руху, правил охорони праці й безпеки життєдіяльності.
9. Оперативне планування й керівництво роботою станції.
10. Керівництво роботою складачів поїздів та машиністів маневрових локомотивів у районі обслуговування.
11. Оформлення й видача попередження і дозволу на рух поїздів.
12. Оцінка обставин і керівництво рухом поїздів на станції.
13. Подання поїздів на технічний і комерційний огляд, контроль їх готовності.
14. Прийняття оптимальних рішень щодо організації руху поїздів, маневрової роботи і процесу перевезень з урахуванням ситуації, що склалась.
15. Участь у здійсненні вантажних і пасажирських перевезень.

Спостереження за роботою машиніста дозволили встановити, що однією з необхідних умов його праці повинна бути стійкість до монотонних впливів (висока концентрація і стійкість уваги). Для чергового по станції або поїзного диспетчера ця якість необхідна набагато менше. Зате він повинен володіти здатністю швидко змінювати один план дій на інший, приймати рішення в складних обставинах (високі показники переключення, об’єму, вибірковості уваги).

Слюсар з ремонту рухомого складу ремонтує локомотиви й вагони. Він визначає якість деталей, усуває дефекти складання. Під час ремонту – виконує заміну несправних деталей, регулює і випробовує складені й відремонтовані вузли.

Цей спеціаліст повинен мати достатню фізичну силу й витривалість, мати гарний зір і слух. Йому потрібна добра рухливість і точність кистей рук і пальців рук, точний окомір (лінійний і об’ємний), розвинена просторова уява, гарна пам’ять.

Слюсар-електрик з ремонту електрообладнання рухомого складу здійснює технічне обслуговування й ремонт електрообладнання електровозів, забезпечуючи їх безаварійну роботу. Його головними професійними функціями є: виконання електромонтажних робіт; виявлення й усунення неполадок електрообладнання, що обслуговується; здійснення підготовки електрообладнання до роботи в зимових і літніх умовах; розбирання і збирання, комплектація і ремонт електричних вузлів, апаратів, систем сигналізації, комутації, електрозахисту, розподільчих та захисних пристроїв, арматури електроосвітлення;

розбирання і збирання електродвигунів; знімання і встановлення електричних машин, електричної апаратури, засобів автоматики та ін.; читання креслень і монтажних схем.

Електромонтер пристроїв сигналізації, централізації і блокування забезпечує безаварійну роботу й безпечну експлуатацію пристроїв сигналізації, централізації і блокування на залізницях, здійснює їх технічне обслуговування й ремонт. Головними професійними функціями є: огляд пристроїв сигналізації, централізації і блокування; виконання поточного ремонту пристроїв; виявлення й усунення причин окремих несправностей пристроїв сигналізації, централізації і блокування; забезпечення утримання пристроїв сигналізації, централізації і блокування в суворій відповідності із затвердженими нормами й допусками, вимогами посадових і спеціальних інструкцій; здійснення технічного обслуговування, ремонту, монтажу і регулювання світлофорів, маршрутних і світлових дороговказів, стрілочних електроприладів і контрольних замків, стрілочних переводів, кабельних мереж електричної централізації пристроїв автоблокування, автоматичної поїздної сигналізації; заміна (разом з електромеханіком) приладів і окремих пристроїв електричної і диспетчерської централізації, напівавтоматики й автоматичного блокування, автоматики сортувальних гірок; читання електричних схем і креслень.

Професійна діяльність інженера на залізничному транспорті також потребує достатнього розвитку певних психологічних і психофізичних характеристик. Багато з них, зокрема достатній рівень розвитку об`єму, розподілу, концентрації та стійкості уваги, оперативного мислення, оперативної та довгострокової пам’яті, емоційної стійкості є важливими для фахівців усіх інженерних професій на залізниці.

Окрім загальних, існують і спеціальні вимоги до психологічної і психофізичної підготовленості інженерів-залізничників, які випливають з особливостей конкретної спеціальності. Наведемо ряд прикладів.

Спеціальності «Локомотиви та тепловозне господарство», «Вагони та вагонне господарство». Інженери цієї спеціальності в основному забезпечують технічну експлуатацію і ремонт тепловозів у депо та на заводах. Специфічні вимоги до підготовленості інженерів цього профілю визначаються необхідністю самому добре знати тепловоз чи вагон будь-якої марки, у потрібний момент вміти випробувати його, за необхідності організувати ремонтні роботи. Для цих спеціалістів важливі добрий стан зору, органів слуху, вестибулярного апарату, правильність та швидкість простих і складних реакцій на швидку зміну обставин, добра узгодженість і точність рухів рук та ніг, висока амплітуда рухів у суглобах. Важливе значення мають також здібність визначити відстань і швидкість руху на око, глибинний зір, об’єм, розподіл уваги на значну кількість об’єктів, вміння швидко і правильно приймати рішення у різних варіативних критичних ситуаціях, здатність зосереджуватися на довгий час, сприйнятливість до інформації, зібраність, впевненість.

Спеціальності «Електричний транспорт», «Електричні системи електропостачання», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід». Інженерам-електрикам часто доводиться разом з робітниками і техніками брати участь у ремонті й випробуваннях складного електрообладнання. Ця робота характеризується сприйняттям та переробкою великого об’єму зорової та слухової інформації, великою кількістю найрізноманітніших рухів, вимушеними позами стоячи, сидячи, навприсядки. Відрізняє її і значна емоційна напруженість. Інженер тут повинен мати добрий зір, добре сприйняття кольору, відмінний слух, який дозволятиме йому при випробуваннях електричних вузлів і апаратів виявляти за характером шуму їх несправності. Важливо також мати добрий вестибулярний апарат, який би забезпечував високу координацію і точність рухів рук. Чимало значать і статична витривалість м’язів рук, спини та ніг. Невід’ємними якостями інженера цього профілю повинні бути спритність, швидка реакція. Окрім того, робота з обладнанням, яке перебуває під напругою, вимагає від людини великої уваги, зосередженості, сміливості, великої точності рухів рук.

Спеціальність «Мости і транспортні тунелі». Ця спеціальність висуває високі вимоги до психофізичних здібностей людини. Ефективність трудової діяльності тут

залежить від високої вестибулярної стійкості в специфічних умовах, розвиненої сили й силової витривалості, сміливості, а також загартованості щодо різких перепадів атмосферних факторів. Важливі уміння плавати, надати допомогу потопаючому, використовувати різні плавзасоби.

Спеціальність «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Специфіка роботи спеціалістів цього профілю описана вище. Інженери спеціальності часто працюють диспетчерами залізничного транспорту. Ця робота висуває надзвичайно високі вимоги до таких характеристик уваги спеціаліста, як інтенсивність, об'єм, розподіл, переключення.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підсумовуючи, зазначимо, що професії залізничного транспорту (як і інші професії) мають свою психологічну й психофізичну специфіку, отже, висувають і свої специфічні вимоги до підготовки фахівця. Це робить необхідним здійснення професійно орієнтованої психологічної і психофізичної підготовки під час навчання у вищому навчальному закладі. Професійна діяльність інженера на залізничному транспорті потребує достатнього розвитку психологічних і психофізичних характеристик. Багато з них (достатній рівень розвитку об'єму, розподілу, концентрації та стійкості уваги, оперативного мислення, оперативної та довгострокової пам'яті, емоційної стійкості та ін.) є важливими для фахівців усіх інженерних професій на залізниці.

Окрім загальних, існують і спеціальні вимоги до психологічної і психофізичної підготовленості інженерів-залізничників, які випливають з особливостей конкретної спеціальності.

Подальші дослідження пов'язуємо з вивченням можливостей фізичного виховання у формуванні психологічної і психофізичної підготовленості до професійної праці на залізниці.

Література:

1. Гаврилюк М. Ю. Психологическая оценка и профотбор персонала производственного объекта «Железная дорога» : дис. … канд. психол. наук 19.00.03 / Марина Юрьевна Гаврилюк. – Москва, 1998. – 146 с.
2. Козубенко В. Г. Безопасное управление поездом: вопросы и ответы / В. Г. Козубенко. – Москва: Транспорт,1992. – 254 с.
3. Леженкина Т. И. Психологическая классификация опасных ситуаций в деятельности локомотивных бригад / Т. И. Леженкина // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, № 2. – С. 92–98.
4. Нерсесян Л. С. Железнодорожная психология / Л. С. Нерсесян. – Москва: РЕИНФОР, 2005. – 533 с.
5. Нерсесян Л. С. Психологические аспекты повышения надёжности управления движущимися объектами / Л. С. Нерсесян. – Москва: Промедек, 1992. – 288 с.
6. Носкова О. Г. Железнодорожная психология И. И. Рихтера / О. Г. Носкова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1985. – № 1. – С. 55–64.
7. Федоренко Т. Н. Личностные особенности машинистов локомотивов, эффективных в профессиональной деятельности : дис. … канд. психол. наук : 19.00.03 / Татьяна Николаевна Федоренко. – Хабаровск, 2005. – 226 с.
8. Філатова І. В. Діагностика та прогнозування професійної придатності до діяльності поїзних диспетчерів : автореф. дис. … канд. психол. наук 19.00.10 / І. В. Філатова. – Київ, 2010. – 20 с.

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ BMX-RACE

Піонтковський Дмитро

Міжрегіональна Академія управління персоналом м. Київ

Анотація у статті представлені результати дослідженя специфіки розвитку психофізіологічних функцій організму дітей молодшого шкільного віку на прикладі спорстменів BMX-race. Запропоновані спеціальні засоби оцінки просторового мислення які включають елементи техніки BMX-race.

Anotation. This article presents research results of psycho-physiological body functions development specifics of junior school age children by example of bmx-race sportsman. Special assessment means of spatial thinking, which include

elements of BMX-race techniques, were proposed.
Ключові слова BMX-race, психофізіологічні функції, діти молодшого шкільного віку, просторове мислення.

Keywords. BMX-race, psycho-physiological functions, junior school age children, spatial thinking.

Постановка проблеми. Психофізіологічні функції організму дитини найбільш чітко проявляють свої властивості при аналізі інформації та проекції її на моторні дії під час виконання тренувальних вправ у BMX -race. Добре розвинене просторове мислення суттєво впливає на успішність оволодіння умінь і навичок у BMX-race, сприяє запобіганню травм під час тренувальної та змагальній діяльності. Баданова Т. А. відносить психофізіологічні параметри до структури здібностей спортсменів, які є «показником не тільки їх придатності до занять спортом», але й їх «спеціальної обдарованості у певному його виді» [1]. Просторове мислення тісно пов’язане з пам’яттю і на відміну від вербального є в першу чергу мисленням перцептивним. Вважається, що просторове мислення дитини повністю формується до 8 - 9 років, тому на начальному етапі підготовки спортсменів необхідно приділяти увагу розвитку психофізіологічних функцій організму дітей, що сприяє адаптації та закладає основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності у BMX-race.

Отримані результати дослідження. Дослідження психофізіологічних функцій проводилось за розробленою методикою А.Г. Карпеева та А.А. Горського оцінки уроня розвитку психофізіологічних функцій на начальному етапі підготовки спортсменів які займаються BMX-race в групі початкової підготовки (діти 9 років у кількості 12 осіб) у Дитячо-юнацькій спортивній школі з велосипедного спорту Київського міського фізкультурно-спортивного товариства «Україна» (ДЮСШ КМ ФСТ «Україна»). Методика тестування включає 12 тестів, з яких 6 на просторову орієнтацію, яка дуже важлива в BMX-race. Проблемі розвитку просторового мислення присвячені роботи видатних психологів І. Я. Каплуновича, С. Л. Рубінштейна, Ф. Н. Шемякіна, В. С. Якиманской. Під просторовим мисленням розуміється розумова діяльність, в результаті якої при вирішенні практичних і теоретичних завдань вичленяються просторові характеристики реальних об'єктів (форма, розміри, взаємне розташування тощо), і на основі цих характеристик створюється образ, який в подальшому може зазнавати змін. Це складний процес, куди включаються не тільки логічні (словесні) операції, але і безліч перспективних дій, без яких мислення функіонувати не може. В процесі оперування образами відбувається їх відтворення, перебудова, видозміна в потрібному напрямку. Образи тут і вихідний матеріал, і основна оперативна одиниця, і результат розумового процесу.

Використані нами у досліджені тести специфічні і включають елементи техніки BMX-race. Тест «подвійне маленьке» на орієнтацію в просторі з трампліну в протилежну сторону руха необхідно проводити до основної частини тренування, поки у спосртменів не почалось втомлення. Спортсмен встає на трампліні висота якого 1,5 м у стартової лінії, накресленої крейдою у вихідне положення: стоячи на велосипеді, одна нога - на педале, друга на землі, руки на кермі. По голосовій команді експериментатора "Увага, марш!" спортсмен проїжджає перешкоду "подвійне маленьке" у зворотному напрямку, з максимальною швидкістю, час фіксується експериментатором, який знаходиться ліворуч або праворуч перед спортсменом на відстані 2м. Перешкода являє собою каскад з двох трамплінів, висота першого - 80 см, другого - 1м, відстань між трамплінами - 50см,загальна довжина перешкоди 3 м. Відстань від старту до перешкоди 10м, відстань після перешкоди до фінішної лінії - 5м, загальна відстань - 18м.

За результатами дослідження характеристик інтелектуальних та емоціональних складових психічного статусу за Козак Л.М. [3] ми отримали наступні показники, а саме: сприйняття, памяті, мислення мали наступні розбіжності: помилка у сприйнятті часу становила 0,2с±0,4, сприйняття простору (помилка, см) – 0,1±0,03 швидкість зоровомоторної реакції (латентний період, сек.) 0,5±0,6, швидкість аудіомоторної реакції (латентний період, сек.) 0,3±0,4, короткочастна пам'ять (об’єм %) 52±1,2, абстрактне мислення 65±0,5, асоціативне мислення (коефіцієнт %) 30±4,5, логічне мислення (коефіцієнт %) 80±3,8, операційне мислення (коефіцієнт %) 75±1,5, просторове мислення (коефіцієнт %) 31±2,1. Результати тестування були нами використані для корекції тренувального процесу.

Встановлена значна залежність ефективності виконання спеціальних технічних вправ BMX-race від сприйняття простору (r=0,623). В дитячому віці більшість психофізіологічних функцій ще формується, тому перспективи вдосконалення із зростанням майстерності спорсменів BMX-race суттєво впливатимуть на успішність змагальної діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Приділяючи увагу розвитоку психофізіологічних функцій організму дітей молодшого шкільного віку які займаються BMX-race на начальному етапі підготовки, тренер сприяє раціональному та швидкому оволодінню спорсменами різними руховими діями, адаптації психофізіологічних функцій до специфічних навантажень при заняттях BMX-race, що сприяє успішному вдосконаленню спортивної техніки і тактики, просуванню юних спорсменів до вершин спортивної майстерності на кожному етапі підготовки.

Література:

1. Баданова Т. А. О возрастных и индивидуальных особенностях пространственного мышления учащихся/ Т. А. Баданова // Среднее профессиональное образование.– 2009. — № 2. — С. 70–73.

2. Диева О. Г. Возможности развития пространственного мышления школьников во внеурочное время [Текст] / О. Г. Диева // Педагогика: традиции и инновации: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 85-87.

3. Козак Л.М. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека / Л.М. Козак, В.А. Елизаров, М.Ю. Антомонов, А.Г. Разумный //Український журнал медицинської техніки і технології. – 1995. – № 3. – С. 59-66.

АВТОРИТЕТ ВИКЛАДАЧА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Плошинська А.А.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. У роботі досліджені взаємодії між викладачем і студентом, якості особи, на яких базується авторитет викладача, стилі керівництва викладача фізичного виховання в вищих навчальних закладах та проведення соціальних опитувань.

Ключові слова: авторитет, викладач, виховання.

Аннотация. В работе исследованы взаимодействия между преподавателем и студентом, качества личности, на которых базируется авторитет преподавателя, стили руководства преподавателя физического воспитания в высших учебных заведениях и проведения социальных опросов.

Ключевые слова: авторитет, преподаватель, воспитание.

Abstract. Studying about the interaction between student and teacher, the quality of the individual, which is based on the authority of the teacher, the leadership styles of physical education in higher educational institutions and conducting of social surveys.

Key words: authority, teacher, training.

Постановка проблеми: Взаємодія у сфері вищої професійної освіти – це взаємодія викладачів і студентів, що виникає в ході реалізації їх особистих і суспільних інтересів. У процесі розвитку взаємодії створюється структура відносин викладачів і студентів, яка закріплюється на рівні їхніх міжособистісних контактів.

Вивчення взаємодії викладачів і студентів у вузі є однією з найактуальніших проблем. Даний феномен являє собою предметну область цілого ряду територій міжособистісних відносин, розгляд яких виявляє особливості взаємодії, заданих природою освітніх послуг. Важливу роль при аналізі взаємодії відіграє вивчення не тільки явних, а й латентних функцій, виконуваних інститутом вищої освіти. Непередбачені наслідки допомагають підтримувати безперервне відтворення практики взаємодії у вищій освіті, виконуючи латентну функцію посилення общності ідентифікації, наприклад, статусної приналежності. Навчаючи, викладач повинен виявити прихований мотив учня, на задоволення якого студент вузу орієнтований в першу чергу: престиж, розширення кругозору, придбання наукових знань та ін. Тому одним з основних вимог до організації освітнього процесу має стати готовність викладача задовольнити «невисловлені» бажання студента.

Підвищення ступеня задоволеності від процесу взаємодії включає в себе забезпечення ступеня комфортності в системі взаємних дій, адекватного сприйняття себе і партнера по взаємодії. Очікуваний результат спільної діяльності визначено наявністю спільної мети, що відповідає інтересам всіх і сприяє реалізації потреб кожного, засобами і умовами її досягнення, рівнем кваліфікації професорсько-викладацького складу.

Центральна проблема у взаємодії викладачів і студентів – це проблема їхніх взаємин. Кожен з учасників освітнього процесу входить в соціальну ситуацію, володіючи певним накопиченим досвідом і з культурними передумовами. Поділювані усіма учасниками когнітивні та нормативні передумови є основою для взаємодії.

На підставі проведених психологічних досліджень були виділені комплекси характеристик авторитетного і неавторитетного викладача. У авторитетних викладачів

відзначаються висока педагогічна спостережливість, повага до студентів, стимулювання їх активності та інтелектуальної діяльності, гнучкість і нестандартність у прийнятті педагогічних рішень, задоволення від процесу спілкування зі студентами. У неавторитетних педагогів переважають жорсткі, авторитарні методи в педагогічному спілкуванні, наявність комунікативних стереотипів у процесі викладання, моно логічність спілкування, невміння поважати тих, кого навчають незалежно від їх успіхів у навчанні.

Стилі керівництва викладача:

- **Автократичний** (самовладний стиль керівництва), коли викладач здійснює одноосібне управління колективом студентів, не дозволяючи їм висловлювати свої погляди і критичні зауваження, педагог послідовно пред'являє до учнів вимоги та здійснює жорсткий контроль за їх виконанням;
- **Авторитарний (**владний**)** стиль керівництва допускає можливість для студентів брати участь в обговоренні питань навчальної або колективного життя, але рішення в кінцевому рахунку приймає викладач у відповідності зі своїми установками;
- **Демократичний** стиль передбачає увагу та облік викладачем думок студентів, він прагне зрозуміти їх, переконати, а не наказувати, веде діалогічне спілкування на рівних;
- **Стиль ігнору** характеризується тим, що викладач прагне якомога менше втручатися в життєдіяльність студентів, практично усувається від керівництва ними, обмежуючись формальним виконанням обов'язків передачі навчальної та адміністративної інформації;
- **Потурання, конформний** стиль проявляється в тому випадку, коли викладач усувається від керівництва групою студентів або йде на поводу їх бажань;
- **Непослідовний, алогічний** стиль – викладач залежно від зовнішніх обставин і власного емоційного стану здійснює будь-який з названих стилів керівництва, що веде до дезорганізації і ситуативності системи взаємин викладача зі студентами, до появи конфліктних ситуацій.

У результаті соціального опитування студентів щодо найкращого стиля керівництва та авторитету викладача маємо такі підсумки:

Автократичний	1%
Авторитарний	10%
Демократичний	48%
Стиль ігнору	21%
Потурання	17%
Алогічний	3%

Всього учасників опитування: 100 осіб

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У процесі дослідження були з'ясовані взаємодії викладачів зі студентами та у результаті соціального опитування було виявлено, що більша кількість студентів вважають демократичний метод найкращим стилем керівництва та авторитету викладача. Але на мою думку, викладач все ж таки має дотримуватися

авторитарного (владного) стиля керівництва тому, що він має багатий досвід роботи у своїй сфері зі студентами та чітко вказані відповідності зі своїми установками.

Література:

1. Смирнов С. Д. Педагогіка і психологія вищої освіти: від діяльності до особистості / С.Д. Смирнов, 2009. – С. 3-6.
2. Столяренко Л.Д. Педагогічна психологія / Л.Д. Столяренко. - Фенікс, 2006. – С. 34-41.
3. Фернхем А.П. Хейвен П. Особливість і соціальну поведінку / А.П. Фернхем, П. Хейвен. - СПб., 2001. – С. 56-58.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Плошинська А.А., Новак Т.А.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У роботі досліджені позитивний вплив ходьби на стан здоров'я, самопочуття та настрій. Установлено роль та значення оздоровчої ходьби як невід'ємної частини оздоровчого тренування, для зміцнення функції й системи організму студентів вищих навчальних закладів та проведення соціальних опитувань.

Ключові слова: оздоровча ходьба, організм людини, оздоровче тренування.

Аннотация. В работе исследованы положительное влияние ходьбы на здоровье, самочувствие и настроение. Установлена роль и значение оздоровительной ходьбы, как неотъемлемой части оздоровительной тренировки для укрепления функции и системы организма студентов в высших учебных заведениях и проведения социальных опросов.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, организм человека, оздоровительная тренировка.

Abstract. Studying about the positive effect of walking on health, well-being and mood. The role and importance of recreational walking as an integral part of recreational training have been proved to strengthen the function and systems of the body of the students in higher educational institutions and conducting of social surveys.

Key words: Recreational Walking, human body, recreational training.

Постановка проблеми: В навчальних закладах відбувається подальше погіршення стану здоров'я студентів, бо навчальні дисципліни, навчальне навантаження розраховані на здоровий контингент молоді. Взагалі фізичне виховання у вищих навчальних закладах спрямоване на підвищення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму студентів, навчання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і спеціальних знань для зміцнення здоров'я та успішної професійної діяльності. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість, підтримують розумову й фізичну працездатність.

Але протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я й фізична підготовленість молодого покоління і, зокрема, студентської молоді. Проблема зайнятості студентської молоді у вільний від занять час є

однією із найактуальніших проблем сьогодення. Відомо, що одним із діючих засобів вирішення цієї проблеми є залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Протягом багатьох років головними осередками студентського спорту були спортивні секції, які діяли при спортивних клубах та кафедрах фізичного виховання. Але останнім часом більшість спортивних секцій минулого зразка не можуть працювати у зв'язку з неспроможністю вищих навчальних закладів (ВНЗ) фінансувати їхню діяльність. Поряд з цим, широкий асортимент абонементних послуг і комерційних клубів спортивної спрямованості, які пропонуються, не відповідають фінансовим можливостям переважної більшості студентів.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових форм організації поза навчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із студентами, які б відповідали сучасним соціально-економічним умовам.

Науковими дослідженнями констатується, що ефективним засобом фізичного виховання у вищих навчальних закладах та самостійних занять є оздоровча ходьба.

На підставі проведених психологічних досліджень однією з важливих умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності навчально-тренувальних занять є те, що діяльність викладача, тренера, інструктора, спортивного лікаря має бути спрямована на формування здатності самоконтролю за власним організмом (регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом). Самоконтроль привчає студентів усвідомлено ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку.

У сучасних наукових дослідженнях доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я. Поєднання ходьби з низькокалорійною дієтою - ефективний засіб зниження надлишкової маси тіла. Також використання ходьби як засобу активного відпочинку знижує втому, прискорює процеси відновлення.

Оздоровча ходьба - найбільш доступний вид фізичних вправ - може бути рекомендована людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Тому це рекомендовано, в першу чергу, студентам і може використовуватись після довгого сидіння на лекціях.

Роль: підвищення фізичної підготовленості, функціональних

можливостей організму студентів.

Місце: Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов і, як правило, проводяться на свіжому повітрі в будь-яку пору року та в зручний час.

Вплив ходьби на функціональні системи організму і його реакція:

обумовлюється темпом (кількістю кроків за хвилину), довжиною дистанції, технікою ходьби, видом ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу), рельєфом місцевості (із гори, у гору, по рівній місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), типом одягу й взуття.

Ходьба легко дозується, що дає змогу здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Важливою особливістю є те, що правильно дозована ходьба не

приводить до перенапруження функціональних систем організму. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються із фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної й інших систем організму.

Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції й тривалості ходьби. Існує значна кількість програм оздоровчої ходьби, які відрізняються за обсягом та інтенсивністю, тривалістю занять, рівня фізичного стану.

Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь- якого тренування, слід дотримуватися заповіді: «Тренуйся, але не перетренуйся».

У результаті соціального опитування студентів щодо швидкості, інтенсивності й тривалості ходьби у їхньому житті маємо такі підсумки:

повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину)	18%
ходьба із середньою швидкістю (70-90 кроків за хвилину)	49%
швидка ходьба (90-100 кроків за хвилину)	23%
дуже швидка ходьба (110-130 кроків за хвилину)	10%
Всього учасників опитування: 80 осіб :	

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У процесі дослідження було з'ясовано, що оздоровча ходьба є невід'ємною частиною оздоровчого тренування, яка сприятливо впливає на функції й системи організму людини. Позитивний вплив ходьби на стан здоров'я, самопочуття та настрій. Визначено роль, місце та основні принципи побудови занять оздоровчою ходьбою для студентів вищих навчальних закладів та у результаті соціального опитування було виявлено, що більша кількість студентів застосовують ходьбу із середньою швидкістю. Але на мою думку, у теперішньому житті із нестачею часу була б задовільною швидка ходьба.

Література:

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімп, л-ра, 2008. - С. 320-354

2. Давиденко О.В., Єднак В.Д. Характеристика функціональних параметрів та фізичної працездатності студентів основного відділення вузу. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Київ - Тернопіль. - 1997.-с.157 - 159.

3. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини / Т. Б. Кутек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. - 2001. - № 4. - С. 3-7.

4. Лазоренко С.А. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону. 2011- С.25-26.

МОТИВАЦІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Олена Поляничко, Наталія Гаврилова, Тетяна Магера

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. В роботі розкрити положення робочої навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» які висвітлюють можливості формування у студентів мотиваційного ставлення до фізичної культури і здорового способу життя,

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання

Anotation. This study covers working study program regulations of "Physical education" discipline, which highlight means of forming motivational attitude to physical culture and healthy life-style of students.

Keywords. Motivation, healthy life-style, students, physical education.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізичне виховання», складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес, особливо в напрямку мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

Отримані результати дослідження. Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, плавання, легка атлетика, та ін.); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Професія викладача фізичного виховання у ВНЗ передбачає безперервний процес особистісного вдосконалення, що сприяє формуванню мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Реалізація розвитку позитивної мотивації до фізичного виховання і спорту, здорового способу життя є гарантом ефективності системи педагогічного виховання. Аналіз наукових досліджень з проблеми особистісно-орієнтованого формування у студентів мотиваційної орієнтацій до фізичної культури і здорового способу життя доводить що ефективне вирішення проблеми лежить в площині проективної розробки інноваційних педагогічних систем та психологічних методологій [1,2,3].

У процесі дослідження було встановлено, що на першому етапі формування мотивації студентів викладачу на заняттях з фізичного виховання необхідно ставити студентам близькі цілі, наприклад: вивчити комплекс загально-розвиваючих вправ, поркращити показники гнучкості (гімнастика); підвищити рівень сили (атлетична гімнастика); швидкості, витривалості, швидкістно-силових здібностей, (легка атлетика); спритності (волейбол); успішно пройти тестування і отримати високий бал та інш.

Вивчаючи мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом ми отримали наступні показники: 80% хлопців та 79% дівчат обрали основними формами фізичного вдосконалення навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання»; 92% хлопців та 96% дівчат критично ставляться до рівня власного фізичного розвитку й хочуть удосконалювати конституцію тіла й покращити стан свого здоров'я.

Позитивна мотивація до систематичних занять фізичною культурою і спортом впливає на мотиваційні показники орієнтації студентів до здорового способу життя, що в свою чергу впливає на почуття впевненості в собі під час виконання складних і небезпечних вправ. Почуття радості і задоволення від мязової активності, естетична насолода красою, спритністю, ритмічністю власних рухових дій, прагнення показати себе компетентними, сміливими, рішучими, прагнення досягти високих результатів в обрпаному виді спорту під час участі у змаганнях сприяє всебічному розвитку студентів. Розвиток особистої рефлексії студентів в галузі фізичного виховання та спорту дозволяє отримати певні психологічні знання, сприяе особистісній відкорегованості, розвитку можливості в розумінні себе та інших [3]. Рефлексивність, соціально-перцептивні здібності, висока емпатія, інтелектуальність, гнучкість у поведінці, психічне та фізичне здоров'я стають запорукою стійкої мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. У формуванні стійких мотивів до систематичних занять з фізичного виховання і спортом набувають значення емоції та емоційний фон занять різної направленості. Процес відображення й дослідження фізкультурної діяльності, самоаналіз, саморефлексія свого психофізичного стану, здатність до узагальнення та формування адекватної самооцінки створюють сприятливі умови направленості педагогічного процесу на підвищення мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя**.**

Література

1. Бех І. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2: особистісно-орієнтований підхід науково-практичні засади/ І. Бех. – К.:Лебідь, 2003. – 344с.
2. Поляничко О., Щепанський Ю Сучасні методи підвищення рівня психологічної компетентності майбутніх викладачів фізичної культури // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С.590-593.
3. Поляничко О., Ільницький М. Розвиток рефлексії, як професійно необхідна передумова підготовки фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал № 2/2010. Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоровя і освіта: проблеми та перспективи». С. 287-293

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЛОВЦОВ 12-16 ЛЕТ

Павел Прилуцкий, Ибрагим Бинюсеф, Александр Шахлай

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Одной из важнейших сторон подготовленности пловца является физическая. Ее уровень во многом определяет уровень спортивного результата. В статье

представлен материал об уровне общей и специальной физической подготовленности пловцов возрасте 12-16 лет на примере Белоруссии. Приведены результаты тестирования пловцов на суше и в воде.

Ключевые слова: физическая подготовка, пловцы, тестирование, силовые способности, гибкость, быстрота, выносливость.

Annotation. One of the most important parts of swimmers' fitness is a physical one. Sports result is mainly determined by it's level. The article discusses the level of general and special performance fitness of 12-16year old swimmers on the example of Belarus. The results of swimmers' testing on the land and in the water are giben.

The keywords: physical fitness, swimmers, testing, strength, flexibility, quickness, endurance.

Постановка проблемы. Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов, так как рост спортивных достижений требует всегда нового уровня развития физических способностей спортсмена.

Одним из наиболее важных разделов подготовки пловца является физическая подготовка, под которой следует понимать процесс повышения возможностей различных функциональных систем организма и развития двигательных способностей.

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования специфической структуры физической подготовленности подразделяется на общую и специальную физическую подготовку [4].

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс целенаправленного развития двигательных способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [2].

Рассматривая общую физическую подготовку следует учитывать, то, что общая физическая подготовка направлена в основном на развитие качеств, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию. То есть общая физическая подготовка носит вспомогательный характер и создает своеобразную основу для последующего осуществления специальной физической подготовки [4].

Общая физическая подготовка не только создает предпосылки, но и определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости [1, 2, 5].

В содержании общей физической подготовки ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации, сопутствующие человеку всю жизнь. К ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья. В содержание ОФП могут входить подвижные и спортивные игры, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах и устройствах. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм, прививают необходимые гигиенические навыки [2].

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в

плавании. Она включает локальные воздействия на те мышечные группы и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в данной спортивной дисциплине [7].

Специальная физическая подготовка строится на базе ОФП. Основными средствами СФП пловца являются плавание избранными способами и различные упражнения в воде. Кроме того, широко применяются упражнения на тренажерах, позволяющие на суше имитировать движения пловца в воде. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, включающий требования: 1) принцип соответствия амплитуды и пространственной траектории рабочего движения основному соревновательному навыку; 2) соответствия величины и быстроты нарастания рабочего усилия; 3) соответствия энергетического режима работы мышц в тренировочном упражнении энергетическому режиму обеспечения мышечной работы во время соревновательной деятельности [4].

Целью работы явилось определение уровня развития двигательных способностей у пловцов 12-16 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели было проведено тестирование пловцов 12-16 лет на суши и в воде. В исследовании участвовали 120 пловцов. Для оценки уровня развития двигательных способностей детей были использованы следующие тесты [6]: бег 10 м (быстрота), прыжки в длину и в высоту с места (взрывная сила ног), подтягивание на перекладине из виса (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (силовая выносливость), наклон вперед (гибкость), тест по общей физической подготовленности, подвижность в плечевых суставах (вертикальная и горизонтальна плоскость); проплывание 50 м со старта основным способом с максимально возможной скоростью (скоростно-силовые способности), 12×50 м основным способом равномерно с максимально доступной скоростью и отдыхом межу отрезками 10 с (общая выносливость), 4×50 м основным способом в полную силу с отдыхом между отрезками 10с (специальная выносливость). При обработке полученных данных использовались стандартные статистические методы [3].

Полученные результаты исследования. В исследовании приняли участие 120 пловцов (85 мальчиков и 35 девочек). Результаты исследования физической подготовленности на суше приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты тестирования двигательных способностей пловцов 12-16 лет (X±δ)

Тест	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
Юноши					
Бег 10 м, с	2,21±0,17	2,03±0,22	2,00±0,12	1,90±0,09	1,84±0,06
Прыжок в верх с места, см	34,2±7,3	34,3±8,2	44,1±6,7	47,0±5,0	51,3±4,0
Прыжок в длину с места, см	171,1±17,8	183,3±16,9	198,8±24,0	226,2±9,9	234,2±9,4
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	5,7±3,2	8,0±3,9	11,0±2,4	15,9±2,3	19,4±2,4

Наклон вперед, см	3,9±5,1	4,9±4,2	9,7±5,4	16,6±2,7	16,4±3,4
Тест ОФП, с	254,4±27,8	249,8±30,1	242,8±32,4	231,1±13,2	221,9±10,1
Подвижность в плечевых суставах в горизонтальной плоскости, см	53,7±10,4	59,1±6,3	59,0±6,2	48,4±4,7	49,4±5,5
Подвижность в плечевых суставах в вертикальной плоскости, см	21,0±5,3	21,9±6,5	22,5±6,4	35,2±5,9	38,9±5,0
Девушки					
Бег 10 м, с	2,25±0,09	2,19±0,09	2,08±0,07	1,98±0,05	1,93±0,02
Прыжок в верх с места, см	31,6±2,2	34,2±6,3	38,2±2,6	40,2±2,9	43,3±3,9
Прыжок в длину с места, см	170,9±2,8	171,8±10,1	188,8±7,6	200,8±4,5	206,5±3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	21,6±10,7	23,3±4,5	27,0±2,4	29,7±4,8	35,8±4,1
Наклон вперед, см	9,1±3,6	11,0±4,3	11,7±2,8	16,1±5,1	21,5±2,7
Тест ОФП, с	258,6±34,3	253,3±24,9	249,2±9,5	236,1±8,2	224,2±5,7
Подвижность в плечевых суставах в горизонтальной плоскости, см	55,7±5,1	47,0±5,2	49,5±4,2	43,5±5,1	41,1±6,2
Подвижность в плечевых суставах в вертикальной плоскости, см	30,1±4,3	29,7±5,2	35,7±6,5	41,8±4,8	48,1±3,7

Приведенные данные показывают уровень двигательных способностей детей. Так, время бега 10 м улучшается у мальчиков с 2,21±0,17 с в 12 лет до 1,84±0,06 с в 16 лет, у девочек – с 2,25±0,09 до 1,93±0,02, соответственно. В комбинированном тесте по ОФП время его выполнения улучшается у юношей с 254,4±27,8 с в 12 лет до 221,9±10,1 с в 16 лет, у девочек – с 258,6±34,3 с до 224,2±5,7 с, соответственно. При этом обращает на себя

внимание тот факт, что подвижность в плечевых суставах у девушек значительно лучше, чем у юношей.

Особое значение при изучении физической подготовленности имеет значение не только абсолютных значений, а их приросты от возраста к возрасту. В таблице 2 приведены показатели прироста в уровне физической подготовленности пловцов.

Таблица 2. – Темпы прироста показателей уровня развития физической подготовленности пловцов 12-16 лет (%)

Тест	Возраст, лет			
	12-13	13-14	14-15	15-16
Юноши				
Бег 10 м	8,2	2,5	13,5	2,6
Прыжок в верх с места	0,5	22,2	6,2	8,4
Прыжок в длину с места	6,7	7,8	12,1	3,4
Подтягивания на перекладине	29,0	27,3	30,6	18,3
Наклон вперед	19,9	49,6	41,7	-1,5
Тест ОФП	5,4	2,7	1,7	4,9
Девушки				
Бег 10 м	2,6	5,3	4,4	2,8
Прыжок вверх с места	7,7	10,5	5,0	7,1
Прыжок в длину с места	0,5	8,9	6,1	2,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7,3	13,7	10,1	17
Наклон вперед	17,4	5,7	27,1	25,8
Тест ОФП	2,0	1,6	5,3	5,0

Исходя из полученных данных можно говорить о том, что наибольший прирост в беге на 10 м наблюдается у мальчиков в 14-15 лет, а у девочек – в 13-14. В прыжках наибольшие приросты наблюдаются у мальчиков и девочек в 13-15 лет. Силовая выносливость лучше развивалась в 14-15 лет у юношей и в 15-16 лет у девушек. Приросты

физической подготовленности по тесту ОФП достигают наибольших величин у юношей к 15-16 годам, а у девушек к 14-15.

Для оценки специальной физической подготовленности были проведены плавательные тесты: 50 м со старта, 4×50 м с отдыхом 10 с и 12×50 м с отдыхом 10 с. Все отрезки пловцы преодолевали способом специализации, кроме способа баттерфляй. В таблицах 3-5 приведены результаты тестирования пловцов 12-16 лет в различных способах плавания.

Таблица 3 – Динамика результатов у пловцов 12-16 лет, специализирующихся в плавании вольным стилем (X±δ)

Тест	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
Юноши					
50 м со старта, с	34,9±2,4	33,1±2,1	30,3±1,2	27,5±2,3	25,2±0,8
12×50 м с отдыхом 10 с, с	42,4±2,9	40,8±2,1	39,4±2,9	36,3±2,1	31,6±0,9
4×50 м с отдыхом 10 с, с	40,4±3,3	37,1±2,5	34,7±1,6	32,7±2,2	29,2±0,5
Девушки					
50 м со старта, с	34,6±1,2	32,7±0,8	30,9±1,1	29,3±0,3	28,5±0,5
12×50 м с отдыхом 10 с, с	44,8±1,4	42,6±1,8	39,9±1,7	37,2±0,4	35,1±0,7
4×50 м с отдыхом 10 с, с	40,4±1,2	38,5±0,6	35,1±0,9	33,0±0,2	32,1±0,4

Таблица 4 – Динамика результатов у пловцов 12-16 лет, специализирующихся в плавании брассом (X±δ)

Тест	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
Юноши					
50 м со старта, с	42,5±3,5	39,1±1,5	36,2±1,8	34,2±0,5	32,2±0,8
12×50 м с отдыхом 10 с, с	51,1±7,4	48,1±4,5	44,5±3,9	39,7±1,1	37,9±0,7

4×50 м с отдыхом 10 с, с	48,1±5,7	46,2±4,7	41,3±2,7	37,6±0,7	35,8±0,9
Девушки					
50 м со старта, с	43,9±2,2	38,9±1,6	37,1±2,2	35,1±2,8	34,1±3,5
12×50 м с отдыхом 10 с, с	52,2±0,4	48,3±1,9	46,3±2,4	44,3±2,2	43,2±1,6
4×50 м с отдыхом 10 с, с	49,3±2,4	48,1±3,1	44,3±2,6	40,1±1,9	39,8±1,3

Таблица 5 – Динамика результатов у пловцов 12-16 лет, специализирующихся в плавании кролем на спине (X±δ)

Тест	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
Юноши					
50 м со старта, с	37,9±2,2	36,3±2,8	33,1±1,9	30,5±2,1	29,8±1,5
12×50 м с отдыхом 10 с, с	46,7±7,1	41,0±3,6	39,0±2,9	37,0±1,4	34,7±1,5
4×50 м с отдыхом 10 с, с	41,9±2,9	39,2±2,7	36,3±1,7	34,5±1,3	32,7±1,7
Девушки					
50 м со старта, с	38,5±1,6	37,2±2,6	35,2±1,9	32,3±1,2	31,3±0,9
12×50 м с отдыхом 10 с, с	47,4±6,2	43,4±2,8	41,1±3,0	39,1±1,5	36,1±1,3
4×50 м с отдыхом 10 с, с	43,1±3,1	41,7±3,2	38,9±2,4	36,8±1,7	34,2±1,6

Приведенные данные показывают, что на протяжении всех лет тренировки результаты во всех способах плавания и у юношей и у девушек улучшаются от возраста к возрасту. При этом прирост результата на дистанции 50 м составляет у юношей от 2,7 до 10,2 %, а у девушек – от 2,8 до 11 %; в упражнении 12×50 м с отдыхом 10 с прирост результатов у юношей составил 3,4-13 %, а у девушек – от 2,5 до 9,3 %; в упражнении

4×50 м с отдыхом 10 с прирост у юношей колебался от 4 до 11 %, а у девушек – от 2,4 до 9,5 .

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Знание результатов характеризующих различные двигательные способности человека позволяют определить оптимальные их диапазоны, определить направленность тренировочного процесса по годам обучения, а темпы прироста выявить сенситивные периоды развития двигательных способностей.

Литература

1.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2.Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для ин-ов физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

3.Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-ов физической культуры / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.

4.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука – побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

5.Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 400 с.

6.Прилуцкий, П.М. Плавание: Типовая учебная программа / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск: РУМЦФВН, 2008. – 138 с.

7.Фомиченко, Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2005. – 103 с.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА РЕФОРМИ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ, ЩО ОБСТОЮЄ ШЛЯХ ДЕМОКРАТИЧНОГО РОЗВИТКУ

Приходько В.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті виконано розведення явищ модернізації та реформи вищої освіти, яка має відбуватись відповідно до ідей розвитку суспільних явищ «за спіраллю». Показана важливість реформування вищої освіти в сучасній Україні, що обстоює шлях свого демократичного розвитку. Проведено обґрунтування реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання» у напрямку суттєвого посилення її освітнього компоненту, як важливої складової реформи вітчизняної вищої школи. Доведено, що на «Фізичне виховання» у повній мірі розповсюджуються вимоги до спрямованості та змісту реформи, підготовлені для вищої школи в цілому.

Ключові слова: модернізація, реформа, професійні компетенції, вища освіта, фізкультурна освіта студентів, креативна валеологія.

Annotation. In the paper the dilution effects of modernization and reform of higher education, which should take place in accordance with the ideas of social phenomena for "spiral".

Shown the importance of reforming higher education in modern Ukraine, which defends its path of democratic development. A study of university reform discipline "Physical Education" in the direction substantially enhance its educational component, as an important component of the national reform of higher education. It is proved that the "Physical Education" fully distributed requirements for content and direction of reform, prepared for higher education in general.

Keywords: modernization, reform, professional competence, higher education, physical education students, creative valuelogy.

Постановка проблеми. Наша остання монографія «Стратегія реформи національної вищої школи» [3] належить до кола робіт, присвячених не лише актуальній науковій але й гострій національній проблемі. Не по реформована вища школа, яка у своїй сутності залишається все тією ж, якою вона була спроектована і побудована в СРСР для розв'язання завдань соціалістичного будівництва, поза усяким сумнівом стримує розвиток сучасної України [4].

Визначаючи специфіку майбутнього по реформованого вузівського «Фізичного виховання», ми звертаємось до теорії спіральної динаміки Клера Грейвза [http://romankalugin.com]. Основні ідеї теорії спіральної динаміки полягають у наступному: розвиток кожної окремої людини і всього людства протікає по спіральній траєкторії, проходячи через послідовний ряд рівнів. Рівні першого порядку це «виживання», «містицизм», «тяга до порядку», «служіння вищій меті», «матеріалізм» і «прагнення до загального блага», у повній мірі притаманні соціалістичному суспільству.

На рівнях другого порядку, притаманних відкритому суспільству, у якому особа має брати відповідальність за власне майбутнє, йде більш повне розкриття особистісного потенціалу та єднання людей один з одним. Рівні характеризують не типи людей, але способи їх мислення в умовах суттєво різних типів соціального устрою.

Кожен рівень проходить стадії «зародження», «кульмінації» і «згасання». На людей та колективи в реальності можуть впливати і в дійсності впливають тільки ті сили, які відповідають поточним обставинам їхнього життя та рівню їх розвитку.

Наші розробки [4], інші роботи свідчать про відсутність обґрунтування реформи вузівського «Фізичного виховання» з урахуванням поданого.

Мета статті - представлення вимог до трансформації фізичного виховання студентів, важливого аспекту реформи національної вищої школи.

Отримані результати дослідження. Спитаємо себе, новий Закон України «Про вищу освіту» 1.07.2014 р. спрямований на модернізацію чи реформу (зауважимо, тема модернізації помилково використовується у нас як синонім реформування)? Чому в Російській Федерації про яку б галузь не йшла мова, у тому числі про освіту , обговорюється не їхнє реформування і розвиток але модернізація? Модернізація як явище передбачає оновлення, осучаснення, збагачення чогось, але аж ніяк не відмову від фундаментальних принципів устрою тієї або іншої суспільної системи. Не звертаючись до проблем північного сусіда, відмітимо, що правлячій верхівці Росії нині справжні перетворення у народному господарстві та громадянському суспільстві не потрібні. Запитаємо, а ми в Україні погодимось з поверхневими змінами, які насправді усе головне в нинішньому устрої вищої школи залишать без змін?

Отже, головне питання, у Законі від 1 липня 2014 р. «Про вищу освіту» мова йде про модернізацію чи про реформу? Наполягаємо, постановка такого питання це не гра у слова: модернізація за своєю суттю це усього лише ремонт, під камуфлювання існуючої практики. Реформа має передбачати визнання неприйнятними частини з існуючих принципів, на яких

побудована система, тут вища освіта. Існує нагальна потреба прийняття як орієнтиру розвитку вищої школи якісно нового вектору, а саме *формування діяльної, такої що розвивається особи випускника, якого відзначають різноманітні та достатні професійні компетенції*. Нарешті, визначення механізмів проведення основних заходів з глибинних перетворень у стислий час.

Відмовка про те, що ми за багатьма спеціальностями вже маємо якісно розроблені ОКХ (освітньо-професійні характеристики) та ОПП (освітньо-професійні програми) не може бути взята до уваги, адже ОКХ та ОПП за своїм змістом ніякі *не освітні розробки*, в цих відомчих нормативах лише сформульовані завдання для *професійної підготовки студентів за фахом*. Відмінності між навчанням студента вишу і учня навчального закладу I або II рівня акредитації саме в *змісті вищої освіти*. Адже тільки університет або академія, більше нікому, мають формувати діяльну особу патріотично налаштованого випускника та інтелігента, майбутнього керівника трудового колективу або державного службовця, відданого справі розбудови міцної, соборної, незалежної і сучасної України, який до цього ж знає як та вміє підтримувати оптимум працездатності та усіх складових власного здоров'я.

Натхненником та організатором реформи національної вищої школи має бути відповідний, до цього підготовлений державний галузевий орган. Адже реформа вишів не відбудеться сама, через дотримання їх ректорами та педагогічними колективами змісту не завжди досконалого діючого Закону про вищу освіту. Починати реформи необхідно з першочергової зміни самого галузевого міністерства, яке, на наше переконання, має бути по реформоване із стану «великого райвно», яким воно насправді являється, у *Міністерство освітньої та наукової політики України* [4], що розробляє стратегії та сприяє реформам різних типів освітньо-виховних закладів. І у цьому сенсі воно має бути дещо схожим на нинішній Мінмолодьспорт України, який виступає координатором фізкультурно-спортивного життя в усіх його різних ланках.

Розуміючи що розвиток має йти «за спіраллю», потрібно повернутись до колишньої практики, коли профільні міністерства мали у своїй структурі спеціалізовані виші, приміром як ті, що готують фахівців для Міністерства внутрішніх справ. Те чи інше міністерство, розпочинаючи глибинні реформи, необхідно має пов'язувати їх з вдосконаленням освіти, підготовки та перепідготовки кадрів. Беручи відповідальність за стан власних кадрів, воно може діяти більш точно, залучаючи досвід однопрофільних вишів інших країн; є можливість напрацювання та обміну передовим досвідом між вишами різних міністерств усередині України, які йшли вперед, обравши різні, відмінні логіки навчально-виховного процесу. Нині ж МОН України, перебравши на себе керівництво суттєво різними поміж собою вишами, є монополістом у царині вищої освіти і, як усякий монополіст, є неповоротким, неефективним.

Частина науковців і практиків, до якої ми належимо, схиляються до думки, що для досягнення цілей системою вищої освіти в Україні *потрібне не вдосконалення, бо цей шлях не відміняє раніше обраних орієнтирів її існування, але якісна зміна фундаментальних основ навчально-виховного процесу, усієї його філософсько-методологічної парадигми.* При цьому під *педагогічними інноваціями* ми маємо на увазі цілеспрямовані зміни, які вносять в освітнє середовище якісно інше, а саме такі актуальні й стабільні елементи, котрі містять у собі нове, чи невиправдано забуте, що покращує як окремі частини, компоненти, так і саму освітньо-виховну систему в цілому.

Таким чином у якості по справжньому інноваційних, спрямованих на реформи, правомірно розглядати лише ті підходи, які передбачають глибинне перетворення процесу навчання та виховання. Тобто змінюють його сутнісні й інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких визнаються обрана цільова орієнтація, характер

взаємодії педагога і студента, а також зайняті позиції у ході навчання (приміром, студента: «мене вчать чи я вчусь?»). Щодо дисципліни «Фізичне виховання», тут потрібно забезпечити повноцінну навчальну діяльність, лише за умови наявності якої можна ставити питання як про свідому та ефективну професійно-прикладну фізичну підготовку, так і про становлення особи будівничого власного здоров'я. В нормативно-правовому аспекті можливість таких інновацій забезпечується достатнім ступенем самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, їх відповідальністю за якість освіти. Тож до складу змісту навчання тут мають входити різноманітний перевірений суспільний досвід й накопичені досягнення культури, котрі через освіту стають надбанням особистості, її внутрішньою культурою.

Дороговказу інноваційної реформи, що ми обстоюємо, відповідає особистісно-орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору траси власної освіти, включаючи опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти [3]. До речі «Фізичне виховання» у його нинішньому стані, це єдина навчальна дисципліна у навчальних планах вишів, в якій до порядку денного усе ще не поставлено забезпечення освіти особи. Відповідно до даної концепції зміст освіти являє собою педагогічно адаптований суспільний досвід у всій його структурній цілості: різноманітні знання, досвід здійснення способів діяльності, досвід творчої діяльності, духовного й емоційно-ціннісного відношення до світу. Збіднюючи зміст освіти, насичуючи його довільно, згідно пануючої ідеології та її провідників, як це відбувалось у СРСР, а потім і в Україні, хоча й досягали передбачених ужиткових цілей за рахунок формування таких собі «людино-гвинтиків», але насправді вища школа, яка починає використовуватись як утилітарний засіб розв'язання поточних проблем, відпадає на периферію загально історичних тенденцій розвитку цього важливого соціального інституту і втрачає свою культурну сутність.

Очевидно, для розбудови і ствердження незалежної держави, подальшого розвитку української нації у напрямку само ідентифікації її громадян, інтенсивного розвитку усіх сегментів народного господарства відповідно до вимог сучасного інформаційного суспільства, потрібна якісно інша вища школа, ніж та, що задовольняла потреби СРСР. Таке розуміння існує у частини свідомих своєї відповідальної місії політиків і державних діячів національного рівня, однак до глибинного реформування системи вищої освіти справа не доходить. І мова навіть не про відсутність політичної волі та відповідних ресурсів, суть справи полягає в тому, що насправді не розроблялись, не визначені, не усвідомлені магістральні шляхи її реформи.

Кризовий стан вищої школи обумовлений, з одного боку, тим що вона успадкована нами від часів СРСР, де вибудовувалась задля формування «людського фактору» з вищою освітою. Саме тому серед бажаних, конче потрібних педагогічних процесів (розгортання повноцінної навчальної діяльності студентів, як свідомих суб'єктів освітнього процесу, виховання особи патріота своєї країни та інтелігента, справжньої освіти особи, коли людина сама формує образ свого майбутнього не лише як фахівця, але й як громадянина країни, котрій бажає добра й ладна докладати до цього власні зусилля, всебічного розвитку особи тощо), пріоритет, включаючи «Фізичне виховання», належить примусовій підготовці студентів; усе ще помилково вважається, акценту, аби студент дещо визначене «знав» та «умів» достатньо.

Як наслідок, серед політиків й державних службовців від освіти, ректорів вищих навчальних закладів та викладачів немає єдиних оцінок того, що насправді відбувається у навчальних аудиторіях вишів. При цьому існує розмах суджень про стан вітчизняної вищої освіти від «все добре, наша вища освіта чи не найкраща у світі», до «ми критично, на десятиліття відстали від провідних країн не лише у матеріальному забезпеченні, але й у

самому розумінні, у самій постановці справи вищої освіти». Очевидно, що за таких умов на даний час ні про яке реформування вищої освіти мова йти не могла.

Виходячи з цього, окремі зусилля Міністерства освіти і науки України, приміром щодо зовнішнього незалежного тестування випускників шкіл, слід вважати важливими, але крапковими акціями, більше за які в нинішніх умовах невизначеності напрямку дійсних реформ зробити щось навряд чи можна. Тому глибокі, навіть незвичні за змістом і системні роботи, на кшталт монографії, зміст якої ми більш-менш розкриваємо, вкрай потрібні. Адже через порівняння різних логік і підходів, різних поглядів на майбутнє вітчизняної вищої школи стане зрозумілим єдиний, потрібний для нас шлях. Саме на пред'явлення однієї з можливих, ретельно обґрунтованих логік і претендує монографія «Стратегія реформи національної вищої школи».

Перший її розділ присвячений сутності явища вищої освіти, аналізу справ у вищій школі України, а також в інших країнах на прикладі США. У цьому ж розділі, автор визначає загальний вектор реформи нашої вищої школи. Якщо підсумувати, то цей вектор може бути описаний наступними орієнтирами: більше освіти, більше уваги викладачів до формування особистості студентів, до забезпечення свідомої активності студентів у навчально-виховному процесі. Як результат, мова йде про становлення у стінах університетів та академій діяльної і патріотичної, гарно професійно-оснащеної і, головне, такої що постійно розвивається, особи випускника.

У другому розділі автор зосередився на всебічному дослідженні сутності і можливостей для реформи вищої школи, яку несе у собі педагогічна антропологія. Педагогічна антропологія, як розуміє її можливості автор, це дієвий засіб сприяння становленню особи студента, який має брати на себе відповідальність не лише за навчання, але й за вибір морального, життєвого шляху та свого становлення, як спеціаліста і професіонала.

Нарешті, у третьому розділі автор наочно показує можливість використання ідей і положень педагогічної антропології для реформування окремої навчальної дисципліни на прикладі саме вузівського «Фізичного виховання» (не плутати його з завданнями початкової військової підготовки). Адже немічна людина, яка не має належного стану психофізичного здоров'я та не навчилась підтримувати на достатньому рівні свою працездатність, отримавши престижний диплом випускника університету, не зможе у повній мірі зреалізувати свій особистий, громадянський і професійний потенціал.

Як було передбачено метою видання, у монографії обґрунтована та викладена авторська позиція науковця щодо направленості стратегії реформи вищої школи в сучасній Україні. Очевидно, що лише та інноваційна реформа, яка має на меті докорінну зміну успадкованої від СРСР системи вищої освіти, здатна сприяти суттєвому покращенню якості життя українців. Нова якість життя, гідна європейської країни, якою ми прагнемо стати, не може бути забезпечена лише шляхом модернізації практики виховання та освіти.

Автор вбачає єдино можливим стрижнем дійсної інноваційної реформи національної вищої школи саме педагогічну антропологію, яка найкращим чином прислуговується становленню духовної свідомої, відповідальної й такої, що розвивається, особи випускника вишу. Ми включаємо до кола інтересів педагогічної антропології положення православної антропології, яка показує викладачам шлях виховання моральної людини. Це особливо важливо в умовах, коли орієнтири виховання, що існували за часів СРСР, вже втрачені, а інших, приміром, прагнення до євроінтеграції, недостатньо.

У монографії узагальнені результати досліджень і розробок, присвячених формуванню такого нового напрямку педагогічної валеології, як креативна валеологія. Саме креативна валеологія приймає на себе відповідальність за становлення творчої особи

студента, як будівничого власного здоров'я. При цьому, під креативною валеологією ми розуміємо не якійсь окремий розділ знань про здоров'я людини, але область розробки та використання дієвих педагогічних технологій, що сприяють становленню студентів як свідомих та діяльних будівничих власного здоров'я.

У монографії представлено концепцію креативної валеології, а також обґрунтовану та експериментально перевірену педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти, актуального й важливого напрямку залучення студентів різних спеціальностей до надбань культури фізичної та накопичених валеологічних знань шляхом їх формування, як фізкультурно-діяльних особистостей й будівничих власного здоров'я.

Викладене в монографії доводить історичну обмеженість, минущість у нинішній історичній ситуації зусиль, що продовжуються, по вдосконаленню практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання, завданням якого є лише оптимізація розвитку фізичних якостей студентів. Як самоціль, коли на другий план переводиться освітня тема формування свідомості і діяльності будівничого власного здоров'я, ці зусилля можна назвати, дорогою у нікуди.

Якщо розвиток фізичних якостей, формування гами рухових вмінь та навичок й свідома спеціальна фізична підготовка курсантів основної частини спеціальностей військових училищ, студентів за обмеженою кількістю подібних цивільних спеціальностей і як частина початкової військової підготовки, безперечно важливі, то для сучасних потреб суспільства цих якостей у випускників більшості університетів недостатньо. Адже відомо, якими б інтенсивними й методично правильно організованими не були тренування, проведені протягом всього періоду навчання студентів у вузі, у бездіяльних, з точки зору систематичного управління власним здоров'ям, фізкультурників, вже через рік-два після їх випуску з вишу внаслідок фізкультурно-пасивного життя від багатьох сформованих у ході занять «Фізичним вихованням» фізичних якостей не залишиться й сліду.

Відтак обґрунтовані у монографії освітні підходи, напрацьовані поняття й педагогічна технологія передбачає використання абсолютно нових дефініцій (непрофесійна фізкультурна освіта, середовище мешкання діяльної людини, фізкультурна діяльність, будівництво власного здоров'я, будівничий здоров'я), кожне з яких прописане з тією чи іншою глибиною, обумовленою станом «переднього краю» сучасної методології та науки. І це не є чимось не доопрацьованим: «Поняття, - пише Кантор, - це форма руху мислення, що пізнає, спосіб його функціонування, його апарат. За своїм змістом вони відображення загального, сутності речей, відтворення реальних відносин» [1, с. 32]. І далі: «…Вже найпростіше узагальнення, перше й найпростіше утворення понять (суджень, зауважень etc.) означає пізнання…все більш і більш глибокого об'єктивного зв'язку світу» (там же, с.161).

Як відомо, теорії будуються з понять. Поняття визначають, вказують на принципові явища і, таким чином, виділяють ті особливості світу, що тепер вважаються важливими. При цьому: «...поняття, корисні для побудови теорії, мають одну особливість: вони прагнуть передати однакове значення всім, хто ними користується» [1, с.29]. Отже: «Теорії суть поняття, організовані групи суджень» [там же, с.31]. Відомий методолог науки К. Поппер, підкреслює, що діяльність вченого саме й полягає у висуванні і перевірці теорій [4, с. 52]. Власне, у цьому, зазначає автор, є виправдання існування кожного вченого.

Припустимі способи перевірки теорії К. Поппер виклав у своїй відомій праці «Логіка та ріст наукового знання». При цьому, зазначає автор, можна: «... виділити чотири різних шляхи, за якими відбувається перевірка теорії. По-перше, це логічне порівняння отриманих наслідків один з одним, за допомогою яких перевіряється внутрішня несуперечність системи. По-друге, це дослідження логічної форми теорії з метою визначити, чи має вона характер емпіричної, чи наукової теорії або тавтологічної. По-третє, це порівняння даної

теорії з іншими теоріями, в основному з метою визначити, чи надає нова теорія внесок у науковий прогрес у тому випадку, якщо вона виживає після її різних перевірок... По-четверте, це перевірка теорії за допомогою емпіричного застосування виведених з неї наслідків» (там же, с.53). Вказане торкається, як представлених вище напрацювань, так і теоретичних розробок колег, які докладають зусилля до визначення шляхів реформи нашої вищої школи.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У якості висновку можна сформулювати твердження, що у монографії автора «Стратегія реформи національної вищої школи» з достатньою глибиною обґрунтована трансформація вузівської дисципліни «Фізичне виховання» в умовах становлення України як країни, що стала на шлях демократичного розвитку.

Перспектива подальших досліджень обумовлена наявною потребою методичного забезпечення фахівців «Фізичного виховання» вишів відповідно до орієнтирів його трансформації, представлених у вказаній монографії.

Література

1.Кантор И.М. Понятийно-терминологическая система педагогики: Логико-методологические проблемы / Предсл. члена-корреспондента АПН СССР М.Н. Скаткина / Кантор И.М. – М.: Педагогика, 1980. – 158 с.

2.Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы : пер. с англ. / Составление, общ. ред. и вступ. статья В.Н. Садовского / Попер К. – М.: Прогресс, 1983. – 606 с.

3.Приходько В.В. Стратегія реформи національної вищої школи : монографія / Приходько В.В. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 460 с.

4.Приходько В.В. Чи потрібно «готувати солдатів до минулої війни» ? (Від забаганок викладачів до формування діяльної особистості студента) / В.В. Приходько, В.Г. Вікторов // Освіта. – 2005. - № 34. – С.12-13.

5.Тернер Дж. Структура социологической теории : пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. статья Г.В. Осипова / Тернер Дж.. – М.: Прогресс, 1985. – 472 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Катерина Пузирькова-Уварова, Сергій Горянов,

Валентина Міроненко, Михайло Матлахов

Національна металургійна академія України

Анотація. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. У статті досліджено формування мотивації студентів до рухової активності, розглянуто ставлення студентів до фізичної культури і рівень їх фізкультурно-спортивної активності, наведені шляхи формування інтересу і мотивації до занять фізичним вихованням студентів, розкрито проблему формування мотивації студентів під час занять фізичного виховання.

Ключові слова: мотивація, потреби, фізична культура, студенти.

Аннотация. Особенности формирования интереса и мотивации до занятий физическим воспитанием. В статье исследовано формирование мотивации студентов к двигательной активности, рассмотрено отношение студентов к физической культуре и уровень их физкультурно-спортивной активности, наведены пути формирования интереса и мотивации к занятиям физическим воспитанием студентов, раскрыто проблему формирования мотивации студентов во время занятий физического воспитания.

Ключевые слова: мотивация, потребности, физическая культура, студенты.

Anotatsiya. Features of forming of interest and motivation before engaged in physical education. The article studies the formation of student's motivation to efferent activity, student's attitude to physical culture is analyzed, as well as to their sports activity, the ways of formation of interest and motivation to classes with the help of physical education, the problem of formation of students' motivation during physical education classes is revealed.

Key words: motivation, needs, physical culture, students.

Постановка проблеми. Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість.

У статті досліджено формування мотивації студентів до рухової активності, розглянуто ставлення студентів до фізичної культури і рівня їх фізкультурно-спортивної активності, наведенні шляхи формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням студентів, розкрито проблему формування мотивації студентів під час занять з фізичного виховання.

Мета статті – вивчити технологію визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів, пріоритетів форм і видів фізичної активності з метою перетворення її в мотиви діяльності, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного, психічного та соціального здоров'я. Завданнями на даному етапі дослідження виступало:

1. Вивчити педагогічні умови формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними літератури.

2. З'ясувати ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання.

3. Визначити специфіку взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їх рухової активності і показниками фізичного здоров'я.

4. Дослідження структури поетапного формування мотивації студентської молоді до рухової активності й оцінити її ефективність.

Отримані результати дослідження. Упродовж останніх років одним з найважливіших елементів модернізації освіти є гуманізація та особистісна її орієнтація. Ця обставина підвищує інтерес не тільки до знань, якими володіє людина, але й до її фізичного, психічного стану, ступеню реалізації можливостей. Фізична культура будучи невід'ємною частиною загальної і фахової культури майбутніх спеціалістів повинна забезпечувати біологічний потенціал життєдіяльності людини, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності та творчої праці. Тому необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у ВНЗ є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Мотиваційна сфера, що включає в себе мотиви, інтереси, потреби являються рушійною силою для рухової активності студентів, надаючи процесу фізичного виховання дійову спрямованість та суб'єктивно значущу цінність. Саме тому, вивчення мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу у вищій школі.

Проблема мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності розглядається в дослідженнях Н. Завидівської, П. Дуркіна, М. Лебєдєва, Л. Лубишевої, Р. Стасюка, та ін. Результати досліджень свідчать, що заняття фізичною культурою найбільш ефективні лише тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами.

На сьогоднішній день існують різні тлумачення сутності мотивів. Мотив визначається як "спонукальна причина дій і вчинків людини" [5, с.244], "сформоване підґрунтя для власного вчинку" "усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети" [8, с.123].

Термін "мотивація" є більш широким поняттям, ніж "мотив".

У психолого-педагогічній літературі цей феномен трактується як: "сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку" [4, с.222], "сукупність мотивів" [1, с.64], "процес психічної регуляції певної діяльності" [9, с.342], "складний процес керування напрямком та інтенсивністю зусиль" [11, с.113], "процес формування мотиву" [7, с.244]. В Українському педагогічному словнику поняття "мотивація" визначається як "система мотивів або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки" [5, с.245].

Мотив — це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти — саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Виходячи з цього можна сказати, що поняття "мотивація" пояснює цілеспрямованість дії людини, організованість і стійкість її діяльності, спрямованої на досягнення певної мети.

Невід'ємною частиною педагогічного процесу є спонукальна сторона, в основу якої покладено принцип свідомості та активності: ніщо не може бути введене в свідомість людини з пасивним або негативним ставленням [3, с.28]. Вченими доведено, що усвідомлене ставлення до занять фізичними вправами та позитивний ефект від них спостерігається там, де студенти добре знають з якою метою їм треба займатися руховою активністю, якого рівня фізичної підготовленості вони хочуть досягти і яку користь від цього отримують.

Аналізуючи вищезазначене, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають студентів до фізичного самовдосконалення. Тому, фізкультурно-оздоровча діяльність студентів - це свідома активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану організму на основі індивідуальних потреб та можливостей людини.

Мотивація до будь-якої діяльності людини спрямована у бік зменшення внутрішнього емоційного напруження і формується визначеними потребами. Потреба - це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, тобто внутрішній рушій активності [8, с.125]. А. Маслоу розробив ієрархію потреб у вигляді "піраміди", поділивши їх на п'ять рівнів [10, с.344]. Фізичне виховання, будучи важливим компонентом вищої освіти, може частково задовольнити ці потреби. В основі "піраміди" знаходяться фізичні потреби (потреба в русі, відпочинку, диханні, їжі та ін.). Фізичне виховання, як один із засобів забезпечення необхідного рівня рухової активності задовольняє потребу студентів у русі. Другий рівень - потреба в безпеці (захист від природних явищ, соціальної агресії, несправедливості та ін.). На заняттях можна формувати навички самозахисту (розвиток сили, швидкості бігу, координації рухів та ін.). Диференціація навчального процесу, взаємоповага і співпраця викладача зі студентами частково задовольняє афіліацію (любов, повага, належність до певної групи та ін.). Фізкультурно-оздоровча діяльність дає змогу проявити себе, шляхом отримання певних результатів чи здобуттям фізичної кондиції, покриваючи потреби (самоствердження, визнання, статус та ін.). Найвищою в піраміді є потреба в самоактуалізації (самореалізація, реалізація індивідуального потенціалу та ін.). На заняттях фізичного виховання проявляється бажання покращити стан фізичного розвитку, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти новими навичками та ін.

Певна потреба людини формує відповідний мотив і спонукає її до певних вчинків, що супроводжуються внутрішньою і зовнішньою руховою активністю з метою звільнення від внутрішньої напруги. Починаючи пошук шляхів вирішення проблеми, у людини з'являється мета і визначені напрями активності.

П. Дуркін, М. Лебєдєва вважають, що мотивація формується і змінюється в процесі навчальної діяльності студента. Це пов'язано появою нових мотивів, інтересів, потреб і емоцій, які вступають у нові відносини один з одним [6, с.49]. Тому становлення мотивації до занять фізичними вправами є процес ускладнення структури мотиваційної сфери.

Аналіз літератури свідчить, що на формування мотивації до занять з фізичного виховання впливають зовнішні і внутрішні фактори [6, с.50]. До зовнішніх умов можна віднести: зміст занять, методи навчання і розвитку рухових якостей, діяльність і педагогічна майстерність викладача фізичного виховання, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази вищого навчального закладу, психологічний клімат у групі. До внутрішніх умов - якісні зміни в психічному розвитку, структурні психологічні новоутворення: бажання, інтерес, захоплення.

Г. Безверхня, М. Маєвський відзначають, що пріоритетними мотивами студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності являються: задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність і т. п.); отримання підвищених результатів у процесі занять вибраним видом фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок і т. п.); нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру, волі і т. п.) [2, с.11].

Головними засобами мотивації, що мають використовуватися викладачем у процесі фізичного виховання є мотивування і стимули.

Мотивування складають сукупність фактів, аргументів, доведень, що використовуються викладачем для переконання студентів у важливості кожного завдання і предмету в цілому. У кінцевому результаті студент має усвідомити мету навчальної дії, водночас його репродуктивні навчальні дії перетворюються на усвідомлену навчальну діяльність. Мотивування повинно відповідати низці вимог: відповідати рівневі розвитку особи; бути наочними; враховувати інтереси та пріоритети студентів; доступним для сприйняття; нести як особистий, так і суспільно корисний сенс. Сильним стимулом до

фізкультурно-оздоровчої діяльності може бути заохочення з боку викладача. Особливо ефективним є сполучення мотивації і стимуляції навчальної діяльності.

Головну роль у навчальній діяльності виконує один з сильнодіючих мотивів - інтерес. Інтерес - позитивне емоційне прагнення людини до пізнання та занять певною діяльністю [8, с.186]. Розрізняють інтереси епізодичні та постійні. Епізодичні інтереси виникають та існують лише в конкретних умовах, на відміну від постійних, які зберігаються навіть у несприятливих умовах і саме вони відіграють основну роль у підтримці та розвитку активності студентів [6, с.50].

На наш погляд для формування стійкого інтересу необхідно використання таких прийомів: новизна і різноманітність методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності; постановка конкретних та доступних завдань та забезпечення точного розуміння кожним студентом окремого навчального завдання, розділу, курсу в цілому; застосування ігрового і змагального методів на етапі удосконалення фізичних вправ; регулярний контроль досягнень студентів у засвоєнні ними знань, розвиткові рухових умінь і навичок; широке використання наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю; музичний супровід занять.

Аналіз літератури та власний досвід практичної діяльності свідчить, що проблема формування позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів є досить актуальною. З причин багатофакторності мотивації та різної професійної направленості навчальної діяльності студентів на сьогоднішній день не існує єдиної точки зору на вирішення цієї проблеми і при розгляді будь-якого навчального процесу потребує свого вирішення.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення мотивів, потреб, інтересів та визначення засобів фізичного виховання, спрямованих на покращення стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Формування мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання; прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

2. Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Література

1. Аверин В. А. Психология личности: учебн. пособие / В. А. Аверин. - СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 89 с.

2. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук, праць [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків: ХХПІ, 2010. – № 1. – С. 10-12.

3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В. Л. Волков. – К.: "Освіта України", 2008. – 256 с.

4. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж. Годжуа; [пер. с франц. Н. Н. Алипова]. – М.: "Мир", 1992. – Т.1. – 496 с.

5. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У Гончаренко. – К: Либідь, 1997. – 376 с.

6. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48-52.

7. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 508 с.

8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

9. Магомед-Зминов М. Ш. Трансформация личности / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. – 496 с.

10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2001. – 475 с.

11. Узйнберг Р. С. Основи психологии спорта и физической культури / Р. С. Узйнберг, Д. Гоулд; [пер. с англ. - Г. Гончаренко]. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 334

УДК: 37,037:373 543

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ – СПРИТНОСТІ ТА ВИТРИВАЛОСТІ – НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МЕДИЧНИХ ВНЗ

Пустолякова Л.М.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Анотація. У статті розглянуто підходи до розвитку ключових фізичних якостей лікаря − спритності й витривалості − та їх зв'язок із психофізіологічними складовими професійної придатності. Проаналізовано методи розвитку загальної та мануальної спритності, а також загальної, швидкісної, силової, координаційної та інших видів витривалості. Акцентується увага на тому, що формування спритності та витривалості підвищує не тільки ефективність роботи лікаря, а і його опір шкідливим впливам професії та слугує для зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні вправи, спритність, витривалість, лікар.

Аннотация. В статье рассмотрены подходы к развитию ключевых физических качеств врача - ловкости и выносливости – и их связь с психофизиологическими составляющими профессиональной пригодности. Проанализированы методы развития общей и мануальной ловкости, а также общей, скоростной, силовой, координационной и других видов выносливости. Акцентируется внимание на том, что формирование ловкости и выносливости повышает не только эффективность работы врача, но и его сопротивляемость вредным воздействиям профессии и служит для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения, ловкость, выносливость, врач.

Summary. In this work, we discuss the approaches aimed at improvement of dexterity and endurance, which are the key physical abilities of the physician, as well as their linkages with

psychophysiological requirement to a health care professional. We analyze the methods to develop a body and manual dexterity, general speed, strength and other types of endurance. We also emphasize the importance of dexterity and endurance for the physician's ultimate efficiency, resistance to the unfavorable professional factors and decreasing the risk of cardiovascular diseases.

Key words: physical training, physical exercises, dexterity, endurance, physicians.

Постановка проблеми. Медична освіта висуває високі вимоги до фізичної підготовки. З точки зору особливостей фізичної активності є сенс розглядати два напрямки діяльності лікаря: безпосереднє проведення маніпуляцій або операцій над тілом хворого та суто інтелектуальна діяльність, що пов'язана зі з'ясуванням клінічної ситуації, вибором діагностичної та лікувальної тактики. Однак у повсякденній діяльності часто буває важко розділити мануальну та інтелектуальну діяльність. Отже, лікарю будь-якої спеціальності потрібні такі якості, як рухливість нервових процесів; координація рухів і м'язових зусиль; вміння витримувати тривалу напругу, стійкість організму до несприятливих впливів навколишнього середовища; емоційна стійкість і воля, концентрація уваги, самовладання, рішучість, стійкість. Лікарі більшості спеціальностей постійно зазнають гострих та хронічних стресових станів, що пов'язані з професійною діяльністю, найпоширенішими з яких є розвиток невідкладних станів у пацієнтів, постійний тиск відповідальності за здоров'я та життя хворих, невідповідність затрачених зусиль моральній та матеріальній винагороді тощо. Доведено, що в цілому такі стресові впливи пов'язані з низькою фізичною активністю за типом «хибного кола»: вони гірше переносяться при низькій витривалості та самі здатні знижувати фізичну активність. Таким чином, лікарська діяльність виснажує та призводить до передчасного старіння та смерті. Лікарі частіше, ніж представники інших спеціальностей, вмирають від серцево-судинних захворювань. З іншого боку, доведено, що ключовими фізичними якостями, що запобігають старінню, є витривалість та спритність [1]. Тому, на нашу думку, тренування цих найважливіших якостей лікаря, що забезпечують ефективність його діяльності та попередження професійних захворювань, є найважливішою задачею фізичного виховання студентів-медиків.

Отримані результати дослідження. Методи виховання спритності та витривалості. *Спритність* – це складний психофізичний комплекс, що включає в себе: уміння розподіляти і концентрувати увагу, здатність швидко орієнтуватися, оперативно мислити, направляти вольові зусилля на управління емоціями й виконувати складні координовані дії. Це комплексна якість, що дозволяє: швидко і точно реагувати на ситуації, що виникають несподівано; виконувати складні за координацією рухи раціонально й економічно; точно виконувати рухи у складних та несподіваних умовах; швидко і якісно опановувати новими рухами або швидко їх перебудовувати. Існує загальна і мануальна (фізична) спритність.

Під *загальною (фізичною) спритністю* розуміють здатність до виконання специфічних завдань через швидкі, координовані та цілеспрямовані фізичні рухи. Підходи до тренування спритності на заняттях з фізичного виховання в значній мірі залежать від загальної фізичної підготовки студентів. Універсальною є рекомендація на заняттях комбінувати дрібні та більш значні рухи, у яких задіяні багато різних груп м'язів. Взагалі гімнастика та усі ігрові види спорту, як групові (футбол, волейбол, баскетбол), так і парні (фехтування, спортивна боротьба, бокс, теніс та бадмінтон) сприяють розвитку спритності. Слід зазначити також, що заняття ігровими видами спорту сприяє соціалізації, що, в свою чергу, прискорює розвиток спритності та попереджає втрату набутих навичок [2].

Для студентів основної групи на заняттях з фізичного виховання рекомендований такий комплекс для тренування спритності: опорні стрибки, ноги у боки, зігнувши ноги; стрибки проводяться через козла; пересування між фішками або стійками вперед

стрибками; стрибки через лавку; швидкісний біг між фішками; ведення баскетбольного м'яча між фішками на різній швидкості, повільно, середньо і швидко; стрибок із розбігу вгору і вперед, у польоті спробувати зловити тенісний м'ячик, що підкидає викладач.

Студентам, які досягли успіхів у іграх з м’ячем, можна запропонувати таки вправи: вихідне положення (В.П.) - стоячи із м’ячем в руках. Підкидати м'яча руками вгору, сідати на землю, швидко вставати, підстрибувати вгору і ловити м'яч; в. п. – стоячи із м’ячем в руках. Підкинути м'яч вгору руками, зробити перекид вперед і намагатися спіймати; в. п. – о. с.- жонглювання м'ячем двома ногами; в. п. – стоячи з м’ячем у руках. Підкинути футбольний м'яч руками вгору і вперед, зробити перекид вперед, швидко встати на ноги; як тільки м'яч стикнеться з землею, почати його ведення між фішками; в. п. – перед стіною на відстані 8-10 кроків. Кидок через голову в стіну, після цього – перекид вперед і зловити м’яч на відскоку від стіни; вправа виконується у парах: напарники стають приблизно у 2-3 кроках один навпроти одного з м'ячами, кожен починає жонглювати м'ячем. Після команди вони посилають м'ячі один одному, після прийняття м'ячів продовжують жонглювання.

Поряд із *загальною*, існує ще так звана *мануальна* спритність або спритність рук, тобто здатність виконувати дрібні точні рухи під контролем зору. Вимоги до цієї якості високі для таких спеціальностей, як хірургія, стоматологія, робота в лабораторії. Для розвитку спритності рук корисна гра на музичних інструментах, заняття скульптурою, малюванням, створення мініатюрних прикрас тощо [3].

На заняттях із фізичного виховання студенти медичних вузів розвивають такі фізичні якості, як *спритність* та *витривалість*.

Витривалість − це здатність протистояти фізичному виснаженню в процесі м'язової діяльності. Мірою витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру й інтенсивності. Наприклад, у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання тощо) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. В ігрових видах діяльності та єдиноборствах вимірюють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складних координаційних видах діяльності, що пов'язані з виконанням точних рухів, показником витривалості є стабільність технічно виконання дії.

Розрізняють загальну, спеціальну та координаційну витривалість.

Загальна витривалість – це здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. По-іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу у такому самому темпі. Основними компонентами загальної витривалості є можливості аеробної системи енергозабезпечення, функціональна і біомеханічна економізація. Загальна витривалість грає значну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я і, в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості. Загальна витривалість тісно пов’язана зі спритністю й розвитком вольових якостей: здатності виконувати роботу, незважаючи на біль у втомлених м’язах, «серцебиття», відчуття втоми тощо, тобто здатності протистояти несприятливим умовам зовнішнього та внутрішнього середовища.

Спеціальна витривалість – це витривалість за відношенням до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується за ознаками дії, за допомогою якої розв’язується рухове завдання (наприклад, стрибкова витривалість); за ознаками рухової діяльності, в умовах якої розв’язується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість); за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), що необхідні для успішного розв'язання рухової задачі (наприклад, силовою витривалістю, швидкісною витривалістю, координаційною витривалістю, закачуванням тощо).

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. М'язова робота забезпечується за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великою, або змінною; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин.

У практиці на заняттях з фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формами фізичні вправи циклічного й ациклічного характеру, наприклад тривалий біг, біг пересіченою місцевістю (крос), ігри та ігрові вправи, циклічні вправи (включаючи у коло 7-8 і більше вправ, що виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, що запропоновані до них: вправи повинні виконуватись у зонах помірної або великої потужності робіт; їх тривалість повинна бути від декількох до 60-90 хв; робота повинна здійснюватись при глобальному функціонуванні м'язів.

Основними методами розвитку загальної витривалості є: метод злитої (безперервної) вправи з навантаженням помірної та змінної інтенсивності; метод повторної інтервальної вправи (фази інтенсивного фізичного навантаження чергуються з фазами відновлення); метод циклічного тренування (полягає у почерговому виконанні без зупинок декількох вправ з короткою перервою між кожною вправою і довгим періодом між колами; таким чином створюються умови для активного відпочинку різних груп м’язів); ігровий метод; змагальний метод.

Для виховання витривалості до силової роботи на заняттях з фізичного виховання використовують різноманітні вправи з обтяженнями, що виконуються методом повторних зусиль із багаторазовим подоланням субмаксимального опору до значного стомлення або «до відмови», а також методом циклічного тренування. Для виховання витривалості до силової роботи в статичному режимі роботи м'язів (це важливо, наприклад для хірургів), використовують метод статичних зусиль. Вправи підбираються з урахуванням оптимального кута в тому чи іншому суглобі, за якого в даній вправі розвивається максимум зусиль.

Координаційна витривалість виявляється в основному в руховій діяльності, що характеризується розмаїттям складних техніко-тактичних дій (спортивна гімнастика, спортивні ігри). Методичні аспекти підвищення координаційної витривалості досить різноманітні. Наприклад, практикують подовження комбінації, скорочують інтервали відпочинку, повторюють комбінації без відпочинку між ними. Тренування координаційної витривалості тісно взаємозв’язане з тренуванням спритності.

До спеціальних видів витривалості відноситься також витривалість до перегрівання (вправи, що супроводжуються значним теплоутворенням: тривалий біг, інтенсивне пересування на лижах і ковзанах, пірнання), закачування (вправи зі швидкою зміною положення голови й всього тіла у просторі: повороти, нахили і обертання голови у високому темпі на місці, у поєднанні із бігом, ходьбою; кругові обертання із закритими та відкритими очима, гімнастичні вправи на кільцях, перекладині, брусах і спеціальних снарядах, акробатичні вправи, стрибки у воду, слалом) [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, тренування спритності й витривалості у майбутніх лікарів повинно бути одночасно направленим на підвищення здатності виконувати важку і координовану працю в умовах стресу та втоми, а також на мінімізацію впливу важких умов праці на здоров’я, зокрема серцево-судинну систему. Адже добре відомо, що в людини систематичне тренування витривалості призводить до зниження ЧСС у спокої, підвищення насичення міокарду киснем, рівномірним збільшенням маси міокарду лівого і правого шлуночків у межах фізіологічної норми, тобто до оптимальних умов функціонування серцево-судинної системи й профілактики серцево-судинних захворювань [4]. У той же час, найголовнішим

принципом тренування спритності та витривалості у студентів медичних вузів є доступність тренувань, адже більшість студентів не мають спеціальної спортивної підготовки. Варіативність підходів та видів спорту, що розвивають спритність та витривалість, дозволяють складати завдання, які відповідають можливостям, віку, статі, стану здоров'я, схильностям студентів із поступовим підвищенням навантаження.

Література

1. van Heuvelen MJ1, Kempen GI, Brouwer WH, de Greef MH. Physical fitness related to disability in older persons [Text] / van Heuvelen MJ1, Kempen GI, Brouwer WH, de Greef MH. – Gerontology, 2000 Nov-Dec;46(6):333-41.
2. Aron S. Buchman, MD. Association Between Late-Life Social Activity and Motor Decline in Older Adults /Aron S. Buchman, MD; Patricia A. Boyle, PhD; Robert S. Wilson, PhD; Debra A. Fleischman, PhD; Sue Leurgans, PhD; David A. Arch Intern − Med. 2009;169(12):1139-1146.
3. Indiana University Bloomington: Manual Dexterity [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://hpplc.indiana.edu/ohp/d-md.shtml
4. Пустолякова Л.М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного (медичного) навчання: методичний посібник / Л.М. Пустолякова. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2011. – 129 с.

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ПЕРЕЛОМІ ПРОМЕНЕВОЇ КІСТКИ

Рудов Є. Е., Баришок Т. В.

Запорізький національний університет

Анотація. Стаття присвячена аналізу застосування комплексу реабілітаційних заходів при переломі променевої кістки та оцінці їх ефективності у відновленні функцій кисті. Дослідження проводилося протягом 4 місяців, в ньому брали участь пацієнти з переломом променевої кістки в постіммобілізаційному періоді. Отримані результати дослідження свідчать про те, що включення до комплексу заходів вправ у теплій воді та постізометричної релаксації м'язів разом з масажем та фізичними вправами позитивно впливають на динаміку відновлення функцій кисті.

Ключові слова: амплітуда, біль, суглоб, функція, вправа.

Abstract. USE OF REHABILITATION COMPLEX IN FRACTURES OF RADIUS. Rudov E., Baryshok T. The thesis analyzes the use of rehabilitation complex at the turn radius and evaluating their effectiveness in restoring the function of the hand. The study was conducted for 4 months, were involved patients with a fractured radius in postimmobilization period. The obtained results indicate that the inclusion of a set of measures of exercise in warm water and postisometric muscle relaxation with massage and exercise has a positive influence on the dynamics of functional recovery of hand.

Keywords: amplitude, pain, joint, function, exercise**.**

Постановка проблеми. Переломи кісток передпліччя в типовому місці є найбільш частою патологією травм верхньої кінцівки. За статистичними даними переломи променевої кістки в типовому місці становлять до 70% переломів передпліччя і до 10% усіх переломів взагалі. В залежності від складності перелому іммобілізація кінцівки може складати від 3 до 6 тижнів. Відновлення пацієнта не закінчується після зняття іммобілізуючої пов'язки. Доводиться боротися вже з наслідками гіподинамії. Перелом

променевої кістки у типовому місці призводить до ряду порушень роботи променево-зап'ястного суглобу: контрактура, набряк, порушення сили, больові відчуття [2,3].

До основних засобів реабілітації після перелому променевої кістки відносяться фізичні вправи, що виконуються як пасивно, так і активно. Підсилює результати фізичних вправ масаж, що сприяє відновленню функцій суглоба. Хороші результати масаж дає після теплових процедур і при проведенні у водному середовищі в комплексі з фізичними вправами. Теплові процедури, які представлені парафіновими аплікаціями, знімають больові відчуття, попереджають травматизм під час занять та посилюють вплив фізичних вправ. У сучасному процесі відновлення використовується метод постізометричної релаксації та ерготерапевтичний підхід, спрямований на відновлення природної, повсякденної діяльності людини [1,4]. Тому правильний підбір засобів і методів реабілітації є вирішальним в питанні, повернення пацієнта до повноцінного життя.

Мета дослідження – оцінити ефективність запропонованого комплексу реабілітаційних заходів у відновленні функцій кисті після перелому променевої кістки.

Дослідження проводилося на базі поліклініки Дніпропетровської міської лікарні №16. В ньому брали участь пацієнти (18 осіб) з переломом променевої кістки в постіммобілізаційному періоді. Експеримент проходив з листопада 2014р. по лютий 2015р. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний метод, медико-біологічні методи (оцінка болю, гоніометрія), методи математичної статистики.

Отримані результати. На початку дослідження було установлено однорідність та однотипність груп пацієнтів за вивчаємими показниками (при $P \geq 0,05$). Спостерігались наступні результати гоніометрії у променево-зап'ясному суглобі: згинання – 66,50±2,8°, розгинання – 51,20±2,3° у експериментальній групі та 65,30±3,7° і 52,30±2,9° у контрольній групі відповідно. Щодо показників болю, то вони склали 1,90±0,4 бали та 1,80±0,3 бали.

В експериментальній групі виконувалися процедури лікувального масажу, лікувальна гімнастика з використанням локальної гідрокінезотерапії в вигляді ванночок з теплою водою (35С°), пасивні вправи та використання постізометричної релаксації м'язів. В контрольній групі виконувалися процедури лікувального масажу, самостійні заняття з лікувальної гімнастики та пасивні вправи з інструктором.

В кінці дослідження показники груп покращилися (при $P \leq 0,05$). Так результати гоніометрії у променево-зап'ясному суглобі у експериментальній групі при згинанні склали 86,0±2,7° та при розгинанні – 79,30±3,14°; у контрольній групі 76,70±2,5° і 70,50±2,7° відповідно. Математична обробка результатів довела статистичну вірогідність різниці між результатами груп в кінці експерименту, що доводить вищу ефективність процесу відновлення у експериментальній групі. Щодо показника болю, то він знизився до 0,20±0,14 бали в обох групах на статистично вірогідному рівні (при $P \leq 0,05$).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані результати дослідження свідчать про те, що включення до комплексу заходів вправ у теплій воді та постізометричної релаксації м'язів позитивно впливають на динаміку відновлення функцій кисті, а саме флексії та екстензії у променево-зап'ясному суглобі. Тому можемо рекомендувати вищезазначені засоби у комплекс методів відновлення після перелому променевої кістки.

Література:

1. Фізична реабілітація при травмах верхніх кінцівок: підручник / Пархотик І.І. – К. : Олімпійська література, 2007. – 281с.

2. Травмы кисти / Клюквин И.Ю., Мигулева И.Ю., Охотський В.П. – М.: ГЕОТАР-медиа, 2009. – 192с.

3. Травматология: пособие для практикующих врачей / Корнилов Н.В. / СПБ: Гиппократ, 1999. – 224с.

4. Физическая реабилитация / под редакцией С.Н. Попова. – Ростов н/Д: «Феникс» 2005. – 592с.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТАНУ ВЧЕНОГО В ПЕРІОД РОБОЧОГО ДНЯ

Анатолій Сеймук, Тетяна Глоба

Національна металургійна академія України,
Дніпропетровський Національний університет

Анотація. З урахуванням розумової діяльності та стану організму вказані загальні підходи до модифікації аутогенного тренування та методика поетапного навчання одному із них – аутогенному регулюванню стану (АРС). Викладені напрямки де можуть використовуватися різні варіанти та схема відновлювального варіанту АРС з комплексом фізичних вправ.

Ключові слова: науковий працівник, стан здоров'я, аутогенне регулювання стану, нервове напруження, фізичні вправи.

Abstract. Taking into account the mental activity and the state of organism, the author gives general approaches to the modification of the autogenic training and the methods of step-by-step studying of one of them - autogenic regulation of the state. We show where various variants and schemes of recovering autogenic regulation of the state with the set of physical exercises are to be applied.

Key words: Scientific Worker, State of Health, Autogenic Regulation of the State, Psychic Tension, Physical Exercises.

Постановка проблеми. Численними науково-практичними даними доведено, що дія професійних стрес-факторів викликає високий рівень нервово-емоційного напруження (НЕН) організму вчених. Це негативно впливає на їх працездатність, самопочуття та функціональний стан органів кровообігу. Останні, як свідчать дані ВООЗ, є основною причиною хронічних захворювань та зменшення продовження життя людей працездатного віку. Однак переорієнтування сучасної медицини на профілактичну роботу із практично здоровими людьми відбувається дуже повільно. В таких умовах актуальним є розробка і впровадження в режим праці та відпочинку наукових працівників відновлювально-профілактичних заходів. Численними дослідженнями доведено, що одним із ефективних методів для вирішення вказаної проблеми можуть бути модифіковані варіанти аутогенного тренування, одним із яких є аутогенне регулювання стану (АРС).

Мета дослідження. Розробити методику поетапного навчання та схему відновлювального варіанту АРС, яку наукові працівники зможуть використовувати в процесі напруженої розумової діяльності.

Отримані результати дослідження. Аналіз соціологічних анкет показав, що 34% наукових працівників у період роботи скаржаться на біль у області голови та серця, а 23% – на високий рівень нервового напруження, роздратованості та безсоння. У той же час результати психофізіологічного обстеження показали високий рівень НЕН, стомлення та зниження працездатності в кінці трудового дня та тижня. У таких умовах виникає необхідність навчання та використання відновлювально-профілактичних заходів.

Раніше нами доведено, що використання АРС та фізичних вправ у період розумової праці є одним із ефективних напрямків у боротьбі з негативним впливом професійних

стрес-факторів. Особливу увагу слід звернути на методику навчання АРС, яке необхідно проводити тільки після роботи. Загальні підходи до модифікації диферацiйних варіантів та навчання АРС здійснювалися з урахуванням: стану здоров'я; особливості впливу роботи на рівень працездатності, розвиток стомлення (характер, ступінь, локалізація) та інших змін в організмі; індивідуальних особливостей; функціонального стану організму; специфіки професійної діяльності; нервово-психічного та фізичного навантаження; діяльності, яка виконується після регламентованого робочого часу та у вихідні дні; демографічних даних.

З урахуванням аналізу 500 схем самозвіту про ефективність АРС процес навчання самонавіюваному відпочинку ми пропонуємо в 5 етапів: навчання самоконтролю стану, підготовчим вправам, відчуттю розслаблення та тепла в м'язах рук (I етап), ніг (II етап), тулуба (III етап), шиї та обличчя (IV етап), регулювання дихання та мобілізації свого організму до запланованої роботи (V етап). У II-V етапах проводилися закріплення досягнутих навичок та навчання активізації, фізичним вправам і самомасажу.

Після проведеного навчання вчені використовували відновлювальний варіант АРС і фізичні вправи за такою схемою:

Підготовча частина: самоконтроль, зручна поза, заспокійливе дихання.

Основна частина: формули відчуття розслаблення і тепла в м'язах правої та лівої рук, ніг тулуба, шиї, обличчя; формули регуляції дихання, відчуття розслабленості та тепла в усіх м'язах, заспокоєння; формули відчуття тепла в лівій руці, шиї, відпочинку; відпочинок; формули «виходу» із фазового стану. Комплекс фізичних вправ.

Заключна частина: спеціальна фізична вправа на координацію рухів і увагу, контроль за ефективністю заняття. Особливу увагу в період АРС наукові працівники звертали на зони підвищеного напруження в м'язах шиї, тулуба, виразні відчуття розслаблення та тепла в м'язах лівої руки, прохолоди в області чола, активізацію.

Після АРС у спеціально підготовлених місцях, вчені виконували комплекс фізичних вправ за такою схемою: I вправа – потягування (2-3 рази); II вправа – для м'язів тулуба і рук (3-5 разів); III вправа – загальної дії (4-5 разів); IV вправа – для м'язів тулуба і рук з більшою амплітудою (3-5 разів); V вправа - на координацію рухів та увагу.

Систематичне їх використання науковими працівниками в період роботи зменшили на 25,1% кількість хворих на гіпертонічну хворобу та ІХС, покращили функціональний стан, працездатність і самопочуття. У той же час на 23,9% знизились виплати по лікарняних листках. З одного боку, це ще раз підтверджує позитивний вплив використання в період роботи АРС та фізичних вправ. З іншого – необхідність використання рекреаційних, оздоровчих та профілактичних заходів для вирішення вказаних проблем, у той час, коли зміни в організмі мають функціональний та оборотний характер.

Висновки.

1. Обстеження наукових працівників з допомогою об'єктивних та суб'єктивних показників, виявило високий рівень нервово-емоційної напруженості у кінці трудового дня.
2. Використання АРС та фізичних вправ у період роботи позитивно впливає на функціональний стан, працездатність та стан здоров'я вченого.

Перспективи подальшого дослідження. Розробити напрямки використання АРС для наукових працівників та вивчити їх ефективність.

Література

1. Лизогуб В.С. Індивідуальні Психофізіологічні Особливості людини та професійна діяльність / В.С. Лизогуб // Фізіол. журн. - 2010. - Т.56, № 1. - С. 148-151.
2. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно принципиальных психических параметров спортсмена / Спортивная психология в трудах рос. профессионалов / Сост. И общ. Ред. И.П. Волкова / – СПб.: Питер, 2002. – С. 64-72.

СТРЕС ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТАНУ СУЧАСНОГО ПРАЦІВНИКА

Анатолій Сеймук, Валерій Хаджинов, Микола Дзюбенко
Національна металургійна академія України

Анотація. В період відповідальної роботи рівень нервово-емоційної напруженості тренерів був вищий, ніж у керівників. Використання аутогенного регулювання стану (модифікація аутогенного тренування) та фізичних вправ у процесі роботи позитивно впливає на функціональний стан організму керівника та тренера.

Ключові слова: тренери, керівники, стан здоров'я, аутогенне регулювання стану, фізичні вправи.

Abstract. During the period of significant work performance, the level of psychic and emotional tension of trainers is higher than that of manages. Autogenic regulation of this state (modification of autogenous training) and physical exercises positively influence the organism functioning, ability to work, and the health state of both trainers and manages.

Key words: Trainers, Manages, Health State, Autogenic Regulation, Physical Exercises.

Постановка проблеми. Нервово-емоційна напруженість (НЕН) є найважливішим фактором формування дистресу в організмі сучасного працівника, який найчастіше виявляється в людей напруженої розумової діяльності. Дистрес є одним з основних факторів, що спричиняє захворювання органів кровообігу. Як свідчать дані спеціалістів ВООЗ, від таких захворювань найбільша кількість людей предчасно відходять з життя та стають інвалідами в працездатному віці. Тому розробка та впровадження в життєдіяльність сучасного працівника рекреаційно-профілактичних заходів з метою вирішення вказаної проблеми є найважливішим і найактуальнішим завданням людства.

Слід зазначити, що серед людей розумової праці захворювання органів кровообігу частіше спостерігається в керівників та вчених. Але щільність навантаження, рівень НЕН, ступінь стомлення в період роботи та тривалість трудового дня керівників значно більші, ніж у вчених [1]. Тому кількість скарг і кількість керівників, із захворюваннями органів кровообігу була також більшою, ніж у наукових працівників. Як показали багаторічні дослідження [2,3], до такої групи необхідно віднести і заслужених тренерів країни.

Аналіз літературних свідчень та багаторічний досвід роботи вказують, що аутогенне тренування (АТ) може бути одним із важливих заходів усунення дистресу. Тому поряд з іншими методами АТ ефективно використовується в лікарській практиці. Але застосування АТ в рекреаційно-профілактичному напрямку не завжди дає запланований результат. У зв'язку з цим, більшість спеціалістів використовують модифіковані варіанти АТ, одним із яких є аутогенне регулювання стану (АРС).

Мета дослідження. Виявити реакцію організму на вплив НЕН та ефективність АРС і фізичних вправ у процесі роботи керівника та тренера.

Методи дослідження. Під наглядом протягом 3 років перебувало 20 заслужених тренерів країни та 50 керівників середньої і нижчої ланки управління віком від 29 до 57 років. У дослідженні використовувалися такі методи: проблеми управління, традиційні, педагогічні, соціологічні, медико-функціональні, психофізіологічні та біохімічні. Динаміка показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної, центральної нервової системи (ЦНС), діяльність вищих психічних функцій, стан здоров'я та працездатність вивчалася до, у період та в кінці експерименту. Усі показники вимірювалися під час високого рівня нервово-емоційного напруження (керівники – у процесі звітності, тренери – на міжнародних змаганнях з високим рівнем відповідальності).

У період дослідження тренери і керівники першої та другої експериментальних груп, після навчання використовували АРС і фізичні вправи під час роботи протягом 25 та 12 хв відповідно. Особи третьої та четвертої контрольних груп, в той же час, пасивно відпочивали. Виконана математико-статистична обробка отриманих результатів.

Отримані результати дослідження. Висока відповідальність за виконану роботу, інформаційні перевантаження, дефіцит часу, екологічні та соціально-економічні умови, конфліктні ситуації та їх усунення, нераціональна організація праці, відпочинку і харчування, робота в екстремальних ситуаціях, у вихідні дні та інші фактори в життєдіяльності керівника і тренера можуть порушити механізми саморегулювання функціональних систем, знизити імунітет і проявитися в психосоматичних захворюваннях.

Опитувані скаржилися на біль у області голови (60%, 44%)*, серця (40%, 48%), високу нервову напруженість, роздратованість і безсоння (50%, 24%), які негативно впливали на працездатність, виконання запланованої роботи та стан здоров'я. Найбільші кількість випадків і втрата робочих днів (тимчасова непрацездатність) відбувається через захворювання органів дихання та кровообігу.

Вивчення показників, які характеризують функціональний стан ЦНС, серцево-судинної системи, діяльність вищих психічних функцій та працездатність показало їх погіршення перед обідньою перервою та у другій половині дня. Більш виразні зміни в організмі виявлені в тренерів у період і після роботи на змаганнях з високим ступенем відповідальності. Це підтверджується значним підвищенням артеріального тиску, частоти серцевих скорочень (1,5-2 рази), порушенням РН у слині та зниженням їх ваги на 2 і більше кілограмів. Водночас тренери пасивно спостерігали за виступом своїх атлетів.

Необхідно відмітити зростання під час роботи та дуже високий рівень периферійного опору судин на перших хвилинах після роботи керівників. Проведення велоергометричної проби дозволило виявити групу обстежуваних з порушенням адаптації їх організму до фізичного навантаження і приховану серцево-судинну патологію. Це вказує на необхідність розробки реабілітаційних програм з використанням дозованого фізичного навантаження та АРС.

Систематичне використання АРС та фізичних вправ у період трудового дня дало можливість покращити функціональний стан ЦНС, серцево-судинної системи, діяльність вищих психічних функцій, усунути високий рівень НЕН, що позитивно відбилося на стані здоров'я та працездатності як тренерів, так і керівників.

Висновки:

1. Об'єктивні та суб'єктивні показники, які характеризують стан ЦНС, серцево-судинної системи, діяльність вищих психічних функцій та працездатність у період роботи, погіршуються. Більш виразні їх зміни встановлені в заслужених тренерів країни.
2. Виявлений режим праці й відпочинку керівників та тренерів призводить до порушення адаптації серцево-судинної системи, до інтенсивної розумової праці, що негативно відбивається на стані здоров'я і працездатності.
3. Систематичне використання в процесі роботи АРС і фізичних вправ дало можливість усунути нервову-емоційну напруженість, що позитивно відбилося на функціональному стані ЦНС і серцево-судинної системи, діяльності вищих психічних функцій, працездатності та стані здоров'я.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розробити навчальний план з різними видами фізичних вправ та вивчити їх вплив на організм людей напруженої розумової праці.

Література

1. Сеймук А. А. Помоги себе сам. Заповеди для здоровья и души [Текст] / А. А. Сеймук. – Д.:РИА «Днепр-VFL», 2012 – 255 с.
2. Сеймук А. А. Адаптация организма тренера к стрессу в процессе работы на соревнованиях [Текст] / А. О. Сеймук // Теор. и практ. физич. культуры. – 1994. – №12. – С. 39-41.
3. Сеймук А. О. Аутогенне регулювання стану тренера в процесі роботи на змаганнях [Текст] / А. О. Сеймук // Науковий часопис Націон. педагогіч. університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури" / Фізич. культ. і

спорт: зб. наук. пр. / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 14. С. 107-110.

НОВІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ

Семашко С.А., Кривєнцова О.В., Барибіна Л.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотації: Показано вплив нових підходів до навчально-тренувального процесу на фізичний і функціональний стан студентів. У дослідженні взяли участь 125 студентів ХНУРЕ. Визначалися рівень фізичної, функціональної підготовленості, а також психофізіологічні можливості. Встановлено, що для успішної побудови навчально-тренувального процесу, необхідно враховувати особливості структури психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості студентів. Індивідуалізація фізичного виховання сприяє оптимізації навчального процесу та підвищенню фізичних і функціональних можливостей студентів.

Ключові слова: студенти, методика, індивідуалізація, підготовленість.

Semashko S., Kriventsova E., Barybina L. New approaches to the training process of students. It was shown the influence of new approaches to the training process on the physical and functional condition of students. It was shown the influence of method of individualization for training process on the physical and functional condition of students. The study involved 125 students of KNURE. It was defined the level of physical, functional status, and psychophysiological features. It was established that for the successful construction of the training process, it is necessary to take into consideration the structural features of the psychophysiological features and physical fitness of students. Individualization of physical education helps to optimize the learning process and improve the physical and functional capabilities of students.

Keywords: students, method, individualization, preparedness.

Постановка проблеми. Час навчання у вищому навчальному закладі для молодих людей є перехідним етапом визначення в обраному виді професійної діяльності. Гуманізація процесу фізичного виховання у ВНЗ надає можливість студенту вибрати вид спортивної діяльності. Усвідомлений вибір виду спорту, сприяє акцентованому впливу на фізичні й психологічні якості студента, допомагаючи формуванню його особистості для майбутньої успішної професійної діяльності. Тут велике значення має правильний індивідуальний вибір спортивної спеціалізації на заняттях з фізичного виховання [1, 3, 4, 6].

Спортивні ігри дуже популярні серед студентів. Вони сприяють інтелектуальному, та фізичному розвитку, сприяють зміцненню здоров'я [2, 7]. Тим самим відповідають вимогам удосконалення професійних навичок багатьох спеціальностей. В іграх необхідні такі спеціальні якості, як: швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість перевірки інформації, розвинене оперативне мислення, короткочасна пам'ять, стійкість уваги та ін.

У дослідженні взяли участь 125 студентів 1 курсу ХНУРЕ, з них 82 юнака та 43 дівчини, які були розділені на контрольну та експериментальну групи для занять спортивними іграми на спеціалізаціях баскетбол, волейбол та футбол.

Отримані результати дослідження. Студенти академічних груп технічного вузу, мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості та індивідуальні потреби. На наш погляд, ефективність заняття залежить від того, наскільки це буде відповідати

психологічним, морфологічним і функціональним особливостям студентів, забезпечить їх сприятливий психологічний стан, прагнення продовжувати заняття і досягати більш високих результатів.

Для цього нами було розроблено авторську методику індивідуалізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, яка включає в себе: розподіл студентів зі спортивних спеціалізацій згідно з їх індивідуальними особливостями, та індивідуалізацією навчального процесу в кожній секції.

Щоб визначити схильність студентів до певної спортивної спеціалізації, нами було розроблено шкали оцінки ступеня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

Розподіл студентів зі спортивних спеціалізацій проводилося на початку навчального року. Студенти, що вагалися у виборі спортивної секції, проходили тестування. В експериментальній групі розподіл першокурсників зі спортивних спеціалізацій проводився із застосуванням авторських програм психофізіологічного тестування.

У представників баскетболу і волейболу спостерігається подібна структура показників психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості. Найбільша вираженість індивідуальних факторних значень спостерігається за факторами «Швидкість бігу на короткі та середні дистанції, стрибучість», «Когнітивні здібності (короткочасна пам'ять)», «Схильність до обмірковування дій». У футболістів найбільш виражені такі фактори, як «Силові здібності», «Концентрація уваги», «Психічна стійкість».

У представниць баскетболу спостерігається найбільша вираженість факторів «Короткочасна пам'ять», «Концентрація і переключення уваги», «Почуття часу», «Сила і витривалість». У волейболісток найбільш виражені такі фактори, як, «Короткочасна пам'ять», «Психічна стійкість» за тестом Шульте, «Швидкісно-силові здібності», «Гнучкість».

Крім того, у кожній спортивній спеціалізації заняття проводилися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: на початковому етапі студенти ділилися за рівнем підготовленості, на більш пізніх етапах – за ігровими амплуа. Індивідуальні завдання, і виділення із загального часу заняття періодів на індивідуальну роботу, сприяють ефективному розвитку можливостей тих, що займаються [2, 5, 7]. Завдання, підібрані з урахуванням ігрового амплуа і рівня підготовленості, допомагають удосконалювати індивідуальну майстерність в обраному виді спорту, роблячи заняття особистісно значущим та індивідуально спрямованим для кожного студента.

У результаті застосування експериментальної методики спостерігалося достовірне зниження частоти серцевих скорочень, реєстрованої в спокої у студентів усіх спортивних спеціалізацій. В експериментальній групі волейболістів зниження ЧСС в стані спокою спостерігалося від 75,3 уд·хв$^{-1}$ до 65,3 уд·хв$^{-1}$; в групі баскетболістів від 74,5 уд·хв$^{-1}$ до 64,0 уд·хв$^{-1}$; футболістів від 85,6 уд·хв$^{-1}$ до 74,8 уд·хв$^{-1}$, при $p<0,05$.

Крім того, було виявлено достовірне збільшення часу затримки дихання на вдиху (проба Штанге). В експериментальній групі волейболістів збільшення часу затримки дихання на вдиху було зареєстровано від 56,0 с до 62,2 с; у групі баскетболістів від 54,7 с до 59,7 с; у групі футболістів від 36,4 с до 47,6 с, при $p<0,05$.

Частота серцевих скорочень, реєстрована після затримки дихання на вдиху, у групах волейболістів, баскетболістів та футболістів після проведення експерименту стала достовірно вищою в порівнянні з даними, отриманими до проведення експерименту. Це можна пояснити фактом збільшення часу затримки дихання після проведення

експерименту. Однак, в експериментальних групах волейболістів, баскетболістів і футболістів значення частоти серцевих скорочень після затримки дихання на вдиху достовірно нижче в порівнянні з контрольними групами. Після проведення експерименту ЧСС після затримки дихання на вдиху в експериментальній групі волейболісті становила 90,6 уд·хв$^{-1}$, а в контрольній – 104,0 уд·хв$^{-1}$; в експериментальній групі баскетболістів даний показник після проведення експерименту склав 97,4 уд·хв$^{-1}$, а в контрольній – 108,3 уд·хв$^{-1}$; в експериментальній групі футболістів цей показник після проведення експерименту склав 85,6 уд·хв$^{-1}$, а в контрольній – 105,7 уд·хв$^{-1}$ ($p<0,05$).

У психофізіологічному тестуванні, за показниками короткочасної пам'яті в експериментальних групах волейболістів, баскетболістів і футболістів було зареєстровано збільшення кількості правильно відтворених символів за програмами «Сприйняття-1» і «Сприйняття-2».

Так само було виявлено достовірне зменшення часу виконання тесту «Човниковий біг». В експериментальній групі волейболістів зменшення часу виконання тесту було зареєстровано від 9,9 с до 9,4 с; в експериментальній групі баскетболістів від 10,2 с до 9,6 с; в експериментальній групі футболістів від 9,8 с до 9,1 с, при $p<0,05$. В експериментальній групі волейболісток зменшення часу виконання тесту «Човниковий біг» було зареєстровано від 11,4 с до 10,8 с; в експериментальній групі баскетболісток від 11,6 с до 10,9 с, в той час як в контрольних групах результати не достовірні.

Висновки та перспективи подальших розробок у данному напрямку.

1. Визначено й експериментально обгрунтовано позитивний вплив нових підходів до навчально-тренувального процесу на фізичний і функціональний стан студентів.

2. З'ясовано, що розроблена методика має велике значення для ефективної професійної підготовки, рухового вдосконалення та покращення стану здоров'я студентів.

3. Показано, що в результаті проведення експерименту у студентів експериментальних груп покращилися показники функціональних можливостей; підвищилися показники психофізіологічних можливостей і фізичної підготовленості.

У перспективі подальших досліджень планується вдосконалення системи індивідуалізації навчально-тренувального процесу студентів.

Література

1. Єгоричев А.О. Індивідуальне прогнозування спортивної спеціалізації студентів на основі імітаційного моделювання / А.О. Єгоричев // Теорія і практика фіз.культури. - 2005 - № 4. - С. 48-50.

2. Козина Ж.Л. Система індивідуалізації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: Монографія. Lambert Academic Publishing Russia - 2011. - 532с.

3. Лизогуб В.С. Індивідуальні Психофізіологічні Особливості людини та професійна діяльність / В.С. Лизогуб // Фізіол. журн. - 2010. - Т.56, № 1. - С. 148-151.

4. Романенко В.А. Діагностика рухових здібностей / В.А. Романенко - Донецьк: ДонНУ, 2005. - 290 с.

5. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно принципиальных психических параметров спортсмена / Спортивная психология в трудах рос. профессионалов / Сост. И общ. Ред. И.П. Волкова / – СПб.: Питер, 2002. – С. 64-72.

6. Фізична культура студента: підручник / за ред. В.І. Ильинич. - М .: Гардарики, 2007. - 447 с.

7. Експериментальне обгрунтування системи індивідуалізації у фізичному вихованні студентів / [Козина Ж.Л., Барібіна Л.М., Лугина І.В., Козин А.В.] // Фізичне виховання студентів // науковий журнал. - Харків, ХООНОКУ-ХДАДМ, 2012. - № 4- С. 77-86.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ В СИСТЕМІ ДОДАТКОВОЇ ОСВІТИ

Соловей О.М., Мицак І.В., Кіреєв О.А., Слобченко Л.М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В данной статье авторами представлена методика повышения уровня физической подготовленности и обучения умениям и навыкам игры в волейбол школьников 2-4 классов на уроках физической культуры в системе начального общего и дополнительного образования.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, ученики, волейболисты, дополнительное образование.

Annotation

In this paper, the authors presented a technique to improve the physical fitness and learning abilities and skills volleyball pupils 2-4 classes at physical training lessons in primary and supplementary education.

Key words: physical education, physical fitness, pupils, volleyball, additional education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки особливу увагу фахівців привертає проблема вдосконалення форм фізичного виховання та змісту предмета «Фізична культура» в частині забезпечення високого рівня фізичної підготовленості як ознаки здоров'я підростаючого покоління [1, 4, 5].

Численні дані літератури свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості школярів у порівнянні з учнями минулого десятиліття [6, 9]. На думку вчителів фізкультури та методистів, урок фізичної культури в школі компенсує в середньому 11% необхідного школяреві навантаження, а при максимальному фізичному навантаженні - 40% потрібного обсягу рухів. Таке положення негативно позначається на стані здоров'я учнів і призводить до збільшення захворюваності дітей та підлітків [4].

Пропоновані навчальні плани за стандартами 2004 і 2010 рр. орієнтовані на 3 уроки на тиждень. У новому стандарті про варіативні частини мови не йде. Важливим завданням залишається розвиток системи додаткової фізкультурної освіти у формах спортивних секцій з видів спорту [5]. Зміст програм позаурочних занять розробляється самою школою з урахуванням її особливостей. Сучасна концепція змісту освіти з фізичної культури орієнтує розвиток навчального предмету на формування інтересу школярів до занять фізичними вправами.

У розділі «Фізичне вдосконалення» програми «Фізична культура» [5] і предметної лінії підручників А.П. Матвєєва [1, 6] освоєння елементів гри у волейбол запропоновано вводити з 2-го класу. Але кількість годин на освоєння волейболу не вказується.

Багато дослідників відзначають значні можливості вирішення проблеми фізичної підготовки за допомогою методик і технологій спортивного тренування [2, 7, 8, 9].

Фахівці пропонують розширити можливості фізичної підготовки школярів за допомогою занять обраним видом спорту. При цьому вони не ставлять питання про доцільність пов'язувати розвиваючий вплив тренувальних занять і уроків фізичної культури.

Очевидно, в системі урочних (обов'язкових) і позаурочних (додаткових) форм занять важливо привести у відповідність впливу фізкультурної та спортивної діяльності на основі

об'єднання (інтегрування) змісту програм з фізичної культури і волейболу в умовах загальноосвітньої школи.

Удосконалення методики фізичної підготовленості може ґрунтуватися на узагальненні та упорядкуванні різнорідних засобів шкільної програми «Фізична культура» та програми «Волейбол – спортивна секція». У зв'язку з цим розробка і наукове обґрунтування програми різносторонньої фізичної підготовленості на заняттях волейболом буде ефективною допомогою в удосконаленні форм фізичного виховання.

Мета дослідження - розробити та науково обґрунтувати технологію різносторонньої фізичної підготовленості школярів загальноосвітніх навчальних закладів на заняттях волейболом в системі додаткової освіти.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття волейболом надають специфічний вплив на розвиток психомоторних якостей. При цьому фізична підготовка має визначальне значення в освоєнні волейболістами техніко-тактичних дій [2, 9].

Для досягнення поставленої мети необхідно отримати об'єктивні емпіричні дані про основні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості, їх зміна під впливом визначених і позаурочних форм занять (уроків фізичної культури та спортивно тренувальних занять).

Вивчення особливостей фізичного розвитку школярів 9-11 років проводилося у відносно широкому віковому діапазоні (8/9, 9/10, 10/11 років).

Обстеження здійснювалося серед хлопчиків 2-го, 3-го і 4-го класів. За ознакою мотивації школярі були розділені на дві групи. До першої групи увійшли школярі, охочі відвідувати уроки фізичної культури, у другу - виявили бажання додатково займатися в шкільній секції з волейболу.

Порівняльні вікові дані відображають характер динаміки середніх значень антропометричних показників хлопчиків. Довжина тіла хлопчиків двох груп має тенденцію до подовження із 123,4 - 123,8 см в 9 років до 127,4 - 128,5 см в 10 років та із 130,9 до 132,3 см в 11 років. При цьому між середніми значеннями довжини тіла відмінності недостовірні ($p > 0,05$) як у віковій динаміці, так і між хлопчиками 1-й і 2-ї груп. При порівнянні показників маси тіла і ваговоростового індексу виявлена різноспрямована динаміка. У хлопчиків 1-ї групи з віком два показники знижуються, а в 2-й групі маса тіла підвищується при рівному індексі в 9 та 11 років і несуттєво знижується в 10-річному віці.

У всіх порівнюваних показниках не було виявлено суттєвих відмінностей ($p > 0,05$).

Отже, на початку навчального року хлопчики двох груп за віком не відрізнялися між собою (при $p > 0,05$) і були фактично однорідними, але характеризувалися варіативною віковою динамікою в діапазоні від 9 до 11 років.

У практиці рухової діяльності молодших школярів вимірювання та оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за допомогою загальноприйнятих тестів. За результатами тестування визначалися рівень розвитку окремих фізичних якостей і комплексна оцінка фізичної підготовленості з урахуванням вікових особливостей учнів [3, 7, 8].

На початку навчального року хлопчики 2-ї групи, в порівнянні з хлопчиками 1-ї, мали вищий рівень розвитку швидкості і загальної витривалості ($p < 0,05$).

При цьому виявлена закономірність покращення показників у бігу на 30 м, підйомах тулуба, стрибках у довжину з місця, бігу на 1000 м. Виявлено статистично достовірні відмінності між середніми результатами виконання даних контрольних вправ. За показниками рівня розвитку силової витривалості, координаційної витривалості, амплітуди нахилу (гнучкості) виявлено слабо виражена тенденція зростання результатів хлопчиків 11 років у порівнянні з хлопчиками 9 років ($p < 0,05$).

За характером зміни середніх величин можна визначити темпи вікової динаміки показників фізичної підготовленості хлопчиків 9-11 років.

Дослідження показали, що вікова динаміка фізичної підготовленості учнів, мотивованих до додаткових занять з волейболу, розрізняється і має свої особливості.

Експериментальна методика для секційних занять з волейболу розроблена на основі інтеграції змісту програм: варіативний модуль волейбол. У зв'язку з цим експериментальна навчальна програма була сформована таким чином, щоб забезпечити учням початкової школи достатній об'єм рухової активності, розвиток їх моторики, різнобічний розвиток фізичних якостей, відповідних віковим нормам розвитку дітей і дозволяла ефективно сприймати навчальне навантаження, передбачене новими державними освітніми стандартами.

Організаційно-методична модель технології інтеграції додаткової освіти учнів початкової школи показана на схемі (рис. 1).

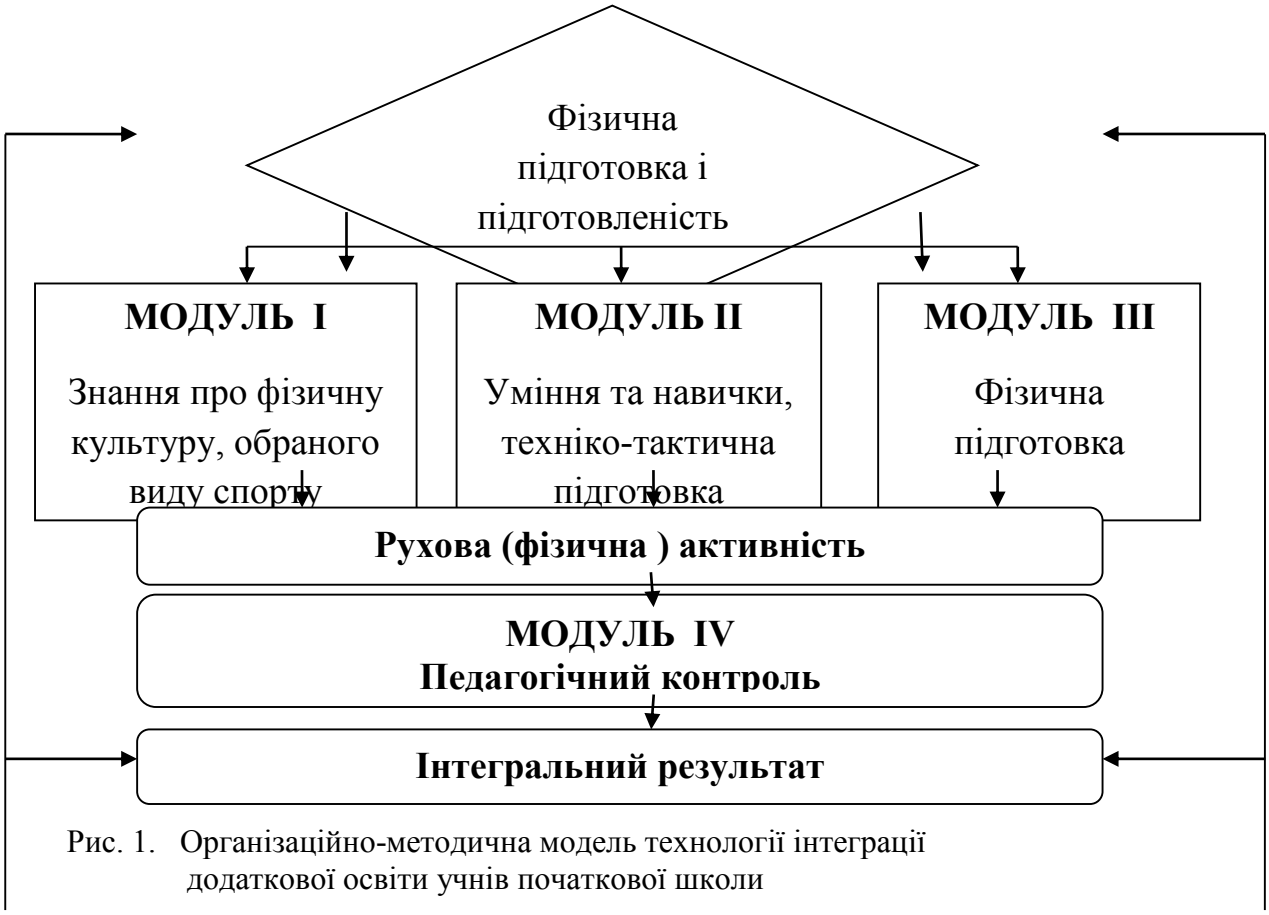


Рис. 1. Організаційно-методична модель технології інтеграції додаткової освіти учнів початкової школи

В основу розробки експериментальної методики положено принципи «достатності і відповідності» навчального змісту, об'єктивності контролю якості освоєння предмета «Фізична культура» [5], «спортизації фізичного виховання» [7] і «спрямованості фізкультурної діяльності на фізичну, функціональну підготовленість, зміцнення здоров'я учнів »[9].

Таким чином фізкультурна діяльність учнів на уроках фізичної культури узгоджується зі спортивною діяльністю учнів на тренувальних заняттях з волейболу. У зв'язку з цим створюється єдина організована система засобів, яка визначає зміст рухової діяльності, спрямованої на досягнення різнобічної фізичної підготовленості учнів [3, 9].

Інтегральна система «Урок + тренування» повинна підвищити якість фізкультурної освіти на основі взаємин фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності учнів початкової школи.

Структура та зміст експериментальної програми обумовлені інтегративним характером взаємопроникнення програм додаткової та загальної освіти учнів початкових класів. Вона складається з чотирьох модулів:

1-й - знання про фізичну культуру і обраний вид спорту;

2-й - оволодіння вміннями та навичками, руховими діями волейболу (техніко-тактична підготовка);

3-й - розвиток основних спеціальних фізичних якостей і рухових здібностей, адекватних специфіці прийомів гри волейбол, що вивчаються;

4-й - педагогічний контроль за фізичною активністю, показниками загальної та спеціальної моторики, фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим перед дослідженням ставилося завдання експериментальним шляхом обґрунтувати можливості та ефективність занять волейболом з метою досягнення різнобічної фізичної підготовленості учнів початкових класів у системі початкової загальної та додаткової освіти.

Річний педагогічний експеримент показав позитивний вплив занять волейболом за експериментальною програмою фізичної підготовки.

У хлопчиків 9 років (табл. 1) додаткові заняття волейболом сприяли достовірному (р <0,05) зростанню результатів у стрибках через скакалку, підніманні тулуба, нахилі вперед, підтягуванні у висі, достовірні позитивні зміни відбулися стрибках у довжину з місця, човниковому бігу, бігу на 30 м і 1000 м (р <0,05).

У хлопчиків 10 років одержали найбільш значиме зростання результатів підніманні тулуба за 30 с з положення лежачи, стрибках через скакалку за 1 хв, бігу, силової витривалості (р <0,05). Високі результати були показані при нахилах вперед, стрибках у довжину з місця та бігу на 30 м. Недостовірно покращився результат у бігу на 1000 м (при р> 0,05).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків 9-11 років 1-ї і 2-ї груп по закінченню педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm S$)

№ п/п	Тести	Років	Термін тестування		Різниця		р
			Вересень	Травень	Абсол	%	
1	Човниковий біг 3х10 м, с	9	9,22±0,24	8,21±0,52	-1,0	10,9	<0,05
		10	9,17 + 0,54	8,19±0,34	0,98	10,7	<0,05
		11	9,10+ 0,47	7,84±0,44	-1,26	13,8	<0,05
2	Біг на 30м, с	9	6,4±0,46	6,0±0,43	-0,4	6,2	<0,05
		10	5,9 + 0,72	5,40±0,57	-0,50	7,5	<0,05
		11	5,7+ 0,53	5,2±0,50	-0,50	8,8	<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	9	118,8±17,7	137,1±13,8	+18,3	15,4	<0,05
		10	147,0+11,5	160,9±12,1	+13,9	9,4	<0,05
		11	149,0+5,67	162,9±12,9	+13,9	9,3	<0,05
4	Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с, к-т	9	14,8±3,6	20,0±2,14	+5,2	35,1	<0,05
		10	21,9±1,44	25,8±1,72	+3,9	17,8	<0,05
		11	22,3±1,59	26,7±1,91	+4,4	19,7	<0,05
5	Підтягування у висі лежачи, к-сть	9	1,8±1,53	4,4±1,53	+2,6	144,4	<0,05
		10	2,1 + 1,15	4,1±1,44	+2,0	200,0	<0,05
		11	2,9 + 2,83	5,8±3,15	+3,0	107,1	<0,05
6	Стрибки через скакалку 1 хв, раз	9	90,5±8,59	114,3±11,3	+23,8	26,3	<0,05
		10	91,9 + 8,35	112,4±8,35	+20,5	22,3	<0,05
		11	95,5 + 7,88	121,4±7,88	+25,9	27,1	<0,05
7	Біг на 1000 м,	9	341,6±9,8	332,4±10,	-9,2	2,7	<0,05

	с			1			
		10	323,0±14,6	317,8±10,6	-5,2	1,5	>0,05
		11	307,0±12,6	301,0±9,78	-6,0	1,9	>0,05
8	Нахил вперед у сиді, см	9	5,1±1,84	7,4±1,53	+2,3	45,0	<0,05
		10	5,8 + 1,73	8,2±2,02	+2,4	41,0	<0,05
		11	6,3 + 2,21	9,6±1,89	+3,3	52,4	<0,05

Аналогічні результати тестування фізичної підготовленості хлопчиків - волейболістів 11 років наводяться після педагогічного експерименту.

Так, у хлопчиків особливої уваги заслуговує достовірне зростання ($p<0,05$) результатів, що визначають рівень розвитку координаційних здібностей: координаційної витривалості і координування рухів, швидкісно-силової витривалості м'язів - згиначів тулуба, гнучкості в суглобах. Разом з тим підвищився рівень швидкісно-силових якостей м'язів ніг, швидкості і силової витривалості. Рівень розвитку загальної витривалості дещо покращився, але різниця з вихідним результатом недостовірна.

При порівнянні результатів хлопчиків - школярів і волейболістів спостерігається більш якісне покращення кількості виконаних передач і прийомів м'яча, особливо зверху в парі (63,2%) і від стіни (55,4%) по відношенню до виконання тих же дій двома руками знизу (табл. 2).

Таблиця 2

Зміна показників спеціальної підготовленості хлопчиків 11 років групи волейболістів (n = 11, $\bar{x} \pm S$)

№ п/п	Термін тестування, статистич. показники Контрольні вправи	Вересень	Травень	Різниця		p
				абс.	%	
1	Передачі і прийом м’яча двома руками знизу від стіни, к-сть	4,09±,0,28	7,73±0,38	3,64	89,0	<0,05
2	Передачі і прийом м’яча двома руками знизу в парах, к-сть	3,45±0,28	6,18±0,28	2,73	79,1	<0,05
3	Передачі і прийом м’яча зверху в стіну, к-сть	5,09±0,38	7,91±0,28	2,82	55,4	<0,05
4	Передачі і прийом м’яча зверху в парах, к-сть	4,90±0,19	8,00±0,28	3,10	63,2	<0,05

У «волейболістів» приріст по окремих контрольним вправ склав 55 - 89%, у школярів - 42 - 81%.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що освоєння теми «Волейбол» шкільної програми на уроках фізичної культури і експериментальної програми з волейболу в різній мірі впливають на приріст кількості виконання технічних дій: передачі і прийому м'яча знизу і зверху від стіни і в парах.

ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу літературних джерел визначено підходи до вирішення проблеми різнобічної фізичної підготовки сучасних школярів на рівні початкової загальної освіти. Виявлено особливу значимість розгляду її з позицій принципів: «спортизації фізичного виховання», достатності змісту і впливу фізкультурної діяльності на позитивну динаміку основних фізичних якостей, об'єктивності контролю якості освоєння програми предмета «Фізична культура» та програми додаткової освіти з обраного виду спорту.

2. Фізичний розвиток хлопчиків 9 років у порівнянні з нормами характеризуються надмірною масою тіла: у хлопчиків 10 і 11 років вони відповідають показникам нижнього рівня належних норм.

3. Формуючий експеримент підтвердив високу ефективність інтегральної фізичної підготовки за програмою, заснованої на поєднанні засобів програм «Фізична культура» та експериментальної програми з волейболу за показниками загальної підготовки початківців волейболістів.

До кінця навчального року показники фізичної підготовленості у хлопчиків 9-11 років достовірно ($p<0,05$) підвищилися за показниками: швидкісних здібностей м'язів ніг - на 6,2-8,8%; координаційних здібностей до зміни напрямку рухів - на 6,5-13,8%; швидкісно-силових здібностей м'язів ніг - на 8,4-15,4%; здібностей до швидкісно-силової витривалості м'язів - згиначів тіла на 19,7-35,1%; силової витривалості м'язів - на 107,0-200,1%; координаційної витривалості за ознакою узгодженості рухів руками і ногами - на 6,7- 27,1%; гнучкості - на 33,0 - 52,0%.

Достовірно ($p<0,05$) підвищилася якість виконання основних прийомів гри в волейбол: передачі і прийому м'яча знизу від стіни - на 59,3 - 89,0%, також в парі - на 56,8 - 79,1%, передачі і прийому м'яча зверху від стіни - на 55,4 - 80,5%, також в парі - на 63,2 - 70,7%.

Перспективами подальших досліджень буде вивчення впливу засобів волейболу на функціональні системи організму дітей шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафина, Н.Я. Стрельцова – М.: Теория и практика физ. культуры, 2003. – № 4.– С.56.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры Текст: монография / В.П. Лукьяненко; «Советский спорт». – М., 2005. – 255 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура:/Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы, 3-е изд./ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 27 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовател. учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
7. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 340-440.
9. Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: автореф. дис… канд. пед. наук: / Р.Я. Проходовский. Малаховка, 2004. – 25 с.

АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧВЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Татарченко Л.І.,Чернигіна Т.О.Носенко Л І.,

Мельниченко А.П.*

Дніпропетровський національний університет ім.О.Гончара,

*Дніпропетровський національний гірничий університет

Анотація. В ході вивчення проблеми формування фізичної культури у студентів в процессі навчання у вузі проведено анкетування 400 студентів (юнаків) I-III курсів в цілях встановлення мотивів і інтересів в області фізичного виховання та спорту, а також відношення к своєму здоровю та здоровому образу життя, ролі рухової активності.

Annotation. In the course of the investigation of the problem as for formation of students' physical culture in the process of studies at higher educational institution there was held a questionnaire poll among 400 I-IIId-year students (youths) aimed at the determination of motives and interests in the field of physical education and sport as well as attitude to their health and healthy life style, role of motor activity.

Ключові слова:освіта,здоров'я, фізична культура,рухова активність.

Keywords: education, health, physical culture, physical activity.

Постановка проблеми. Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання завжди залишиться актуальною проблемою у країні, яка піклується про здоров,я нації.

Фізична культура як феномен загальної культури – унікальна. За словами В.К.Бальсевича, вона є природним містком,що об'єднує соціальне та біологічне у розвитку людини [2]. Більше того, як свідчить доведена теорія М.М.Візитея, фізична культура є першим та базовим видом культури, яка формується у людині [3]. Розглядаючи значення фізичної культури у житті людини, вчені зазначають, що єдність фізичного та інтелектуального простежується на всьому життєвому шляху людини [1,4,5]. Якісно нова стадія усвідомлення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання [6,7].

Останніми роками обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) настільки зріс, що через малорухомість загрожує обмеженням м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість тих, які мають порушення постави, досягає 70-90% загальної кількості студентів [1]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура – важливий чинник збереження у зміцнення здоров'я , всебічного розвитку, підвищення працездатності та зниження втомлюваності, посилення опору організму різним захворюванням за період навчання у ВНЗ.

ВНЗ в особі викладача фізичної культури перестав бути фактором,який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять спортом у позаурочний час. Причини цього залежать не тільки від особистості викладача фізичної культури, а й від постановки процесу фізичного виховання у визначений час. Завдання полягає у тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою , цілеспрямованою,

найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах,які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного ставлення до себе, свого тіла, формуванню потребово-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я , ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

У сучасних публікаціях пріоритет надано руховій активності, її нормам, здоровому способу життя людини фактично окремо від її особистісних якостей. Не визначаються і не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, що майже вилучило з обігу фахівців термін «фізична культура», замінивши його на «фізичне виховання» та «рухову активність». Це призводить до утилітарного, двостороннього розгляду впливу фізичних вправ на рухову, біологічну сферу людини.

Отже проблема визначення причинно-наслідкових зв'язків між особистим розумінням сфери цінностей, що формуються в фізичній культурі, їх усвідомленням та підвищенням мотивації активного їх використання для духовного і фізичного самовдосконалення студентської молоді на сучасному етапі є актуальною. Це спонукало глибше і детальніше вивчити та дослідити цю проблему.

Мета дослідження – визначення впливу занять фізичними вправами на формування фізичної культури студентів для з'ясування шляхів підвищення мотивації до їхнього духовного і фізичного самовдосконалення.

Використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, порівняльний аналіз, психологічне тестування, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи проблему формування фізичної культури студентів у процесі навчання у ВНЗ ми провели анкетування 200 студентів(юнаків) І-ІІІ курсів студентів ДНУ ім. О.Гончара та 200 студентів Національного гірничого університету з метою визначення мотивів і інтересів у сфері фізичного виховання і спорту, а також ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні фізичної культури студентів.

Формування фізичної культури студентів в освітньому процесі ВНЗ проявляється в їхньому ставленні до цінностей фізичної культури та рівні розвитку їх фізичної культури. Студенти, що взяли участь в обстеженні, за даними анкетування, залежно від їхнього відношення до фізичної культури й рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно були розподілені на три типологічні групи за часом , затраченим на заняття фізичною культурою:

1-ша – студенти з низькою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом не більше 2 годин на тиждень (22% опитаних);

2-га – студенти з середньою фізкультурно-спортивною активністю, які витрачають на заняття фізичною культурою і спортом від 4 до 6 годин на тиждень(60,2%);

3-тя – студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною діяльністю, які займаються фізичною культурою і спортом більше 8 годин на тиждень (18% опитаних).

При розгляді відповідей на запитання про достатність рухового режиму для нормальної життєдіяльності та збереження здоров'я встановлено,що 52% студентів

відповіли задовільно; 28,4% - не змогли відповісти; 20,6% - визнали недостатнім свій руховий режим. У негативній оцінці свого рухового режиму в структурі життєдіяльності студентів і його впливу на збереження здоров'я більшою мірою простежується динаміка за курсами: 18,2% першокурсників, 21,9% - другокурсників, 29 % третьокурсників вважають недостатнім свій руховий режим. Це свідчить про те, що студенти старших курсів більш критичні в оцінюванні змістових аспектів своєї життєдіяльності.

Зроблено порівняльний аналіз даних, за результатами якого з'ясувалося , що незалежно від курсів навчання 73 % студентів, які мають низьку фізкультурно-спортивну активність та 28,6% студентів,які мають середню фізкультурно-спортивну активність, за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення або до основного відділення, але додатково жодними видами спорту не займаються.

На запитання: "Як ви оцінює¬те своє здоров’я за 10-бальною шкалою?" наші респонденти відповіли таким чином:

- студенти 1-1 групи оцінюють своє здоров’я від 1 до 5 балів;
- студенти 2-1 групи — від 4 до 8;
- студенти 3-1 групи оцінюють своє здоров’я від 8 до 10 балів.

Представлені дані є досить об’єктивними, тому що студенти, які за станом здоров’я віднесені до спеціального медичного відділення. та студенти основного відділення. які додатково не займаються спортом, оцінюють стан свого здоров’я набагато нижче порівняно зі студентами, які мають високу фізкультурно-спортивну активність.

Важливим джерелом для наступних узагальнень і висновків виступає аналіз результатів відповідей студентів на запитання: “Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?" (26.4 % відповідей — “часто"; 28,6 — 3-4 рази за семестр; 20,6 — тільки коли хворію; 24,4 % — майже не пропускаю). З’ясувалося, що 80 % негативних відповідей належать студентам 1-ї і 2-ї груп (які мають низьку та середню фізкультурно-спортивну активність та є студентами спеціального медичного відділення й основного відділення, що додатково спортом не займаються).

У результаті дослідження проведена оцінка розвитку та сформованості фізичної культури студентів та їх відношення до цінностей фізичної культури.

Висновки. Студенти, які за станом здоров’я віднесені до спеціального медичного відділення та основного, що додатково не займаються спортом, мають низьку рухову активність. У них виявлена слабко сформована ціннісно-мотиваційна складова фізичної культури, необхідна для продуктивної праці й збереження здоров’я; вважають заняття фізичною культурою необхідним лише для отримання заліку з цієї дисципліни, виявляють дуже низьку фізкультурно-спортивну активність на відміну від студентів, які активно займаються спортом.

Запропоновано такі шляхи формування фізичної культури студентів:

1. Проведення індивідуальних консультацій для організації студентами своєї фізичної активності, забезпечення їх необхідними теоретичними й методико - практичними матеріалами.

3. Організація самостійного вивчення студентами у позанавчальний час методичної літератури та комп'ютерних методичних розробок кафедр фізичного виховання даних ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень — будуть пов'язані з визначенням мотивів занять фізичною культурою і спортом, факторів, що впливають на їх формування у студентів, та розробкою педагогічних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология — К.: Здоров'я, 1998-248 с.

2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988..- 160 с

3. Визитей Социология спорта.- К.: Олимпийская литература, 2005 — 248 с.

4. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностніх ориентациях студентов и процесс их формирования: Методовой и теория // Теория и практика физической культуры, - 1991, - №11. - С. 27-30

5. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. —

М.: АСЕДЕМА. 2001. — 240 с.

8. Лубышева Л. И. Физкультурное воспитание как средство формирования физической культуры личности студента // Проблемы развития физической культуры молодежи: Межвуз. сб. науч. тр. / Воронеж, ун-т. — Воронеж: (б. и.), 1992. — С. 22-28

7. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта. — М.: ГЦОЛИФК. 1995. - 100 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ

СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Титова Людмила

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися среднего школьного возраста. Внеклассная работа по физической культуре способствует повышению успеваемости на уроке «физическая культура и здоровье», предупреждает умственное переутомление и формирует основы здорового образа жизни. На основе проведённого анкетирования автор дал характеристику взаимодействия педагогов и школьников по внеклассной работе по физическому воспитанию и проанализировал социальную активность учащихся в области физкультуры и спорта.

Abstract. Article is devoted to questions of the organization and carrying out sports and improving and sports and mass actions with pupils of middle school age. Out-of-class work on physical culture promotes increase of progress at the lesson "physical culture and health", prevents intellectual overfatigue and forms bases of a healthy lifestyle. On the basis of the carried-out questioning the author gave the characteristic of interaction of teachers and school students on out-

of-class work on physical training and analysed social activity of pupils in the field of physical culture and sport.

Ключевые слова. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, свободное время.

Keywords. Sports and improving actions, out-of-class work, free time.

Постановка проблемы. Урок «Физическая культура и здоровье» в учреждении образования является основополагающим в формировании знаний, умений и навыков по физическому воспитанию. Но учитывая компьютеризацию учебного процесса в современном обществе, введение два урока «физическая культура и здоровье» в школе в неделю не удовлетворяет потребность ребенка в физической активности. Для борьбы с последствиями гиподинамии и укрепления здоровья дети должны самостоятельно организовывать свое свободное время, заполнять его целесообразной двигательной деятельностью с целью всестороннего физического совершенствования и обеспечения активного отдыха.

Более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьника, содействие полезному здоровому досугу, удовлетворение индивидуальных интересов в занятиях избранным видом физических упражнений, развитие социальной активности содействует внеклассная и внешкольная работа, т.е. организованные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися.

Внеклассная работа по физической культуре представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых учреждением образования с учащимися во внеурочное время, способствующая повышению успеваемости на уроке «физическая культура и здоровье», предупреждению умственного переутомления, а так же формированию умений и привычке самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности в целях оздоровления на протяжении дальнейшей взрослой жизни.

Целью нашей работы было проанализировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися среднего школьного возраста г.Бреста.

Полученные результаты исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ литературных данных, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Анкета состояла из десяти пунктов, в которых учащимся необходимо было ответить на следующие вопросы – нравиться ли Вам заниматься спортом, нравится ли Вам урок «физической культуры и здоровья»; знаете ли Вы, что такое физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовых мероприятия; кто организует занятия по внеклассной работе в Вашем учреждении образования, как часто проходят в Вашей школе физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; хотели бы Вы чаще заниматься внеклассной работой по физической культуре; как Вы считаете, имеет ли положительный эффект на организм занятия внеклассной физической культурой.

В анкетировании приняли 65 учащихся шестых классов г. Бреста, на момент проведения опроса реципиентам исполнилось 11-12 лет, по гетерохромным признакам дети не делились.

Результаты анкетирования показали, что 71% нравится заниматься спортом и лишь 6% ученикам – не нравятся, 23% респондентов затруднялись ответить на данный вопрос.

Несмотря на то, что большинству из опрошенных детей нравиться заниматься спортом, уроками физической культуры в учреждении образования довольна лишь половина.

О внеклассной работе по физическому воспитанию знают почти все (94%) ученики, принимавшие участие в анкетировании. На переменах между учебными занятиями такой активный досуг предпочитают 62% опрошенных занимаются и организуют эти занятия самостоятельно. Остальные же учащиеся занимаются данным видом физкультурной деятельности занимаются только тогда, когда она организованна классным руководителем или учителем предмета «физическая культура и здоровье», а так же на физкультурных праздниках и факультативах. Соответственно на вопрос: как часто Вы занимаетесь физкультурно-оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями – 15% ответили – 1-2 раза в год, 35% – 1 раз в неделю, 47% – 2-3 раза в неделю и 3% ведут активную физическую деятельность. На заключительный вопрос: хотели бы ВЫ заниматься чаще внеклассной работой по физическому воспитанию, только три ученика из опрашиваемый дали отрицательный ответ, 6 – затруднялись ответить, остальные анкетируемые ответили положительно.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Полученные данные свидетельствуют о том, что ученики среднего школьного возраста хотели бы больше и чаще заниматься физическим упражнениям, однако организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий уделяется не достаточно внимания со стороны школьного коллектива, что не способствует формированию физической культуры личности. Для устранения недостатков в физическом воспитании в современных образовательных программах необходимо применять инновационные направления и здоровьесберегающие технологии, что позволит повысить социальную активность и уровень сохранения здоровья населения.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова/ Серия «Гиппократ». - Ростов-н/д: Фенікс, 2000. - 248 с.
2. Байер Д. Здоровый способ жизи: Пер. з англ. / До. Байер, Л. Шейнберг. -М.: Мир, 1997. - 368 с.
3. Larson J.S. The measurement of health / J.S. Larson. - New-York-London: Greenwood Press, 1994. - 171 p.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ткаченко М.В.

НМУ імені О.О. Богомольця

Анотація. У статті автор акцентує увагу на особливостях фізичного виховання в вищих медичних навчальних закладах, яке створює передумови для формування позитивного ставлення студентів до цінностей оздоровчої діяльності.

Ключові слова: Фізичне виховання, оздоровча діяльність, студент, здоров`я, цінність.

Anotatione. The article focuses on the features of physical education in medical schools, which is a prerequisite for creating a positive attitude of students to the values of recreational activities.

Key words: physical education, recreational activities, student health, value.

Постановка проблеми. *А.С. Макаренко (1888-1939)* – видатний педагог та письменник – розглядав фізичну культуру як один з важливих засобів формування всебічно розвиненої особистості. Він вважав, що мету фізичного виховання не можна зводити тільки до зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей дитини, в його процесі в певною мірою вирішуються завдання морального та естетичного виховання. А.С. Макаренко вважав, що заняттям фізичними вправами та спортом потрібно відводити значне місце у житті дітей. Інтерес до систематичних занять фізкультурою та спортом у дитини повинні виховувати батьки. Від того, як вони ставляться до застосування фізичних вправ у побуті, в сім'ї, дотриманні режиму, застосуванні загартовуючих процедур, залежить виховання здорової дитини.

Оздоровча діяльність є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації. Її роль буде постійно зростати, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства зменшення фізичної рухливості та активності людей. Тому лише спортивно-оздоровча діяльність може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється.

Отримані результати дослідження. За достовірними фактами нам відомо, що заняття фізичними вправами є найбільш сильним фізіологічним подразником, який стимулює нормальну життєдіяльність і забезпечує завдяки механізму фізичного тренування підвищення фізичної працездатності та захисних сил організму [2].

Підлітковий вік це дуже складний період, який зумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний фізіологічний ріст організму супроводжується зростанням рухових можливостей. Він залежить від її рухової діяльності і, зокрема, від змісту і методів занять фізичною культурою.

Як стверджують Лосік Т.М., Сорокін Ю.С., Долонний Ю.О. щодо програм професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП), як спеціально направлене та вибране застосування засобів фізичної культури та спорту для підготовки людини до майбутньої професійної діяльності. також до даних груп включають фізичне виховання студентів-медиків [3].

Фізична культура — частина загальної культури суспільства і людини, сформований рівень їхнього розвитку, результат освіченості, вихованості, засіб оздоровлення, вдосконалення фізичних здібностей, спортивних досягнень, як чинник формування потенціалів людини, що виявляються у таких цінностях, як здоров'я, рівень фізичного розвитку іт фізичної підготовленості, спосіб життя [4, с. 216].

Фізична культура як засіб є системою заходів, які забезпечують процес формування цінностей під час специфічної активності людини, що сприяє якісному вирішенню завдань, які стоять перед людиною, зокрема й суспільства взагалі [5].

Раціональність побудови та ефективність управління процесом фізичної підготовки в значною мірою обумовлюється знанням закономірностей взаємозв'язку між структурними одиницями тренувальних дій (вправи, заняття, цикли) і відповідними реакціями організму на них. Рухова активність є одним з показників, що характеризують стан здоров'я людини і його працездатність. Правильно організований процес фізичного виховання і спортивного тренування немислимий без систематичного контролю за станом здоров'я займаються. Природно, що цей контроль буде успішним лише в тому випадку, якщо його практична реалізація спирається на науково - обгрунтовану теорію, враховуючи особливості центральної нервової системи. Для визначення сутності фізичного виховання важливо зрозуміти доцільність занять з точки зору медико-біологічних аспектів, впливу на стан здоров'я і працездатність спортсменів, визначення позитивного ефекту фізичних

навантажень, враховуючи індивідуальні типолого - етичні особливості центральної нервової системи. Відомо, що люди з різними темпераментами, психотипологічними особливостями, функціональної мобільністю сприймають фізичне навантаження не однаково і, як наслідок, організм по-різному адаптується до тих чи інших змін, що характеризується станом здоров'я і в першу чергу показниками працездатності [6 ,7, 8].

«Сьогодні потрібен фахівець, який міг би оновлювати й удосконалювати зміст своєї діяльності за рахунок постійної самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення та самооздоровлення », - Сергеєва Т.П.

Сергєєвою Т.П. було визначено складові культури здоров`я, які необхідно сформувати в майбутніх фахівців, особливо медиків, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров`я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров`я та здоров`я майбутніх вихованців [9].

Як стверджує Губка П., формування майбутнього фахівця обумовлюється двома моментами: професійно цінними природженими психофізичними якостями, а також набутими під час навчання знаннями та вміннями. Отже, рівень кваліфікації - це реалізовані шляхом тренування у конкретній області природжені здібності. Щоб досягти професіоналізму та зберегти здоров`я, потрібно стабілізувати освітній процес, акцентуючи увагу студентів на набутті ними високого рівня працездатності [10].

Певний вклад у розвиток теорії фізичного виховання дітей вніс *В.О. Сухомлинський (1918-1970)*, його практичний досвід в організації навчально-виховного процесу з шестирічними дітьми (школа під відкритим небом), рекомендації педагогам та батькам про всебічне виховання дитини отримали широке розповсюдження серед громадськості України. На його думку: «Фізична культура — важливий елемент всебічного, гармонійність розвитку людини. Виховання фізичної культури — це, по-перше, турбота про здоров’я і збереження життя як найвищої цінності, по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини». [1, с. 72- 73].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Найбільш ефективним засобом оздоровлення молодого покоління є фізичне виховання. При правильно та гарно організованих заняттях з фізичного виховання рівень підготовки і фізичного здоров`я буде різним. Фізичне виховання студентів-медиків повинно розглядатися як захід первинної та вторинної профілактики захворювань. Для об’єктивного самоконтролю рівня соматичного здоров`я при фізичному вихованні необхідно вести паспорт здоров`я, який видається по закінченню університету. З метою підвищення ролі фізичного виховання і випуску лікарів з гарним станом здоров`я вважається недоцільним вводи вступні іспити з фізичної підготовки абітурієнтів і диференційованих заліків протягом всього періоду навчання [14].

Література

1. Сухомлинський В.О. Народження громадянина. — К.: Рад. школа, 1970. - С. 72-73.
2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоровя нації» (рішення колегії МІН України за №14/9 – від 28.09.1998).

3. Лосік Т.М., Сорокін Ю.С., Долонний Ю.О./Здоровя студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій – Донбаська державна машинобудівна академія.- 2011

4. Фізична культура та здоровий спосіб життя: Матеріали І Міжнародної конференції. ВДПІ. – Вінниця, 1993. – 216с.

5. Шеремет І.В. Антиалкогольне виховання студентів засобами фізичної культури/Тернопільський національний педагогічний університет ім.. В. Гнатюка.- 2008

6. Валетов М.Р., Кузьмин А.М. Формирование здоровьеориентированного сознания у студентов в процессе занятий физической культурой // Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни: материалы регионал. науч. – практ. конф. 8-9 дек.2005г.; ЮУрГУ, РГТЭУ. – Челябинск , 2005. – С. 42 – 44

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000 – 165 с.

8. Матвеев Л.П. 1. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: Лань, 2004. – 469 с.

9. Сергеєва Т.П. Теоретичні засади формування культури здоров`я студентської молоді/ «Наука і освіта» №2, 2011

10. Губка П. вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів/Журнал: «Поради спеціалісті» №6 – 2011.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Ткачук О. Г.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Анотація: Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) Особливістю цього розділу роботи є її спрямування на професійне оволодіння студентами знаннями, вміннями та навиками застосування засобів фізичної культури для підвищення професійної працездатності. ППФП лікарів є складовою частиною учбово-виховного процесу і відіграє важливу роль в підготовці спеціалістів до високопродуктивної праці.

Abstract: Professional-applied physical training (PPFP) the Feature of this section is its direction on professional mastery of student knowledge, abilities and skills in the use of means of physical training to improve professional performance. PPFP doctors is an integral part of the educational process and plays an important role in the training of specialists for productive work.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, фізична підготовка, спеціальні фізичні вправи, стан здоров’я.

Keywords: professionally-applied physical training, physical education, physical education, special physical exercises, health.

Предмет дослідження – зміст і форми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медиків.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження.

Постановка проблеми. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – процес системно-педагогічного проектування засобів та методів загальної, спеціальної,

фізичної та психофізіологічної особистісно-орієнтованої підготовки студентів до професійної діяльності.

Завдання ППФП для підготовки лікарів: розвиток загальної та статичної витривалості; удосконалення диференціації м'язових зусиль і точності рухового аналізатора; покращання рухомості основних нервових процесів та удосконалення функції уваги; виховання вольових якостей.

Мета ППФП – досягнення і підтримка необхідного для професії рівня фізичної надійності та готовності, який забезпечує високу продуктивність праці.

Основна задача ППФП – розвивати та підтримувати високий рівень професійно важливих фізичних і психологічних якостей, що дозволяють зберігати високу кваліфікацію і працездатність людини.

Засоби і методи ППФП – Основний засіб вирішення задач ППФП – фізичні вправи. Дієвими засобами ППФП є:

- загартування організму повітрям, водою, сонцем, котре представляє собою своєрідне тренування організму та терморегулюючого апарату до дії різноманітних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації);

- фізичне тренування в умовах високогір'я при зниженому атмосферному тиску, воно підвищує фізичну та розумову працездатність, загальну резистентність організму, сприяє покращенню адаптації до різноманітних екстремальних факторів середовища;

- гігієнічні фактори та процедури:

- регулярне використання контрастного душу, ця процедура підвищує професійну працездатність і стійкість до різких коливань температури;

- прийняття теплових ванн, користування банею - забезпечують швидке відновлення організму й розвиток витривалості до високої температури.

- тренажери – спеціальні технічні пристрої для вправ, які застосовуються з метою формування навичок, вмінь та розвитку здібностей до виконання виробничих дій;

Отримані результати дослідження. Для практичного здійснення ППФП використовуються методи, які широко застосовуються у практиці професійного навчання, у фізичному вихованні й спортивній підготовці:

- метод чітко регламентованої вправи, який полягає у тому, що кожна вправа, що вирішує практичні задачі ППФП, виконується у чітко заданій формі і з точно обумовленим навантаженням;

- метод ігровий, котрий передбачає, що рухова активність осіб, які займаються, спрямована на ППФП, організується на основі змісту, умов і правил гри;

- метод змагальний, який представляє собою виконання особами, які займаються, фізичних вправ чи інших завдань, що використовуються для ППФП, у формі змагань;

- репродуктивний метод. Він полягає у тому, що викладач складає завдання для тих, хто займається, на відтворення ними знань, способів діяльності, вирішення задач у області ППФП, після чого вони самі активно відтворюють учбовий матеріал;

Слід зазначити, що практичне вдосконалення функціональних систем організму й формування актуальних професійно важливих якостей та навичок досягається за допомогою цілеспрямованого впливу на відповідні механізми, які забезпечують високий рівень їх прояву за допомогою спеціальних фізичних вправ, природних факторів, гігієнічних факторів та інших засобів ППФП.

Нормальний стан фізичного здоров'я, нормальне функціонування хребта, центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, імунної сис-тем, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів вдосконалюються за допомогою комплексу вправ, які нормалізують хребет, створюють умови для інтенсивного кровообігу, активізують капілярні системи, адаптаційні механізми. До таких вправ відносяться підтягування, суглобна, тонізуюча та віброгімнастика, аеробні, загально розвиваючі й анаеробні вправи, елементи силової та дихальної гімнастики, які виконуються у сполученні із загартуванням

повітрям, сонцем, холодом. Корисними також є довготривалі аеробні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді, лижні перегони, пішохідний та гірський туризм, альпінізм у сполученні із впливом природних факторів середовища.

ППФП базується на різнобічній фізичній підготовці, не підміняючи й не відміняючи її. Важливість такого сполучення визначається низкою закономірностей формування фізичних і психічних здібностей людини.

Основними факторами, які визначають зміст ППФП, є конкретні вимоги фізичної надійності і готовності до майбутньої професійної діяльності. А їх у свою чергу визначають специфічні особливості професійної діяльності, умови праці, характер і степінь психофізіологічних та психофізичних навантажень і напружень у роботі.

Отже, за допомогою засобів ППФП виховуються й удосконалюються психічні і вольові якості, здобуваються знання й вміння в області виробничої і фізичної культури, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові й організаторські навички, забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. ППФП є виключно важливим і ефективним способом досягнення фізичної надійності і готовності до високопродуктивної праці у сучасних соціально-економічних умовах.
2. Заняття ППФП ефективно сприяють залученню студентів до здорового способу життя.
3. Багаторічний досвід щодо впровадження ППФП дозволяє підкреслити, що вона приносить користь тільки тоді, коли проводиться регулярно, на високому методичному рівні із врахуванням усіх факторів, які визначають її актуальність, доцільність і зміст, що диктуються динамікою технологічного прогресу та індивідуальної дієздатності.

Література

1. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю /А.І. Драчук. Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т фіз..культури. - Львів, 2001. - 20 с.

2. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка[Текст]: монографія / Пилипей Л.П. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312с.

3. Подлесний О.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О.І. Подлесний// Наукові записки. –К.: Вид. дім «КМ Академія», 1999. – Т. 9. Ч.2. – С. 282-284.

УДК 796. 011. 1: 502. 11

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ – ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

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

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація. Обґрунтована доцільність взаємозв'язку фізичного виховання з екологічним виховання, як важливим показником формування здоров'я молоді та її способу життя.

Ключові слова: чинники, стан, освіченість, гармонічність, розвиток, життєдіяльність.

Аннотация. Тонконог В.Н., Гладощук А.Г., Бейгул И.О. Взаимосвязь физического и экологического воспитания – основы здоровья молодежи. Обоснована

целесообразность взаимосвязи физического воспитания и экологического как фактора формирования здоровья молодежи и ее способа жизни.

Ключевые слова: факторы, состояние, образованность, гармоничность, развитие, жизнедеятельность.

Abstract. Tonkonog V., Gladoschuk A., Beygul I. The correlation of physical and ecological education – the basis of youth health. The meaning of correlation of physical and ecological education as a factor of formation of youth health and its life methods is grounded in the article.

Key words: factors, state, education, harmonic, development, viable.

Постановка проблеми. Розвиток здорової людини в збалансованій взаємодії з екологічною та соціальними системами – одна з підвалин будь-якого етносу тієї чи іншої держави.

Здоров'я людини можна назвати одним із основних екологічних критеріїв якості навколишнього середовища. І воно – не просто еквівалент сучасного йому стану середовища, а відображає також вплив його факторів, який мав місце в минулому. Тривалий час вважалося, що на здоров'я населення в першу чергу впливає спосіб життя (50-53%), потім спадковість (18-20%) і тільки вже потім навколишнє середовище (18-20%) та система охорони здоров'я (7-12%). Ще в другій половині 1990-х років експертами ВООЗ зроблено висновок про те, що 70-90% сучасних захворювань мають екологічну залежність. Така зміна структури й характеру захворюваності пояснюється техногенною трансформацією та забрудненням навколишнього середовища.

Людина, будучи найвищою ланкою в біосфері, складає з нею органічне ціле.

Екологічна наука вивчає систему відношень – людина і природа. В цій системі визначальне місце посідає людина, як активний, природо перетворюючий елемент. Екологічне виховання потрібно починати з формування бережливого ставлення до свого здоров'я, а також з виховання особистої відповідальності у кожної людини за стан свого здоров'я, здоров'я своїх дітей. Як би ми не покращували навколишнє середовище, але якщо людство не зрозуміє до кінця шкоди нездорових звичок і малорухомого способу життя, то на більший ефект не можна розраховувати. Таким чином, можна зробити головний висновок: екологічного виховання не буде без повноцінного фізичного виховання. Не можна вважати екологічно вихованою людину яка не займається фізичною культурою для зміцнення свого здоров'я. Тільки людина, яка ставиться до свого здоров'я бережно при проектуванні, будівництві та експлуатації екологічно небезпечних об'єктів та промислових підприємств, може виходити з турботи про здоров'я інших людей, населення та навколишнього середовища своєї країни.

Всі дослідження цих проблем свідчать, що головним фактором у формуванні здоров'я людини є її спосіб життя. В свою чергу, здоровий спосіб життя, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, залежить від таких трьох складових:

- фізичного виховання та занять спортом;
- раціонального харчування;
- відповідальності кожного за підтримання свого здоров'я.

Саме зв'язок фізичного виховання з екологією можна розглядати як відсутню ланку у системі екологічного виховання і освіти студентів. За свідченням спеціалістів, які вивчали

стан справ у вузах України, навіть у провідних з них, кафедри фізичного виховання залишаються осторонь цього процесу.

Аналіз досліджень та публікацій. Людина, як і всякий інший вид, є частиною природи й займає свою певну екологічну нішу. Ця ніша має три аспекти – ніша місця, трофічна й багатовимірна ніші.

Сьогодні людство цілком реалізувало нішу місця: воно заселило всі придатні біотопи на планеті – всі континенти й усі наземні біоми.

У трофічному аспекті людство також прогресує. Хоч, як і десятки тисяч років тому, людина стосовно інших ланок трофічного ланцюга виступає або травоїдним, або м'ясоїдним консументом, її меню істотно змінилося.

Сучасна людина постійно розширює свою нішу місця й трофічну нішу. Та, згідно з четвертим законом Б.Коммонера, за все треба платити. І ми вже платимо – зменшенням нашої багатовимірної ніші [2].

Шляхи реалізації багатовимірної ніші неочевидні – вони пов'язані з генетичним потенціалом людини та взаємодією її з довкіллям. Сучасна молекулярна біологія й генетика інтенсивно намагаються взяти генотип під контроль людини. Більше того, на початку 90-х років відкрито ген, який після досягнення певного віку «вмикає» в організмі процеси швидкого старіння й смерті, – так званий ген-кілер, ген-самовбивця. А вже в 1997 р. було розроблено й успішно випробувано на тваринах методики його блокування. Людина дістала засіб досягнення біологічного безсмертя. Та запобігти смерті від хвороб, агресивного впливу на організм умов зовнішнього середовища, випадкових причин люди неспроможні [2].

Сьогодні, попри всі успіхи, людина ще не навчилася спрямовано змінювати свій генотип, і тому кордони стійкості її організму проти різних факторів середовища залишилися майже такими самими. Тут вступає в дію принцип лімітуючих факторів: якщо хоч один із них виходить за кордони діапазону толерантності, він стає обмежувальним. Коли значення такого фактора ще не досягло летального кордону, але вже вийшло із зони оптимуму, організм відчуває фізіологічний стрес.

На людину, як і на всяку істоту, конкретний фактор впливає не сам по собі, а у взаємодії з іншими, й залежно від характеру цієї взаємодії діапазон толерантності може змінюватися. Наприклад, за відносної вологості повітря 30 % температура повітря 28 °С відповідає зоні оптимуму. Але за вологості 70 % ця сама температура виходить за границі оптимуму й потрапляє в зону песимуму: пришвидшується дихання, з'являється відчуття жару і ядухи, пригніченість, людина може знепритомніти [2].

Здоров'я – похідне навколишнього середовища людини: природно-кліматичного, виробничого, соціального, побутового, психологічного; це спосіб життя, який визначається рівнем розвитку цивілізації. Фактори навколишнього середовища мають ефективно впливати на здоров'я і забезпечувати нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини. Г.Білявський зі співавторами екологічні фактори фізичної, хімічної та біологічної природи, які впливають на організм людини, умовно поділили на такі групи: біологічні (стать, вік та ін.); природні (клімат, природні умови, температура повітря, вологість, ландшафт, флора, фауна); соціально-економічні (рівень соціального розвитку, умови праці, побуту, стан служби охорони здоров'я, спосіб життя та ін.); психофізіологічні (фактори, що пов'язані з дією другої сигнальної системи) [2].

Отже, здоров'я – один із узагальнювальних показників ступеня оптимальності багатовимірної ніші. Здебільшого (точніше – майже завжди) ми не знаємо, який із факторів

середовища в даний момент є лімітуючим, але якщо здоров'я популяції, нації чи людства в цілому погіршується, виходить, що наша багатовимірна ніша стала меншою. Масштаби зміни здоров'я дають змогу оцінити і масштаб дії лімітую чого фактора: чи впливає він лише на окрему популяцію, чи діє в окремому районі, чи є загальнопланетарним.

Постановка завдання дослідження. Фахівці вважають, що настали часи, коли навчальні заклади повинні докорінно змінити відношення до фізичного виховання. Необхідно розглядати його як важливий засіб підготовки студента до соціальної і професійної діяльності.

Для усунення існуючої недооцінки і розширення можливостей кафедр фізичного виховання необхідно поступово перетворювати їх на кафедри здоров'я. При цьому на них можна буде покладати відповідальність за профілактику, зміцнення і контроль за здоров'ям студентів засобами фізичної культури та спорту. За цих умов вся практична діяльність цих кафедр повинна бути проникнута екологічною освітою та вихованням. Зараз можливості кафедр фізичного виховання та освіти студентів залишаються далеко неповністю реалізованими. Тому мову треба вести не просто про залучення викладачів фізичного виховання до екологічного виховання, а й до того, щоб зобов'язати їх виконувати всю роботу в тісному взаємозв'язку та взаємодії з екологією.

Виходячи з організації цієї роботи, можна чітко визначити важливі складові учбового процесу. Центральною ідеєю своєї практичної роботи зі студентами треба ставити взаємозв'язок між фізичною культурою, здоров'ям та екологією. такий логічний зв'язок самоочевидний, теоретичні знання вже з першого курсу навчання мають формуватися під впливом розуміння взаємозалежності та взаємозумовленості «внутрішніх» та «зовнішніх» факторів здоров'я людини, його організму. Тому одним з головних критеріїв екологічного виховання та освіти, і це треба повсякчас доносити до розуміння студентів, є його власне відношення до свого здоров'я, до заходів по його зміцненню.

Найбільш ефективним методом екологічної освіти у процесі занять з фізичного виховання є ті заходи, вправи, комплекси, під час яких особливий акцент робиться на необхідність підвищення стійкості організму людини в умовах негативних змін в навколишньому середовищі. Це особливо важливо для Придніпровського регіону, де екологічні проблеми є вирішальним чинником формування організму людини (тобто «закладання» параметрів нездоров'я).

Отримані результати дослідження. Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення студентів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, котрі не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, матеріальна база, гальмують процес формування здорового способу життя.

Зростання цінності життя, здоров'я, активного довголіття і реалізація людської індивідуальності все частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства. У цьому аспекті змінюються погляди на сучасну молодь, яка має бути розумною і гуманною, допитливою і діяльною, яка вміє насолоджуватися красою; це цілісна всебічно розвинута особистість, котра втілює ідеали справжньої єдності сутнісних сил людини, духовної та фізичної досконалості. Усе це свідчить (особливо яскраво це видно у зв'язку з процесами гуманізації нашого суспільства, що почалися) про надзвичайну значимість у XXI столітті культури та її виду – фізичної культури. Саме фізична культура стає визначальним пріоритетним напрямком підвищення фізичної підготовки студентської молоді [7].

Як зазначає М.К. Ковальов, актуальність формування фізичної культури людини продиктована зростанням рівня автоматизації виробництва, розвитком різних транспортних засобів, урбаністичним способом життя, погіршенням екологічної обстановки, необхідністю розширення форм міжособистісних контактів як засобу боротьби з відчуженістю особистості в сучасному світі. Фізична культура нашого сучасника формується під впливом двох груп чинників. З одного боку – рівень соціальних досягнень суспільства з його економікою, промисловістю, наукою, освітою, культурними традиціями висуває конкретні вимоги до розвитку психофізичних здібностей людини; з іншого боку – кожен індивід вибірково орієнтується на залучення до фізичної підготовки, виходячи зі своїх особистих інтересів і потреб. Це приводить кожну людину до індивідуальної системи у сфері фізичної культури, що виявляється в специфічній формі включення в діяльність стосовно фізичної підготовки.

В.К. Бальсевич звертає увагу на те, що фізична культура як явище громадського життя є важливим чинником різнобічного й гармонічного розвитку особистості.

Реалізація здорового способу життя повинна органічно входити в структуру режиму навчальної праці студентів і являти собою важливу умову їхньої високої працездатності й успішності.

Сучасні уявлення про гармонійно розвинуту людину складаються як похідні від основних сфер громадського життя, екології, економіки, науки, педагогіки, керування, мистецтва, медицини. Досягти гармонії можна при врахуванні наступних положень [1].

Перше положення розроблено з позицій психологічної науки Л.І.Божович і Б.І.Додоновим. Пріоритетне значення в організації способу життя кожної людини посідає так звана провідна діяльність, як правило, навчальна чи трудова. У цьому випадку генеральною стратегією процесу формування гармонійної особистості є орієнтування на провідну діяльність, що визначає магістральний шлях в орієнтації її на життєвому шляху, реалізація її життєвого сенсу. Адже більшість видів діяльності, в тому числі й фізкультурна, виконують підлеглу службову функцію стосовно провідної діяльності людини.

Друге положення розроблено Л.О.Зеленовим, Ю.О.Лебедєвим, Л.В.Філіповою з позиції філософської науки. Тут проблема гармонійного розвитку особистості розглядається найчастіше в межах її життєдіяльності, взаємодії із соціальним середовищем. Процес соціалізації виступає як умова й спосіб гармонійного розвитку.

Третє положення розроблено І.В. Бестужевим-Лада з позицій соціологічної науки. Соціологи конкретизують сучасні завдання особистісного розвитку. Вони пов'язують їх з певними видами діяльності, до яких відносять регламентовану працю, науково-технічну творчу активність, художню самодіяльність, періодичне знайомство із громадсько-політичною, науково-технічною та художньо-естетичною інформацією, заняття фізичною культурою і спортом, відвідування видовищних заходів, різні види спілкування з людьми й природою, подорожі, релаксацію.

На підставі аналізу теоретичних положень можна сказати, що фізичне виховання та основи екологічного виховання обов’язково між собою пов’язані і впливають на чинники гармонійної особистості:

- екологічна освіченість, що передбачає широке коло спеціальних знань;
- морфологічні характеристики розвитку тіла, що визначають його пропорційність статури людини;
- функціональні характеристики фізіологічних систем організму, що визначають

рівень його життєдіяльності;

- показники розвитку фізичних якостей, що характеризують рівень розвитку фізичних здібностей;
- арсенал рухових умінь і навичок, що характеризують моторні здібності людини;
- стан здоров'я, що характеризується наявністю чи відсутністю патології, комфорту психічної сфери і соціального благополуччя особистості;
- фізкультурно-спортивну освіченість, що передбачає широке коло спеціальних знань;
- усвідомлення важливості ролі фізичної підготовки для здоров'я, продуктивності суспільно-корисної діяльності та творчої активності, що представляється системно у світогляді, ідеалах, ціннісних орієнтаціях, потребо-мотиваційній сфері особистості, її інтересах і життєвих установках.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Здоров'я студентської молоді – важливий показник соціального і культурного прогресу країни, безцінний скарб суспільства. навчити здоров'ю – стратегічне завдання фахівців. Освіченість молоді, знання чинників гармонічної особистості, прагнення їх оптимізувати і підвищити – запорука здоров'я суспільства.

Теоретичні положення викладені в статті дають підстави стверджувати, що в структуру і обсяг знань по предмету «Фізичне виховання» обов'язково треба включити і необхідні знання з екології.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоровье, 1987. – С.223.
2. Білявський Г.О., Основи екології: Підручник / Г.О. Білявський. – К.: Либідь, 2006
3. Максименко С.Д., Кокун О.М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя // Практична психологія та соціальна робота, 2009, №87.– С.59-62.
4. Носков В.И. Первые шаги к здоровью // Практична психологія та соціальна робота, 2009, №7. – С.59-80
5. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко.- К.: Вьпца школа, 1985. – С.311.
6. Трунин В.В., Иванов А.С., Гребеников Е.К., Сидорова О.В., Константинов В.В. Повышение образованности студентов по здоровому образу жизни и оздоровительной физической культуре // Физическая культура как вид культуры. Межвузовский сборник научных трудов. – Воронеж, 2003.– С.66.
7. Чернік В. Статистичний підхід до аналізу ефективності навчального процесу з фізичної культури // Здоров'я та фізична культура, 2009, №25. – С.9.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Валерій Хаджинов, Наталія Чекмарьова, Анатолій Сеймук

Національна металургійна академія України

Анотація. Вивчаються нові тенденції формування здорового способу життя студентства і досвід, накопичений у цій сфері, шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студентська молодь.

Annotation. We study the new tendencies how to teach healthy lifestyle to college students and the accumulated experience of this sphere along with the ways for optimizing them in the training process in the institution of higher education.

Key words: Health Lifestyle, Physical Education, Students.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є актуальною науковою та практичною проблемою. Останнім часом здоров'я людей є не тільки медичною проблемою, але і набуло соціального, культурного і навіть політичного значення в сучасному світі.

На сьогодні є очевидним, що для всебічного особистісно-орієнтовного розвитку людини необхідна фізична культура. Даний факт набуває актуальності в умовах сучасного світу, в якому гіпокінезія і психічне виснаження характерне для більшості людей. У сучасної молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів позитивного відношення до занять фізичною культурою.

Процес швидкого збільшення чисельності населення середнього віку в розвинених країнах світу, як і в Україні створює складну демографічну проблему. В Україні назріло питання про збільшення тривалості високої працездатності та активного способу життя тому, що 16,06% населення старше пенсійного віку. Частина населення у віці до 14 років з 1990 - 21% знизилася до 16% у 2003 р. За прогнозами, люди у віці 65 років і більше до 2030 року будуть становити 22% населення України [1].

Країни Європейського Союзу вже тривалий час розглядають різні питання боротьби з шкідливими звичками, гіподинамією і нездоровим харчуванням. Досвід, накопичений європейськими державами є вагомим орієнтиром для спрямованих зусиль української держави до формування здорового способу життя населення.

Отримані результати дослідження. Досліджений сучасний досвід формування здорового способу життя і можливості його застосування в житті студентської молоді.

У роботах різних авторів мова йде про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я населення України. Порівнюючи стан справ у нашій державі та державах Європейського Союзу (ЄС) можна говорити про те, що тривалість життя наших громадян на 10-12 років нижча, ніж у країнах ЄС. Літературні джерела свідчать про те, що смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку в 3-4 рази в Україні вище, ніж у країнах ЄС [2]. Незадовільний стан здоров'я і відповідно якість життя населення при порівнянні з країнами ЄС уповільнює можливість Україні увійти в Європейський Союз. Особливою загрозою для майбутнього розвитку держави є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді, а на сьогодні вже у 90% школярів діагностуються різні захворювання [3]. Тому необхідно

створення умов для фізичного виховання і масового спорту в усіх навчальних закладах в обсязі не менше 5-6 годин рухової активності на тиждень.

Таким чином, формування здорового способу життя може внести великий внесок у вирішення проблем поліпшення стану здоров'я та фізичного потенціалу нації, без якої не можливо нормальне функціонування економіки держави, а також і євроінтеграційних намірів України. Тобто не можна не розуміти, що рішення цих задач залежить від інтелектуального і фізичного потенціалу населення держави, від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто за віком або станом здоров'я потребує підтримки з боку держави.

В Україні, судячи за даними літературних джерел, складається критична ситуація із станом здоров'я населення. Так, за даними Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ), Україна лідер за тютюнопаління серед юнаків, займаючи перше місце (41%), при цьому випереджаючи Росію (39,9%) і відповідно дев'яте місце серед дівчат 15 років [6].

Ситуація з вживанням алкоголю і наркотиків не менш складна, тому що лише на офіційному обліку перебуває 700 тис. хворих на алкоголізм і понад 50 тис. - наркоманією, причому спостерігається тенденція до постійного зростання за рахунок жінок і підлітків [5]. Поширеність такої хвороби, як ожиріння серед дорослих становить у чоловіків 7%, у жінок 19% [4].

Враховуючи те, що основи здорового способу життя формуються (за визначенням ВООЗ) у віковому періоді від 10 до 19 років, школярі та студенти вимагають особливої уваги, їм особливо важлива потреба у рухової активності і в інших компонентах здорового способу життя, тому що студентські роки є заключним етапом цілеспрямованого педагогічного процесу.

Світовий досвід свідчить, що з розвитком ринкової економіки конкуренція за робоче місце зростає. Через те від працівника вимагають не тільки професійних знань і умінь, але також здоров’я і відповідних особистісних якостей. Конкурентна спроможність сучасного студента на ринку праці буде пов’язана з тим, чи зуміє він витримати багатоаспектність конкурентної боротьби. Майбутнього фахівця необхідно готувати до цього вже в стінах ВНЗ.

Основні причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами, на думку студентів – лінь та відсутність інтересу до фізичної культури [3]. Особливо це простежується у студентів 1 курсу (75% хлопців та 35% дівчат). На другому курсі цей відсоток зменшується. Причини, які обмежують студентів в заняттях фізичною культурою, як свідчать відповіді анкет, це нестача часу, особиста недисциплінованість.

Основна мотивація студентів до занять фізичною культурою, як свідчать дані опитування, це вдосконалення фізичного розвитку (дівчата 1 курсу – 37%, 2 курс – 45%), на другому місці по значимості – "цікаве проведення вільного часу".

Найбільше перешкоджають залученню молодих людей до занять фізкультурою і спортом такі фактори:

- недостатній загальний культурний рівень;
- стійкі шкідливі звички;
- слабка організація фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі, ВНЗ та інших навчальних закладах;
- відсутність позитивних прикладів з боку викладачів, батьків тощо.

Стійкою потребою для людини можуть стати заняття фізичною культурою і спортом лише при комплексному підході для їх формування, цілеспрямованому використанні усіх об'єктивних і суб'єктивних факторів.

У зв'язку з цим перед Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України стоїть завдання посилити мотивацію до здорового способу життя студентів і переглянути програми з фізичного виховання, особливо у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Не секрет те, що у ВНЗ не фізкультурного профілю йде скорочення кількості академічних годин, яке не може забезпечити зміцнення здоров'я і підвищити рівень фізичного стану студентів. В даний час у більшості ВНЗ умови і організація навчального процесу з фізичного виховання мало сприяють поліпшенню здоров'я і не підвищують розумову і фізичну працездатність. Фізкультурно-спортивна активність студентів носить тимчасовий характер, відсутня стійка мотивація до рухової активності.

Зміст навчальної дисципліни "Фізичне виховання" на заключному етапі багаторічних організованих занять, які проходили в дитячих дошкільних установах, загальноосвітніх школах повинен мати свою специфіку, яка полягає в посиленні власне освітньої складової фізичної культури через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти, яка полягає у прагненні майбутнього випускника ВНЗ бути будівельником власного здоров'я. Доповнення змісту фізичного виховання компонентом непрофесійної фізкультурної освіти дозволить випускати фахівців, які мають більш високий ресурс на ринку праці. Такі фахівці після закінчення ВНЗ освічені в питаннях використання засобів фізичної культури, психотренінгу, організації раціонального харчування, побудови свого режиму дня і т. д. За рахунок свідомого і результативної роботи над собою вони зможуть підтримувати високий рівень працездатності, відслідковувати динаміку свого здоров'я, ефективно впливати на його стан, враховуючи умови своєї трудової діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку

1. Посилити освітній аспект в сфері формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання у ВНЗ.
2. Вдосконалити програмно-нормативне забезпечення дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України.
3. Сформувати стійкий інтерес студентської молоді до занять у спортивних секціях і до фізичного виховання в цілому.
4. Розширити роль спортивних клубів і кафедр у просвіті та популяризації здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень вимагають вивчення психолого-педагогічних засад особливостей формування здорового способу життя студентів і вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

Література

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3.
2. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики: навч. посіб. / В. М. Вілянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько; заг. ред. О. Є. Висоцької. – Д.: Національний гірничий університет, 2011. – 196 с.
3. Волошина О. Формування здоров'язбережувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напряму / О. Волошина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2012. – С. 173-178.
4. Додонова О. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування / О. Додонова, Т. Єрмолаєва // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді : матеріали Всеукр.

наук.-практ. конф. [за заг. ред. Р. Р. Сіренко]. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – 302 с.
5. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку / Г. О. Литовченко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - № 6 – С.28-34.
6. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н. В. Маковецька // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10 – С.117-121.
7. Health and food/ Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. – 166 p.

НОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СПОРТУ ТА ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

(XXX, XXII)

Хотієнко Світлана, Марущенко Ганна

Дніпропетровський Національний Університет імені Олеся Гончара

Анотація. Статтю присвячено розгляду появі та включенню до програми олімпіад нових олімпійських видів спорту; наводиться спроба визначити в яких видах спорту українські спортсмени досягають найбільших успіхів.

Annotation. The article examines the emergence and included in the competition program of new Olympic sports; provides attempt to determine which sports Ukrainian athletes achieve the greatest success.

Ключові слова: Олімпійські ігри, олімпійський спорт, нові види спорту, українські спортсмени, досягнення українських спортсменів.

Key-words: Olympic Games, Olympic sports, new sports, Ukrainian athletes, achieve Ukrainian athletes.

Постановка проблеми. В програму Олімпійських ігор входять 33 види спорту, що включають 52 дисципліни. Загалом в окремих змагання розігрується біля 400 медалей. До програми сучасних Олімпійських ігор входять 28 літніх (41 дисципліна) і 7 зимових (15 дисциплін) видів спорту. При класифікації видів спорту МОК послуговується принципом « одна федерація - один вид спорту» До програми Пекінської Олімпіади 2008 року входило ще 28 видів спорту. Відтоді з олімпійської програми виключено бейсбол та софтбол, тому на Лондонській Олімпіаді 2012 року проводилися змагання тільки з 26 видів спорту.

Мета дослідження. Дослідити появу нових видів спорту на олімпійських іграх та прослідкувати за успіхами України на олімпійських іграх за останні 5 років.

Проаналізувавши сучасну літературу та програми Олімпійських ігор за останні роки та майбутніх, що відбудуться у 2016 році, можна виокремити наступні нові та досить незвичні види спорту: регбі,маунтінбайк,bmx,бейсбол,софтбол,гольф,бадмінтон,бобслей,керлінг, скелетон. Далі, пропонується розглянути більш детально кожен з видів спорту.

Регбі - регбійний матч являє собою змагання двох команд, основним завданням кожного з суперників є здійснення результативних дій , тобто ураження воріт (удар вище

поперечки) або занос м'яча в залікову зону опонента. Правилами допускається торкання м'яча руками, що й обумовлює головну відмінність регбі від футболу. При цьому на гру руками накладається обмеження: м'яч не може бути переданий руками, якщо приймаючий гравець знаходиться ближче до залікової зони суперника, ніж пасуючий. З 2016 р. регбі-7 є олімпійським видом спорту [1].

Маунтінбайк - або гірський велосипедний спорт,достатньо молодий види спорту, який включає в себе декілька підвидів. З 1996 р. входить в програму Олімпійських ігор. На Олімпіаді дистанція в змаганнях чоловіків становить 40 км (10 кіл), в змаганнях жінок - 28 км (7 кіл). Траса прокладена на пересіченій місцевості , яка покрита чагарником. Гонщики не мають права користуватися сторонньою допомогою при ремонті. Відштовхування , торкання або перетягування велосипедів можуть призвести до перегляду загального результату. Створення перешкод суперникам несе за собо покарання аж до дискваліфікації [6].

BMX — велосипедний мотокрос. 29 червня 2003 Міжнародний Олімпійський Комітет оголосив про включення БМХа в Олімпійські ігри 2008 року в м. Пекін, Китай.В Україні побудовано два БМХ-треки в Новоселиці (Чернівецька обл) і в Чернівцях. Планується будівництво треків у Києві, Феодосії, Хмельницькому, Полтаві [6].

Бейсбол - спортивна гра з м'ячем, який б'ють битою. Бейсбол входив до програми Літніх олімпійських ігор з 1996 (Атланта) по 2008 рік (Пекін). Різновид бейсболу з більшим м'ячем називається софтболом. У бейсбол в Україні грають з 1986 року. З 1991 року українська федерація бейсболу та софтболу є членом Європейської конфедерації та Світової асоціації. Основний бейсбольний центр України - місто Кіровоград [5**].**

Софтбол — різновид бейсболу, який грають м'ячем, більшим та значно м'якшим за бейсбольний. У цьому виді бейсболу свої правила: подавання м'яча таке, що знижує швидкість в польоті, а сама гра триває сім інінгів замість дев'яти як у бейсболі. У багатьох бейсбольних країнах софтбол — альтернатива бейсболу для непрофесіоналів і жінок, адже відмінності мають на меті на зниження травматизму та вимог до фізичної форми спортсменів.У програмі літніх олімпійських ігор змагання з софтболу відбувалися з 1996 (Атланта) до 2004 року (Афіни) [5].

Ґольф — спортивна гра, в якій окремі учасники або команди змагаються, заганяючи маленький м'яч для гольфу в спеціальні лунки ударами ключок, намагаючись пройти відведену дистанцію за мінімальне число ударів. Ґольф є видом спорту, що визнаний Міжнародним олімпійським комітетом. Він входив до програми Олімпійських ігор 1900 та 1904 років. Виконавчий комітет МОК у серпні 2009 року рекомендував включити ґольф до програми Олімпійських ігор 2016 року [4].

Бадмінтон—спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад. Входить в програму літніх Олімпійських ігор з 1992 року [8].

Бобслей - вид санного спорту, швидкісне ковзання з гір по спеціально обладнаних льодових трасах на санях особливої конструкції, бобах, які мають керування і розраховані на 2—8 осіб. Ковзання йде по спеціальній снігово-льодовій доріжці з віражами на поворотах; швидкість при цьому може становити 90—100 км/год [7].

Скелетон - зимовий олімпійський вид спорту, швидкісний спуск крижаною трасою на спеціальних санях без рульового керування, також називаних скелетоном (сконструйовані в

1880-і роки в Швейцарії). Спортсмен, лежачи обличчям вниз, керує скелетоном за допомогою шипів на носках черевиків [7].

Керлінг — олімпійський вид спорту, гра на льоду між двома командами, мета якої розташувати важкугранітну шайбу (камінь) ближче до цілі, ніж шайба команди-супротивника. За своїм принципом гра схожа на боулінг на траві. Керлінг входить до програми Олімпійських ігор, починаючи з Олімпіади 1998 в Нагано. В 2006 Міжнародний Олімпійський комітетприйняв рішення ретроспективно визнати офіційними змагання з керлінгу, що проводилися в рамках Міжнародного спортивного тижня в 1924.[2]

Досягнення українських спортсменів. Розглядаючи досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх за останні 5 років пропоную надати дані у вигляді діаграм, які показують співвідношення золотих, срібних та бронзових медалей у різні роки [3].

XXX ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2012, ЛОНДОН

Золоті медалі на XXX олімпійських іграх отримали наступні спортсмени:

- Бокс (60 кг та 91 кг)— 2 медалі
- Фехтування,шпага—1 медаль
- Веслування академічне, четвірка парна—4 медалі
- Веслування на каное, одиночка, 200 м— 1 медаль
- Важка атлетика (105 кг)— 1 медаль.

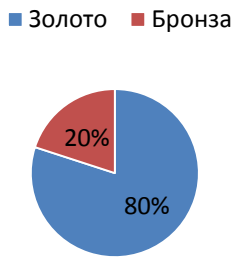
Срібні медалі на XXX олімпійських іграх отримали наступні спортсмени:

- Веслування на байдарці, одиночка, 200 м і 500 м— 1 медаль
- Бокс (64 кг)—1 медаль
- Легка атлетика (метання списа)— 1 медаль
- Вільна боротьба (96 кг)— 1 медаль.

Бронзові медалі на XXX олімпійських іграх отримали наступні спортсмени:

- Стрільба кульова (пневматичний пістолет— 1 медаль
- Важка атлетика (58 кг)— 1 медаль
- Спортивна гімнастика (опорний стрибок)— 1 медаль
- Легка атлетика (естафета 4х100 м, потрійний стрибок)— 4 медалі
- Бокс (81 кг та 69 кг)— 2 медалі
- Фехтування, шабля (особиста першість)— 1 медаль.

Результати українців у 2014 році



XXII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2014, СОЧІ

Золоті медалі на XXII олімпійських іграх отримали наступні спортсмени:

- Біатлон, естафета— 4 медалі

Бронзові медалі на XXX олімпійських іграх отримали наступні спортсмени:

- Біатлон, спринт— 1 медаль

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. В ході дослідження було поставлено за мету ознайомитися з новими видами спорту на Олімпійських іграх, досягненнями українських спортсменів за останні 5 років на олімпіаді. Цілі було досягнуто— нові види спорту виявилися не такими вже новими, а просто включалися чи виключалися Олімпійським Комітетом в різні роки до програми.Проаналізувавши кількість медалей на літніх олімпійських іграх та зимових, можна дійти до такого висновку, більш пріоритетними видами спорту для України є саме, ті,що входять до програми літніх олімпійських ігор. Найбільш перспективними видами спорту для українських спортсменів, виходячи із даних отриманих в ході дослідження, можна назвати: веслування, бокс, фехтування та легка атлетика, щодо зимових олімпійських ігор, це — біатлон.Національний олімпійський комітет України докладає максимум зусиль до популяризації олімпійського спорту та розвитку сильних, чесних спортсменів, які б гідно представляли свою державу на Олімпійських іграх. Так у Олімпійському порядку денному 2020 20+20 рекомендацій, одним із ключових питань є питання гендерної рівності,пропонується приділяти уваги та пошани до «чистих» спортсменів, тобто, тих, які не вживають допінгу,у вигляді достатньо високої грошової винагороди [3].

Література:

1. Кулєшов А.Правила регбі за 5 хвилин. // Спорт в школі. – 2009. – №5.
2. Міжнародна Федерація Керлінгу. [Електронний ресурс] / Міжнародна Федерація Керлінгу. – Режим доступу до ресурсу: // http://worldcurling.org/.
3. Національний Олімпійський Комітет України. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: // http://noc-ukr.org/olympic/winners/gold/.
4. Положення про норми і правила Київського Гольф Клубу. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: // http://www.kievgolfclub.com/uk/page/view/rulandreg#rr5.6.
5. Федерація Бейсболу та Софтболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: //http://fbsu.com.ua/.
6. Федерація Велоспорту України.[[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: // http://www.velosport.org.ua/.

7. Фомін С. К. Бобслей / С. К. Фомін // Енциклопедія сучасної України / С. К. Фомін. – Київ: Поліграфкнига, 2004. – (Енциклопедія сучасної України). – (Біо-Бя; т. 3). – С. 109.

8. Штейнбахк В. Л. Велика олімпійська енциклопедія / В. Л. Штейнбахк. – Київ: Олімпія Прес, 2006. – 784 с. – (Велика олімпійська енциклопедія). – (А-Н; т. 1).

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Елена Церковная, Ольга Товстоплет, Викторина Фоменко, Виктор Осипов

Харьковский Национальный Университет Радиоэлектроники,

Национальный технический университет «ХПИ»

Анотація. Спритність - є необхідною якістю для оволодіння технікою в баскетболі. Спритність спортсмена глибоко специфічна. Прояви спритності в одному виді спорту не гарантує його перенесення на інший вид. У навчально-тренувальному процесі більш доцільно планувати заняття спрямовані на оволодіння координаційно складною технікою баскетболу, після занять спрямованих на формування та вдосконалення спритності. У роботі наводяться результати розробленої та застосованої методики з розвитку спритності у студентів.

Abstract. Dexterity - is a necessary quality for mastering the technique in basketball. Agility athlete deeply specific. Manifestations of dexterity in one sport does not warrant its transfer to another type. In the training process more appropriate lesson plan aimed at mastering the coordination complex technology of basketball after school aimed at creating and improving agility. The paper presents the results of the methodology developed and applied for the development of mobility among students.

Ключові слова: спритність, координаційні здібності, навчально-тренувальний процес, точність.

Key-words: dexterity coordination abilities, training process, the accuracy.

Постановка проблемы. Ловкость, как двигательное качество, имеет важное значение для спортсменов всех специализаций, но особенно важна в баскетболе. Баскетболист, превосходящий своего соперника в ловкости, имеет больше шансов на победу в игре. Он смелее идет на обострение борьбы, чаще рискует, лучше ориентируется в пространстве при борьбе за мяч т.к. имея преимущество в ловкости, опережает своего соперника особенно в сложных ситуациях. Таким образом, ловкость является важным качеством баскетболиста, позволяющим не только успешно овладевать самой сложной техникой, но и умело использовать ее во время игры [1,2].

Ловкость тесно связана с остальными двигательными качествами. Она основывается на высокоорганизованных координирующих возможностях центральной нервной системы и имеющихся в запасе двигательных навыков [4].

Игра в баскетбол характерна быстрой сменой ситуаций, что требует от игрока совершенного чувства ориентировки во времени и пространстве и быстрого адекватного реагирования на создавшиеся ситуации соответствующими действиями. Учитывая, что ловкость в значительной мере является врожденным качеством, что требует особого подхода для его совершенствования, многие тренеры, осуществляя отбор перспективных

игроков для занятий баскетболом, отдают предпочтение именно более ловким ребятам [1,2,3].

Такие физические качества как сила, выносливость могут быть развиты относительно небольшим кругом упражнений. Для развития же ловкости необходимо применять множество упражнений в различных сочетаниях и самых разнообразных вариантах [10].

В спортивной литературе считается, что понятие "ловкость" является недостаточно определенным. Поэтому в работах известных авторов Л.П.Матвеева [6] и В.Н.Платонова [7] используются другие термины: "координационные способности" или "двигательно-координационные способности". Л.П.Матвеев считает, что двигательно-координационные способности являются основой ловкости. Под этим он подразумевает:

-во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

-во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключений на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [11].

В.И.Филлипович [11] выделяет в ловкости способности рационально использовать двигательные потенции: овладевать новыми двигательными действиями и приспосабливать структуру освоенных движений (двигательных навыков) к различным условиям деятельности.

Ловкость спортсмена глубоко специфична. Л.П.Матвеев приводит примеры, что гимнасты, умеющие выполнять исключительно сложные по координации движения, не в состоянии выполнить их при изменении внешних условий. Представители спортивных игр способны гибко варьировать действия в соответствии с изменением ситуации, но испытывают затруднения при освоении новых форм координации движений [6]. Общеизвестно, что гимнасты, как правило, посредственно проявляют себя в спортивных играх, а игровики, чаще всего плохие гимнасты.

В своей практической работе тренеры, как правило, не ведут целенаправленную работу по развитию ловкости игроков, что негативно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса. Поэтому вопрос целенаправленного развития ловкости студентов баскетболистов весьма актуален и требует дальнейшей разработки.

Анализируя научные работы ряда авторов [1,3,4,5,8] по проблеме возрастной динамики естественного развития ловкости, можно сделать следующие выводы:

1. Ловкость зависит от следующих факторов: способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей; волевых качеств; возраста; запаса вариативных двигательных умений и навыков.

2. На ловкость влияют как генетические, так и физиологические факторы. Физиологическим базисом ловкости является пластичность нервных процессов, которые обеспечивают своевременную и правильную реакцию,

направленную на реализацию движений.

Объект исследования – ловкость как двигательное качество студентов баскетболистов.

Предмет исследования - методика развития ловкости.

Цель исследования. Определение пути совершенствования ловкости студентов баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Уточнить общие методические принципы формирования ловкости человека и адаптировать их к условиям игры в баскетбол.

2. Выявить особенности формирования и совершенствования ловкости у баскетболистов.

3. Определить средства и методы формирования и совершенствования ловкости у баскетболистов 17-19 лет.

4. Подготовить практические рекомендации по теме исследования.

Полученные результаты исследований. Главной задачей исследования являлось выявление уровня развития ловкости у студентов баскетболистов и совершенствования этого качества.

В данном исследовании приняли участие 25 игроков. Нами наблюдались студенты баскетболисты ХНУРЭ и НЮА 17-19 лет занимающиеся в учебно-тренировочных группах. В первой группе было 12 человек (контрольная группа ХНУРЭ), занятия проводились 2 раза в неделю 1.5 часа по общей программе. Во второй группе было 13 человек (экспериментальная группа НЮА), занятия проводились 2 раза в неделю по 1,5 часа по предложенной нами методике. Научный эксперимент длился 3 месяца.

Согласно плану исследования в экспериментальной группе на занятиях давался повышенный объем упражнений, развивающих координационные способности: различные виды перемещений, прыжки с поворотами, передвижение по узкой опоре и упражнения в равновесии с мячом и без мяча, кувырки со сменой направления и передачами мяча, эстафеты.

В начале эксперимента и по истечении 3-х месяцев обе группы были подвергнуты тестированию по разработанным нами тестам.

Проанализировав наиболее часто применяемые методы контроля двигательных способностей, нами были отобраны и разработаны следующие тесты:

1. Тест 1: Быстрота и ловкость защитных перемещений.
2. Тест 2: Координация и ловкость передач.
3. Тест 1: Ловкость владения мячом.

Быстрота и ловкость защитных передвижений.

Игрок из баскетбольной защитной стойки, последовательно, без пауз, выполняет рывки из точки 1, в точки 2,3,4,5 и 6 , обязательно касаясь набивных мячей, лежащих в этих точках. Рывки из точки 1 в 2,3,4 выполняются лицом вперед, а из точки 1 в 5,6,7 приставными шагами правым и левым боком. Секундомер останавливается в момент касания по мячу в точке 1. Фиксировалось время в сек.

Координация и ловкость передач.

Передачи выполняются у стены на расстоянии 2,5-3метра. Передача мяча об стену, вращение вокруг своей оси на 360 градусов после передачи (5 вращений вправо и 5 влево) и ловля мяча без удара об пол. Без пауз, следующие, 10 передач между ног об пол, стоя

спиной к стене, быстрый разворот и ловля мяча лицом к стене. Фиксируется время выполнения сек.

Тест на ловкость владения мячом.

Тест проводится поперек баскетбольной площадки. Посередине площадки параллельно расположена гимнастическая скамейка, а параллельно с ней гимнастический мат. Для проведения тестирования используется 2 мяча.

Игрок начинает ведение двух мячей из-за боковой линии, дойдя до скамейки, продолжает ведение, перемещаясь по скамейке. Дойдя до противоположенной боковой линии, игрок выполняет разворот, и начинает двигаться обратно, при этом, он один мяч ведет, второй катит по полу, дойдя до гимнастического мата, игрок выполняет кувырок вперед и продолжает один мяч вести, второй катить, сменив руку ведения. Дается две попытки с интервалом отдыха 1 минута. Фиксировалось время в сек.

Полученные результаты фиксировались и обрабатывались с помощью методов математической статистики (были проверены по критерию Стьюдента, достоверных различий по всем результатам тестирования не обнаружено).

После проведения эксперимента, было проведено повторное тестирование, результаты полученные после проведенного педагогического эксперимента приведены в таблицах 1-4.

Таблица 1.

Различия между показателями тестирования контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента

(t – тест для независимых выборок), N=25

Показатели	X ср. контр.	X ср. экспер.	t расчетное	P
ТЕСТ 1, с	20,1±1,03	18,0±1,5	1,15	>0,05
ТЕСТ 2, с	36,0±1,6	37,0±2,2	0,37	>0,05
ТЕСТ 3, с	17,1±2,4	15,9±1,3	0,44	>0,05

Таблица 2.

Различия между показателями тестирования контрольной группы до и после проведения эксперимента (t – тест для зависимых выборок), N=12

Показатели	X ср. к экспер.	X ср. после экспер.	t расчетное	P
ТЕСТ 1, с	20,1±1,03	16,8±1,6	1,73	>0,05
ТЕСТ 2, с	36,0±1,6	30,0±2,1	1,7	>0,05
ТЕСТ 3, с	17,1±2,4	15,1±1,1	0,75	>0,05

Таблица 3.

Различия между показателями тестирования экспериментальной группы до и после проведения эксперимента (t – тест для зависимых выборок), N=13

Показатели	X ср. к экспер.	X ср. после экспер.	t расчетное	P
ТЕСТ 1, с	18,0±1,5	11,0±2,2	2,63	<0,05
ТЕСТ 2, с	37,0±2,2	25,0±1,2	4,8	<0,01
ТЕСТ 3, с	15,9±1,3	11,2±1,6	2,28	<0,05

Таблица 4.

Различия между показателями тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента (t – тест для независимых выборок), N=25

Показатели	X ср. контр.	X ср. экспер.	t расчетное	P
ТЕСТ 1, с	16,8±1,5	11,0±2,2	2,13	<0,05
ТЕСТ 2, с	30,0±2,1	25,0±1,2	2,07	<0,01
ТЕСТ 3, с	15,1±1,1	10,0±2,2	2,08	<0,05

В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы баскетболистов статически достоверно не различались между собой по всем проведенным тестам. Однако, после эксперимента наблюдались улучшения результатов тестов в обеих группах. Но в контрольной группе, эти изменения были статистически не достоверны. В экспериментальной группе полученные результаты статистически достоверны по всем трем тестам. Наибольшее улучшение было получено в тесте 2, характеризующим координацию движения и ловкость передач.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Проведенное нами исследование позволило сделать вывод о возможности развития координационных способностей баскетболистов в результате целенаправленного использовании упражнений на развитие специальной ловкости баскетболистов.

1. В ходе исследования были изучены основные средства и методы формирования и совершенствования координационных способностей у баскетболистов разного возраста.
2. Ловкость спортсмена отражает специфику вида спорта. Поэтому ловкость баскетболиста отличается от ловкости гимнаста или футболиста, хотя в ее основе у представителей всех видов спорта лежат одни и те же способности.

3. Ловкость является комплексным двигательным качеством, в основе которого лежат координационные способности. Ловкость является важным качеством при формировании и совершенствовании всех технических действий, применяющихся в баскетболе.

4. Учебно – тренировочный процесс более целесообразно спланировать таким образом, чтобы занятия с направленностью на формирование и совершенствование ловкости предшествовали занятиям по овладению координационно-сложной техникой баскетбола.

5. Сущность разработанной нами методики заключалась во внедрении специальных упражнений для развития специальной ловкости баскетболистов. Основной особенностью упражнений, направленных на формирование и совершенствование координационных способностей баскетболиста, является их сложность, не традиционность, новизна, многообразие вариантов решения неожиданных двигательных задач. А так же , упражнения улучшающие способность поддерживать равновесие тела. Некоторые упражнения раньше использовались для тренировки специальных физических качеств, некоторые были разработаны нами для решения поставленной проблемы.

Литература

1. Агеенко, Н.Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх / Н.Н. Агеенко, В.Я. Кротов, В.М. Василевский // Акад. физ. воспитания и спорта респ. Беларусь. -Минск, 1995.-58 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Физкультура и Спорт, 2004. – С. 26.

3. Бородин В. А. Поговорим о координации / В. А. Бородин // Физ. культ. в шк. – 2006. – № 8. – С. 25–27.

4. Бернштейн В.А. О ловкости и ее развитии /В.А. Бернштейн // Физкультура и спорт. – Москва, 1991 г.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В.И. – М.: ТВТ Дивизион.- 2006.-290 с.

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты:. 4-е изд, испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. - Санкт-Петербург: «Лань», 2005. - 384 с:

7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебно-методическое пособие. Киев, 2002 г.

8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / Романенко В. А. – Донецк : Дон ДУ, 2005. – С. 79–109.

9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олимп. лит., 2001. – 437 с.

10. Филлипович В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества. Теория и практика физической культуры, 1972г., №11.

11. Zaporozhanov V.A., Borachinski T. On the transfer of skills skill in different conditions of motor activity. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.9, pp. 25-28. doi:10.6084/m9.figshare.749693.

ОТНОШЕНИЕ БЕЛОРУССКОГО СПОРТИВНОГО СООБЩЕСТВА К ПРОБЛЕМЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Елена Цымбалюк, Алексей Гататуллин

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. В статье приводятся результаты мониторингового опроса респондентов – белорусских спортсменов и тренерского состава на предмет их отношения к фактам применения допинга в спорте. В частности, исследуются источники получения респондентами информации по данной проблеме, понимание сущности допинга, отношение к допинг контролю и другое. Результаты исследования могут послужить источником новых методов антидопинговой профилактики в среде спортивного сообщества.

Annotation. In the article are given the results of the monitoring interrogation of respondents - Belorussian athletes and trenerskogo composition for the object of their relation to the facts of the application of doping in the sport. In particular, are investigated the sources of obtaining by the respondents of information with this problem, understanding the essence of doping, relation to doping to control and other. The results of a study can serve as the source of new methods the anti-doping howl of the preventive maintenance on Wednesday of sport association.

Ключевые слова. Спортивное сообщество, допинг, допинг контроль, здоровый образ жизни, допинговые средства, выборка, уровень спортивного мастерства.

The keywords. Sport association, doping, doping is control, the healthy means of life, dopingovye means, sample, the level of sport craftsmanship.

Постановка проблемы. Актуальность разработки и реализации данного исследования связана с имеющимися фактами применения допинга в спорте, в том числе в среде белорусских спортсменов. В настоящую эпоху в связи с мощным развитием фармакологии, психотерапии и гомеопатии, способы и методы допинговой стимуляции спортсменов стали более нивелированными, что потребовало пристального их изучения со стороны спортивного сообщества. Спортсмены и функционеры от спорта пришли к единому пониманию, что допинг: наносит откровенный вред физическому и психическому здоровью спортсменов; может привести к тому, что результат соревнований будет зависеть от того, какое государство придумает более мощный допинг или более рациональную схему применения известных препаратов; приведет, в конечном счете, к соревнованию не столько спортсменов, сколько фармакологов.

Известно, что любая глобальная проблема, какой бы изученной она не казалась, может быть успешно разрешена лишь при широкой поддержке окружающих, когда поэтапные методы ее решения выходят за пределы отдельного социального института в область широкой социальной практики. В этом смысле изучение мнения касательно заявленной темы всех представителей белорусского спортивного сообщества представляется своевременным.

В исследовании была поставлена *цель*: получить социологическую информацию об осведомленности спортивного сообщества относительно допинга вообще и допинга в спорте в частности; выяснить меру понимания респондентами пагубности применения допинговых средств в спортивной деятельности.

В соответствии с целью предполагалось решить следующие *задачи*:

– проанализировать, в какой мере разные слои спортивного сообщества считают заявленную проблему актуальной и готовы занять активную гражданскую позицию по данному вопросу;

– изучить представления респондентов о допинге в спорте, адекватность понимания респондентами термина «допинг»;

– выяснить, в какой мере отношение к допингу в спорте зависит от рода деятельности респондента в сфере физической культуры и спорта, наличия либо отсутствия личных спортивных достижений, возраста и половой принадлежности, образования и места проживания респондента;

– изучить представления опрашиваемых о разновидностях допинга и опасности сознательного или неосознанного использования допинга в собственной жизни;

– проанализировать, считают ли респонденты возможным совмещать здоровый образ жизни с употреблением допинга;

– наметить практические пути пропаганды вреда допинга в спорте среди профессиональных спортсменов, тренерского состава и других слоев спортивного сообщества.

В соответствии с поставленной целью и задачами в мониторинговом режиме применялись следующие *методы исследования*: теоретико-библиографический анализ литературы; неоднократное анкетирование; методы математической статистики.

Предмет исследования – оценка респондентами меры негативного влияния допинга на физическое и психическое состояние спортсменов, а также на сам дух и предназначение спортивных соревнований. *Объект* исследования – социологическая информация, полученная от спортивного сообщества об отношении к допингу в спорте. *Контингент обследуемых* – спортивное сообщества Республики Беларусь – профессиональные спортсмены, тренерский состав, представители спортивных клубов, преподаватели спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ и школ Олимпийского резерва, преподаватели и студенты Белорусского государственного университета физической культуры. Возраст респондентов – не моложе 18 лет.

Полученные результаты исследования. В связи с большим объемом Генеральной совокупности *формирование выборки* осуществлялось в несколько этапов: определение предварительных критериев выборки; проведение пилотажного исследования с целью уточнения объекта и предмета исследования, а также предварительных критериев выборки; определение окончательных критериев выборки. В качестве *предварительных критериев выборки* были определены следующие: род деятельности респондентов в сфере физической культуры и спорта; наличие либо отсутствие личных спортивных достижений; (юношеский, молодой, средний, зрелый); половая принадлежность; образование (неполное среднее, среднее, среднее специальное, неполное высшее, высшее); наличие профильного образования; место проживания (столица, крупный город, малый город, сельская местность). Результаты *пилотажного проекта* на базе спортивных клубов Минска показал, что основным критерием выборки должен стать уровень спортивного мастерства респондентов.

Собственно мониторинговый опрос проходил в течение 2013-2014 года. В исследовании были задействованы респонденты со всех регионов Беларуси – Минского, Гродненского, Могилевского, Гомельского, Брестского, Витебского. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе стояла задача выявить приблизительное количество респондентов, подлежащих опросу. В соответствии со статистическими данными Министерства спорта и

туризма Республики Беларусь [1] по состоянию на конец 2011 года число действующих спортсменов в РБ составляет 28100 человек, тренеров и учителей физической культуры – 5114 человек (включая специальные учебно-спортивные учреждения, училища олимпийского резерва, чиновников от спорта), студентов Белорусского государственного университета физической культуры – 6315 человек. Таким образом, в среднем количество спортсменов и тренерского состава составляет 39529 человек, причем наибольшая концентрация спортсменов и тренерского состава приходится на Минск и областные центры. *Стратегия предварительного расчета* при принятии точности оценивания за 5 %, а величины риска – за 0,95 позволяет определить для объема Генеральной совокупности (в нашем случае – 39529 человек) объем выборки в количестве не менее 385 человек. Одновременно репрезентативность выборки обеспечивалась следующими факторами: представленностью всех регионов РБ; представленностью разных видов спорта; разным уровнем личных спортивных достижений опрашиваемых; гендерной репрезентативностью, разным возрастом опрашиваемых.

Второй этап исследования состоял в анкетировании респондентов, входящих в выборочную совокупность, математической обработке и анализе полученных данных. *Результаты анкетирования показали следующее*. Большинство респондентов считают, что пришли в спорт по призванию, однако около трети пришли в спорт в силу сложившихся обстоятельств (Таблица 1).

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопрос «По каким причинам Вы занимаетесь спортом (трудитесь в сфере спорта)

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
1.1	По призванию	72,6
1.2	В силу сложившихся обстоятельств	27,4

Проблема допинга в спорте не является значимой для большинства спортсменов и тренеров. Большая часть опрашиваемых задумывается о ней крайне редко, около сорока процентов – лишь иногда, и только немногим более пятнадцати процентов считают ее актуальной и требующей пристального внимания (Таблица 2).

Таблица 2 – Ответы респондентов на опрос «Часто ли Вы задумываетесь о проблеме допинга в спорте»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
2.1	Достаточно часто	15,8
2.2	Иногда	37,9
2.3	Крайне редко	46,3

Большинство опрашиваемых трактуют допинг как воздействие на спортсмена медикаментозными препаратами, около пяти процентов понимают под допингом психологическое воздействие на спортсмена, равное количество респондентов (по три процента) отдают предпочтение гомеопатии либо затрудняются ответить на данный

вопрос и лишь немногим более двадцати процентов понимают допинг адекватно его современному прочтению (Таблица 3).

Таблица 3 – Ответы респондентов на вопрос «В Вашем понимании допинг это...»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
3.1	Психологическое воздействие на спортсмена с целью получения им более высокого спортивного результата	4,7
3.2	Медикаментозное воздействие на спортсмена с целью получения им более высокого спортивного результата	68,6
3.3	Воздействие на спортсмена посредством гомеопатических (природных) средств с целью получения им более высокого спортивного результата на соревнованиях	3,1
3.4	Воздействие на спортсмена посредством немедикаментозных средств (массажа, иглоукалывания, физиотерапевтических процедур) с целью получения им более высокого спортивного результата на соревнованиях	0
3.5	Воздействие на спортсменов любыми веществами природного или синтетического происхождения с целью получения им более высокого спортивного результата на соревнованиях	20,5
3.6	Затрудняюсь ответить	3,1

Основным источником получения информации о допинге для профессиональных спортсменов и тренерского состава являются (по мере убывания) Интернет, телевидение, круг друзей и знакомых, общение в процессе тренировок, пресса, учебный процесс (курсы повышения квалификации), в заметно меньшей степени – знакомство со специальной литературой по теме, обсуждение проблемы на производственных совещаниях, информация из радиопередач (Таблица 4).

Таблица 4 – Ответы респондентов на вопрос «Из каких источников Вы узнаете о допинге в спорте (определитесь по каждой позиции)»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
4.1	Телевидение	71
4.2	Радио	22,6
4.3	Интернет	73,8
4.4	Знакомы, друзья, родственники	53,8
4.5	Пресса (газеты, журналы)	50,4
4.6	Общение в процессе тренировок	52,6

4.7	Производственные совещания	23,6
4.8	Специальная литература по данной теме	37,6
4.9	Учебный процесс	44,2

Респонденты считают, что ответственность в случае допинг скандала лежит (по мере убывания) на самом спортсмене, тренерском штабе, спортивных врачах, Национальном антидопинговом комитете, федерации конкретного вида спорта. Одновременно небольшой разброс в цифровых результатах говорит о том, что респонденты указывают на высокую ответственность всех заинтересованных сторон (Таблица 5).

Таблица 5 – Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, кто прежде всего должен нести ответственность в случае допинг скандала (определитесь с каждой позицией)»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
5.1	Национальный антидопинговый комитет	62,6
5.2	Федерация конкретного вида спорта	60,6
5.3	Тренерский штаб	75,7
5.4	Спортивные врачи	74,7
5.5	Сам спортсмен	86,6

Следует констатировать, что лишь треть опрошенных имеют личный интерес к изучению проблем применения допинга в спорте, остальные приблизительно в одинаковом количестве интересуются допингом в большей или меньшей мере либо не интересуются в принципе (Таблица 6).

Таблица 6 – Ответы респондентов на вопрос «Вас лично интересует вопрос допинга в спорте»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
6.1	Да	30,6
6.2	Скорее да, чем нет	28,4
6.3	Скорее нет, чем да	20,5
6.4	Нет	20,5

Подавляющее большинство респондентов относятся к фактам употребления допинга в спорте отрицательно, тем не менее, есть те, кто считает подобную практику оправданной либо со своей позицией не определились (Таблица 7).

Таблица 7 – Ответы респондентов на вопрос «Как лично Вы относитесь к допингу в спорте»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
7.1	Положительно. Для весомых результатов все средства хороши	4,7
7.2	Отрицательно. Успехов надо добиваться честными методами	81,1
7.3	Со своей позицией не определился	14,2

Соответственно респонденты уверены в том, что здоровью спортсмена, применяющего допинг может быть нанесен серьезный вред (Таблица 8).

Таблица 8 – Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, регулярное применение допинга может повлиять на здоровье спортсмена»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
8.1	Здоровье улучшится	0
8.2	Здоровью может быть нанесен серьезный вред	98,4
8.3	Допинг не влияет на состояние здоровья спортсменов	0
8.4	Затрудняюсь ответить	1,58

Приблизительно поровну разделились позиции респондентов в их отношении к спортсмену, принимающему допинг – одни считают этот акт личным делом спортсмена, другие обвиняют его в нечестной игре (Таблица 9).

Таблица 9 – Ответы респондентов на вопрос «Ваше отношение к спортсмену, принимающему допинг»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
9.1	Считаю, что это его личное дело	51
9.2	Положительно, спортсмен делает все возможное и невозможное для победы	1,58
9.3	Отрицательно, т.к. спортсмен ведет «нечестную игру»	47,4
9.4	С отношением не определился	0

Около половины опрошенных убеждены, что проблема допинга важна только для соответствующих специалистов, сорок процентов считают ее значимой для всего общества, однако есть и те, кто со своей позицией не определился (Таблица 10).

Таблица 10 – ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, в какой мере важны вопросы допинга»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
10.1	Важны только для тех, кто имеет отношение к спорту	46,3
10.2	Важны для всего общества	39,5
10.3	Не знаю, не думал	14,2

Респонденты, в целом, грамотно определяют вещества, которые можно отнести к допингу – анаболические стероиды, наркотические вещества. Одновременно, трактуя допинг лишь как медикаментозное воздействие на спортсмена, они не относят к допингу вещества природного происхождения (Таблица 11).

Таблица 11 – Ответы респондентов на вопрос «Ниже перечислены продукты питания, медицинские препараты, процедуры. По Вашему мнению, какие из них можно назвать допингом (определитесь по каждой позиции)»

Номер ответа	Содержание ответа	Является допингом (количество голосов, %)	Не является допингом (количество голосов, %)	Затрудняюсь ответить (количество голосов, %)
11.1	Гипноз	0	79,5	20,5
11.2	Средства, стимулирующие нервную систему	55,9	25,2	18,9
11.3	Обезболивающие средства	36,3	59	4,7
11.4	Энергетические напитки	28,4	62,1	9,48
11.5	Анаболические стероиды (способствуют наращиванию мышечной массы)	90,6	6,3	3,1
11.6	Кофе	7,9	89	3,1
11.7	Диуретики (мочегонные средства)	30	44,8	25,2
11.8	Крепкий чай	1,58	92	6,3
11.9	Биологически активные добавки (БАДы)	31,6	57,4	11

11.10	Наркотические средства	71,6	20,5	7,9
11.11	Алкоголь	26,8	59	14,2
11.12	Пептидные гормоны (способствуют выносливости организма)	87	3,5	9,48
11.13	Физиотерапевтические процедуры	3,1	89	7,9
11.14	Массаж	0	98,4	1,58
11.15	Рефлексотерапия (иглоукалывание)	4,7	84,3	11
11.16	Инъекции человеку его же кровью, специально обработанной и обогащенной кислородом	51,2	22	26,8

Более половины опрошенных ратует за постоянный допинг контроль в отношении всех спортсменов, треть склоняется к эпизодическому допинг контролю, весьма незначительный процент отрицает необходимость такого контроля либо не задумывалась по данному поводу (Таблица 12).

Таблица 12 – Ответы респондентов на вопрос «Ваше отношение к допинг контролю»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество ответов, %
12.1	Допинг контроль необходимо проводить постоянно и в отношении всех спортсменов	63,68
12.2	Допинг контроль можно производить эпизодически, выборочно	30
12.3	Допинг контроль не нужен в принципе	1,58
12.4	Не знаю, не думал	4,74

Соответственно большинство респондентов считают меры наказания за применение допинга вполне оправданными, незначительный процент придерживается иных позиций (Таблица 13).

Таблица 13 – Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, оправданы ли меры наказания для спортсменов, не прошедших допинг контроль (дисквалификация, аннулирование результатов соревнований и пр.)»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
13.1	Вполне оправданы	74,7
13.2	Являются слишком суровыми	17,38
13.3	Являются слишком мягкими	1,58
13.4	Не думал об этом	6,3

Большинство респондентов полагает, что регулярное применение допинга несовместимо со здоровым образом жизни, тем не менее, почти десять процентов не видят в подобной совместимости ничего предосудительного (Таблица 14).

Таблица 14 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы думаете, регулярное применение допинга совместимо со здоровым образом жизни»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
14.1	Да	9,48
14.2	Нет	76,3
14.3	Затрудняюсь ответить	14,2

Тем не менее, респонденты допускают применение допинга лицами, не имеющими отношения к спорту (Таблица 15). В качестве основных причин подобной ситуации им прежде всего видится стремление человека поддержать высокий жизненный тонус и хорошую физическую форму, далее, по мере убывания, желание излечиться от недуга, справиться с трудными жизненными ситуациями, провести над собой своеобразный эксперимент, следовать примеру друзей и знакомых, улучшить настроение (Таблица 16).

Таблица 15 – Ответы респондентов на вопрос «Человек, не имеющий отношение к спорту, может прибегнуть к допингу»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
15.1	Конечно, и делает этот достаточно часто	9,48
15.2	В принципе, может	81
15.3	Не может	9,48

Таблица 16 – Ответы респондентов на вопрос «Почему люди, не занимающиеся спортом, применяют допинг (ранжируйте каждую позицию)

Номер ответа	Содержание ответа	Процент набранный баллов по отношению к максимально возможному баллу
16.1	В период болезни, чтобы излечиться от недуга	54,6
16.2	Для поддержания высокого жизненного тонуса (работоспособности, энергичности, низкой утомляемости)	76
16.3	В наиболее сложных жизненных ситуациях	43,6
16.4	Для поддержания (обретения) хорошей физической формы	73
16.5	Для улучшения настроения	32,5
16.6	Потому, что так делают друзья и знакомые	34,9
16.7	В качестве эксперимента	41

Подавляющее большинство респондентов в своей жизни допинг не употребляют, без малого десять процентов используют редко, пять процентов прибегают к допингу периодически (Таблица 17).

Таблица 17 – Ответы респондентов на вопрос «Присутствуют те или иные разновидности допинга в Вашей жизни»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
17.1	Используются практически постоянно	0
17.2	Используются периодически	4,74
17.3	Используются редко	9,48
17.4	Не используются в принципе	85,78

Внушительный процент респондентов понимают очевидный вред допинга, четвертая часть полагают, что допинг – вынужденная необходимость, лишь два процента воспринимают допинг как благо (Таблица 18). Соответственно более половины респондентов считают целесообразным широкое общественное обсуждение проблемы,

треть опрошенных говорит о необходимости отраслевого ее обсуждения, десятая часть не готова определиться со своей позицией (Таблица 19).

Таблица 18 – Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, допинг в спорте это»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
18.1	Зло	71,6
18.2	Благо	1,58
18.3	Вынужденная необходимость	26,8

Таблица 19 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы думаете, нужно ли обсуждать проблему допинга в спорте на уровне общества»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
19.1	Нет, обсуждение должно проходить в рамках конкретной отрасли	30
19.2	Да, проблема допинга в разных его формах касается любого человека и потому должна обсуждаться всеми и на разных уровнях	59
19.3	Затрудняюсь ответить	11

Большинство респондентов убеждены, что во избежание допинг скандалов следует идти по пути разъяснительной работы в спортивной среде, двадцать процентов полагают, что лишь совершенствование допинговых средств поможет подобные скандалы избежать (Таблица 20). Периодическое информирование населения о допинге в равной мере позволит приобщить последнее к здоровому образу жизни, научит более внимательно относиться к употреблению разнообразных веществ, положительно повлияет на спортсменов и тренерский состав (Таблица 21).

Таблица 20 – Ответы респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, как избежать допинг скандалов с белорусскими спортсменами в будущем»

Номер ответа	Содержание ответа	Количество голосов, %
20.1	Идти по пути серьезной разъяснительной работы среди спортсменов и тренерского состава, применять более жесткие меры контроля	79,46
20.2	Идти по пути разработки более совершенных допинговых средств, не поддающихся тестированию	20,54

Таблица 21 – Ответы респондентов на вопрос «Представьте ситуацию, что подавляющее большинство населения Беларуси будет иметь исчерпывающую информацию по вопросам допинга. Как Вы думаете, что это даст (определитесь с каждой позицией)»

Номер ответа	Содержание ответа (варианты развития событий)	Процент набранных баллов по отношению к максимально возможному баллу
21.1	Приобщит большее число людей к здоровому образу жизни	73,6
21.2	Научит население более внимательно подходить к употреблению химических и биологических веществ	73
21.3	Повлияет в лучшую сторону на позицию спортсменов и их тренеров по данному вопросу	70,3

Касательно получаемой информации в наибольшей степени респондентов интересуют трансляции спортивных соревнований, в равной мере - спортивно-развлекательные и новостные программы, в наименьшей степени аналитические передачи о спорте (Таблица 22).

Таблица 22 – Ответы респондентов на вопрос «Какая информация из области спорта Вас интересует (определитесь с каждой позицией)»

Номер ответа	Содержание ответа	Интересуются часто (количество голосов, %)	Интересуются время от времени (количество голосов, %)	Вообще не интересуются (количество голосов, %)
22.1	Спортивно-развлекательные мероприятия	36,3	36,3	27,4
22.2	Спортивные соревнования	90	6,6	3,3
22.3	Аналитические передачи	26,4	53,8	19,8
22.4	Краткая информация о спорте из новостных программ	36,3	43,9	19,9

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Аналитическое осмысление анкет белорусских спортсменов и тренерского состава показало следующую картину:

– на результаты анкетирования принципиально не влияет представленность разных регионов Беларуси. Наличие среди анкетируемых представителей разных видов спорта, личные спортивные достижения опрашиваемых, половая принадлежность, возраст опрашиваемых, характер деятельности в сфере спорта (соревновательная, тренерская) не оказывают существенное влияние на отношение к обсуждаемой проблеме;

– несмотря на то, что большинство опрашиваемых пришло в спорт по призванию, такой крайне важный вопрос в сфере спортивной деятельности как применение допинга не вызывает серьезного интереса. К сожалению, далеко не все спортсмены и тренера понимают сущность допинга в спорте, в силу чего ряд откровенно допинговых средств не рассматриваются ими как таковые. В конечном счете это может привести к неосознанному потреблению допинга и, как следствие, к серьезным санкциям в адрес спортсменов и тренеров;

– информацию о допинге спортсмены и тренерский состав получают из СМИ и прежде всего из сети Интернет; в заметно меньшей степени – в ситуации профессионального общения и чтения специальной литературы;

– в позиции опрашиваемых наблюдается очевидное противоречие. С одной стороны, именно на спортсмена ими возлагается основная ответственность за применение допинга, с другой стороны, только треть опрошенных вопрос допинга интересует в принципе;

– относясь, в целом, к фактам употребления допинга отрицательно, понимая пагубность влияния допинга на здоровье спортсмена, половина респондентов – спортсменов и тренерского состава считает, тем не менее, употребление допинга личным дело спортсмена. Почти половина опрошенных считает проблему допинга внутренним делом отрасли, не считая нужным выносить ее на общественное обсуждение;

– спортсмены и тренера не отказывают не спортсменам в применении допинга, демонстрируя, по убыванию, следующее ранжирование указанных причин его применения – поддержание высокого жизненного тонуса, обретение хорошей физической формы, излечение от болезни. В заметно меньшей степени респонденты допускают применение допинга не спортсменами в качестве эксперимента над собой, способа подражания друзьям и знакомым, средства улучшения настроения;

– отрадно отметить, что большинство респондентов – спортсменов и тренеров допинг не употребляют и не употребляли. Однако нечеткое понимание сущности допинга ставит под сомнение данное утверждение. Кроме того, настораживает факт, что более двадцати процентов опрошенных респондентов упомянутой категории видят путь избегания допинг скандалов в совершенствовании собственно допинговых средств;

– большинство респондентов высоко оценивает возможную эффективность получения всем населением исчерпывающей информации о вреде допинга, что требует от функционеров от спорта, спортсменов, тренеров, представителей СМИ новых креативных решений.

Литература:

1. Итоги развития физической культуры, спорта и туризма в 2010 году и основные задачи на 2011 год: Годовой обзор, 2010 (информационно-аналитический вестник); под ред. А.С. Дубковского [и др.]. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 76 с.

2. Назаров В.М. Медико-психологическое сопровождение спортивных команд / В.М. Назаров, В.В. Клеев, Г.Ф. Горобцов // - Бюлетень №1 (9). - М.: РГАФК, 2000.- С. 51-53.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА НЕОБХІДНОЇ ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Наталя Чекмарьова, Валерій Хаджинов, Олена Шатрова,
Ірина Мирошніченко
Національна металургійна академія України

Анотація. В статті представлені матеріали щодо рухової активності, як одного з головних чинників життєдіяльності людини. Визначено позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність організму людини.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, функціонування організму, тривалість життя.

Annotation. The present article presents exercise activity materials, in which this type of activity is considered as the main force of human living. The positive influence of health-improving exercises on physical activity of the human is determined.

Key words: Physical Activity, Health, Organism Function, Life Time.

Постановка проблеми. Рухова активність - це не тільки здібність високоорганізованої матерії, а також необхідна умова самого життя, його еволюції [7].

Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування її органів та систем в умовах активної рухової діяльності. Від активної скелетної мускулатури залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх використання в спокої і в результаті – укріплення здоров'я та тривалості життя **(**Ананьев, 2001; Апанасенко, 1985; Орешкин, 1990).

В основі здоров'я лежать процеси адаптації, які направлені на підтримку рівноваги внутрішньої середи організму (гомеостазу). Серед факторів, які визначають здоров'я, 50% відносяться до образу життєдіяльності (харчування, ритм життя, рівень рухової активності, інтелектуальне та емоційне напруження); 22,5% - до шкідливих звичок (споживання алкоголю, тютюнопаління, наркоманія); 20% - до екологічних факторів; 7,5% - до медичного забезпечення [3]. Серед цих факторів - одним із головних є рівень рухової активності - ефективний засіб нормального розвитку та оздоровлення підростаючого покоління, оздоровлення осіб літнього і похилого віку (Детская спортивная медицина, 1991; Здоровье…2005)

В житті людини генетично запрограмований оптимум рухової активності і тільки у випадку її щоденної реалізації організм може оптимально розвиватися. Природна біологічна потреба людини у рухах позначається науковим терміном - кінезифілія [7].

Останніми десятиріччями в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [12 та ін.]. В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім, серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [4, 6, 8, 9, 11].

Мета роботи – розкрити питання біологічної потреби організму людини у руховій активності та обґрунтувати позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність та тривалість життя.

Отримані результати дослідження. Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму,

найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період росту організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності.

Потреба у русі (кінезифілія) - біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Енергетичний фонд та функціональний стан різних органів і систем у кожному віковому періоді знаходяться у тісному взаємозв'язку з особливостями функціювання скелетної мускулатури. При цьому, чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні негентропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності та тривалість життя організму.

В період від 1,0–1,5 років, коли у дитини реалізується та закріплюється поза стояння, добові енерговитрати найвищі – 50–60 ккал/кг). Потім починається поступове зниження енерговитрат у стані спокою і в організмі дитини з'являються суттєві характерні риси гомеостазу – холінергічні.

Перебудова на адренергічний характер регуляції відбувається лише під час м'язової діяльності та інших стресових реакцій на зміни у навколишньому середовищі: чим вищий рівень м'язової активності, що стимулює адренергічні механізми, тим найповноцінніша індукція наступного анаболічного спокою та відповідного йому холінергічного гомеостазу. Подібна особливість стану функцій спокою у фізично тренованих осіб отримала назву принцип економізації функцій.

Гіпокінезія — обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Низький рівень рухової активності справляє складний вплив на організм людини. Різноманітність причин дефіциту рухів, ступінь його вираження та тривалість створюють необмежені можливості для змін в організмі: від адаптаційно-фізіологічних до патологічних.

За даними О. Сухарева (2004), у період навчання учнів у школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи, зниження життєвої ємності легень (ЖЄЛ), станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність школярів в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.

Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. У зв'язку з цим, виникає питання про так звану звичну рухову активність, тобто діяльність, що виконується в процесі повсякденної професійної праці і в побуті. Найбільш адекватним виразом кількості виробленої м'язової роботи є величина енерговитрат. Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12-16 мДж (в залежності від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880-3840 ккал. З них на м'язову діяльність повинно витрачатися не менш 5,0-9,0 мДж (1200-1900 ккал.),

решта енерговитрати забезпечують підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, обмінні процеси і т.д. [1].

Дефіцит енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, склав, таким чином, близько 2,0-3,0 мДж (500-750 ккал.) на добу. Інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва не перевищує 2-3 ккал/хв., що в 3 рази нижче порогової величини (7,5 ккал/хв.). У зв'язку з цим для компенсації недоліку енерговитрат, в процесі трудової діяльності сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратою енергії не менше 350-500 ккал на добу (або 2000-3000 ккал в тиждень). В останній час в Україні тільки 20% населення займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, а у 80% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я [1].

Різке обмеження рухової активності в останні десятиліття призвело і до зниження функціональних можливостей людей середнього віку. Так, наприклад, показники максимального споживання кисню (МСК) у здорових чоловіків знизилася приблизно з 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким чином, у більшої частини сучасного населення виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії. "Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем", - писав академік В. В. Парин (1969). М'язи людини є могутнім генератором енергії. Вони посилають сильний потік нервових імпульсів для підтримки оптимального тонусу центральної нервової системи (ЦНС), полегшують рух венозної крові по судинах до серця ("м'язовий насос"), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату. Згідно з "енергетичним правилом скелетних м'язів" І. А. Аршавського, енергетичний потенціал організму і функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніше рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма, і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя. Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення "піку" спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту - обмеження імунітету і підвищенню сприятливості до інфекційних захворювань. Негативний аналогічний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження. Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один з найважливіших ефектів фізичного тренування - вправа частоти серцевих скорочень у спокої (брадикардія), як прояв економізації серцевої діяльності і нижчої потреби міокарда в кисні. Збільшення тривалості фази діастоли (розслаблення) забезпечує більший кровотік і краще постачання серцевого м'яза киснем. Вважається, що збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої на 15 уд./хв. підвищує ризик раптової смерті від інфаркту, на 70% - така ж закономірність спостерігається і при м'язовій діяльності [2].

У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показники біологічного віку організму і його життєздатності. Наприклад, у добре тренованих бігунів середнього віку максимально можлива ЧСС приблизно на 10 уд./хв. більше, ніж у нетренованих. Такі фізичні вправи, як ходьба, біг (по 3 години на тиждень), вже через 10-12 тижнів призводить до збільшення МСК на 10-15% [2].

Таким чином, оздоровчий ефект занять масової фізичної культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і

фізичної працездатності. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Розглядаючи проблему здоров'я людини з позиції ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну "здоров'я", як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів, як основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, стійкості щодо впливу чинників довкілля, високої імунної реактивності та відсутності патологічних відхилень в організмі.

Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами. Сьогодні доведено, що оптимальна за величиною рухова активність може підняти власну межу тривалості життя. Ця залежність тривалості життя від рівня рухової активності генетично зумовлена і є специфічною видовою особливістю організму.

Таким чином, фізичні вправи є могутнім специфічним чинником адаптації людини до дії самих різноманітних подразників.

Вчені вважають, що для попередження передчасного старіння та забезпечення фізіологічно повноцінного довголіття, необхідно так організувати фізичне тренування людини, щоб досягти у дорослому віці економної роботи серця (50-60 сек./хв.) і економічного дихання (8-10 разів за хв.) [5, 10]. Зрозуміло, що здійснити це без систематичних тренувань у молодому віці неможливо. Окрім того, слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий, і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посильні фізичні тренування на протязі життя людини.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

1. У статті висвітлено питання щодо біологічної потреби організму людини в руховій діяльності.
2. Розкрито позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність та тривалість життя людини. Показано, що під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.
3. Обґрунтовано те, що рухова активність є одним з провідних факторів оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я.
4. Доказано, що повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

У подальших дослідженнях передбачається висвітлення шляхів, методів та способів заохочення населення до занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Амосов Н. М. Размышления о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоровья, 1989. – 216 с.

3. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. – М.: "Химия", 1993, 400 с.

4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

5. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фіз.виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С. 3-9.

6. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.

7. Земцова И. И. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. - К.: Олимп. л-ра, 2010. – 219 с.

8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

9. Москаленко Н. В. Физическая подготовленность и здоровье студенток / Н. В. Москаленко, Т. В. Сычова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2010. - № 2 – С. 125-126.

10. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту / І. В. Міравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 270 с.

11. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. Медицина. – 2006. - № 2. – С. 3-14.

12. Janssen I. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth / I. Janssen, A. Leblanc // International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity – 2010. – P. 7-40.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Черевко С.В., Черевко А.Д.

Дніпропетровський національний університет ім.. Олеся Гончара,

Університет митної справи та фінансів

Анотація: У даній статті розглядаються сучасні проблеми здоров'я студентів ВНЗ України. Зроблений аналіз фізичного стану здоров'я студентів ДНУ ім. О. Гончара та УМСтаФ.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, молодь, захворювання.

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные проблемы здоровья студентов ВУЗ Украины. Сделанный анализ физического состояния здоровья ДНУ им. О. Гончара. и УТДиФ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, молодёжь, заболевания.

Abstract: A review of actual health issues of ukrainian youth was performed in this article. The analysis of physical health of Oles Honchar Dnipropetrovsk National University students and University of Finance and Customs was performed.

Keywords: healthy lifestyle, students, youth, disease.

Постановка проблеми. Здоров'я людини – на сьогоднішній день це не тільки інтегральний показник соціального благополуччя, але й важлива складова забезпечення "сталого розвитку" – бажаної соціальної перспективи й мети для кожної країни та світової спільноти загалом. Саме тому питання здоров'я людини та здоров'я нації виходять сьогодні перший план під час вирішення внутрішніх і зовнішніх завдань розвитку країни.

На сьогоднішній день в Україні ситуація, що склалася, характеризується погіршенням фізичного, психічного духовного здоров'я, особливо молодого покоління. На жаль, велика кількість студентів за станом здоров'я змушена займатися у спеціальних медичних групах. Нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені; 60% дітей мають хронічні захворювання, за останні п'ять років на 33% зросла кількість дітей-інвалідів; стабільно високим залишається відсоток школярів студентів, які займаються у спеціальних медичних групах або звільнені від занять з фізичного виховання. За останні десятиріччя з'явилася тенденція до швидкого зменшення кількості населення, середня тривалість життя нижче, ніж була 100 року тому [3].

На думку вчених, медиків та педагогів, причини цього – спосіб життя людини, відрив від природи, гіподинамія; зміна поведінки дітей через наявність телевізору і комп'ютеру; зміна характеру харчування; психоемоційний стрес, у стані якого постійно знаходиться людина; дефіцит сну; зловживання алкоголем, тютюновими виробами [2].

Між тим, збереження і розвиток потенціалу здоров'я можливі дише за допомогою власних зусиль людини, а формування здорових звичок, «життєвої філософії» найефективніше у молодому віці. Тому зміна ставлення людини до свого здоров'я, перш за все, проблема виховна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки з'явились дослідження, пов'язані з вивченням проблем здоров'я і здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді (Н.П. Абаскалова, О.П. Добромислова, В.П. Лавренко, Д.І. Рижаков та ім...); досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студенів (В. Буйлов, Т.А. Іванова, З.Н. Полякова, Н.А.Русина, А.Г. Щедріна та ім..).

Отримані результати дослідження. В ході дослідження (з 2010 по 2014 р.) було проаналізовано статистичні дані розподілу стану здоров'я першокурсників ДНУ ім.. О. Гончара та УМСтаФ (колишня АМСУ) за чотири роки. Виявилося, що найгірша ситуація зі станом здоров'я зі станом здоров'я студентів спостерігалася у 2011-2012 навчальному році: відсоток студентів, які займалися у спеціальній медичній групі та були звільнені від занять фізичною культурою, склав 17%.

Було проаналізовано основні захворювання, через які студенти зараховані до спеціальної медичної групи чи звільнені від занять фізичною культурою [1]. За даними медичних досліджень, серед хвороб, які не дозволяють молоді повноцінно займатися спортом, перше місце посідають захворювання серцево-судинної системи. Це пов'язано з негативним впливом соціальних та економічних факторів, які призводять до гіподинамії, стресів та нездорового способу життя. На другому місці – інфекційні хвороби та пошкодження опорно-рухового апарату, перш за все, сколіоз різних ступенів. Трете місце посіли шлунково–кишкові захворювання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На сьогоднішній день для України характерне зниження рівню фізичного здоров'я населення. Продовжує зростати рівень захворюваності опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, шлЕунково–кишкового системи, інших органів і систем організму дітей та підлітків. Причини цього найрізноманітніші, починаючи зі вроджених захворювань та закінчуючи шкідливими звичками. Розуміючи актуальність проблеми високого рівня захворюваності молоді, необхідно приділяти постійну увагу дослідженню таких питань: причини великої кількості хворих студенів, причини недотримання молоддю норм здорового способу життя, шляхи мотивації студентів до здорового способу життя.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред.. М.Д.Зубалія – II вид. перероб., доп. – К., 1997 – 36с.

2. Плахтія П.Д. Медико-біологічні основи валеології / П.Д. Плахтій. – Камянець-Подільський: КПДПУ,-2000.- 408с.

3. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За аг. ред. М. Лукянченка, Ю. Шкребтія, Е Боляха, А. Матвеева.- Дрогобич: Коло, 2005.- С.120-124.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ВОЛЬОВОГО КЕРУВАННЯ ДИХАННЯМ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Чіж О. Ю.

КУ «Дніпропетровський лікувально-фізкультурний диспансер» ДОР»

Анотація. Представлено загальну характеристику методики вольового керування дихання для студентів з патологію органів дихання (бронхіальну астму), віднесених до спеціальної медичної групи**.**

Ключові слова: керування; дихання; студенти.

Abstract. Presents General characteristics of the methods volitional control of breathing for students with disorders of the respiratory system (bronchial asthma), assigned to the special medical group.

Key words: management; breathing; students.

Постановка проблеми. Аналіз наукової літератури, нормативних документів показує, що процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, розвиток і вдосконалення рухових якостей студентів,- у цьому його важлива оздоровча, освітня і соціальна роль,- суттєво сприяє розширенню функціональних резервів організму студентів [1, 2].

Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями з боку здоров'я, у частини студентів здоров'я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб.

Вирішення цієї проблеми спрямоване на підвищення функціональних резервів організму й зміцнення здоров'я студентів через ефективну організацію диференційованих занять з фізичного виховання, з урахуванням фізичних кондицій і стану здоров'я тих, що займаються.

Мета дослідження. Шляхом застосування методики вольового керування диханням [3], навчити займаючихся фізичним вихованням студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), які мають патологію органів дихання (бронхіальну астму), знімати бронхоспазм, відновити нормальний стереотип дихання, запобігати розвитку емфіземи легень, сприяти відновленню рівноваги між симпатичною та парасимпатичною частинами вегетативної нервової системи.

Отримані результати дослідження. Контингент, який досліджувався, на протязі 2013-2014р. – студенти Державного вищого навчального закладу Придніпровська державна

академія будівництва та архітектури віднесені до СМГ (хворі на бронхіальну астму), у кількості 32 чоловік, віком від 18-23 років.

На початку дослідження контрольній групі (КГ) вимірювались спірометричні показники: 1) життєва ємкість легень (дихальний об'єм, резервний об'єм вдиху, резервний об'єм видиху);

2) частота дихання (ЧД).

Середній показник ЖЕЛ у КГ студентів 3000 мл.

У період між приступами бронхіальної астми КГ запропоновано виконувати вправи вольового керування диханням [3].

Призначенні медикаментозні засоби відмінялись поступово, бо позитивний ефект тренувань настає не відразу і спочатку він недостатньо стійкий. Але через тиждень занять (по 15-20 хвилин, усього 2-3 години у день) астматичному приступу, що розпочинається, запобігають шляхом саморегуляції дихання, проявляючи при цьому терпіння та витримку.

Наприкінці кожного семестру відбувалось повторне вимірювання спірометричних показників. За період спостереження:

1) спірометричні показники мали позитивну динаміку збільшення ЖЕЛ у середньому до 3500-4000 мл у 23 чоловік (72% КГ);
2) у 26 чоловік (81% КГ) зменшення приступів бронхіальної астми.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

За результатами дослідження слід зазначити ефективність впровадження методики вольового керування диханням у студентів СМГ, які мають патологію органів дихання (бронхіальну астму).

Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Затверджено Указом Президента України 22 червня 1994р №334 (94). – К. – 32с.

2. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді (Наказ Міністра освіти Україна №188 від 25.05.98) – К. : Міністерство освіти України, 1998р.

3. Клапчук В. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – К.: «Здоров'я» 1995р. – 122с.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Галина Шамардіна, Олена Чернявська, Андрій Максимов

Запорізький національний технічний університет,

Національна металургійна академія України

Анотація. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі. У статті проаналізовано результати анкетування учнів ДРЦПТО м.

Дніпропетровська, щодо визначення основних мотивів до навчання у навчальному закладі та отримання майбутньої професії.

Ключові слова: учнівська молодь, мотивація, анкетування.

Annotation. The article analyzes the results of questionnaires of students DRCPTO c. Dnipropetrovsk, on the definition of the main motivations to study at an educational institution and receive future profession.

Key words: students, motivation, questionnaire.

Постановка проблеми. Мотивація до навчання – одна з головних умов реалізації навчально-виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але і є рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Формування мотивації в учнів до навчально-пізнавальної діяльності є однією з головних проблем сучасної школи. ЇЇ актуальність обумовлена оновленням змісту навчання, постановою завдань формування в учнів прийомів самостійного набуття знань, пізнавальних інтересів, життєвих компетенцій, активної життєвої позиції, здійснення в єдності ідейно-політичного, трудового, морального виховання учнів. Соціальний заказ суспільства вимагає від закладів освіти підвищення якості навчання та виховання, розвиток та формування конкурентоспроможного випускника.

Проблема мотивації навчання давно стоїть перед педагогічною теорією та практикою. Велику увагу питанням формування мотивації до навчання приділяли Ю.К. Бабанський, Г.П. Бевз, В.М. А.К. Маркова, А. Маслоу, М.І. Махмутов, С. Рубінштейн, М.М. Скаткін та ін. Зокрема, О.А. Реан та Т.В. Андреєва доводять, що висока позитивна мотивація може компенсувати відсутність високих здібностей, а І.П. Ільїн визначив найважливіші фактори, які значно впливають на формування позитивних мотивів до навчання [2, 3].

Отримані результати дослідження. З метою вивчення мотивів до навчання учнівської молоді в ПТНЗ було застосовано методику Г.М. Казанцевої «Вивчення відношення до навчальних предметів» [1]. До опитування було залучено учнівську молодь ДРЦПТО І та ІІІ курсу, яка навчається за будівельними спеціальностями «Опоряджувальник будівельний», «Маляр», «Штукатур. Маляр. Лицювальник-плиточник».

У третьому розділі анкети учням необхідно було обрати і підкреслити, або дописати відсутні ствердження, які на їх думку відповідають мотивам та відношенню до навчання взагалі. При визначенні мотивів учнів до навчання взагалі, з тих що були вказані в анкеті, найбільший відсоток отримало ствердження «Хочу навчитися самостійно працювати» - 65,12 %. Також учні обрали: «Хочу отримати повні та глибокі знання» і «Хочу бути корисним громадянином» - по 51,16% обидві відповіді. по 48,84 % набрали відповіді «Хочу бути грамотним» і «Для розширення розумового кругозору». До основних мотивів, що сприяють навчанню, учні віднесли також «Бажання вчитися» - 41,86 %, «Бажання бути розумним і ерудованим» - 30,23 % та «Бажання вчитися» - 30,23 %. До списку стверджень учні самостійно дописали: «Подобається сперечатися з вчителем», «Це допоможе у житті», «Просто цікаво», «Це весело» та «Допоможе влаштуватися на гарну роботу».

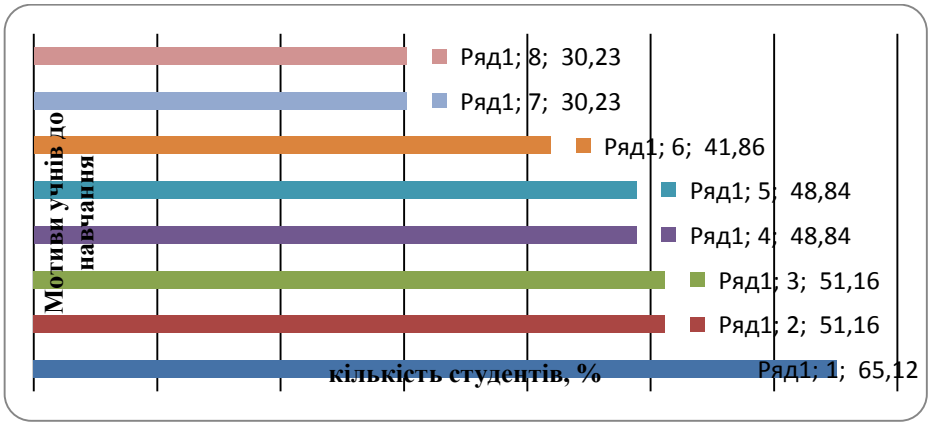


Рис. 3.5. Результати анкетування учнів ДНВЦ №2 щодо мотивів навчання

1 - «Хочу навчитися самостійно працювати»;

2-3 - «Хочу отримати повні та глибокі знання» і «Хочу бути корисним громадянином»;

4-5 - «Хочу бути грамотним» і «Для розширення розумового кругозору»;

6 - «Бажання вчитися»;

7-8 - «Бажання бути розумним і ерудованим» та «Бажання вчитися».

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані результати анкетування свідчать про те, що переважна більшість опитуваних учнів ПТНЗ відзначається розумінням своїх життєвих планів на найближчий період та намірів на майбутнє, свого світогляду та самовизначення. При визначенні мотивів учнів до навчальної діяльності, можна відмітити їх свідоме ставлення і визнання того, що на даному етапі їх життєвого шляху, навчання в ПТНЗ дуже важлива сходинка до майбутнього працевлаштування. Вони розуміють, що отримані під час навчання знання й уміння зможуть застосувати не лише на користь самих себе але й на користь держави. Вивчення мотивації дуже важливе для подальшого забезпечення підвищення ефективності навчання, сучасного оновлення навчальних програм, перегляду змісту навчально-методичних матеріалів, форм і методів навчання.

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
2. Наукові дослідження - теорія та експеримент 2007 [Текст] : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. - Полтава : ІнтерГрафіка, 2007 - Т. 4 : Матеріали третьої міжнародної науково-практичної конференції, 14-16 трав. 2007 р., м. Полтава / відп. за вип. С. І. Бабич. - 2007. - 146 с. : іл., табл. - Бібліогр. в кінці ст.
3. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : [навч. посіб.] / Артюшина М. В., Журавська Л. М., Колесніченко Л. А. та ін. ; за заг. ред. М. В. Артюшиної]. – К. : КНЕУ, 2008. – 336 с.

СИСТЕМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ (АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД)

Шепель С.І., Євтушов Ф.М., Закорко І.П., Журавель О.В.

Національна академія внутрішніх справ (м. Київ, Україна)

Анотація. Рівень фізичної підготовленості курсантів є основним показником їх спроможності ефективно виконувати поставлені перед ними завдання. Аналіз практичної роботи органів внутрішніх справ України показує, що сучасна система бойової підготовки потребує значних змін і коректив, особливо в розділах навчання курсантів з спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, система бойової підготовки, самозахист без зброї (самбо), матеріальне забезпечення занять

Shepel S., Evtushov F., Zakorko I., Juravel A. Special physical preparation of cadets of higher educational establishmentsorgans of internal affairs of ukraine (analytical review).

A level of physical preparation of cadets is the basic index of their possibility effectively to execute the tasks put before them. The analysis of practical work of organs of internal affairs of Ukraine shows that the modern system of the combat training needs considerable changes and korektiv, especially in the sections of studies of employees from the special physical preparation.

Keywords: Special physical preparation, the system of combat training, self-defense without weapons (Sambo), material providing of lessons.

Постановка проблеми. Створення в Україні на початку 90-х років минулого століття після розпаду СРСР відокремленої системи підготовки національних офіцерських кадрів для силових структур, стало певним стимулом для вдосконалення певних напрямків навчального процесу, в тому числі, і з спеціальних дисциплін фізкультурно-спортивного профілю. З одного боку, політичні перетворення на етапі формування Незалежності нашої держави, повинні були дати поштовх для формування нової генерації спеціалістів, здатних належно виконувати нові завдання по захисту суверенітету держави і дотриманню внутрішнього правопорядку.

В спадок від Радянського Союзу нашій країні залишилась кадрова, науково-методична і матеріальна база, яка повинна була стати міцним підґрунтям для створення Української Національної Державної системи підготовки висококваліфікованих кадрів. На превеликий жаль, ці залишки були частково, а місцями і повністю знищені, при тому, що їх заміна так досі і не створена. Руйнація системи дитячо-юнацького спорту і фізичного виховання в рамках шкільної освіти в 90-х роках минулого століття, скорочення строкової служби в збройних формуваннях і її необов'язковість для певної категорії молоді, негативно вплинули на загальний стан бойової готовності.

Порівняльний аналіз радянського і сучасного науково-методичного забезпечення фізичної підготовки в відомчих вищих навчальних закладах МВС та інших силових структурах дозволить дослідити можливості його практичного застосування в навчально-тренувальному процесі, проаналізувати практичні досягнення в системі навчання і підготовки.

Отримані результати дослідження. Головними передумовами для створення і подальшого розвитку фізичної підготовки як окремого напрямку бойового навчання в силових структурах СРСР стали результати участі в локальних збройних конфліктах другої половини 30-х та початку 40-х років та у Великій Вітчизняній війні. Відверті невдачі Червоної Армії в Радянсько-Фінській кампанії 1939-40 рр., велика кількість полонених і загиблих в перші місяці війни, подальші чисельні втрати особового складу під час

військових дій, пов'язаних з форсуванням водних перешкод (як приклад-операція по форсуванню Дніпра і визволення Києва) були результатом, в тому числі, і незадовільного рівня фізичної підготовленості солдат і офіцерів, що призвело до неоправданих людських жертв. В той же час, практично на всіх фронтах, передові штурмові загони і розвідувально-диверсійні групи формувалися з числа спортсменів і осіб, які мали високий рівень індивідуальної фізичної підготовленості.

Одним з позитивних підсумків Великої вітчизняної війни можна вважати створення в післявоєнному СРСР широкої мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл і секцій з різних, в першу чергу – професійно-прикладних і олімпійських видів спорту, розбудову широкої мережі капітальних багатофункціональних спортивних споруд в усіх без виключення регіонах країни. Суттєвий розвиток отримала і фізична підготовка в силових відомствах як прикладна галузь фізкультурно-спортивної педагогічної науки. Досвід участі збройних формувань Радянського Союзу в локальних міжнародних конфліктах другої половини XX сторіччя сприяв практичному наповненню навчально-тренувального процесу відповідно до професійно-службових завдань, поставлених перед тими чи іншими підрозділами.

Формуванню тогочасних методик фізичної підготовки правоохоронців сприяло накопичення і аналіз практичного досвіду боротьби із злочинністю в епоху «військового комунізму» і становлення радянської влади в 20-х – на початку 30-х рр., а також в період безпосередньо під час та після закінчення Великої Вітчизняної війни аж до середини 50-х рр.. минулого століття. Ці історичні періоди характеризуються проявами особливо жорстких форм збройного і фізичного протистояння правоохоронним органам з боку організованого і розрізненого криміналітету, а також професійно підготовлених терористів і диверсантів.

Саме в період становлення радянської влади як єдиної форми правління на теренах колишньої російської імперії постало питання про створення універсальної системи самозахисту і заходів фізично-примусового впливу для учасників державних збройних формувань. Такою системою став САМОЗ (самозащита), яка викладалась в 20-х – 30-х роках XX століття в спортивному товаристві «Динамо» і згодом сформувала новий вид єдиноборств САМБО (самозащита без оружия), офіційною датою народження якого вважається 16 листопада 1938 року. САМБО увібрало в себе найкращі елементи національних єдиноборств різних народів світу в сполученні з елементами різних вітчизняних і зарубіжних систем підготовки воєнізованих формувань.

Але ефективне оволодіння прийомами самозахисту і фізично-примусового впливу беззаперечно потребувало високого рівня загальної фізичної підготовленості особового складу, який би спрямовувався саме на вирішення задач спеціального професійного навчання. Тому, радянська система фізичної підготовки правоохоронців передбачала різнобічні напрямки фізичного вдосконалення контингенту осіб, що навчалися. На базі розвинутих рухових якостей в процесі навчання у середній школі та в спортивних секціях, які закріплялися в період строкової служби у лавах збройних сил, на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі або під час першопочаткової підготовки до служби в органах внутрішніх справ, закладався фундамент для подальшого оволодіння і вдосконалення професійно-прикладних рухових навичок, необхідних для успішного виконання задач по охороні громадського порядку, а в разі необхідності і бойових завдань на весь період несення служби.

До викладання навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» у відомчих навчальних закладах МВС, як правило залучались особи з числа висококваліфікованих спортсменів і тренерів з єдиноборств або професійно-прикладних видів спорту, які під час спортивної кар'єри проходили службу в лавах збройних сил, МВС або КДБ, обов'язково мали відповідний освітній рівень, спортивно-тренерську кваліфікацію і бажання передати свій безцінний досвід широкому загалу військовослужбовців і правоохоронців. Завдяки такій практиці відомчі вищі навчальні заклади ставали неофіційними центрами фізкультурно-спортивної підготовки не лише для своїх слухачів і курсантів, а і для осіб з числа дітей і цивільної молоді, які цілеспрямовано готували себе до майбутньої служби в лавах

Радянської армії і правоохоронних органах.

Можна констатувати, що загально визнаний високий рівень боєздатності силових структур колишнього СРСР досягався і підтримувався за рахунок існування чіткої, напрацьованої роками системи професійно-службової фізичної бойової підготовки, завдяки злагодженій роботі всіх її структур і механізмів. Основою її успішного функціонування був попередній відбір і подальша цілеспрямована, багаторічна підготовка кадрів на базі яскраво вираженої політично-ідеологічної патріотичної платформи. Спеціальна фізична підготовка молоді, військовослужбовців і співробітників правоохоронних органів розцінювалась державою як головне підґрунтя цієї платформи, основа безпеки державних інституцій і громадян.

На превеликий жаль, історія має здатність до повторення. Висновком до цього підрозділу нашої роботи є необхідність скрупульозного аналізу досвіду досягнень і помилок минулого, з метою їх позитивного використання і недопущення в майбутньому. Беззаперечно, радянська система спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів мала багато позитивних рис, включаючи методичне забезпечення навчально-тренувального процесу. Деякі її ключові положення є актуальними та мають право на існування і в складних умовах сьогодення. Разом з цим, разом з новою державою, політичними, економічними і науково-технічними перетвореннями, виникли нові форми протиправної діяльності і загроз, які відповідно вимагають і нових форм і методів протидії. Наше завдання в цих умовах внести необхідні корективи в навчально-тренувальний процес з спеціальної фізичної підготовки курсантів-майбутніх офіцерів органів внутрішніх справ з метою їх якісної фахової підготовки до несення служби і виконання завдань по охороні громадського порядку.

Сучасний стан рівня професійно-прикладної і бойової підготовленості співробітників силових структур обумовлений, на наш погляд, відсутністю єдиної концепції і методик їх підготовки, які були б направлені саме на успішне вирішення службових завдань. Штучні пошуки нових методик і складових навчального процесу, які по суті виявлялись невдалими запозиченнями окремих складових навчально-тренувального процесу різних збройних формувань Європи і США, не збагатили, а навпаки зруйнували відпрацьовану систему підготовки кадрів, які в сукупності з вигаданим режимом «жорсткої економії» в системі навчання особового складу збройних сил і правоохоронних органів України призвели до реальних втрат їх боєздатності і поставили питання що до їх доцільності як інструментів захисту прав і свобод громадян і держави.

Свою негативну роль в процесах перетворення органів внутрішніх справ, збройних сил і служби безпеки України зіграла і комплектація атестованих посад за принципами «гендерної рівності» великою кількістю жінок. При цьому, така проблема зачепила спеціальні підрозділи і підрозділи безпосередньо бойового застосування, в яких наявність осіб жіночої статі не просто не потрібна, а і не бажана. Приватна практика деяких керівників і командирів окремих підрозділів що до розподілу службових обов'язків за статевою приналежністю виконавців, як правило, призводить до часткової або повної втрати боєздатності, а значить і необхідності існування такого підрозділу в системі забезпечення обороноздатності і правопорядку. В державі. Реальним шляхом вирішення проблеми є переатестація співробітників, які обіймають посади, що не мають безпосереднього відношення до несення військової або правоохоронної служби (наприклад, викладачів загальноосвітніх дисциплін відомчих навчальних закладів, працівників бухгалтерії, тилового забезпечення та ін..).

Сучасна науково-методична література і дисертаційні дослідження з проблем фізичної підготовки в силових структурах України вирізняються формулюваннями загальнотеоретичного змісту, відсутністю конкретних методик навчально-тренувального процесу, його складових та елементів наповнення. Результати наукових досліджень ряду авторів відверто несумісні з реаліями навчального процесу і не можуть бути реалізовані в практичній діяльності.

Впливовою на реальний стан речей є і проблема кадрового забезпечення навчального

процесу у відомчих вищих навчальних закладах. Непоодинокі випадки, коли викладацькі посади найвищого рівня обіймають особи, які не мають ні фахової освіти, ні відповідної спортивної або тренерської кваліфікації, ні досвіду служби в практичних підрозділах. На практиці відсутня система попереднього відбору кандидатів на службу за станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості, а вступні іспити і медичне обстеження кандидатів мають формальний характер і дуже часто не відіграють вирішальної ролі при вирішенні питання що до можливості проходження служби або обіймання певної посади.

Витоками цієї проблеми є суттєве зменшення уваги до процесу фізичного виховання і спортивної підготовки дітей шкільного віку, і відповідно – цілеспрямованої початкової військової підготовки до служби в збройних силах та правоохоронних органах. Ніякі вдосконалення систем навчання курсантів, співробітників і військовослужбовців не будуть мати позитивного результату без функціонування єдиного, злагодженого процесу підготовки дієвого резерву з числа цивільної молоді. Аналіз діючої законодавчо-нормативної бази в сфері фізичного виховання і спорту на загальнодержавному і відомчому рівнях викриває суттєві протиріччя між змістом і вимогами законів і нормативних документів, які досить вичерпно встановлюють роль і місце фізичного виховання і спорту як базових напрямків відношень між державою і громадянами, забезпечуючи останнім достатні права щодо реалізації їх потреб. З іншого боку, практична реалізація цих законів і нормативних документів знаходиться на «нульовому» рівні і характеризується відкритим ігноруванням і неправомірними управлінськими рішеннями з боку осіб-виконавців навіть на найнижчому керівному рівні.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Руйнування системи професійно-прикладного і фізичного виховання дітей і молоді, недостатня увага до фізичної культури в середніх освітніх закладах і спортивної підготовки в рамках позашкільної освіти, призвели до проблеми підбору підготовлених, фізично і психічно здорових кадрів для проходження служби в військових формуваннях і правоохоронних органах.

2. Відсутність єдиної системи фізичного і спортивного виховання населення, невиконання вимог діючого законодавства в сфері фізичного виховання і спорту, унеможливлюють ефективність практичного функціонування необхідної для забезпечення обороноздатності і правової безпеки держави системи спеціальної фізичної підготовки співробітників силових структур, в тому числі і правоохоронних органів.

3. Сучасна система спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України має серйозні недоліки в стані навчально-методичного забезпечення практичних занять і реалізації практики навчально-тренувального процесу в загальноосвітній концепції реалізації професійно-прикладних завдань у відомчих вищих навчальних закладах МВС України.

4. Науково-практичних обґрунтувань потребують руховий склад, структура і зміст практичних занять з спеціальної фізичної підготовки з метою конкретизації елементів спортивної підготовки курсантів, які відповідають професійним вимогам до рівня і якості підготовки офіцерів органів внутрішніх справ.

5. Перехід до інтенсивних форм навчання потребує активного сполучення використання індивідуальних і групових форм реалізації навчально-тренувального процесу, використання різних форм змагальної практики методів ефективного контролю отриманих практичних навичок.

Література

1. Євтушов Ф. М. Вплив особистості тренера-викладача на якість навчального процесу з дисципліни « спеціальна фізична підготовка » у вищих навчальних закладах МВС України / Ф.М. Євтушов // Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 107. Т. 1 – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 133 – 135.

2. Закорко И.П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины: проблемы и перспективы / Закорко И.П. //. Физическое воспитание студентов. Научный журнал – 2010. – №1. – С.49-51.

3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / Платонов Владимир Николаевич. – К.: ”Олимпийская литература”, 2013. – 624 с.

5. Физическая подготовка: [Программа для высших учебных заведений МВД СССР**]**/ В.М. Величко, И.Л. Гросса, И.А. Дворяка, А.н. Кустова и др. — Москва: Московская высшая школа милиции МВД СССР, 1990. — 53 с.

6. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011.

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.

8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [Електронний Ресурс]: (наказ МОН № 4 від 11.01.2006 р.) – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua

9. Закон УкраЇни «Про міліцію» [Електронний Ресурс]: – Режим доступу: http://www.zakon.rada.gov.ua

10. Конституція України [Електронний Ресурс]: – Режим доступу: http://www.zakon.rada.gov.ua

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шутова С.Е., Медзик Е.А.

Киевский национальный лингвистический университет

Анотація. Формування оптимального рівня проявлення вольових якостей у студентів-спортсменів, визначається необхідністю розвитку здатності долати труднощі та перешкоди, характерні для кожного виду спорту.

Ключові слова. Вольові якості, змагальна діяльність, спортивна спеціалізація.

Annotation. The formation of the optimal level of volitional qualities of students-sportsmens. defines by the necessity of development of ability to over come the difficulties and obstacles, typical for every sport.

Key terns. Volitional qualities, emulative activity, sports specialization.

Постановка проблемы. Вопрос о повышении результативности соревновательной деятельности в различных видах спорта всегда является актуальным. Анализ специальной научно-методической литературы, в которой рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов, показывает, что проблемы, связанные с исследованиями особенностей проявления волевых качеств, их влияние на улучшение соревновательной деятельности в студенческом спорте продолжают вызывать интерес у специалистов.

Оптимально необходимый уровень развития волевых качеств спортсмена является важнейшим условием для достижения победы в ответственных спортивных состязаниях. Высокая способность к волевому самоконтролю, в сочетании с оптимальной мотивацией достижения и повышенной эмоциональной устойчивостью, чаще всего обнаруживались у спортсменов, показывающих наилучшие результаты в самых ответственных соревнованиях.

Волевая подготовка спортсмена – это в первую очередь подготовка к преодолению трудностей, которые возникают или могут возникнуть как на соревнованиях, так и на тренировке. Именно в процессе трудностей и формируются выдержка, мужество, уверенность в своих силах, стремление к победе в любых условиях. В любом виде спорта на протяжении всего поединка от спортсмена требуется проявление всех основных волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Однако, по мнению специалистов трудности и препятствия, стоящие перед атлетами, на пути достижения ими победы в каждом виде спорта имеют свои специфические особенности [6, с.155; 8, с.185; 5, с.20].

Так, например, в сложнокоординационных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и т.д.) требования к волевым качествам достаточно разнообразны. Следует учитывать, что в этих видах спорта существует деление и оценка упражнений по степеням трудности. Поэтому при частом повторении одних и тех же элементов в тренировке необходимы настойчивость, терпеливость, исполнительность; при изучении рискованных элементов – смелость; в создании композиций и поиске своего исполнительского стиля – творческие способности; в процессе соревнований – самообладание и артистизм [8, с. 185].

В единоборствах каждый поединок имеет глубокий психологический контекст: столкновение личностей – характеров, интеллектов, мировоззрений. Спортсмены, вступая в тесный физический контакт, оказывают сильное психологическое воздействие друг на друга [8, с. 190]. По мнению Хусаинова Э.Р. и Родионова А.В. одним из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. При ведении атакующего боя, с вызовом на удары и к контратакам необходимо проявить инициативность. Без выдержки невозможно стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса [9, с. 34].

Характерные особенности в спортивных играх основаны на отличном понимании спортсменами друг друга, их четком взаимодействии, слаженности, сработанности, взаимной поддержке и др., что можно выразить как «групповое мышление», «командная воля» и т. д. Основными трудностями в спортивных играх, являются быстро изменяющаяся и различная по своей сложности обстановка действий, требующая постоянного решения всё новых и новых задач различными технико-тактическими приёмами, а так же общая быстрота хода игры [3, с. 4].

Таким образом, характер и сила препятствий и трудностей, не являющихся одинаковыми в различных видах спорта, требует точных знаний об уровне проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, позволяющих индивидуализировать волевую подготовку, и тем самым, улучшить их соревновательную деятельность.

Цель исследования определить значимость и уровень развития различных волевых качеств, влияющих на успешность соревновательной деятельности студентов разных спортивных специализаций.

Задачи исследований: 1. Определить основные причины, влияющие на проявление волевых качеств в соревновательной деятельности спортсменов. 2. Выявить взаимосвязь, уровня развития основных волевых качеств студентов разных спортивных специализаций с показателями их соревновательной деятельности.

Методы исследований: 1) изучение и анализ научной и научно- методической литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) педагогическое тестирование; 4) методы психодиагностики; 5) методы математической статистики.

Полученные результаты исследований. Исследования проводились в период 2010-2014г. В данных исследованиях приняли участие 148 студентов разных спортивных специализаций Киевского национального лингвистического университета, в том числе, студенты занимающиеся боксом, спортивной гимнастикой (акробатикой), баскетболом. Все студенты II и I (взрослых) разрядов, кандидаты в мастера спорта.

В процессе исследований нами изучались следующие волевые качества: целеустремлённость, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, по параметрам выраженности и генерализованности. С помощью психологического теста «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» оценивался уровень развития собственных волевых качеств, по параметрам выраженности и генерализованности, у студентов разных спортивных специализаций [4, с.99-106]. Таким образом, уровень развития волевых качеств у студентов всех изучаемых спортивных специализаций, является средним и выше среднего (табл. 1). При этом следует отметить, что показатель целеустремленности стабильно высокий – выше 30 баллов, у всех групп испытуемых.

С целью выяснения влияния уровня развития различных волевых качеств на успешность соревновательной деятельности студентов различных спортивных специализаций, был проведён корреляционный анализ между результатами их педагогического и психологического тестирования. В результате нами выявлены волевые качества, характерные как для каждой группы спортивной специализации, так и являющиеся наиболее значимыми и общими для большинства рассматриваемых групп студентов-спортсменов.

Результаты проведённых нами исследований свидетельствуют о том, что у студентов практически всех групп спортивных специализаций, существует прямая связь между успешным выполнением различных педагогических тестов и уровнем проявления определённых волевых качеств.

Таблица 1.

Уровень развития волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций

Волевые качества	Спортивная специализация		
	Гимнастика	Бокс	Баскетбол
Целеустремленность выраженность/генерализованность	30/34	32/36	34/30
Смелость – решительность выраженность/генерализованность	32/30	28/30	26/30

Настойчивость – упорство выраженность/генерализованность	26/28	32/34	24/29
Самостоятельность - инициативность выраженность/генерализованность	26/28	27/25	34/30
Самообладание – выдержка выраженность/генерализованность	29/32	26/28	25/27

У группы гимнастов было выявлено 2 корреляционные связи между различными педагогическими показателями и волевыми качествами. Так, например, у гимнастов обнаружена корреляционная связь между оценкой выполнения сложного упражнения (количество попыток) и выраженностью и генерализованностью волевых качеств смелости и решительности (r=0.70; r=0.62). Полученные результаты согласуются с исследованиями Смирнова Б.Н., утверждающего, что индивидуальные различия в проявлении решительности и смелости у гимнастов, связанные с их темпераментом, выражаются в длительности подготовки к исполнению упражнений, в способе решений и широте их реализации, в преодолении различных по объему трудностей, в длительной и кратковременной, равномерной или неравномерной борьбе за достижение цели, в адекватности оценки своих действий и других случаях [7, с. 60]. Так же, показатель оценки выполнения сложного упражнения (баллы) взаимосвязан с выраженностью волевых качеств самообладания и выдержки (r=0.58). По мнению специалистов, самообладание и выдержка важны для гимнастов при обучении упражнениям, проявление их направленно на познание особенностей структуры гимнастических упражнений, их взаимных связей в гимнастических комбинациях, техники их выполнения на ориентировку в условиях исполнения упражнений, в собственном самочувствии гимнаста, на наблюдения за ходом собственного исполнения упражнения, на анализ и оценку его после завершения упражнения, на уяснение допущенных ошибок и причин их возникновения [6, с.149]. Согласно исследованиям Нагорной С.А. первоначально, в начале становления спортивного мастерства, гимнасты в ситуации борьбы с отрицательными чувствами проявляют умения, направленные на организацию внешних условий работы, затем возникают умения в форме внутренних действий по саморегулированию, которые постепенно закрепляются, превращаясь в привычные [2, с. 66].

У боксеров, так же были выявлены 2 корреляционные связи между различными педагогическими показателями и волевыми качествами. Так, обнаружена взаимосвязь между показателем прямого удара правой (резкость ударов) и выраженностью волевого качества целеустремленности (r=0.52). Известно, что целеустремленность характеризуется наличием цели. В спортивную секцию студент приходит, чтобы стать более сильным. Однако, у занимающегося спортом, и в частности боксом, в случае определенных спортивных неудач, могут возникать новые интересы и потребности, которые способны вызывать значительные личностные изменения, что влияет и на новые формы поведения, создающие для тренеров и инструкторов совсем иные условия работы. Возможно, этот показатель, говорит о том, что спортивные цели и задачи, поставленные студентам боксерам (может и самостоятельно) не всегда соответствуют их возможностям. В связи, с чем они перестают верить в собственные силы, появляется неуверенность, и снижается интерес к занятиям. По мнению Хусаинова Э.Р. и Родионова А.В. целеустремленность

можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях [9, с. 34].

Показатель генерализованности волевых качеств настойчивости и упорства взаимосвязан с показателем прямого удара правой (точность попадания) (r= 0.47) Известно, что настойчивость и упорство тесно связаны с необходимостью преодолевать различные по характеру трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Упорство и настойчивость самым тесным образом, связаны со спортивным трудолюбием. Необходимость систематически преодолевать ошибки в технике и тактике ведения боя часто приводит к огромному нервному напряжению, и подвергает испытанию волю боксера. Однако, успешно выполняя отдельные задачи плана подготовки, боксер начинает сознательно проявлять упорство и настойчивость, как в тренировочном, так и соревновательном процессах.

У баскетболистов обнаружены несколько корреляционных связей между педагогическими показателями и волевыми качествами. Это прежде всего, выявлена взаимосвязь показателя выраженности волевого качества целеустремлённости с процентом попадания бросков мяча в корзину (r =0.57), и выполнением теста “Защитные перемещения” (r=0.64); а так же взаимосвязь показателя выраженности волевых качеств инициативности и самостоятельности с процентом попадания бросков мяча в корзину (r=0.62). Так же выявлены 2 корреляционные связи, между результатами штрафных бросков и показателями генерализованности волевого качества целеустремлённости (r=0.57) и выраженности волевых качеств настойчивости и упорства (r=0.61). Характерные особенности баскетбола, предъявляют высокие требования к волевой подготовке игрока. Спортивная игра это постоянно экстремальная ситуация создающая условия определенного риска для игрока. Спортсмену необходимо уметь принимать смелые решения на протяжении всей игры, в самые ответственные моменты брать игру на себя доказывая своё преимущество перед соперником не столько с помощью физических усилий, сколько на основе проявления самообладания, выдержки, упорства. В процессе игры, необходимо уметь преодолевать различные отрицательные эмоциональные состояния, что основывается на высокой организованности, расчётливости, выдержке и хладнокровии спортсмена.

Однако, многочисленные наблюдения за поведением и действиями игроков, по мнению специалистов, свидетельствуют, что у одного и того же баскетболиста в различных игровых ситуациях решительность, как способность человека быстро принимать обдуманные решения и твёрдо, без излишних колебаний, претворять их в жизнь, обнаруживается не в одинаковой мере, а в зависимости от амплуа и квалификации игроков [1, с.278].

Таким образом, необходимо отметить, что на успешность соревновательной деятельности студентов разных спортивных специализаций оказывают влияние достаточно различные волевые качества, характерные отдельно для каждой группы испытуемых. Исключением является показатель выраженности волевого качества целеустремленности, высокий уровень развития которого, встречается у всех групп испытуемых, что позволяет определять его как наиболее значимый и общий показатель для рассматриваемых нами групп студентов.

В связи с выше приведенными результатами исследований следует отметить, что у каждого спортсмена волевые качества выступают как единая целостная система, но структура звеньев этой системы у спортсменов разных видов спорта не одинакова. Более того у представителей одного и того же вида спорта в различных видах деятельности (тренировки, соревнования) она изменяется. Важно учитывать, что в целостных волевых проявлениях личности спортсмена волевые качества функционируют не изолированно друг от друга, а во взаимной связи [6, с.152].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Характер влияния неожиданно возникающих препятствий и трудностей, обусловленных особенностями специфики вида спорта, на соревновательную деятельность спортсменов, позволяет определять их основными причинами, влияющими на проявление конкретных волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций.

2. При проведении работы по повышению успешности соревновательной деятельности студентов - спортсменов целесообразно руководствоваться комплексом выявленных волевых качеств, характерных для каждой отдельно взятой группы студентов по виду спорта.

3. Планируя реализацию психологической подготовки студентов разных спортивных специализаций, необходимо учитывать знания об общих особенностях уровня проявления доминирующих волевых качеств.

Литература

1. Замятин Г. В. Опыт экспериментального исследования решительности у баскетболистов // Проблемы спорта. - М.: Ф и С, 1962. - С. 277-284.

2. Нагорная С.А. К вопросу об особенностях формирования волевых качеств у занимающихся гимнастикой // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Ф и С, 1965. - С. 61-66.

3. Палайма Ю. Ю. Развитие инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе спортивной тренировки: Автореф. дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01/ ГЦОЛИФК. - М., 1961. - 19с.

4. Практические занятия по психологии / Под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова: Пособ. для ин-тов физ. культ.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 160 с.

5. Психологія спорту. Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007. – С. 114-118.

6. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевой подготовки в спорте // Психология и современный спорт. – М.: Ф и С, 1973. - С. 144-161.

7. Смирнов Б.Н. Индивидуальные различия в проявлении решительности и смелости у гимнастов в связи с особенностями их темперамента // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Ф и С, 1965. - С. 51-60.

8. Стамбулова Н. Б.Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие.- СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.-368 с.

9. Хусаинов Э.Р., Родионов А.В. Средства психических воздействий в процессе подготовки боксера // Спортивный психолог. – 2005. – №2(5). – С. 34-40.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І - ІІІ КУРСІВ ГЕОЛОГОРОЗВІДУВАЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Яворська Н.П.

Державний вищий національний заклад “НГУ”

Анотація. Розглядаються питання розвитку окремих професійно-важливих фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості-студентів І-ІІІ курсів геологорозвідувального факультету і рівень їх мотивації до занять фізичним вихованням.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, професійно-необхідні фізичні якості, мотивація до занять фізичним вихованням.

Аннотация. Яворская Н.П. Анализ уровня подготовленности и мотивации к занятиям физическим воспитанием студентов І-ІІІ курсов геологоразведочного факультета. Рассматриваются вопросы развития отдельных профессионально-важных физических качеств: силы, выносливости, быстроты-студентов І-ІІІ курсов геологоразведочного факультета и уровень их мотивации к занятиям физическим воспитаниям.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, профессионально-необходимые физические качества, мотивация к занятиям физическим воспитанием.

Abstract. Yavors’ka N.P. Analysis of level of preparedness and motivation to employments by physical education of students I-III courses of Faculty of Geology prospecting. The questions of development of separate professionally important physical qualities are examined in the article: force, endurance, quickness’s of students of I-III courses of Faculty of Geology prospecting and level of their motivation to employments by physical education.

Key words: students, physical preparedness, professionally-necessary physical qualities,motivation to employments by physical education.

Аналіз рівня динаміки фізичної підготовленості студентів І-ІІІ курсів ГРФ. Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень публікацій. У генетичній програмі кожної людини спочатку закладений величезний запас міцності. Разом з тим, ми знаємо, що зараз здоров’я українського населення є найважливішою проблемою української держави. Є проблема здоров’я і фізичного потенціалу студентської молоді країни.

Встановлено,що під час навчання студентів ВНЗ підготовча та спеціальна медичні групи зростають від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення з основної групи з 84,0% до 70,2%.

При розробці програм з фізичної культури вітчизняна система фізичного виховання не орієнтується на інтереси окремих верств населення, в тому числі й студентів, більш того, вона ці інтереси не враховує і при розробці програм з фізичної культури. Про це свідчить і концепція Загальнодержавної цільової спеціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр.

Комплексний контроль рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Одним з обов’язкових компонентів в управлінні фізичним станом студентів на заняттях з фізичного виховання. Під час дослідження на основі отриманих результатів є можливість дати об’єктивну інформацію про індивідуальний рівень фізичної підготовленості студентів та їх мотивацію до занять.

Мета дослідження - виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей,які необхідні для майбутніх спеціалістів з геологорозвідувальних спеціальностей,та їх мотивації до занять фізичним вихованням.

Виклад основного матеріалу. У дослідженнях взяли участь 180 хлопців I-III курсів спортивних відділень з гандболу ГРФ ДВНЗ "НГУ". Тижневий об'єм занять з фізичного виховання склав 4 години.

Оптимальним руховим режимом студентської молоді є такий, при якому юнаки приділяють заняттям фізичними вправами 8-12 годин на тиждень,це доведено науковцями,тобто для нормальної життєдіяльності студентам потрібно 2,5 години щоденної рухової активності. Гіпотетично вважається студент займається до 4 годин на тиждень,тобто отримує фізичне навантаження лише під час навчальних занять.

Як відомо найбільший вплив на функціональні та фізичні можливості людини, її працездатність має рівень розвитку витривалості. Аналіз результатів бігу на 1000 м. зафіксував найкращий показник у студентів 1 курсу, який склав 3,43 хв, студенти другого курсу показали дещо нижчі результати – 4,07хв, на третьому курсі було відмічено покращення до результатів 3,52хв (табл.1).

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів I – III курсів

Курс	Підтягування на перекладині, разів	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднимання в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Біг 100 м, с	Біг 1000 м,хв,с
	$\vec{x}_{+/-g}$					
I	13,48+/-0,50	40,17+/-4,37	48,48+/-3,84	47,91+/-9,39	13,49+/-0,52	3,43+/-0,22
II	12,83+/-2,24	39,7+/-3,83	48,65+/-5,03	44,91+/-11,92	14,04+/-0,59	4,07+/-0,57
III	13,06+/-2,34	40,94+/-4,08	51,25+/-5,7	50,56+/-10,28	13,39+/-0,73	3,52+/-0,29

Сила – одна з найважливіших якостей, що визначає саму можливість і результативність рухової діяльності. Силова динамічна витривалість визначалась за допомогою наступних тестів : згинання – розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, підтягування на перекладині та піднімання в сід за 1 хвилину.

Що стосується результатів тестової вправи підтягування на перекладині , то в середньому на першому курсі вони становили 13,48 разів, на другому – 12,83, на третьому – 13,06 разів. Середні результати піднімання в сід за 1 хв. На I та II курсах – 48,48 та 48,65 разів відповідно, на третьому – 51,25, що відповідає рівню «високий». У показниках

статичної силової витривалості , що оцінювались за результатами вису на зігнутих руках, найнижчий середній показник був зафіксований у студентів ІІ курсу – 44,91с, у студентів І та ІІІ курсу ці показники склали 47,91с та 50,56с і відповідали рівню вище середнього та високому.

Серед різних якостей, які повинні виховуватись в процесі фізичного виховання студентської молоді, неабияке значення має розвиток швидкості, що оцінювалась нами за допомогою бігу на 100м. Отриманні середні результати на І курсі становлять 13,49с, на другому та третьому – 14,04 та 13,39с відповідно.

Діяльність студента по оволодінню професією протікає успішніше при наявності в нього зацікавленості в її кінцевих результатах. Мотив - це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до дії. В основу всього мотиваційно - формуючого процесу покладено принцип свідомості і активності: ніщо не може бути введене в свідомість людини при його пасивному або негативному відношенні. Для характеристики ієрархії мотивів студентів до занять з фізичного виховання як однієї зі складових навчально - виховного процесу ми провели опитування й з сукупності мотивів обрали тільки перші чотири, які найбільше впливають на їх відношення до занять і поведінку (рис.1)

Студенти, які систематично відвідують заняття з ФВ **І група**	Студенти,які відвідали близько 75% занять з ФВ **ІІ група**	Студенти,які мають 50% і більше пропусків занять з ФВ **ІІІ група**
1.Хочу отримати залік. **2.**Отримані навички і вміння допоможуть швидше «адаптуватися» до професії. **3.**Маю бажання самостверджуватися. **4.**Цікаве проведення занять.	**1.**Хочу отримати залік. **2.**Мені потрібен диплом про вищу освіту. **3.**Маю бажання самостверджуватися. **4.**Отримані навички і вміння допоможуть швидше «адаптуватися» до професії.	**1.**Хочу отримати залік. **2.**Мені потрібен диплом про вищу освіту. **3.**Намагаюся уникнути неприємностей під час сесії. **4.**Хочу спілкуватися з друзями.

Рис. 1.Структура мотивів студентів до занять з фізичного виховання

Отримані результати свідчать, що студенти по різному ставляться до занять з фізичного виховання, і відповідно мають різні мотиви. Враховуючи цю особливість, ми розподілили студентів на три групи залежно від систематичності відвідування ними занять з фізичного виховання, успішності засвоєння матеріалу та ставлення до занять.

Для всіх трьох груп спільною рисою є наявність мотиву « отримати залік», який займає верхню сходинку мотивації студентів. Цей мотив є одним з завдань діяльності студента, яке тісно пов’язане і засобами його досягнення та визначає напрямки його розв’язання, про що говорить другий і третій мотиви.

Так, для студентів першої групи на другому місці стоїть мотив професійної самореалізації , в основі якої лежать строки адаптування до професії , а цікаве проведення занять дозволяє отримати задоволення та забезпечити себе цінним матеріалом для подальших самостійних занять фізичною культурою.

Одним з основних мотивів студентів другої групи є отримання диплому, що говорить про бажання реалізувати свої майбутні життєві плани.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. З розглянутого матеріалу , ми можемо констатувати , що знання мотивацій студентів до занять фізичним вихованням і рівня фізичної підготовленості допоможе індивідуалізувати процес застосування фізичних вправ з урахуванням особливостей майбутньої професії. Можна відмітити, що рівень фізичної підготовленості студентів І-ІІІ курсів геологорозвідувальних спеціальностей знаходиться на достатньому рівні.

Мотивація трьох груп студентів:

І – мотивація позитивна і стійка до занять фізичним вихованням;

ІІ – мотивація позитивна, але не стійка;

ІІІ – мотивація негативна до занять фізичним вихованням.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів технічного ВНЗ з уточненням окремих складових професіограми для студентів геологорозвідувальних спеціальностей.

Література:

1. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации/Бака Р.// Теория и практика физической культуры. – 2006. -№5. – С. 52-55.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України/М. Булатова , О. Литвин//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – С. 3-9.
3. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності в України у другій половині ХХст./Дутчак М.//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №4. – С. 45-54
4. Житникова Н.Е. Активизация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза в процес се физического воспитания на основе самопроектирования/Житникова Н.Е.//Физическая культура: воспитания, образования, тренировка. – 2007. - №5. – С. 25.
5. Иванов В. И. Методические подходы в решении задач физического воспитания в учебных заведениях / В. И. Иванов, К.В. Шкурко,// Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції « Наука і освіта»/т. 44 : Фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – С. 22-25.
6. Кожин В.И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи/ Кожин В.И. – Ростов- н/Д., 1995. – С. 25
7. Круцкевич Т. Експрес – контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять/ Круцкевич Т.//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - №1. – 2007 . –С. 64-69.
8. Литвин О.Т. Основні напрямки побудови вітчизняної системи фізичного виховання /Литвин О.Т.//Зб. Доповідей ІХ Міжнар. наукового конгресу « Олімпійський спорт і спорт для всіх», 20 -23 вересня, 2005 р., Київ, Україна. –К. : Олімпійська література, 2005. –С. 588.
9. Макурина А.С. Формирование положительной мотивации в процес се физического воспитания студентов/ Макурина А.С.// Прогрессивные технологии здравостроения . – Челябинск, 2001. –С. 258-267.
10. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр./ Розпорядження КМУ №828-р. від 31.08.11р. – Режим доступу : htt://osvita.ua/legislation/other/22572.

АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ФІТНЕС-ТРЕКЕРІВ

Якубов А. А.

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Анотація. Стаття присвячена одним з представників сучасних технологій в спорті - персональним фітнес-трекерам. У ній розглядається актуальність використання фітнес-трекерів для жителів міст і наводиться загальний їх опис і призначення.

Ключові слова: фітнес-трекер, сучасні технології, моніторинг, смартфон, асистент.

Article is devoted to one of the representatives of modern technologies in sport - personal fitness tracker. It examines the relevance of the use of the fitness trackers for townspeople and provides a general description and its purpose.

Keywords: fitness tracker, modern technology, monitoring, smartphone, assistant.

Постановка проблемы. С развитием вычислительной техники человечество вступило в эру автоматизации и высоких технологий. Примечательно, что в отличие от предыдущего рывка научно-технического прогресса – индустриализации, этот этап развития проходит не только в промышленных и производственных сферах, но и распространяется на разнообразные области жизни и деятельности рядового человека. Мы встречаем сложные системы управления в метро и аэропорте, покладистые рабочие машины в офисах и кабинетах, неутомимые кассовые аппараты и терминалы в магазинах, бдительные охранные системы и камеры, а также невероятных масштабов сети связи вовсе невидимых нашему глазу. Компьютеры безвозвратно вошли в нашу жизнь став ее незаменимым атрибутом. И при этом, сближение не прекращается.

Урбанизация имеет свои очевидные, неизбежные недостатки: ухудшение экологичных показателей среды проживания, негативное влияние на нервную систему, качество питания (быстрое и не всегда регулярное), уменьшение продолжительности сна и прочее. Для уменьшение негативного влияния, жители городов прибегают к занятиям спортом в различных его вариациях. Но занятия спортом в городе необходимо сочетать с его быстрым ритмом жизни. Вот тут на помощь и приходят современные технологии! Для удобства и мониторинга спортсмены все чаще используют фитнес-трекеры.

Полученные результаты исследования. Фитнес-трекером называют персональное носимое электронное устройство, зачастую на запястье, предназначенное для сопровождения пользователя при занятии спортом и предоставлении ему необходимой информации. Они имеют вид часов или браслета.

В действительности, фитнес-трекер является высокотехнологичным устройством, наполненным датчиками, модулям связи и передачи данных, процессором, аккумулятором и прочим. Есть вариации как с экраном, так и без него, что сильно влияет на их функционал. Во втором случае трекер зачастую наделяют свето-индикаторами. Сам браслет сделан из резины или схожего эластичного материала для более надежной защиты от механических повреждений и удобства ношения. Большинство моделей производятся с защитой от влаги (частичной или полной) и пыли.

Возможности трекеров разнообразны и зависят в первую очередь от модели и ее комплектации. Наличие экрана является обязательным для некоторых функций. Все они направлены на мониторинг перемещения и физического состояния человека, и расчет на основе их определенных результатов. Общий перечень возможных функций таков:

• шагомер; • пульсометр; • подсчет пройденного (преодоленного) расстояния; • расчет затраченных калорий; • гироскоп; • акселерометр; • отслеживание сна; • будильник; • таймер\секундомер.

Вне зависимости от того, наделён фитнес-трекер экраном или нет, его основные функции сводятся к сбору информации и сообщении о чем-либо. А это значит, что ему необходим компаньон для вывода этой информации и управления им. В роли этого компаньона практически всегда выступает смартфон. Он сопряжается (соединяется беспроводной связью) с фитнес-трекером и при помощи заранее установленной специальной программы от производителя трекера отображает всю собранную информацию, предоставляет возможность настройки и дает советы как персональный тренер.

Фитнес-трекеры работают от встроенного в них аккумулятора. Время работы колеблется от 2 до 5 дней, что по сравнению с тем же смартфоном является очень большим показателем. Модели без экрана работают дольше, чем модели с ним.

Модельный ряд фитнес-трекеров широк, на рынке он представлен многими производителями, как именитыми, и так и мало известными. Устройства разнообразны, строго и спортивного стиля, минималистичны и наполнены возможностями до отказа. Ценовая политика также предоставляет возможности выбора: минимальная стоимость составляет всего $12 в год, а максимальная находится в пределах $250.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Весь этот набор электроники, помещенный в маленький корпус на запястье и соединенный со смартфоном служит единственной цели – сделать занятия спортом комфортнее и эффективнее.

Все фитнес-трекеры имеют очень схожие функции и работают по одному принципу: собрать данные, отправить на смартфон, вернуть уведомление. Так что выбор стоит делать именно по интересующим возможностям, доступным финансам и визуальной симпатии.

Тенденции производителей-лидеров рынка таковы, что функции фитнес-трекеров делегируются смарт-часам, которые сейчас постепенно покоряют рынки и сердца пользователей. То есть тогда компаньон становится не только спортивным, но и деловым, хотя и вовсе ни в чем от этого не проигрывает.

Актуальность и доступность использования фитнес-трекеров, в особенности жителями городов, возрастает из года в год: увеличивается модельный ряд, снижается стоимость и расширяется функционал. Предоставляя возможности мониторинга за своими спортивными успехами, а также вырабатывая определенные советы, фитнес-трекеры дополняют современное понимание спорта и делают его более эффективным и персонализированным.

Литература

1. Обзор: фитнес-трекеры - зачем они и для кого [Електронний ресурс]. – Режим доступу:URL : http://4pda.ru/2014/02/21/142213/
2. 30 лучших фитнес-гаджетов: подробный гид [Електронний ресурс]. – Режим доступу:URL : http://macradar.ru/ilajk/bolshoj-gajd-po-vyboru-fitnes-trekerov/
3. Кто есть кто: Умные часы [Електронний ресурс]. – Режим доступу:URL http://habrahabr.ru/company/madrobots/blog/209944/
4. Умные часы [Електронний ресурс]. – Режим доступу:URL https://ru.wikipedia.org/wiki.

ПРОБЛЕМИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Яценко О. В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. В статті представлені проблеми технічної майстерності в сучасному волейболі. У них відображені перспективи розвитку навчально тренувальних занять спортсменів та студентів. Розглянуто термін «спортивна техніка» різними авторами.

Ключові слова. Волейбол. Техніка. Спорт.

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності, яка надалі залишається однією з найважливіших в ефективній підготовці спортсменів високого класу [4]. При цьому, рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної і цілеспрямованої фізичної підготовки.

Підвищення спортивної майстерності волейболістів збірних команд країни перебуває в прямій залежності від розвитку юнацького волейболу, що викликає необхідність подальшого підвищення рівня і наукового обґрунтування системи підготовки резервів для команд майстрів. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що в наш час не вистачає методичних рекомендацій щодо навчання та вдосконалення технічної майстерності волейболістів, відсутні програми технічної підготовки у віковому аспекті і як наслідок – педагогічні рекомендації з методики спеціальної силової підготовки.

Отримані результати дослідження. Сучасний спорт вищих досягнень з кожним роком, з кожним олімпійським циклом пред'являє до спортсменів більш жорсткі вимоги. До загальних проблем, які стосуються усіх спортивних ігор, відноситься складність техніко-тактичної майстерності гравців, яка постійно підвищується. Тому і в наш час багатьох спеціалістів в галузі теорії і методики фізичного виховання продовжують цікавити актуальні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Багато спеціалістів сьогодні працюють над пошуком нових раніш не використаних резервів для досягнення високих результатів. Н. Г. Озолін [1] вважає, що спортивна техніка – це свідоме, цілеспрямоване виконання спортсменом рухів та дій, спрямованих на досягнення певного ефекту, пов'язаного з проявленням в певній мірі вольових та м'язових зусиль, з додержанням певного ритму й темпу та використанням і переборюванням умов зовнішнього середовища. А. В. Івойлов [2] розглядає спортивну техніку, як систему елементів рухів, спрямовану на виконання рухового завдання. Ефективна техніка, яка відрізняється високою координованістю, стійкістю і економічністю, дозволяє спортсмену досягнути найвищих результатів на змаганнях. В. М. Платонов [4] зазначає, що під спортивною технікою слід розуміти сукупність прийомів та дій, які забезпечують найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. А. М. Лапутін [3] пише, що спортивна техніка – це система рухових дій, яка заснована на раціональному використанні рухових можливостей людини, та спрямована на досягнення високих результатів в обраному виді спорту (вирішення основного рухового завдання). Поняття «спортивна техніка» і «технічна оснащеність» (підготовленість) спортсмена не слід вважати однаковими. Технічна підготовленість є одним із факторів, що визначають рівень майстерності спортсменів та багато в чому залежить від кінцевої мети, на досягнення якої спрямовані певні рухові дії. Вона характеризується тим, що вміє робити спортсмен і як володіє засвоєними діями. В першу групу показників технічної підготовленості можна включити: обсяг, різнобічність,

раціональність технічних дій, які вміє виконувати спортсмен, а в другу: ефективність, засвоєння дій [4]. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід уявляти як складову частину одного цілого. Само собою зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим в більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, які виникають в процесі змагань.

Розвиток тактики спорту, зміна правил змагань, спортивного інвентарю тощо, помітно впливають на зміст технічної підготовленості спортсмена. Технічна підготовка спортсмена не має «кінцевого пункту». Вона здійснюється на протязі всієї його спортивної діяльності. Для досягнення найкращого результату в будь-якому виді спорту потрібна досконала техніка – найбільш раціональний та ефективний спосіб виконання вправи.

Досконалу техніку волейболіста треба розуміти як сукупність точно узгоджених рухів, кожен з яких складає раціональну систему рухів, що відзначається високими показниками результативності в умовах змагань. Оволодіння досконалою технікою має вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в волейболі. В структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові і додаткові дії. Базові рухи і дії складають основу технічного оснащення даного виду спорту і їх засвоєння є обов'язковим для спортсмена. Додаткові рухи та дії це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. В кінцевому рахунку саме ці додаткові рухи і дії формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена. Технічна оснащеність волейболу пов'язана, як з широтою технічного арсеналу, так і вмінням спортсмена обирати та реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу це визначається поняттям «технічна майстерність волейболіста» [5].

До головних показників результативності техніки належать: точність, сила, економічність, ефективність, варіативність та стабільність, замаскованість основних тактичних особливостей, що не дає змоги супернику прогнозувати розвиток подальших дій, швидка пристосовуваність техніки до різних умов проведення конкретної гри (зал, його розміри, перешкоди, майданчик, температура, погодні умови тощо).

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку:

Аналізувати й оцінювати техніку, здійснювати її постановку і вдосконалення, потрібно на основі обов'язкового врахування нерозривного взаємозв'язку її біомеханічних характеристик з комплексом показників результативності. Найбільш важливими при аналізі техніки є поняття про структурність, стабільність і варіативність рухів. У теперішній час ще далеко не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів, тому найважливішою в підвищенні якості навчально-тренувального процесу є проблема удосконалення технічної майстерності. Саме тому у вирішенні цього питання перспективним є використання спеціальних засобів, що моделюють умови різного рівня гравітаційного навантаження. З огляду на викладене, можна зробити висновок, що розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики волейболу.

Література

1. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. / Н. Г. Озолин – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 480 с.

2. Ивойлов А. В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.

3. Лапутін А. М., Бобровник В. І. Олімпійському спорту – високі технології. – К. : Знання, 1999. – 164 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю. Н. Клещѐва, А. Г. Айриянца. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій

Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича

Анотація. У статті розглядаються використання нетрадиційних форм та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури, які забезпечують ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя та заняття спортом.

Annotation. The article examines the use of alternative forms and methods of physical education in physical education classes that provide efficient formation of students' positive motivation for a healthy lifestyle and exercise.

Ключові слова: фізичне виховання, вчитель, інноваційні технології.

Key words: physical education, teacher, innovative technology.

Постановка проблеми. Сучасний стан молодого покоління характеризується низьким рівнем рухової активності та недостатнім розвитком фізичних якостей. Використання традиційних методів і засобів розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури є не достатньо ефективним. Тому для підвищення у дітей інтересу до занять фізичною культурою, актуальним є впровадження у процес фізичного виховання інноваційних технологій.

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Основні фізичні якості людини – витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність і швидкісно-силові – визначають ефективність трудової діяльності, стан здоров'я, довголіття активного життя, успіхи в спорті. Розвиток дітей тісно зв’язаний із здоров’ям – тільки здорова дитина може правильно, повноцінно розвиватися.

Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозування, правильність виконання та рівень фізичного навантаження. Необхідно щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з урахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні всіх дидактичних методів. Якщо вчитель правильно підбере форми організації процесу навчання, то цей процес має стати цікавим і підвищити у дітей інтерес до занять з фізичної культури в цілому, учні будуть активними, здатними самостійно вирішувати поставлені перед ними завдання.

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи значне місце приділяється пошуку нових освітніх і виховних технологій та впровадження у навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтовних на перспективну розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення що допоможе учням встановити зв’язки з природою, навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Основним інструментом для задоволення фізкультурно-спортивних потреб і мотивів служить комплексне використання інноваційних технологій базового і профільного фізичного виховання, оздоровчої фізичної підготовки, адаптивної фізичної культури спортивного тренування в різних видах фізичної активності[1].

Основні цілі вчителя при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи які будуть спрямовані на формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та фізичної підготовленості. Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість вчителю встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-учень», також дає можливість вчителю виховати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та заняттям спорту. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Але це недоцільно розглядати як окремий процес, тому що основною формою організації навчально-виховного процесу є і залишається урок.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є застосування кольоротерапії, світлотерапії, нетипових фізичних вправ, нетрадиційного спортивного обладнання на уроках фізичної культури [4].

Також слід підкреслити значення нестандартних уроків: сюжетно-рольових уроків, уроків-ігор, уроків-подорожей. Нестандартний урок максимально стимулює пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу школярів. Навчання спрямоване на розвиток, підвищення якості знань, формування працьовитості, необхідних у житті навичок та вмінь. Велике значення має емоційна сфера дитини, розвиток її природних задатків, удосконалення здібностей. Одним із інноваційних методів на уроках фізичного виховання став метод аутогенного тренування. Особливо ефективним є його використання у заключній частині уроку. Таке проведення заключної частини уроку подобається дітям, вносить різноманітність, а головне – сприяє досягненню його основної мети – зниженню навантаження, відновлення організму.

Отримані результати дослідження: в результаті аналізу літературних джерел ми сформували практичні рекомендації для вчителів фізичної культури які позитивно впливають на розвиток мотивації до занять фізичною культурою, спортом та дотримання здорового способу життя, з використанням нетрадиційних засобів у фізичному вихованні.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку: отже, можна зробити висновок, що раціонально організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів фізичного виховання, та різних технологій забезпечує ефективне формування у школярів позитивної мотивації до здорового способу життя та занять спортом. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та удосконалення існуючих методів і засобів використання нетрадиційних форм фізичного виховання учнівської молоді.

Література:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури/ І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. №3 – С. 22–24.

2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології / Дичківська І.М. – К.: Академвидав, 2004. – 70 с.

3. Столярів В.І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) / Столярів В.І., Биховська І.М., Лубишева Л.І.// Теорія і практика фізичної культури, 1998. – № 5. – С. 11-15.

4. Яворський Т. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку / Т. Яворський; А. Яворський; А.Чеховська // – Спортивна наука України 2013 №1(52) с.33-37.

Видавництво «Нова Ідеологія»

49000, м. Дніпропетровськ, пр. Кірова, 103.

Свідотство ДК № 191 від 20.09.2000 р.